

ERBARIO
del Parco Don
Bosco,
parco resistente
Maggio 2k24



C O N S I G L I

Per una raccolta consapevole

Le "piante alimurgiche" sono "piante erbacee, suffrutici o alberi spontanei di cui uno o più organi o parti di essi vengono usati come alimento se raccolti ad un appropriato stadio del ciclo della pianta e preparati in maniera opportuna" (Bianco,2001).

Una delle cose più liberatorie dell'alimurgia è il poter passeggiare all'aria aperta e raccogliere una pianta con le proprie mani per nutrirsi o curarsi. Inizialmente si può rimanere sopraffatt* dalla quantità di informazioni e varietà di piante esistenti. Se siete agli inizi, vi consiglio di concentrarvi su 5 o 6 piante per studiarle e identificarle.

E' bene informarti anche se ciò che stai raccogliendo è una pianta rara, in via d'estinzione o semplicemente poco comune nel luogo in cui vivi. Una buona pratica è evitare di raccogliere piante da luoghi in cui ci sono meno di venti esemplari e di evitare di raccogliere più del 10% di quello che vedi. E' buona pratica inoltre assicurarsi di propagare le piantine che raccogli spargendone i semi, o, nel caso raccogliessi le radici, ripiantarne qualcuna. Fai attenzione inoltre a raccogliere piante che crescono ai lati delle strade, fossi o lungo corsi d'acqua vicino a siti industriali, in aree esposte a pesticidi e erbicidi: per ovvi motivi è meglio non raccoglierte.

Ricorda sempre che stai prendendo qualcosa da un altro organismo vivente e dovresti farlo con il massimo rispetto!

Il tempo balsamico

Sapere quando, come e cosa raccogliere delle varie erbe ci permette di sfruttare al meglio le loro qualità aromatiche e curative. Datti alla raccolta delle erbe la mattina

presto quando la brina evapora e prima che il calore del sole cominci ad asciugare i loro oli. Se invece non hai intenzione di alzarli così presto, puoi raccoglierte la sera in modo che siano belle turgide e fresche. Se ha appena piovuto, meglio se aspetti che le piante si asciughino prima di raccoglierte.

Ogni pianta ha inoltre un proprio *tempo balsamico*: è il momento in cui hanno la massima produzione e concentrazione di principi attivi, che dipende però da vari fattori, come il periodo dell'anno, ma anche latitudine, altezza, clima...

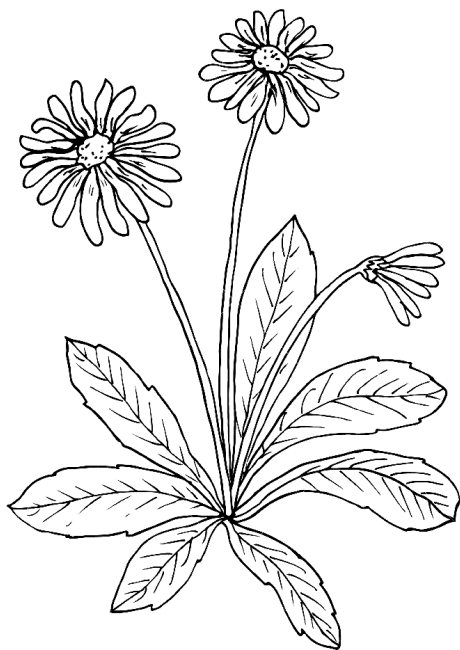
Quali parti della pianta raccogliere, e quando è meglio raccoglierte?

- * le *foglie e gli steli* vanno raccolti poco prima della fioritura, ancora giovani e tenere, possibilmente al mattino quando la rugiada si è appena sciolta;
- * le *gemme* si raccolgono nel periodo immediatamente precedente la loro schiusa, a inizio primavera
- * i *fiori* si raccolgono all'inizio della fioritura, quando non sono ancora aperti, o durante la fioritura, ma non ancora secchi e quando splende il sole;
- * i *frutti* quando sono belli maturi
- * i *semi* si raccolgono poco prima che cadano spontaneamente
- * i *bulbi* vanno presi dopo la fioritura;
- * le *cortecce* di solito si raccolgono in primavera, quando sono più facili da staccare
- * *radice e rizomi* si raccolgono quando la pianta è a riposo vegetale, in tardo autunno o inizio primavera,
- * i *tuberi* si raccolgono al momento della fioritura.



BELLIS PERENNIS

MARGHERITINA - PRATOLINA



PROPRIETA':

Antinfiammatorie, diuretiche, espettoranti, sudorifere, toniche, depurative, vulnerarie, rinfrescanti, depurative.

Buona per la debolezza di stomaco, combatte malattia di gola e bronchi.

Per uso esterno assomiglia un po' all'arnica per l'effetto che ha sulle infiammazioni, le foglie e i fiori pestati possono essere applicati sulla pelle in caso di eruzioni, arrossamenti, foruncoli e ascessi, mentre in infusione sono un ottimo rimedio contro l'ipertensione.

CARATTERISTICHE

Si trovano un po' ovunque, comunissima in Italia. I capolini hanno i fiori centrali di colore giallo e i periferici bianchi a linguetta.

INFUSO (uso interno)

Mettere 5 gr in 250 ml di acqua bollente per 10 minuti, bere 3-4 bicchierini al giorno. Per diuresi e depurazione, edemi, infiammazioni della bocca e della gola (fare gargarismi).

Per insufficienza renale, calcolosi: mettere 20 gr di erba in 500 ml di acqua bollente per 10 min, bere 3 vv al gg per 3 settimane.

In caso di ipertensione, mettere 10-15 gr di

pianta in 500 ml di acqua bollente per 10 min, bere 3 tazze al gg.

INFUSO (uso esterno)

In caso di piaghe, ferite, escoriazioni, mettere 2 cucchiaini di pianta in 250 ml di acqua bollente per 10 min, effettuare lavande e impacchi.

I cataplasmi col decotto della pianta sono efficaci contro contusioni, distorsioni e foruncoli

OLIO

La margherita viene utilizzata anche in cosmetica per il suo effetto decongestionante e l'olio ottenuto dalla macerazione dei fiori ha un efficace effetto rassodante e tonificante, rafforza la tonicità della pelle ed agisce beneficamente sul sistema della circolazione capillare.

VINO

Due manciate di pianta fresca, macerata in un litro di vino bianco, danno una bevanda che, bevuta ogni mattina, agisce contro i dolori di testa.

CUCINA

Le tener foglioline possono essere mangiate come si fa con la valerianella, ma non ha un gusto particolarmente eccelso.

STORIA, MITI E LEGGENDE

È il simbolo dell'inizio della primavera, per molte tradizioni rappresenta la rinascita.

Per alcuni *Bellis* deriva dal latino *bellum*, guerra, termine che richiama le proprietà curative della margherita nella cura delle ferite; altri ritengono venire dal latino *bellus*, inteso come "bellino/

grazioso" con evidente richiamo all'aspetto del fiore. *Perennis* intende la specificità della specie, per l'appunto perenne.

Nel medioevo veniva utilizzata per pratiche divinatorie amorose, ed ancora oggi si usa a questo scopo: secondo la tradizione popolare, togliendo uno per uno i petali e recitando il famoso "M'ama, non M'ama", mentre si pensa all'amato, si otterrà alla fine dei petali la sentenza definitiva sul futuro di quell'amore.

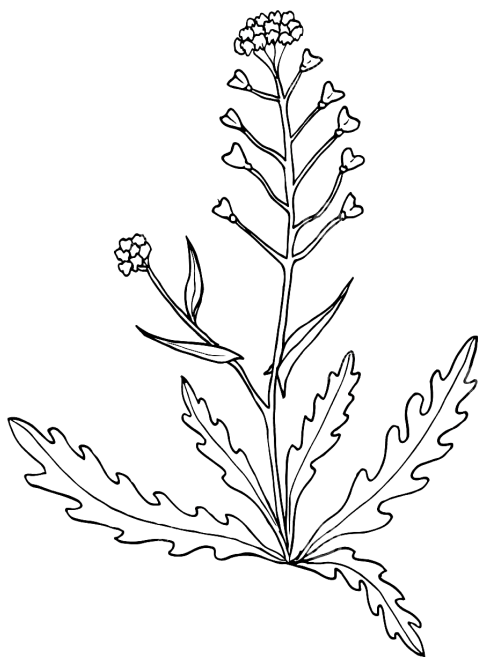
In lingua inglese la margherita è daisy

PERIODO BALSAMICO::

Si raccolgono i capolini da marzo a giugno

CAPSELLA - BURSA PASTORIS

BORSA DEL PASTORE



PROPRIETÀ

Emmenagoga, cicatrizzante, vulneraria, astringente, tonica, antiemorragica, regolatrice del flusso mestruale.

CARATTERISTICHE

È una piantina comunissima in ogni dove, è riconoscibilissima dalla particolare struttura delle siligie, frutti a forma di piccoli cuoricini, che ricordano la forma delle borse dei pastori abruzzesi, da qui il nome.

CURIOSITÀ

In Europa e in Asia impiegata come antiemorragico, nella maggior parte dei casi dopo il parto e nelle mestruazioni abbondanti. In Cina si pensa che sia inoltre benefico per i disturbi epatici e gastroenterici quali la dissenteria e le fermentazioni intestinali.

Nella prima guerra mondiale è stata usata come rimedio emostatico in mancanza di altri mezzi non reperibili.

CUCINA

Si raccoglie la rosetta fogliare prima della fioritura: dopo il gusto diventa sgradevole. Il gusto è un po' insipido, quindi è consigliata mischiarla con altre insalate. Le foglie giovani possono essere aggiunte alle insalate primaverili depurative.

Le sue rosette possono venire lessate e ripassate in padella, oppure condite e mescolate insieme ad altre verdure nelle misticanze cotte, come ripieno delle torte salate, come ingrediente nelle salsine a base di erbe, o nelle minestre, zuppe e risotti.

INFUSO (uso interno)

Contro la diarrea, mettere 2 gr della pianta in 100 ml di acqua bollente per 10 minuti, bere 2 tazze al giorno in caso di bisogno.

Per emorragie interne, gastriche o uterine: mettere 15 gr della pianta in 500 ml di acqua bollente per 10 minuti.

INFUSO (uso esterno)

Epistassi: mettere nelle narici un batuffolo di cotone imbevuto del succo fresco della pianta
Contro ulcere, piaghe e ferite: applicare sulla parte interessata delle foglie ben lavate e pestate

DECOTTO

Menopausa: bollire 15 gr di erba in 500 ml di acqua per 10 minuti, bere 3 tazze al giorno

Mestruazioni abbondanti e dolorose: 10 gr di pianta fresca in 200 ml di acqua per 10 min.

Prendere un cucchiaino ogni ora in caso di necessità, fino alla dose massima di 5-7 cucchiaini.

Mestruazioni irregolari: la settimana prima che arrivino, prendi 1-2 cucchiaini al gg del decotto come sopra

ATTENZIONE

Sconsigliata in gravidanza e allattamento

PERIODO BALSAMICO

Marzo-Ottobre

CHENOPodium ALBUM

FARINACCIO, FARINELLO



PROPRIETÀ

È diuretico, vitaminizzante, remineralizzante, emolliente. La polvere ottenuta dalle foglie essiccate e il succo possono essere utilizzati nel trattamento delle scottature e punture di insetti. È una pianta riequilibrante, rinfrescante.

CARATTERISTICHE

Può raggiungere i due metri di altezza, fiorisce in estate, è invadente in luoghi aridi, discariche, incolti.

CUCINA

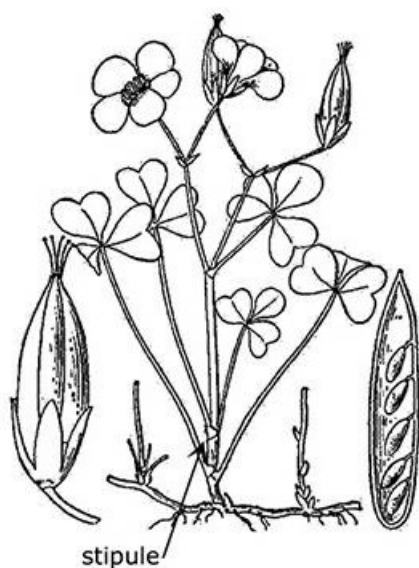
Le foglie più tenere possono reperirsi tutta l'estate, possono essere cotte come gli spinaci: contiene sali minerali, Vitamina A, B e C, carotene ed acido ascorbico. Il gusto è buono! Si usa ripassato in padella con un po' di aglio, per ripieni, torte salate, ecc...

CURIOSITÀ

Chenopodio in greco vuol dire piccolo piede, per la forma delle foglie a piede d'oca, e *album* per il colore bianco delle infiorescenze. Farinaccio perchè nel fusto e sul retro delle foglie è presente una sostanza farinosa. Gli aztechi ricavano una farina dai semi del farinaccio.

OXALIS CORNICULATA

ACETOSELLA GIALLA - ACETOSELLA DEI CAMPI



PROPRIETÀ

Le foglie sono diuretiche, depurative, decongestionanti, astringenti, febbrifughe e rinfrescanti. Le foglie e fiori possono essere utilizzati come rimedio per la febbre, influenza, diarrea, lesioni traumatiche e infezioni del tratto urinario.

CARATTERISTICHE

Foglie a forma di trifoglio e fiorellini gialli

CUCINA

A scopo alimentare si raccolgono le foglie con i gambi. E' un ingrediente prezioso per arricchire molti piatti e donare sapore a minestre e insalate, grazie al suo sapore acidulo può sostituire il limone.

CURIOSITÀ

Il nome *oxalis* deriva dalla presenza di acido ossalico nello stelo che gli conferisce un sapore acido.

ATTENZIONE

Essendo ricca di ossalati, va mangiata con moderazione (riduce i minerali e può causare calcoli)

LACTUCA VIROSA

LATTUGA PSICOATTIVA - LATTUGA SELVATICA

- LATTUGA VELENOSA



PROPRIETA'

Tra le specie spontanee con proprietà psicoattive più diffuse in Italia c'è pure la lattuga selvatica, in particolare *Lactuca serriola* e *Lactuca virosa*, conosciute fin dall'antica Grecia per le proprietà soporifere e simil-oppiacee.

Ha proprietà calmanti e che inducono il sonno, antispasmodiche, digestive, diuretiche, narcotiche, sedative. Può essere usata contro stress, ansia, insonnia.

CARATTERISTICHE

Tagliando il fusto esce un lattice bianco.

Etimologia - *Lactuca*, dal latino *lac*, *lactis* = latte, per il succo lattiginoso.

virosa - per il forte odore, puzzolente, tossica.

CURIOSITA' E USI: IL LATTUCARIO

Tagliando i fusti poco sotto il fiore delle lattughe esce un lattice bianco che si può raccogliere ed essiccare. Una volta essiccato produce una sostanza chiamata lattucario, con un odore che ricorda quello dell'oppio. Il procedimento può essere ripetuto fino a 6 volte al giorno, tagliando un tratto di fusto di pochi mm. Da 100 gr di lattice si ricavano circa 10 gr di lattucario. Il periodo migliore per la raccolta è prima che la pianta vada in

fiore.

Il lattucario ha minore tossicità rispetto all'oppio, e al giusto dosaggio non ha effetti collaterali: 5-100 mg di lattucario calmano la tosse, 300 mg hanno effetto analgesico. Alcuni anni fa in Lazio il lattucario è stato sperimentato come coadiuvante nella terapia di disassuefazione dagli oppiacei, come sostituto del valium per contrastare l'insonnia nel corso delle somministrazioni a scalare della morfina.

ATTENZIONE

Elevate dosi di lattucario e lattuga selvatica provocano una visione disturbata con difficoltà di messa a fuoco e percezione distorta della forma degli oggetti (da 2 gr in su; dose "terapeutica": 2 gr). In dosi superiori il lattucario può dare effetti indesiderati come vomito, vertigini, cefalea, stipsi o diarrea. A dosi molto elevate può provocare una grave intossicazione che se non contrastata può portare alla morte per paralisi cardiaca. I sintomi sono: aumento della salivazione, difficoltà di deglutizione, nausea, vomito, tachicardia, tachipnea, midriasi, vertigini, sonno disturbato, atassia, esagerazione dei riflessi, diarrea, aumento della secrezione urinaria, tosse spasmodica, respirazione difficoltosa e tensione del torace, sudorazione calda o fredda, eccitazione generale con movimenti involontari, disturbi della visione, cali della pressione sanguigna. In tal caso l'intervento di primo soccorso prevede la stimolazione del vomito, la somministrazione di carbone attivo e di solfato di sodio.

MALVA SYLVESTRIS

Malva



PROPRIETA'

Lenitiva, sfiammante, rinfrescante, reidratante, calmante, depurativa, diuretica, lassativa.

Si può usare come emolliente e lassativo contro stipsi e emorroidi, come infuso o decotto contro le infiammazioni della bocca, dell'intestino e dei reni, contro bronchiti, tonsilliti e catarro.

In cucina si usano i germogli, le foglie e i fiori per ottenere delle fresche insalate o per preparare risotti e minestre.

CARATTERISTICHE

È una pianta della famiglia delle malvacee.

Cresce spontaneamente nei prati ma viene anche coltivata. Ricca di mucillagini, ovvero sostanze presenti in diverse piante il cui compito è quello di assorbire e trattenere l'acqua, assicurando così alle piante la possibilità di resistere alla siccità.

contiene potassio, calcio e vitamine.

INFUSO

si usano 2-5 g di foglie e/o fiori (1-2 cucchiaini) e si lasciano in infusione circa mezz'ora in 150-200 ml di acqua bollente, da sorseggiare 2-3 volte

nell'arco della giornata o da utilizzare per gargarismi.

Per preparare il decotto si usano le stesse quantità e si lascia bollire 2-3 minuti. Il decotto si usa spesso per impacchi sulle gengive infiammate.

INFUSO (uso esterno)

Ottimo l'infuso da usare come lavaggi o impacchi per infiammazioni agli occhi e congiuntivite. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno ha un effetto emolliente e idratante, utile per lavaggi intimi rinfrescanti.

DECOTTO

Viene impiegato per gargarismi nel mal di gola e nella raucedine. 5-6 grammi di fiori e foglie in 100 di acqua; bere varie tazzine durante il giorno.

MITI E LEGGENDE

Nel medioevo i suoi fiori erano utilizzati nella preparazione del cosiddetto "elisir d'amore": se chi ami ti ha lasciato, raccogli un mazzo di malva e mettilo in un vaso posto fuori dalla porta di casa (o una finestra). Questo indurrà quella persona a pensare a te e a tornare. La stessa pratica era usata per attrarre l'amore. Per una difesa magica efficace invece: fai un unguento con foglie e steli di malva in grasso vegetale e pressalo bene; questo unguento scaccia i Demoni e protegge contro gli effetti della magia nera.

SIMBOLOGIA PLANETARIA

Luna. Pitagora definiva la malva "la prima messaggera e annunciatrice della simpatia tra le cose celesti e terrene", una vera rappresentante della luna. I

PARIETARIA OFFICINALIS

PARIETARIA-ERBA MURAIOLA-ERBA VETRIOLA



PROPRIETÀ

Depurativa, diuretica, emolliente, espettorante, cura i disturbi delle vie urinarie, aiuta la cicatrizzazione, allevia il dolore in caso di ustioni e bruciature, rinfrescante, pettorale. Si può raccogliere prima della fioritura utilizzando soprattutto le foglie disposte sui ciuffi apicali ricche di potassio, tannini, mucillagini, calcio, zolfo e flavonoidi che la rendono un'ottima pianta proteica, diuretica e depurativa

CARATTERISTICHE

Appartiene alla famiglia delle uricaceae, perché simile all'ortica e perché cresce nello stesso ambiente, mentre il suo nome deriva dal latino "*pareis*" che indica che *cresce lungo le pareti, che siano ripe o muri e lungo le strade ai margini dei boschi, infatti la troviamo lungo i ruderi abbandonati, negli ambienti umidi ed ombrosi, con distribuzione europea ed ovest asiatica.* È conosciuta anche come erba vetriola perché in passato le ceneri della pianta venivano usate per pulire i vetri e le stoviglie, o come erba muraiola perché ama crescere lungo i muri e i ruderi. È molto diffusa, si può raccogliere in abbondanza.

CURIOSITÀ

È una delle erbe che crea più allergie, per il

suo polline, per cui evitare di ingerirla per evitare di scatenare le allergie qualora siate soggetti allergici.

INFUSO

5 grammi in 100 di acqua o vino. Utile nelle bronchiti e nelle infiammazioni interne. In caso di cistite, mettere un cucchiaino di erba in una tazza bollente per 10 minuti, bere 2-3 tazze al giorno.

DECOTTO

5 grammi in 100 di acqua. Far bollire per un minuto. Per il suo gusto poco gradevole, sia negli infusi che nei decotti, è opportuno aromatizzare con scorze di limone, arancio o foglie di menta.

Decotto di vino: nelle affezioni delle vie urinarie: 30 gr di parietaria, 50 gr di zucchero, 30 gr di sciroppo di agave. Bollire in un litro di vino bianco. Bere 3-4 bicchieri al giorno.

USO ESTERNO

Ridotta in pottiglia, come cataplasma emolliente, è utile contro le tumefazioni infiammate, le ragadi anali, i foruncoli, le irritazioni della pelle. Bollire 25-30 gr di pianta in 500 ml di acqua per 10 minuti. Effettuare lavaggi, bagni e impacchi sulle parti interessate.

CUCINA

Si usa cotta per minestre, ha un buon gusto, buona anche per salse e pesti.

PLANTAGO LANCEOLATA

PIANTAGGINE



PROPRIETA'

Emollienti
Stimolanti
Emmenagoghe
Depurative
Diuretiche
Astringenti

CARATTERISTICHE

Fa bene al fegato, purifica il sangue, i polmoni e lo stomaco.

I semi hanno effetto lassativo e si possono usare come i semi di lino.

INFUSO

Versare 2 cucchiaini da tè in $\frac{1}{4}$ L d'acqua, portare a ebollizione. Tenere in infusione per 5 minuti. Bere 3 volte al dì.

DECOTTO

Il decotto è astringente nelle dissenterie ed emorragie di varia natura. 3 gr in 100 ml di acqua può essere utile per le infiammazioni agli occhi. Contro il mal di gola, fare gargarismi con il decotto 3 - 5 gr per 100 ml di acqua.

SCIROPPO PER LA TOSSE

Riempire una pentola di foglie giovani di piantaggine. Ricoprire con acqua e cuocere a fuoco lento per un paio d'ore. Filtrare e aggiungere lo zucchero (meglio di canna), 600 gr per litro. Accendere di nuovo il fuoco lento per sciogliere lo zucchero. Una volta che è sciolto e lo sciroppo raffreddato, versare in bottiglie e conservare in luogo fresco e asciutto, al buio.

OLEOLITO DI PIANTAGGINE

Riempire un barattolo a chiusura ermetica per 2 terzi di foglie di piantaggine fresche e tagliate. Versarci sopra olio di semi di girasole o di lino e mettere al sole per 3 settimane. Infine filtrare. Utile per la tosse.

SUCCO DI PIANTAGGINE

Frullare le foglie di piantaggine fresche o essiccate con un po' d'acqua, portare ad ebollizione e mescolare con abbondante sciroppo di riso o agave.

USO ESTERNO

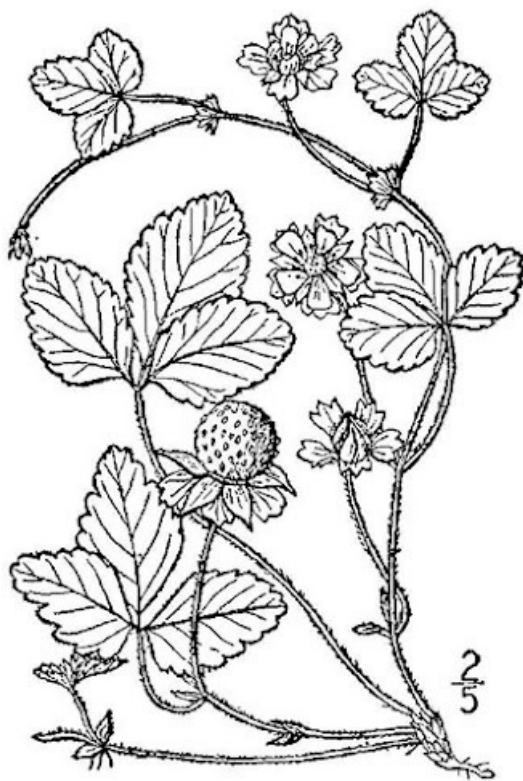
Le foglie fresche lavate e schiacciate producono un succo che, strofinato sulla pelle, viene utilizzato come cicatrizzante per ferite, punture di insetti, mordi di animali non velenosi, piaghe ed ulcere.

MITI E LEGGENDE

Il nome deriva dal latino *Planta* riferito alla somiglianza delle foglie ai piedi (in particolare la specie *major*), e perché cresce in zone calpestabili. Altri sostengono che derivi da *plantam tangere* cioè pianta piacevole al tocco.

POTENTILLA INDICA

FRAGOLA MATTA - FALSA FRAGOLA



PROPRIETA':

È ricca di vitamine e minerali, tra cui vitamina A, calcio, ferro, potassio, antiossidanti. Ha proprietà antinfiammatorie.

CARATTERISTICHE

È una piccola pianta erbacea originaria dell'Asia, ormai divenuta comunissima ed invasiva ovunque. Cresce nei luoghi umidi, ai margini boschivi o nei prati ombrosi e viene spesso confusa con *Fragaria vesca*. Il suo frutto è infatti molto simile alla fragolina di bosco per colore e presenza di acheni ma ha forma subsferica ed è insapore. Inoltre, ha il frutto eretto, mentre la fragolina di bosco ha il frutto pendulo. Presenta fiori gialli, al contrario di quelli delle fragoline di bosco che sono bianchi. Fiorisce tra maggio e luglio

INFUSO

Con le foglie si può preparare una tisana, che, oltre a essere bevuta, una volta freddo si può anche usare come tonico per il viso. La Potentilla

indica può essere utilizzata per trattare una varietà di problemi della pelle, come acne, eczema, dermatite e irritazioni cutanee. Può aiutare a ridurre l'infiammazione, lenire la pelle e favorire la guarigione.

Ha effetti antimicrobici, che possono aiutare a combattere l'infezione da batteri e funghi. Può essere utilizzata per trattare infezioni della pelle, come ferite infette o micosi cutanee.

Proprietà antiossidanti: la Potentilla indica contiene composti antiossidanti che possono aiutare a proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Questi composti possono contribuire a prevenire l'invecchiamento precoce e a ridurre il rischio di malattie croniche.

ATTENZIONE

I frutti ingeriti in grandi quantità possono provocare dissenteria

POTENTILLA REPTANS

POTENTILLA



PROPRIETÀ

Viene usata a scopo terapeutico per il suo elevato contenuto di tannini che svolgono un'azione astringente e antinfiammatoria, antidiarroica, antispasmodica, febbrifuga, odontalgica (contro il mal di denti). Nella medicina tradizionale come in quella moderna, le proprietà della pianta sono sfruttate come rimedio per febbri, dolori nervosi e artrite, rendendola un' erba particolarmente popolare tra le persone anziane.

CARATTERISTICHE

Chiamata anche cinquefoglia, erba pecorina, spillabuco. Fiorisce tra giugno e ottobre. Il nome di questa pianta è nato grazie alle grandi virtù medicinali che le si attribuivano anticamente. Infatti Potentilla deriva dal latino *potens* (=potenti proprietà curative) o *portentum* (=prodigiose possibilità) e *illa*, che è un diminutivo, quindi grande forza in un piccolo fiore. *Reptans* deriva dal portamento strisciante della pianta.

INFUSO

Un infuso dell'erba essiccata viene utilizzato nel trattamento della diarrea; viene utilizzato anche per gargarismi

contro il mal di gola e esternamente come lozione astringente.

DECOTTO

Un decotto concentrato ottenuto dalle radici allevia il mal di denti e le infezioni della bocca. Il decotto inoltre è l'ideale per regolarizzare la peristalsi intestinale e in caso di crampi o problemi digestivi. Può anche essere usato esternamente per eruzioni cutanee, articolazioni o occhi infiammati.

Grazie alle sue proprietà antispasmodiche, il decotto può essere usato anche in caso di mestruazioni dolorose.

Per preparare il decotto, prendete 15 g di radice essiccata, mettetela in mezzo litro d'acqua fredda e scaldate sino a raggiungere l'ebollizione. Lasciate riposare il tutto per 3-4 ore, filtrate e mettete il decotto in un contenitore. Il decotto di potentilla può anche essere usato anche come lozione locale sulla pelle irritata (2 volte al giorno).

CUCINA

Le foglioline giovani si possono mangiare nelle insalate, o essere utilizzate per la preparazione di un saporitissimo pesto.

USI, MITI E LEGGENDE

In passato, tutta la pianta godeva fama di antidoto contro le morsicature di animali velenosi, al succo venivano

attribuite proprietà utili nella cura delle malattie polmonari.

Nella medicina popolare è usata soprattutto in caso di diarrea, emorragie nasali, infiammazioni gengivali e per bagni in caso di ferite difficilmente rimarginabili.

La potentilla simboleggia l'amore materno, tale significato è dovuto ad una singolare caratteristica della pianta; durante le giornate di pioggia le foglie si richiudono sopra il fiore come a volerlo proteggere.

RUMEX

ROMICI



PROPRIETÀ

antianemico, astringente, depurativo,
diuretico, lassativo, tonico, febbrifugo.

Contiene ferro, magnesio, calcio,
potassio, vitamina C.

CARATTERISTICHE

Rumex in latino significa "lancia", nome dovuto alla forma delle foglie che sembrano delle lance. Ne esistono di diverse specie: *Rumex obtusifolius* (r.comune), *rumex acetosella*, *rumex crispus*, *rumex patientia*, tutte mangerecce e con simili proprietà.

Si usano le foglie giovani raccolte in primavera, possibilmente prima della fioritura, e si consumano dopo essere state bollite. La specie *acetosella* è inconfondibile per il sapore acidulo. Le foglie più mature cominciano a diventare più coriacee e a sviluppare un sapore amaro. Il sapore ricorda vagamente quello degli spinaci. In Piemonte ci si prepara la salsa verde all'Acetosa.

Il Romice è anche una pianta

tintoria: le foglie forniscono colorante giallo, il rizoma rosso.

CATAPLASMI

I cataplasmi delle foglie fresche sono un ottimo rimedio per le irritazioni della pelle e le punture di insetti; se sminuzzate e stese sulla pelle del viso, chiudono i pori dilatati e fanno scomparire i cosiddetti "punti neri".

DECOTTO

La radice, scavata dal terreno in autunno e posta in infusione o decotta, svolge azione lassativa e diuretica. In omeopatia vengono usate le radici per malattie cutanee, crampi e mal di gola.

VINO DI ROMICE

Macerare 20 g di radice di Romice in un litro di vino bianco di buona gradazione alcolica. Agitare ogni tanto e filtrare dopo 8 giorni. Un bicchierini prima dei pasti principali

CURIOSITÀ

Il suo succo aiuta a smacchiare i tessuti e i metalli: in particolare rimuove le macchie d'inchiostro, ruggine e muffa.

INVOLTINI DI ROMICE

Per utilizzare le foglie più coriacee potete realizzare degli involtini di Romice. Raccolgiete delle foglie grandi e fatele bollire per due minuti. Scolatele e fatele bollire di nuovo, sempre per due minuti. Togliere dalla pentola e asciugarle. Per il ripieno potete utilizzare

del cous cous, condito con aglio, pomodorini e menta, olio sale e semi di girasole. Mettetelo al centro della foglia e arrotolatela. Fissate le foglie con uno stuzzicadenti et bon appetit!

LASAGNE DI RUMEX PATIENTIA

La varietà di romice Pazienza ha delle foglie molto grandi che possono essere utilizzate come strati per delle originali lasagne vegetali. Sbollentate un paio di minuti in acqua salata, scolate, asciugate e utilizzate per stratificare le lasagne.

NB: Sconsigliata a chi soffre di calcoli renali

SILENE ALBA

ORECCHIE DI LEPRE O DI CONIGLIO



PROPRIETÀ

Contiene vitamina C, sali minerali, saponine, mucillagini, acidi grassi.

Ha proprietà antiossidanti, diuretiche e favorisce il transito intestinale.

CARATTERISTICHE

La Silene Alba è una pianta perenne, alta fino a 80 cm, ramosa e uniformemente pelosa; foglie ellittiche con i fiori bianchi che si aprono di sera per essere impollinati da farfalle crepuscolari.

Si presenta a ciuffo, più o meno sviluppato. La foglia è carnosa, pelosetta, a margini lisci.

Il retro della foglia è caratteristico. Da qui il nome volgare: orecchie di lepre o di coniglio.

Si raccoglie nel periodo che va Marzo a fine Aprile, prima che vada in fiore.

CUCINA

Si utilizza cotta, in risotti, ripieni e zuppe. Con le giovani foglie si possono preparare ottime zuppe, oppure si possono consumare bollite e saltate in padella.

Risotto alla Silene Alba

-350 gr di Riso Integrale;

-Un Mazzetto di Silene alba;

- Una Cipolla;
- Olio Evo, Sale, Pepe, un pizzico di Curcuma
- Brodo Vegetale

Procedimento: Lavare accuratamente la Silene. In una casseruola fate soffriggere la cipolla, aggiungete il riso e feto tostare. Aggiungere la Silene e farla insaporire; aggiungere un po' di brodo. Portare a cottura ultimata il riso e se necessario aggiungete ancora brodo. A fine cottura aggiustate di sale, pepe raggiungete un pizzico di Curcuma. Il piatto è pronto!

CURIOSITÀ

Silene viene da Sileno: nella mitologia greca era compagno di Bacco, sempre ubriaco con con il ventre gonfio, il calice dei fiori richiamerebbe la forma della sua pancia.. Alba invece viene dal colore bianco del fiore.. Anticamente la pianta veniva usata nella tradizione culinaria popolare per preparare la 'minestrella' una zuppa antica composta da 27 erbe.

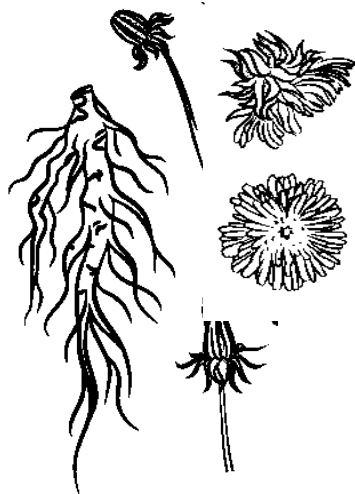
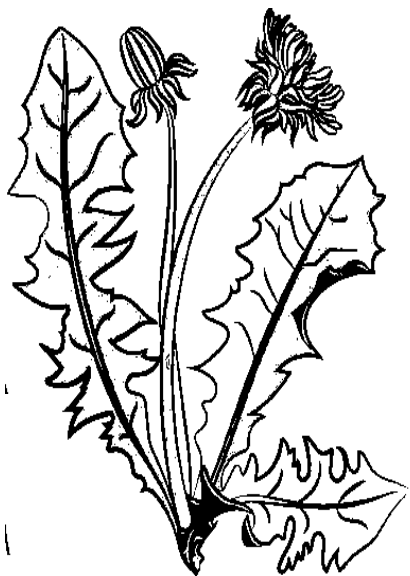
La radice preva bollitura puo' essere usata a; posto del sapone.

ATTENZIONE

Contiene saponine quindi si consiglia di limitare il consumo .

TARAXACUM OFFICINALIS

TARASSACO-DENTE DI LEONE



PROPRIETÀ

La radice di tarassaco è un tonico generale contenente molti minerali. Favorisce la digestione, regola il flusso biliare e stimola la diuresi, ha proprietà detox, e blandamente antinfiammatorie.

CARATTERISTICHE

Il nome deriva probabilmente dal greco "taraxis" che significa "guarire", in riferimento alle proprietà medicinali della pianta.

È un'erba particolarmente amara, può essere mangiata fresca in insalata accompagnata con altre erbe. I boccioli si possono usare al posto dei capperi, conservandoli sotto sale. Da provare! Buone anche scottate e passate in padella con aglio e olio. Con i fiori si può preparare uno sciroppo conosciuto come miele di tarassaco. Con la radice di tarassaco tostata e macinata si prepara poi il caffè di tarassaco, un'alternativa al caffè tradizionale o a quello di orzo o di cicoria.

CAPPERI DI TARASSACO

Raccogliere i boccioli di tarassaco, lavarli bene. Stenderli su un canovaccio pulito e farli asciugare. Alternare in un vasetto strati di sale grosso e boccioli di tarassaco fino a riempirlo. Lasciare a riposo in luogo fresco e

asciutto. Consumarli come in normali capperi sotto sale.

MIELE DI TARASSACO

Raccogli 300 gr di fiori di tarassaco, sciacquali, toglì il gambo e la parte verde più dura sotto ogni fiore. Trita i petali, metti a bollire l'acqua con i fiori e 1/2 limone, fai sobbollire per 15 minuti. Metti il coperchio e lascia macerare per circa due ore. Filtra il tutto con un canovaccio. Versate il liquido in una pentola insieme a zucchero in un rapporto 1:1 (ca 800 gr di zucchero). Lasciate sobbollire per altre 1,5/2 ore, finchè non raggiunge la consistenza del miele liquido. Invasa, il tuo miele di tarassaco è pronto!

DECOTTO

In caso di problemi digestivi, si assume la radice essiccata nella dose di 3-4 grammi in decozione, fino a tre volte al giorno.

INFUSO

5-10 grammi di foglie in infusione in acqua bollente per 10 minuti e si consuma da una a tre volte al giorno.

MITI E LEGGENDE

Veniva e viene chiamato "Piscialetto" per le sue proprietà diuretiche.

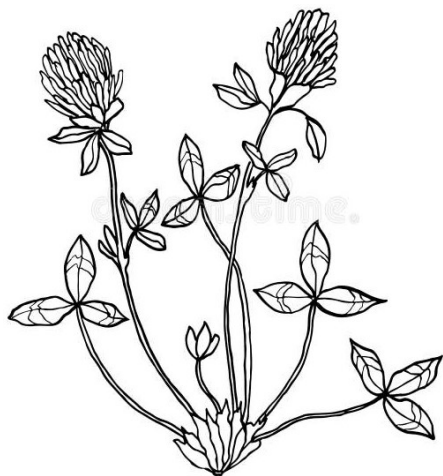
Non esagerate!

I suoi frutti, i soffioni, incarnano l'instabilità e la precarietà della nostra esistenza...

NB: evitare nei soggetti con calcoli alle vie biliari in quanto potrebbe causarne l'oclusione. Sconsigliato anche nei soggetti affetti da gastrite ed ulcera, in gravidanza, allattamento, allergie individuali alla pianta.

TRIFOLIUM PRATENSE - TRIFOLIUM REPENS

TRIFOGLIO ROSSO - BIANCO



Trifolium pratense
Trifolium repens



PROPRIETÀ

Trifoglio rosso: Antisettica, estrogenica, antiossidante, tossifuga, espettorante, regola il flusso mestruale.

Il trifoglio rosso è il più potente fito-estrogeno naturale. È ricco di sostanze nutritive tra cui: calcio, cromo, magnesio, niacina, fosforo, potassio, silicio, tiamina e le vitamine A, B-12, E, K e C. Contiene i minerali necessari per le ghiandole del nostro corpo, può aiutare nel mantenere l'equilibrio ormonale. Allevia i sintomi della sindrome premestruale; la sua assunzione regolare è in grado di abbassare i livelli del colesterolo cattivo, favorendone quello buono: migliora la circolazione sanguigna, riduce la possibilità di coaguli e la formazione delle placche arteriose. Contrasta i radicali liberi grazie al suo potente effetto antiossidante. Ha effetti positivi sulla fertilità in quanto possiede attività simili agli estrogeni, un ormone essenziale nel processo riproduttivo femminile. Per questo può anche supportare le persone che stanno compiendo una transizione di genere. È anche un ottimo rimedio per i disturbi della menopausa come vampate di calore, nervosismo e depressione.

Il trifoglio bianco è una pianta con proprietà antireumatiche, depurative, oftalmiche, detergenti e toniche. Indicato per i disturbi della digestione e le diarree ostinate, le infiammazioni delle vie respiratorie, i

reumatismi. Per uso esterno, è antisettico.

CARATTERISTICHE

Pianta molto utile perchè molto visitata dalle api. Ha foglie trifogliate tipiche della famiglia (tondeggianti con striature bianche). Fiori: capolini dotati di fiore papilionaceo (con colore diverso a seconda delle specie). Il nome *Trifolium* è composto dalle parole *tre* e *folium*, per le foglie composte da 3 foglioline. Il nome *pratense* deriva invece dal latino *pratensis*, cioè che cresce nei prati. Fiorisce tra aprile-maggio e ottobre.

CUCINA

Entrambi i trifogli possono essere usati in gustose e nutrienti insalate e minestre. I fiori possono essere gratinati e servire da accompagnamento a misticanze o in sformati. Sangria di trifoglio bianco:

in una brocca spremere il succo di un'arancia, e poi aggiungere anche i pezzi di buccia, aggiungere una bottiglia di vino rosso secco e una bottiglia di vino bianco secco. Unire 5 o 6 manciate di fiori di trifoglio e foglie tenere, mescolare accuratamente. Lasciare a riposare in frigorifero coperto, per 2 gg, mescolando una volta al giorno. Filtrare il liquido e aggiungere una pesca matura a pezzetti e circa 100 gr di zucchero di canna e mescolare bene. Servire freddissimo.

CURIOSITÀ

Nella medicina popolare, il trifoglio rosso era un rimedio interno in caso di affezioni respiratorie, tosse e pertosse. Esternamente,

si utilizzava per il trattamento di affezioni cutanee croniche, come eczemi e psoriasi. Dioscoride e Galeno ritenevano fosse in grado di guarire le ferite causate dai serpenti velenosi. Si tratta di un'importante pianta foraggera e viene molto utilizzata nella rotazione agraria per l'arricchimento dei suoli. A volte (circa 1 su 10.000) i trifogli possono avere quattro foglie, comunemente chiamati quadrifogli, sono considerati dei portafortuna.

INFUSO

Si usano sia foglie che fiori. Mettere 1 cucchiaino di erba secca in una tazza di acqua calda ed lasciare in infusione per 10 minuti circa. Filtrare e bere 2-3 tazze al giorno.

ATTENZIONE

Non è raccomandato per le donne in gravidanza e con condizioni come l'endometriosi, fibromi uterini e tumori del seno, delle ovaie o dell'utero. Non devono assumere trifoglio a causa di possibili effetti estrogenici. È sconsigliata l'assunzione del trifoglio anche in caso di carcinoma della prostata. Se si è in TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva) evitarne l'assunzione

VERONICA PERSICA

VERONICA COMUNE



PROPRIETÀ

Antinfiammatorie, antispasmodiche, aperitive, diuretiche e antireumatiche. Ha una discreta quantità di vitamina C

CARATTERISTICHE

Piccola e graziosa pianta erbacea perenne ritenuta infestante, è una pianta molto apprezzata per i suoi fiori di colore intenso. Sono tra i primi fiori a spuntare già durante l'inverno, sono quindi molto importanti per le api.

CUCINA

I germogli hanno gusto delicato; man mano che la pianta cresce e si sviluppa, il suo sapore vira verso toni amari restando tuttavia commestibile. Ottima in misticanza e per tisane prima e dopo il pasto, magari con l'aggiunta di un po' di Menta.

INFUSO

In passato veniva utilizzata per la tosse, la bronchite, l'asma, le infiammazioni urinarie ed epatiche, ma anche per i reumatismi e per la tisi. Nell'attuale erboristica la Veronica è utilizzata sotto forma di tisana perché stimola l'appetito, favorisce la digestione e possiede anche lievi proprietà depurative, come in

passato la si può anche utilizzare per alleviare i sintomi nelle malattie da raffreddamento in quanto contiene un discreto quantitativo di vitamina C. Viene impiegata nei collutori in caso di irritazioni della bocca e della gola (afte, gengiviti, stomatiti, tonsilliti) e come infuso viene utilizzata per le applicazioni locali in caso di prurito della pelle e ovviamente anche in caso di infiammazioni e affaticamento degli occhi.

CURIOSITÀ

I fiori vengono chiamati occhi della madonna (Santa Veronica).

In Francia veniva anche chiamata Erba dei lebbrosi, infatti, una volta, serviva per fare delle applicazioni, tramite pezze di tela imbevute con l'impasto di questa erba, sulla pelle dei lebbrosi per lenire il dolore delle piaghe. In tempi passati era d'uso regalare una Veronica a chi stava per partire in quanto si contava sul potere degli Occhi della Madonna e quindi su quelli di una entità superiore per seguire e vegliare la persona cara che partiva da casa.



Info: AnarchoHerbaneKollektiv@autistiche.org

Telegram: Anarcho Herbane Kollektiv

Sito: anarchoherbanekollektiv.noblogs.org