

piante buone piante cattive

Giuseppe Curina Leonardo Gubellini





Flora: insieme delle specie che vivono in un determinato territorio

Flora mondiale: 300.000-500.000 specie

Flora europea: 11.600 specie

Flora italiana: 9.489 specie

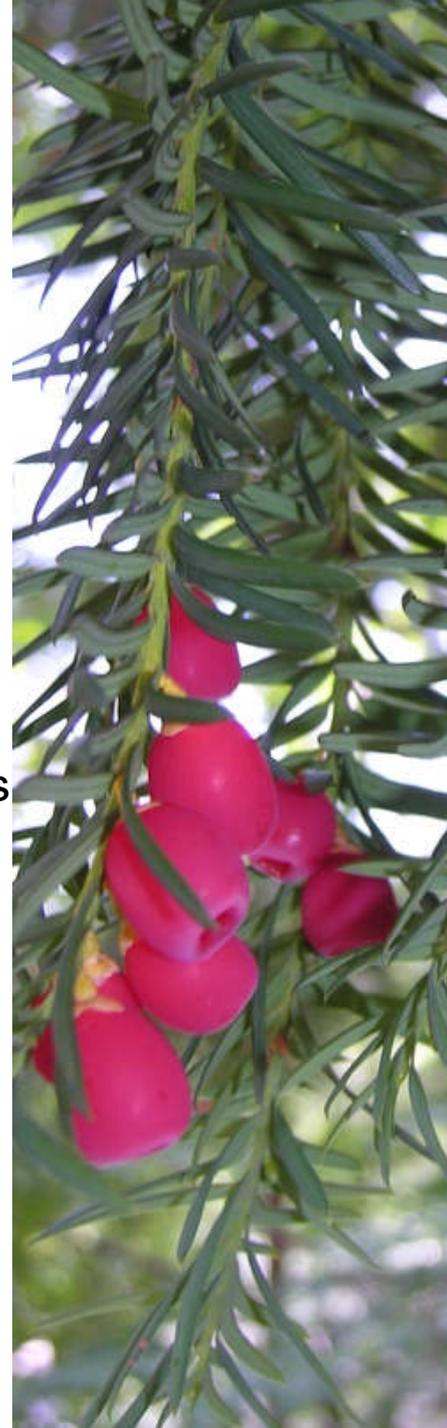
Flora marchigiana: 2.770 specie

Flora tedesca: 2.700 specie;

- il nome scientifico
- il Codice Internazionale di Nomenclatura

esempi di nomi scientifici:

- ❖ *Briza media* L.
- ❖ *Brachypodium genuense* (DC.) Roemer & Schult.
- ❖ *Acer opalus* Mill. subsp. *obtusatum* (Waldst. & Kit. ex Willd.) Gams





Sinonimi

Acer neapolitanum Ten.

Acer obtusatum Waldst. & Kit. ex Willd.

Acer obtusatum Waldst. & Kit. ex Willd. subsp. *aetnense* (Tineo ex Strobl) C.Brullo & Brullo;

Acer obtusatum Waldst. & Kit. ex Willd. subsp. *neapolitanum* (Ten.) Pax;

Sinonimie

Tripleurospermum inodorum
(L.) Sch. Bip.

Matricaria perforata Mérat

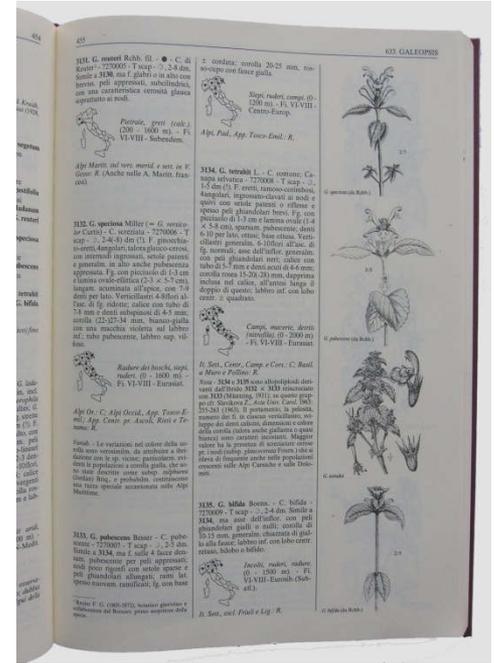
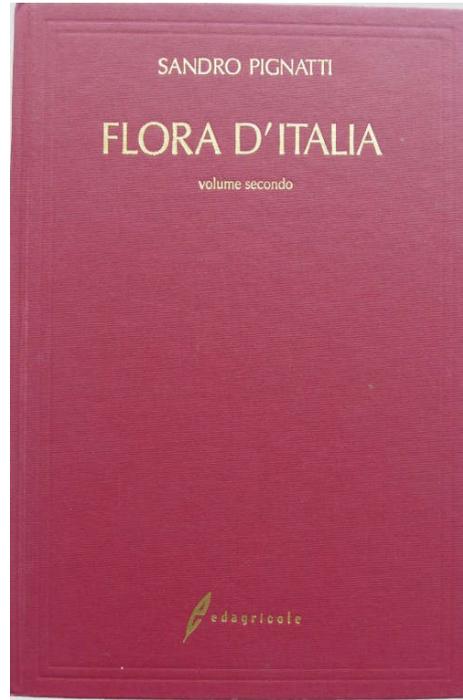
Matricaria inodora L.

Chamaemelum inodorum (L.)
Vis.

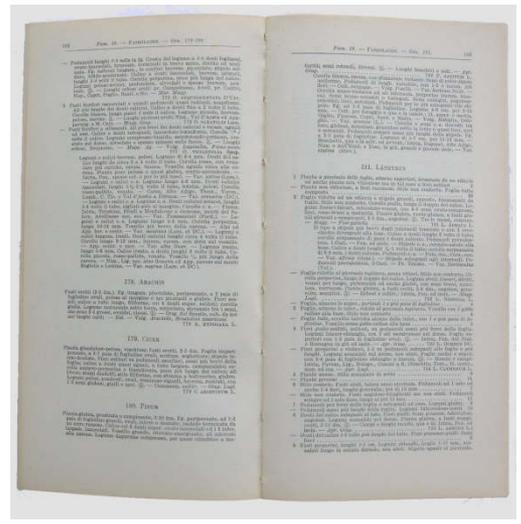


Come determinare le piante

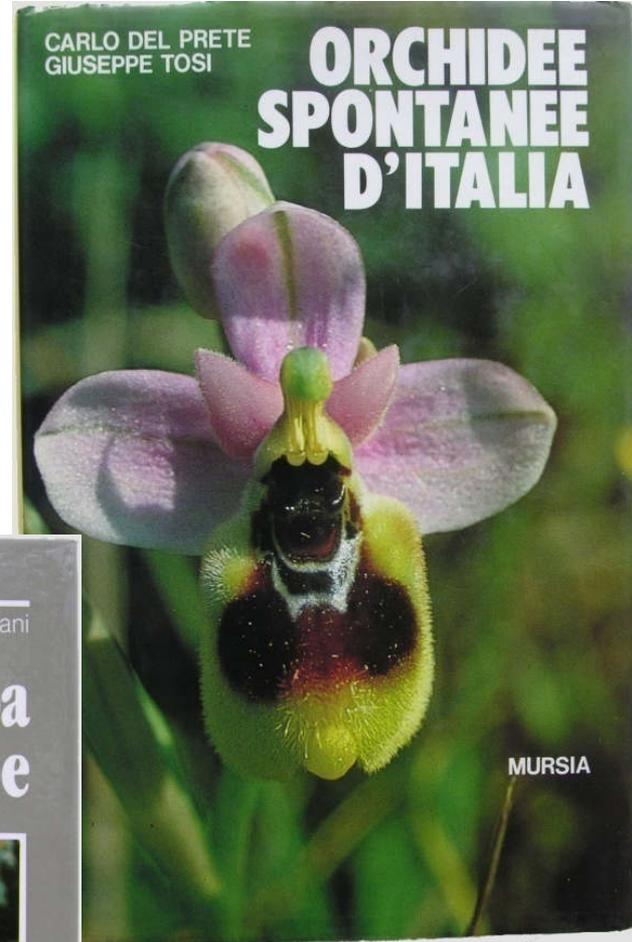
Pignatti S. - Flora d'Italia



Baroni E. - Guida botanica d'Italia



Del Prete C., Tosi G.
Orchidee spontanee d'Italia



E. Anchisi A. Bernini N. Cartasegna F. Polani

Genziane d'Europa
Gentianes d'Europe

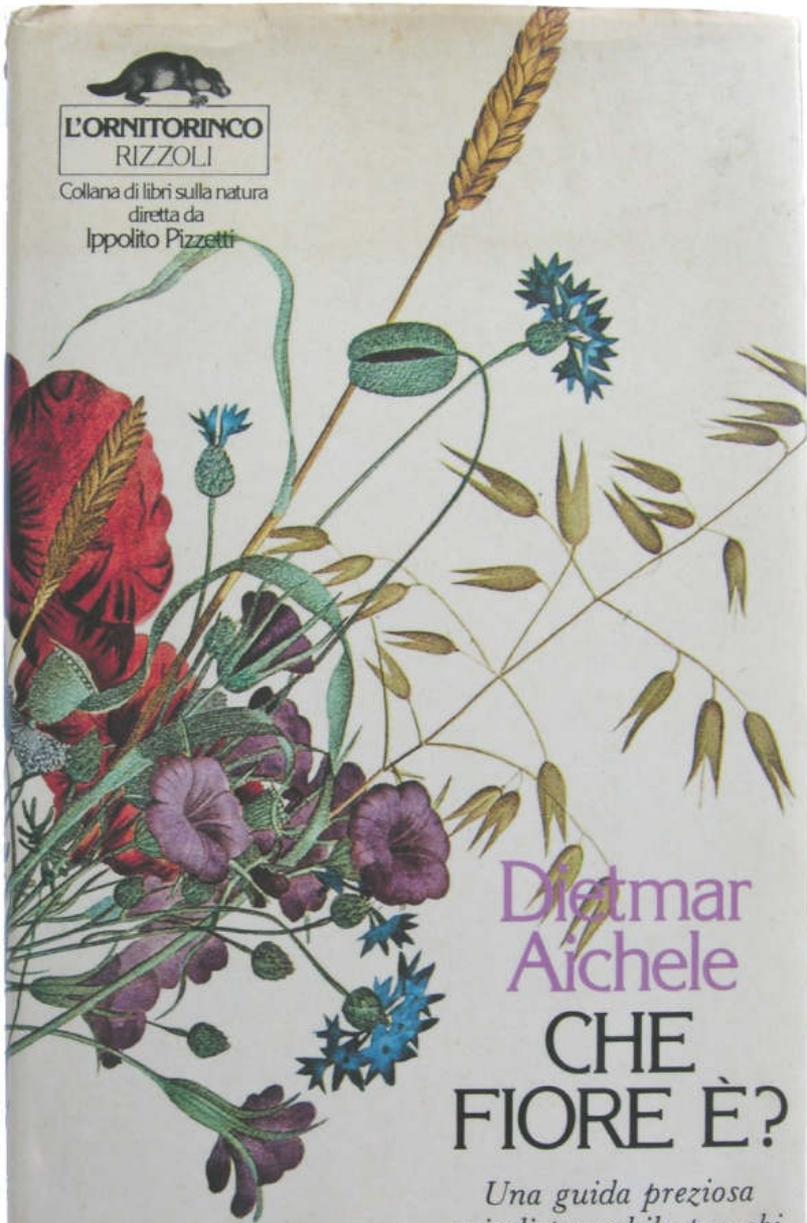


Anchisi E., Bernini A.,
Cartasegna N., Polani F.
Genziane d'Europa



L'ORNITORINCO
RIZZOLI

Collana di libri sulla natura
diretta da
Ippolito Pizzetti



Dietmar Aichele CHE FIORE È?

Una guida preziosa
e indispensabile per chi
vuole riconoscere subito
una pianta o un fiore



Aichele D. – Che fiore è?

Concetto di specie:

- ❑ insieme di individui interfecondi capaci di dare prole feconda
- ❑ insieme di individui fenotipicamente simili fra loro, più di quanto non siano simili ad altri individui, per caratteri geneticamente prefissati



Ornithogalum orthophyllum



Ornithogalum etruscum



Le categorie infraspecifiche

- **sottospecie** (subsp. o ssp.): entità morfologicamente distinguibili che occupano aree geografiche o nicchie ecologiche differenti (comprende le razze geografiche)
- **varietà** (var.): grado inferiore alla sottospecie e comprendente entità morfologicamente distinguibili poco nettamente all'intero della specie (o della sottospecie) e spesso presentanti forme intermedie.
- **forma** (fo.): comprende gruppi di individui che si distinguono per uno o pochi caratteri. Si tratta normalmente di fenotipi differenti (forme sciafile, forme xerofile, ecc.)

La flora delle Marche ammonta fino ad ora a 2770 fra specie, sottospecie e ibridi.

Sono esclusi i record storici, erronei e dubbi.

Le piante esotiche (comprese alloctone invasive, alloctone naturalizzate, alloctone casuali, altre alloctone e criptogeniche) finora note sono 411, ma il numero è destinato a crescere per la continua segnalazione della presenza, nella regione, di altre piante.

Quindi le piante esotiche rappresentano circa il 15% della flora marchigiana.

Le specie esotiche sono note anche come: aliene, aloctone, introdotte, non-indigene, xenofite.

Sono piante la cui presenza in un certo territorio è dovuta all'azione intenzionale o non intenzionale dell'uomo.

Le **specie esotiche casuali** sono piante che possono fiorire e persino riprodursi occasionalmente al di fuori della coltivazione, ma che alla fine si estinguono perché non formano popolazioni che si auto-sostituiscono e si affidano a ripetute introduzioni per la loro persistenza nel territorio.

Le **specie esotiche naturalizzate** sono piante le cui popolazioni si auto-sostituiscono per almeno 10 anni, senza l'intervento diretto dell'uomo persone, attraverso la produzione di semi o propaguli capaci di crescita autonoma.

Le **specie esotiche invasive** sono piante naturalizzate che producono prole riproduttiva, spesso in numero molto elevato e a distanze considerevoli dalle piante madri quindi hanno il potenziale per diffondersi su una vasta area.

Le specie esotiche si possono dividere in due gruppi: archeofite e neofite.

Le specie alloctone (casuali, naturalizzate o invasive) possono essere archeofite, neofite o dubbie.

Le **archeofite** sono piante esotiche introdotte prima dell'anno 1492, cioè prima della scoperta dell'America da parte dei colonizzatori europei. Questa data è convenzionalmente arrotondata al 1500.

Le **neofite** sono piante esotiche introdotte dopo l'anno 1492. Questa data è convenzionalmente arrotondata al 1500.

Le **alloctone dubbie** (sinonimo: criptogeniche) sono piante il cui stato nativo o introdotto (archeofite) rimane indefinito a causa di informazioni insufficienti.



Fano, Baia del Re

SPIAGGE



Fano, Baia del Re

A wide-angle photograph of a coastal area. In the foreground, there is a field of sparse, low-lying vegetation, including green grasses and several clumps of silvery-grey, succulent-like plants. A dirt path or road runs through the middle ground. To the right, a long, low breakwater made of large, dark grey rocks extends into the sea. The sea is a pale blue-grey color. In the background, a line of trees and a building with a blue roof are visible on the left. The sky is filled with heavy, grey clouds, suggesting an overcast day. The text "Porto Potenza Picena" is overlaid in yellow in the center of the image.

Porto Potenza Picena



Groftammare

San Bartolo





Finocchio marino
(*Crithmum maritimum*)

Fam. Ombrellifere

Principi attivi: olio essenziale, iodio, oligoelementi, proteine, vitamine A, B, C, Sali minerali

Proprietà: aromatizzanti, aperitive, digestive, depurative, carminative, diuretiche, antiscorbutiche, coleretiche

Parti utilizzate: foglie raccolte preferibilmente da giugno a settembre

In cucina: le foglie in salse, condimenti, per aromatizzare l'aceto e conservate in salamoia



Piantaggine barbatella
(*Plantago coronopus*)

Fam. Plantaginacee

Principi attivi: mucillaggini, oli eteri, tannini, acidi organici, glucoside aucubina, flavonoidi e vitamine

Proprietà: astringenti, antinfiammatorie, lenitive, emollienti, rinfrescanti, espettoranti, emostatiche, depurative, oftalmiche, tossifughe, antipruriginose, cicatrizzanti, antireumatiche, ecc.

Parti utilizzate: foglie, semi, scapi

In cucina: insalate, minestroni, frittate, erbe miste bollite



Ruchetta di mare
(*Cakile maritima*)

Fam. Crucifere

Principi attivi: acido ascorbico, sali minerali

Proprietà: aperitive, digestive, carminative, diuretiche, antiscorbutiche, fluidificanti il catarro bronchiale

Parti utilizzate: foglie, semi

In cucina: i semi nelle salse come aromatizzanti, le foglie in insalate



Salsola soda

(Soda inermis)

Fam. Amarantacee

Principi attivi: acido ossalico, sali di iodio, calcio, potassio, magnesio, vitamine del gruppo B, vitamina C, alcaloidi

Proprietà: remineralizzanti, diuretiche

Parti utilizzate: foglie, germogli

In cucina: insalate, lessati o aggiunti a minestre



Nappola delle spiagge
(*Cenchrus longispinus*)
Graminacee



Tribolo comune
(*Tribulus terrestris*)
Zigofillacee



FLORA DEI CAMPI COLTIVATI E DEGLI INCOLTI







Incolto con Saepola di Naudin (*Erigeron sumatrensis*)





Castelluccio di Norcia



Fiordaliso (*Centaurea cyanus*)



Adonide annua (*Adonis annua*)





Papaveri

Fam. Papaveraceae

Principi attivi: alcaloidi, tannini, mucillagini, sostanza coloranti

Proprietà: sedative. Tossifughe, espettoranti, antispasmodiche, antinfiammatorie, diaforetiche, lenitive, emollienti

Parti utilizzate: rosette basali, semi, fiori, capsule

In cucina: rosette basali nelle erbe miste bollite, zuppe, ripieni di pasta e torte salate; semi: per aromatizzare pane e biscotti

Papavero ibrido (*Papaver hybridum*)



Rosolaccio (*Papaver rhoeas*)

Papavero a clava
(*Papaver dubium*)





Gittaione

(Agrostemma githago)

Fam. Cariofillacee

Principi attivi: saponine,
glicodisi





Stramonio

(Datura stramonium)

Fam. Solanacee

Principi attivi: alcaloidi, iosciamina, scopolamina, atropina, nicotina, flavonoidi, cumarina, tannini, gomme, materie grasse, Sali di calcio e potassio

Proprietà: narcotiche, ipnotiche, antidolorifiche, sedative, antispasmodiche, allucinogene, antireumatiche





Cicoria

(Cichorium intybus)

Fam. Composite

Principi attivi: inulina, sostanze amare, zuccheri, Sali minerali, tannini, mucillagini, calcio, ferro, derivati dell'acido caffeico

Proprietà: toniche, amaricanti, colagoghe, lassative, depurative, diuretiche, digestive, febbrifughe, ipoglicemizzanti, ipotensive

Parti utilizzate: rosette basali, radici

In cucina: erbe miste bollite, zuppe, ripieni di pasta, insalate, ecc.





Genere Crepis

(*Crepis vesicaria*, *C. sancta*,
C. leontodontoides, *C.*
setosa, *C. neglecta*, *C.*
bursifolia)

Fam. Composite

Proprietà: amaro-toniche,
stomachiche, diuretiche,
depurative, ipoglicemizzanti

Parti utilizzate: rosette
basali

In cucina: nelle erbe miste
bollite



Radicchiella di Nimes
(*Crepis sancta* subsp. *nemausensis*)



Radicchiella vescicosa
(*Crepis vesicaria*)



Radicchio selvatico

(Hyoseris radiata)

Fam. Composite

Parti utilizzate: rosette
basali, scapi fiorali

In cucina: insalate, erbe
miste bollite, zuppe, ripieni di
pasta



Genere Sonchus

(*Sonchus asper*, *S. oleraceus*)

Fam. Composite

Principi attivi: Sali minerali, vitamine, lattoni sesquiterpenici

Proprietà: depurative, rinfrescanti, diuretiche, epatoprotettive, lassative, coleretiche

Parti utilizzate: rosette basali, radici

In cucina: insalate, erbe miste bollite, zuppe, ripieni di pasta e torte salate

Grespino spinoso (*Sonchus asper*)



Grespino comune
(*Sonchus oleraceus*)



Caccialepre

(*Reichardia picroides*)

Fam. Composite

Proprietà: rinfrescanti, diuretiche, depurative, analgesiche

Parti utilizzate: rosette basali, foglie e semi

In cucina: rosette basali e foglie bollite nei ripieni di pasta, nelle torte salate, nei sughi e salse



Aspraggine volgare
(*Helminthotheca echioides*)
Fam. Composite

Principi attivi:

Proprietà: cicatrizzanti,
emostatiche, decongestionanti

Parti utilizzate: rosette basali

In cucina: rosette basali bollite,
nelle zuppe e nelle torte salate



Aspraggine comune

(Picris hieracioides)

Fam. Composite

Proprietà: cicatrizzanti

Parti utilizzate: rosette basali

In cucina: rosette basali bollite e nelle zuppe





Tarassaco

(*Taraxacum sect. Taraxacum*)

Fam. Composite

Principi attivi: carotenoidi, fitosteroli, tannini, xantofille, inulina, vitamine del gruppo B, lactucopicrina

Proprietà: stimolanti, amaro-toniche, digestive, stomachiche, diuretiche, depurative, lassative, colagoghe, epatoprotettive, antinfiammatorie, ipoglicemizzanti

Parti utilizzate: rosette basali, radice, fiori

In cucina: rosette basali nelle erbe miste bollite, insalate, ripieni di pasta, zuppe; torte salate i fiori per decorare i dolci; i boccioli sottaceto



Margheritina
(*Bellis perennis*)
Fam. Composite

Principi attivi: oli essenziali, tannini, resine, mucillagini, saponine, acidi organici, flavonoidi

Proprietà: toniche, oftalmiche, antispasmodiche, cicatrizzanti, emollienti, espettoranti, tossifughe, depurative, colagoghe, diuretiche, antinfiammatorie

Parti utilizzate: rosette basali, fiori e foglie

In cucina: rosette basali nelle erbe miste bollite, insalate e zuppe; i fiori per decorare i dolci; i boccioli sottaceto



Genere Sinapis

(Sinapis alba, S. arvensis)

Fam. Crucifere

Principi attivi: mucillagini,
glucosidi, oli

Proprietà: aromatizzanti,
antiossidanti, digestive, stimolanti,
lassative, antiscorbutiche,
rubefacenti

Parti utilizzate: rosette basali,
foglie e semi

In cucina: rosette basali e foglie
bollite nei ripieni di pasta, nelle torte
salate, nei sughi e salse

Senape bianca

(Sinapis alba)



Genere Diplotaxis

(Diplotaxis erucoides, D. muralis, D. tenuifolia)

Fam. Crucifere

Principi attivi: pectine, vitamina C, sali organici, solfuri, mucillagini

Proprietà: stimolanti, digestive, diuretiche, antiscorbutiche, vitaminizzanti

Parti utilizzate: rosette basali, foglie

In cucina:, *Diplotaxis muralis* e *D. tenuifolia*: le foglie nelle insalate, nei sughi e nelle salse; *Diplotaxis erucoides*: le rosette basali sono consumate bollite

Ruchetta selvatica
(Diplotaxis tenuifolia)



Rovo comune

(*Rubus ulmifolius*)

Fam. Rosacee

Principi attivi: acidi organici, pectine, vitamine, Sali minerali (frutti), tannini, flavonoidi (foglie)

Proprietà: aromatizzanti, antinfiammatorie, astringenti, diuretiche, rinfrescanti, cicatrizzanti

Parti utilizzate: germogli, frutti, rami

In cucina: germogli nelle minestre, risotti, frittate; le more in sciroppi, succhi, gelatine, marmellate, macedonie, sotto grappa, preparazione di dolci



Borragine

(Borago officinalis)

Fam. Boraginacee

Principi attivi: mucillagini, tannini, resine, flavonoidi, saponine, calcio, potassio

Proprietà: diuretiche, emollienti, depurative, espettoranti, diaforetiche, antireumatiche, antigottose, antinfiammatorie, toniche, rinfrescanti,

Parti utilizzate: foglie, fiori, sommità fiorite

In cucina: foglie nelle frittate, nei ripieni di pasta, nelle torte salate o fritte in pastella



Cappero

(Capparis orientalis)

Fam. Crucifere

Principi attivi: olio essenziale, bio-flavonoidi; resine, glucosidi, pectine

Proprietà: diuretiche, aperitive, astringenti, antireumatiche

Parti utilizzate: boccioli fiorali

In cucina: i boccioli conservati in salamoia o sotto sale come aromatizzanti



Parietaria judaica



Parietaria officinalis

Erba vetriola

(*Parietaria judaica*, *P. officinalis*)

Fam. Urticaceae

Principi attivi: mucillagini, sostanze amare e solforate, tannini, sali minerali

Proprietà: diuretiche, emollienti, diaforetiche, rinfrescanti, depurative, espettoranti, antinfiammatorie, coloranti

Parti utilizzate: foglie

In cucina: foglie bollite per colorare di verde pasta e risotti



Giusquiamo
(*Hyoscyamus albus*)
Fam. Solanaceae

Principi attivi: glucoside, alcaloidi (josciamina, joscipicrina, scopolamina), atropina, amidi, gomme

Proprietà: narcotiche, antispasmodiche, allucinogene





Carota selvatica

(Daucus carota)

Fam. Umbrellifere

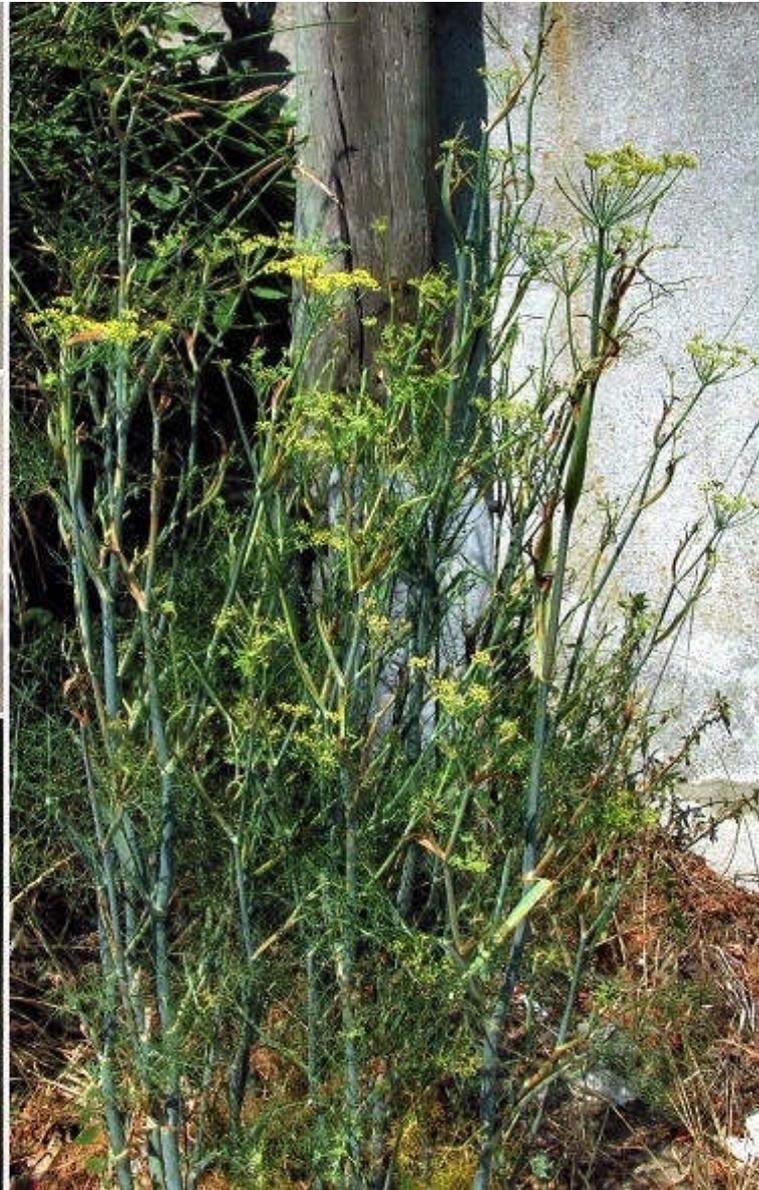
Principi attivi: carotene, vitamine B1, B2, C, PP, E, D, glucoside, sali minerali

Proprietà: vitaminiche, remineralizzanti, antiossidanti, oftalmiche, diuretiche, depurative, carminative, lenitive, aperitive, antiinfiammatorie, astringenti, cicatrizzanti

Parti utilizzate: foglie, radici, semi

In cucina: foglie giovani in insalata, infiorescenze fritte





Finocchio selvatico
(*Foeniculum vulgare*)
Fam. Umbrellifere

Principi attivi: oli essenziali,
acidi

Proprietà: aromatiche,
aperitive, digestive,
diuretiche, antispasmodiche,
antiossidanti, antisettiche,
carminative

Parti utilizzate: foglie, fusti,
fiori, frutti

In cucina: aromatizzante

AGLI SELVATICI

Allium sp. pl. - Fam.

Amaryllidaceae

Tra le spontanee più rappresentative appartenenti al genere *Allium*, meritano una particolare considerazione: *Allium ampeloprasum* (Porraccio), *Allium lusitanicum* (Aglio montano), *Allium pallens* (Aglio di coppoler), *Allium roseum* (Aglio roseo), *Allium sphaerocephalon* (Aglio delle bisce), *Allium ursinum* (Aglio orsino).

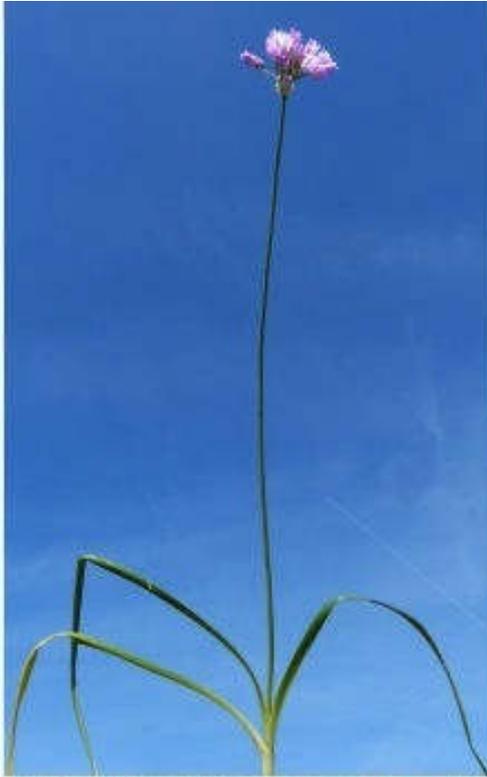
Le piante appartenenti al genere *Allium* sono facilmente riconoscibili per il loro caratteristico e inconfondibile odore.

Parti utilizzate: bulbo, foglie e semi.

Impieghi alimentari: per insaporire insalate, verdure, cereali, legumi, crostini, frittate, formaggi freschi, pesci e vari tipi di carne; nella preparazione di salse e creme; per aromatizzare vari tipi di oli, vini e aceti.

Proprietà: battericide, antifungine, antinfiammatorie, cicatrizzanti, vermifughe, antifermentative, digestive, antiossidanti, ipocolesterolemizzanti, ipotensive, vasodilatatrici (stimolazione della circolazione sanguigna nei distretti periferici del corpo) e preventivo nei confronti dell'aterosclerosi.

Aglio roseo (*Allium roseum*)



Aglio delle bisce (*Allium sphaerocephalon*)





Silene bianca
(*Silene latifolia*)
Fam. Cariofillacee

Parti utilizzate: foglie

In cucina: rosette fogliari
bollite o nelle zuppe



Strigoli

(Silene vulgaris)

Fam. Cariofillacee

Principi attivi: saponoside,
lattosina

Parti utilizzate: germogli

In cucina: germogli nelle
frittate, ripieni di pasta, torte
salate, sughi, insalate, erbe
miste bollite



Gigaro
(*Arum italicum*)
Fam. Aracee

Principi attivi: saponine,
glucosidi cianogenetici,
amido, grassi

Proprietà: antireumatiche,
antinfiammatorie, antigottose,
purgative, rubefacenti,
caustiche





Menta a foglie rotonde

(*Mentha suaveolens*)

Fam. Labiate

Principi attivi: oli essenziali, tannini, resine, sostanze amare

Proprietà: toniche, digestive, carminative, astringenti, colagoghe, bechiche, antielmintiche, stomachiche, antireumatiche, antisettiche, antinfiammatorie, ecc.

Parti utilizzate: sommità fiorite, foglie

In cucina: aromatizzanti di cibi, grappa, dolci e caramelle

Erba di San Giovanni
(*Hypericum perforatum*)
Fam. Ipericacee



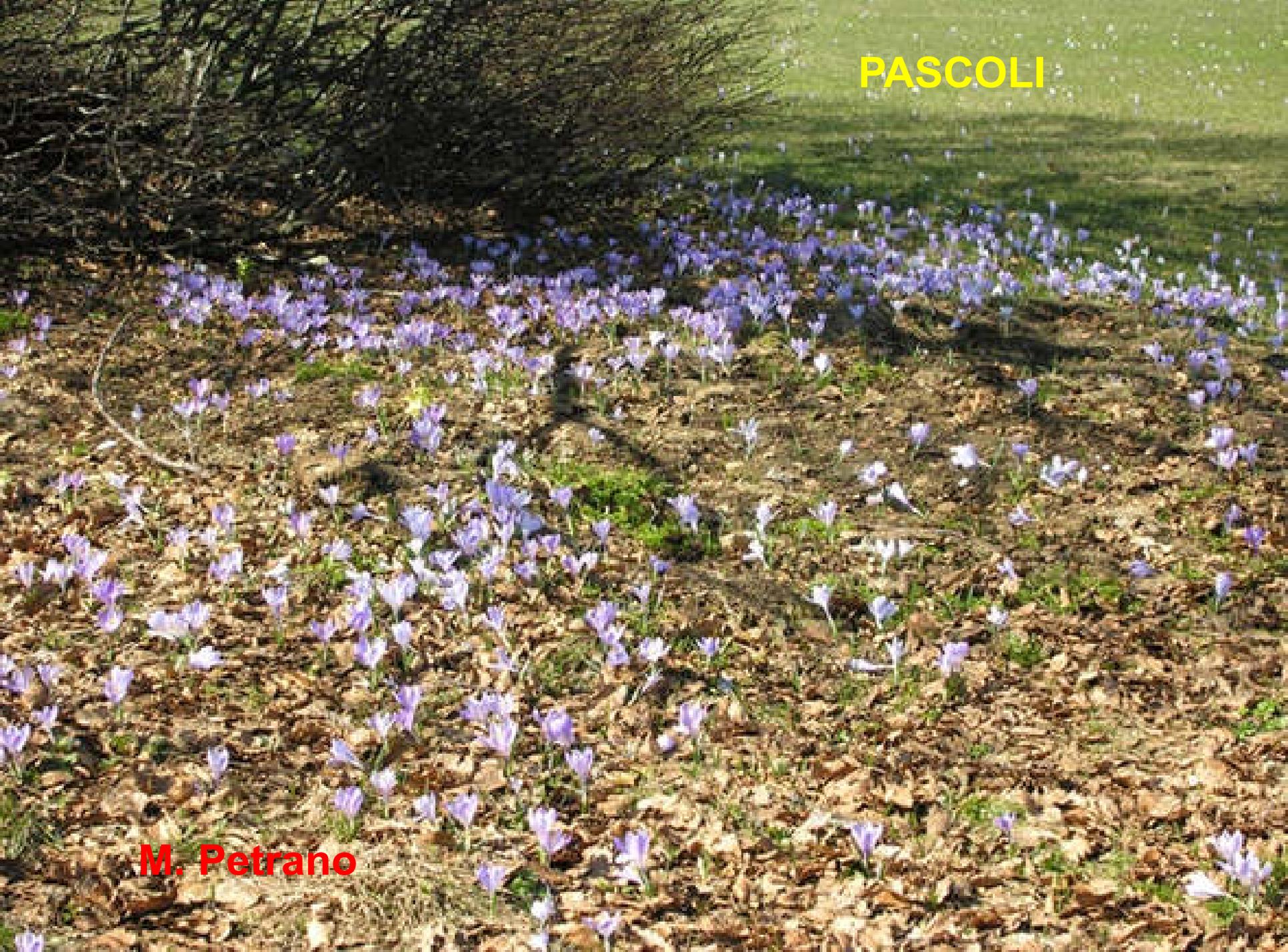
Principi attivi: oli essenziali, flavonoidi, tannini, acidi, ipericina

Proprietà: antispasmodiche, antibatteriche, antiinfiammatorie, cicatrizzanti, astringenti, antireumatiche, antidepressive, digestive, ipotensive

Parti utilizzate: sommità fiorite

PASCOLI

M. Petrano





M. Paganuccio



Genere ranunculus
(*Ranunculus sp. pl.*)
Fam. Ranunculacee

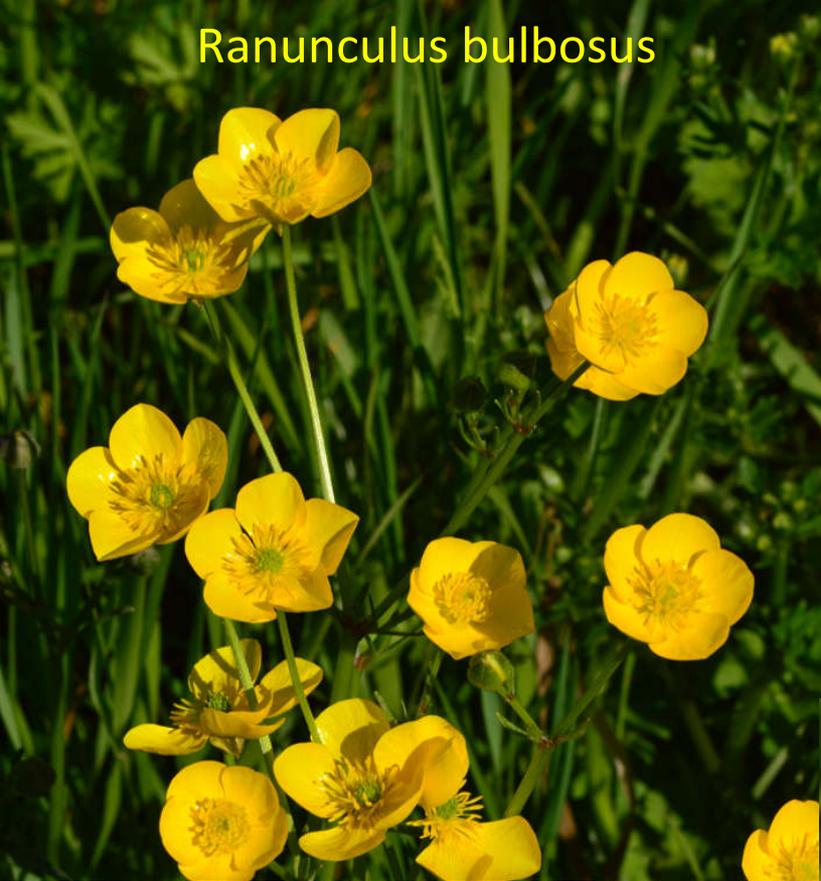
Principi attivi: acido ficarico,
saponine, tannini

Proprietà: revulsive,
vescicatorie



Sardonia (*Ranunculus sceleratus*)

Ranunculus bulbosus



Ranunculus velutinus



Ranuncolo favagello (*Ficaria verna*)

Fam. Ranunculacee

Principi attivi: acido ficarico, saponine, tannini

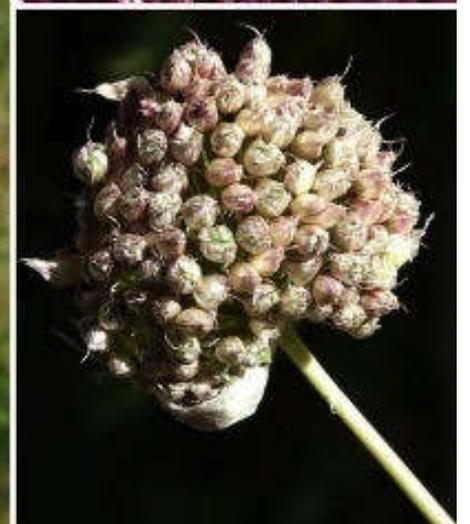
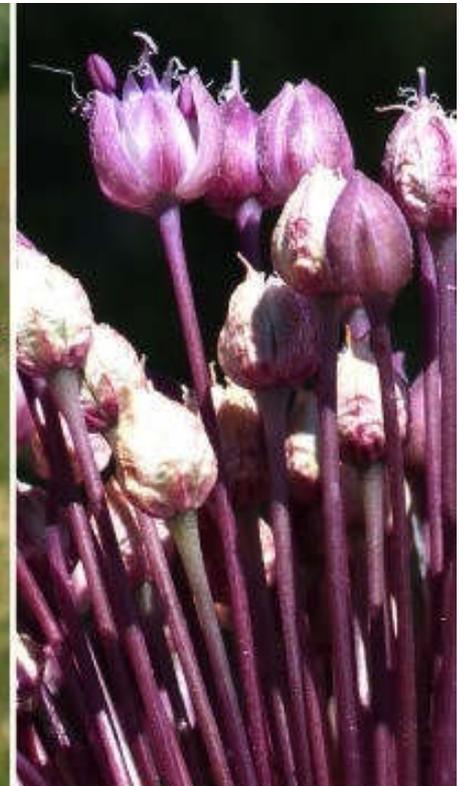
Proprietà: revulsive, vescicatorie, toniche, analgesiche, antinfiammatorie

Parti utilizzate: foglie, radici

In cucina: foglie nelle insalate miste, radici lessate e condite



Aglio montano (*Allium lusitanicum*)



Aglio sferocefalo (*Allium sphaerocephalon*)



Digitale appenninica
(*Digitalis micrantha*)
Fam. Plantaginacee

Principi attivi: glucosidi,
saponine, sali minerali





Digitale appenninica
(*Digitalis micrantha*)
Fam. Plantaginacee

Principi attivi: glucosidi,
saponine, sali minerali





Aquilegia
(*Aquilegia dumeticola*)
Fam. Ranunculacee

Principi attivi: alcaloidi,
glucosidi, sostanze grasse



B

Settembre 2017

CONA. Uccisi dal **falso zafferano**, il fiore noto come **colchico d'autunno**. Uccisi a pochi giorni l'uno dall'altra. Tutta colpa di un **risotto** cucinato con quella pianta mortale raccolta sui pendii di **Folgaria** in Trentino. Vittima una **coppia veneziana**, residente a **Cona** che era andata a trascorrere nella località montana alcuni giorni di vacanza: lui **Giuseppe Agadi**, 70 anni, deceduto l'**1 settembre** all'apparenza per un infarto, lei **Lorenza Frigatti**, 71, morta il **18 settembre** dopo un'agonia durata oltre due settimane nella Terapia intensiva dell'ospedale di **Piove di Sacco**.

Colchico

(*Colchicum lusitanum*)

Fam. Colchicacee

Principi attivi: colchicina





Colchico
(*Colchicum lusitanum*)
Fam. Colchicacee

Principi attivi: colchicina

AA



Colchico
(*Colchicum lusitanum*)

Colchico alpino
(*Colchicum alpinum*)





Zafferano negletto
(*Crocus neglectus*)
Fam. Iridacee



Zafferano
(*Crocus sativus*)



Zafferano selvatico
(*Crocus biflorus*)

ASTERACEAE



Radicchiella laziale
(*Crepis lacera*)



Santoreggia montana

(*Satureja montana*)

Fam. Labiate

Principi attivi: oli essenziali, tannini, zuccheri, oligoelementi minerali

Proprietà: aromatizzanti, stimolanti, antisettiche, antispasmodiche, aperitive, espettoranti, stomachiche, antinfiammatorie, digestive, carminative, colagoghe, coleretiche, antireumatiche, vulnerarie, afrodisiache

Parti utilizzate: foglie, rametti fioriti

In cucina: le foglie come aromatizzanti



Gen. Thymus

(*Thymus longicaulis*, *T. praecox* subsp. *polytrichus*, *T. moesiacus*, *T. striatus* subsp. *acicularis*)

Fam. Labiate

Principi attivi: oli essenziali, sostanze amare, tannini

Proprietà: antiseptiche intestinali, antispasmodiche, carminative, espettoranti, colagoghe, tossifughe, aromatizzanti, digestive, stimolanti, revulsive, antireumatiche, vulnerarie

Parti utilizzate: foglie, sommità fiorite

In cucina: le foglie e le sommità fiorite come aromatizzanti

Timo a fascetti (*Thymus longicaulis*)



Veratro nero

(*Veratrum nigrum*)

Fam. Melanthiacee

Principi attivi: alcaloidi, principalmente protoveratrina, veratrosina, germerina e iervina





Veratro album
(*Veratrum album*)
Fam. Melanthiacee

Principi attivi: alcaloidi,
principalmente protoveratrina,
veratrosina, germerina e
iervina





Genere Gentiana

(*Gentiana lutea*, *G. dinarica*, *G. cruciata*, *G. verna*, *G. nivalis*, *G. orbicularis*, *G. pumila*, *G. utriculosa*)

Fam. Gentianacee

Principi attivi: sostanze amare, zuccheri, glucosidi

Proprietà: amaro-toniche, aperitive, febbrifughe, amaricanti, stomachiche, colagoghe, coleretiche

Parti utilizzate: radice

In liquereria: la radice essiccata come aromatizzante

Genziana maggiore
(*Gentiana lutea*)



Genziana minore
(*Gentiana verna*)

Genziana appenninica
(*Gentiana dinarica*)



Rosa canina
(*Rosa canina*)



Genere Rosa

(*Rosa canina*, *R. dumalis*, *R. arvensis*, *R. subcanina*, *R. subcollina*, *R. balsamica*, *R. agrestis*, *R. micrantha*, *R. sempervirens*, ecc.)

Fam. Rosacee

Principi attivi: tannini, acidi organici, essenze (petali), pectine, vitamina C, carotenoidi, polifenoli, zuccheri (frutti)

Proprietà: astringenti, vasoprotettrici, antinfiammatorie, ricostituenti, antiossidanti, diuretiche, antiscorbutiche, sedative

Parti utilizzate: petali, frutti, foglie, rami coi frutti

In cucina: petali nei dessert e nelle marmellate; frutti per marmellate



Rosa selvatica di montagna
(*Rosa dumalis*)



Rosa di S.Giovanni
(*Rosa sempervirens*)





Pratolina autunnale

(Bellis sylvestris)

Fam. Composite

Principi attivi: oli essenziali, tannini, resine, mucillagini, saponine, acidi organici, flavonoidi

Proprietà: toniche, oftalmiche, antispasmodiche, cicatrizzanti, emollienti, espettoranti, tossifughe, depurative, colagoghe, diuretiche, antinfiammatorie

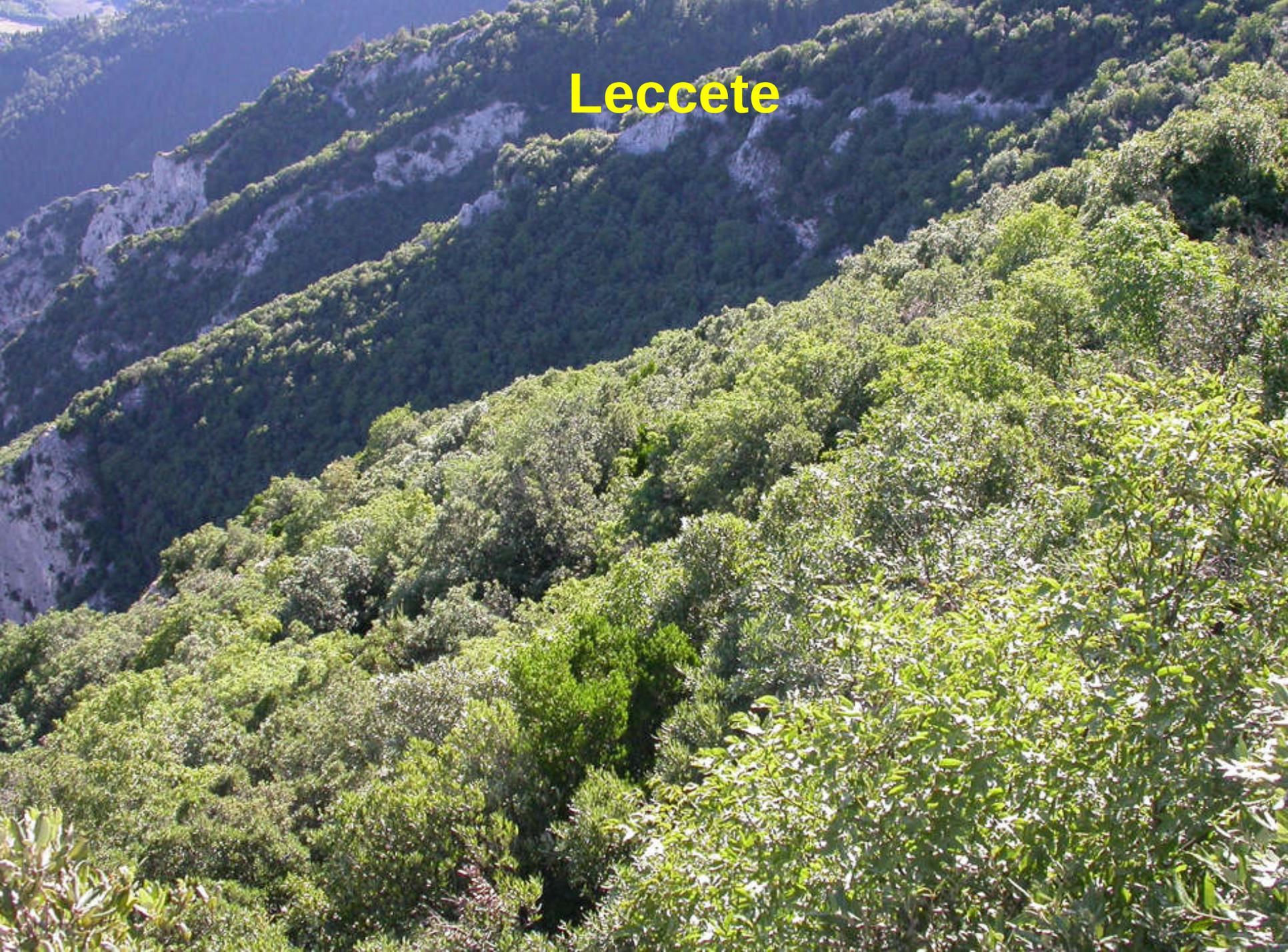
Parti utilizzate: rosette basali, fiori e foglie

In cucina: rosette basali nelle erbe miste bollite, insalate e zuppe; i fiori per decorare i dolci; i boccioli sottaceto

BOSCHI



Leccete

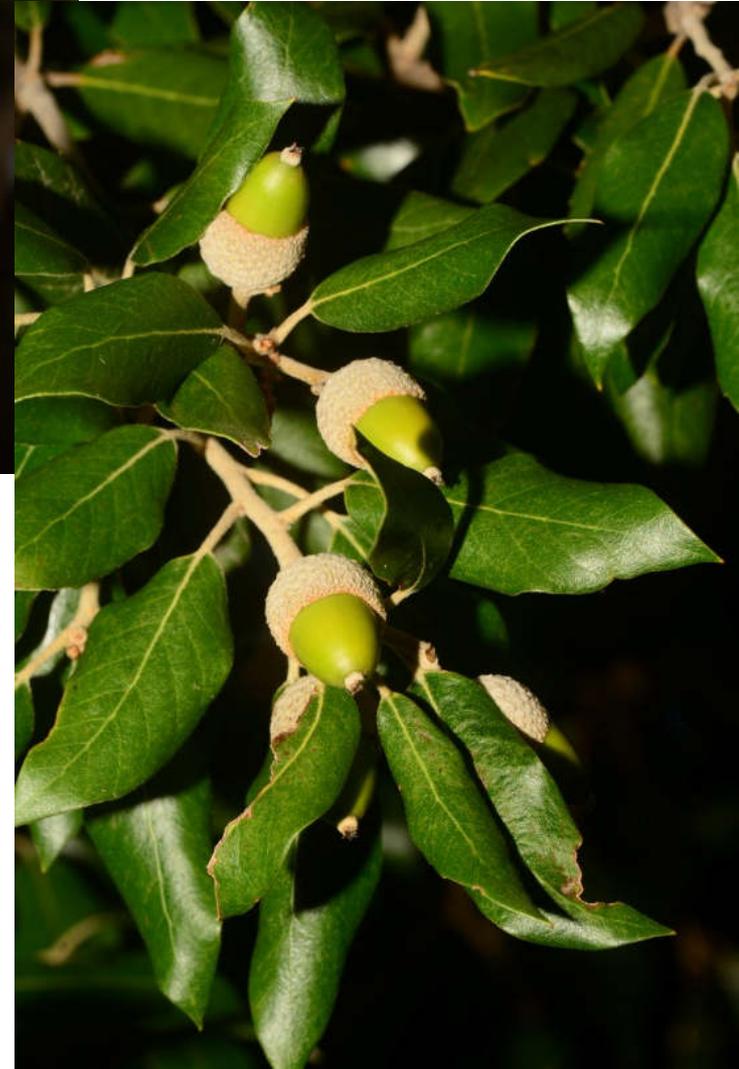


Leccete





Leccio
(*Quercus ilex*)





Terebinto
(*Pistacia terebinthus*)



Fillirea
(*Phillyrea latifolia*)

Querceti



Roverella
(*Quercus pubescens*)



Ostrieti





Carpino nero (*Ostrya carpinifolia*)

Cerreta



Cerro (*Quercus cerris*)



Faggeta







Faggio

(*Fagus sylvatica*)

Fam. Fagacee

Principi attivi: fenoli (creosoto), tannini, Sali minerali, flavonoidi

Proprietà: balsamiche, espettoranti, tossifughe, astringenti, febbrifughe

Parti utilizzate: corteccia, frutti, foglie, legno, rami con gemme

In cucina: dai frutti tostati si ottiene un surrogato del caffè





Corniolo

(*Cornus mas*)

Fam. Cornacee

Principi attivi: mucillagini, tannini, zuccheri, pectine, acido malico, sostanze amare

Proprietà: febbrifughe, astringenti, amaro-toniche

Parti utilizzate: frutti, corteccia, foglie, legno

In cucina: frutti in marmellate, salse o salamoia; per aromatizzare la grappa o per ottenere distillati



Lampone

(*Rubus idaeus*)

Fam. Rosacee

Principi attivi: olio essenziale, acido citrico, acido malico, tannini, zuccheri, pectine, flavonoidi, vitamine B e C

Proprietà: aromatizzanti, astringenti, vitaminizzanti, antinfiammatorie, decongestionanti, antiossidanti, diuretiche, depurative, rinfrescanti, lassative

Parti utilizzate: frutti, foglie

In cucina: frutti per marmellate, macedonie, torte di frutta



Sorbo domestico
(*Sorbus domestica*)
Fam. Rosacee

Principi attivi: acidi organici (tartarico, citrico, sorbico e malico), saccarosio, glucosio, tannini, zuccheri, pectine, sorbitolo, vitamina C

Proprietà: astringenti, emollienti, antidiarroiche, antinfiammatorie, lenitive, diuretiche, detergenti, rinfrescanti, tonificanti

Parti utilizzate: frutti, legno, corteccia

In cucina: frutti per marmellate e gelatine



Uva spina

(Ribes uva-crispa)

Fam. Grossulariacee

Principi attivi: acidi organici, gomme, zuccheri, flavonoidi, antociani, tannini, vitamina C, Sali minerali

Proprietà: astringenti (foglie), lassative, diuretiche, antiscorbutiche, aperitive, dissetanti, depurative, remineralizzanti, vitaminizzanti, antiossidanti

Parti utilizzate: frutti

In cucina: marmellate, macedonie, gelati, torte di frutta





Castagno

(*Castanea sativa*)

Fam. Fagacee

Principi attivi: tannini, sali minerali, glucoside, resine, zuccheri, grassi (foglie e corteccia), amido, vitamine, Sali minerali (frutti)

Proprietà: espettoranti, bechiche, antispasmodiche, astringenti, remineralizzanti, toniche, stomachiche (frutti)

Parti utilizzate: frutti, legno, foglie, corteccia

In cucina: frutti: consumati bolliti o arrosto, per farina, dolci, ripieni di pasta, marmellate, sotto sciroppo



Robinia

(Robinia pseudoacacia)

Fam. Leguminose

Principi attivi: alcaloidi (robinina),
tannini, fitosteroli

Proprietà: sedative,
antispasmodiche, colagoghe,
emollienti (fiori), lassative

Parti utilizzate: fiori, legno, foglie,
corteccia

In cucina: i fiori nelle frittate, fritti
come dessert:, marmellate



Tasso

(*Taxus baccata*)

Fam. Taxacee

Principi attivi: alcaloidi
(taxina), glucosidi dell'acido
cianidrico





Genere Fragaria

(*Fragaria vesca*, *F. viridis*, *F. moschata*)

Fam. Rosaceae

Principi attivi: tannini, mucillagini, flavonoidi, vitamine A, C, B1, B2, fosforo, sali minerali, glucoside, resine

Proprietà: astringenti, diuretiche, depurative, antigottose, antireumatiche, rinfrescanti, antinfiammatorie, aperitive, toniche

Parti utilizzate: frutti, foglie, rizoma



Mughetto

(*Convallaria majalis*)

Fam. Rosaceae

Principi attivi: glucoside, alcaloide, zuccheri, mucillagini, ossalati

Proprietà: cardiotoniche, diuretiche, emetiche, purgative





Aconito

(Aconitum lycoctonum)

Fam. Ranunculacee

Principi attivi: alcaloidi



Cyclamen repandum

Ciclamini

(*Cyclamen repandum*, *C. hederifolium*)

Fam. Primulacee

Principi attivi: saponine

Proprietà: emetiche, purgative,
vermifughe, emmenagoghe



Cyclamen hederifolium



Cicuta

(*Conium maculatum*)

Fam. Primulacee

Principi attivi: alcaloidi, oli
eteri



Belladonna

(Atropa bella-donna)

Fam. Solanacee

Principi attivi: atropina,
solanina, giusquiamina





Iperico arbustivo (*Hypericum androsaemum*)



Iperico irsuto (*Hypericum hirsutum*)



Genere Daphne

(*Daphne laureola*, *D. mezereum*)

Fam. Ombrellifere

Principi attivi: mezerina, cumarina, glucosidi (dafnina), resine, alcaloidi

Proprietà: revulsive, antireumatiche



Fior di stecco (*Daphne mezereum*)



Vitalba

(*Clematis vitalba*)

Fam. Ranunculacee

Principi attivi: alcaloide (anemonina), saponine, acidi organici

Proprietà: rubefacenti

Parti utilizzate: germogli, fusti, infruttescenze

In cucina: i germogli nelle frittati, nei ripieni di pasta, come contorno e conservati sott'olio

Clematis viticella



Viticella

(*Clematis viticella*)

Clematide fiammola

(*Clematis flammula*)

Fam. Ranunculacee

Principi attivi: alcaloidi
(protoanemonina e
anemonina), saponine



Clematis flammula





Bardana

(*Arctium minus*, *A. nemorosum*)

Fam. Composite

Principi attivi: tannini, olio essenziali, inulina, sostanze amare, mucillagini, sali minerali, acido caffeico

Proprietà: depurative, diuretiche, lassative, antisetliche, ipoglicemizzanti, antigottose, antireumatiche, cicatrizzanti, antiseborroiche, diaforetiche, coleretiche

Parti utilizzate: radici, fusti con le infruttescenze, foglie, piccioli

In cucina: piccioli lessati o fritti; radici crude in insalata o cotte

Ambienti ripariali





Ontano (*Alnus glutinosa*)



Pioppo nero (*Populus nigra*)



Salcerella (*Lythrum salicaria*)

Salice da ceste (*Salix triandra*)



Salice rosso (*Salix purpurea*)
()



**Vite selvatica (*Vitis
vinifera* subsp. *sylvestris*)**

Vitacee

Vite selvatica rupestre (*Vitis rupestris*)





Angelica selvatica

(*Angelica sylvestris*)

Fam. Umbrellifere

Principi attivi: tannini, oli essenziali, resine, mucillagini

Proprietà: aromatiche, diuretiche, carminative, digestive, aperitive, antispasmodiche, antinfiammatorie, galattogene

Parti utilizzate: frutti, foglie

In cucina: i frutti come aromatizzanti di conserve di verdure, le foglie aromatizzano salse, uova, pesci, ecc

In liquoreria: con i frutti si aromatizza la grappa



Menta d'acqua
(*Mentha aquatica*)
Fam. Labiate

Principi attivi: oli essenziali, tannini, resine, sostanze amare

Proprietà: toniche, digestive, carminative, astringenti, colagoghe, bechiche, antielmintiche, stomachiche, antireumatiche, antisettiche, antinfiammatorie, ecc.

Parti utilizzate: sommità fiorite, foglie

In cucina: aromatizzanti di cibi, grappa, dolci e caramelle



Topinambur

(Helianthus tuberosus)

Fam. Composite

Principi attivi: inulina, vitamine A e B, sali minerali

Proprietà: nutrienti, vitaminizzanti, lassative, ipoglicemizzanti, galattogene

Parti utilizzate: rizomi

In liquoreria: rizomi fritti, lessati, gratinati

grazie per l'attenzione

A

