

# ERBE SPONTANEE NEL MONFERRATO



Utea - Anno Accademico  
2025/2026  
D.ssa Alice Bosia



# PAPAVERO COMUNE, Rosolaccio

Papaver rhoeas

Famiglia: Papaveraceae

**Pianta annua** con fusti eretti alti fino a 1 m, poco ramificati. Se recisa essuda un lattice bianco trasparente che esce lentamente.

**Rosette basali:** caratterizzate da polimorfismo fogliare, inizialmente schiacciate al suolo, diventano folte di foglie distese, sottili, verde chiaro, lunghe fino a 15 cm. Lamina pennato lobata con segmenti lanceolati o ellittici, margine dentato, apice acuto; il lobo terminale è di solito più lungo dei laterali.

**Picciolo** schiacciato da un lato, a sezione triangolare. Pagina superiore della lamina con peli corti e rigidi, quella inferiore con peli più lunghi. Alcuni peli fogliari hanno bordo scuro, quelli del fusto hanno base violacea (visibili con una lente). Le foglie cauline sono più semplici, alterne e sessili.

**Fiorisce tra aprile e maggio.** I boccioli sono penduli e si raddrizzano all'antesi. **Fiori** di 5-7 cm con corolla di 4 petali scarlatti (raramente rosa o bianchi) con macchie nere alla base, numerosi stami nerastri con antere giallo-verdognole.

**Frutto** a capsula ovale con migliaia di semi di 1 mm.



## PAPAVERO COMUNE, ROSOLACCIO – Parte 2

### NOTE DI CAMPO

Sebbene il papavero comune sia considerato annuale, spesso si comporta da biennale, svernando con foglie verdi e fiorendo in primavera. Resiste al gelo e le sue rosette, in molti luoghi, si trovano già in inverno; sono però difficili da riconoscere per l'estremo polimorfismo.

Esistono tante specie simili, tutte con foglie commestibili prima dell'apertura dei fiori. Esempi sono: papavero clavato, ibrido, pugliese, selvatico, da oppio, alpini (protetti).

### IN CUCINA

Si consumano le foglie prima della fioritura, i petali e i semi.

Le foglie, di sapore gradevole, fresco e dolce, si mangiano crude nell'insalata o cotte in zuppe, misticanze, frittate, salse, polpette, ripieni di torte salate o focacce.

I petali colorano le insalate, sono utilizzati come colorante per gelati, gelatine, bevande; essiccati sono usati nelle tisane.

I semi decorano e aromatizzano pane, grissini, insalate, yogurt o dolci.



## PAPAVERO – Parte 3 – PIANTE SIMILI

### BORSA DEL PASTORE

*Capsella spp*

Foglie molto simili ma più spesse, verde brillante, con alcuni peli della pagina superiore stellati. Commestibile.



### VEDOVINA MAGGIORE

*Cephalaria transsylvanica*

Perenne con foglie pubescenti polimorfe tra cui ci sono anche le pennatosette che possono assomigliare a quelle del rosolaccio. Si distingue per il colore verde scuro e le venature a rete visibili. Pianta non tossica ma senza un noto utilizzo gastronomico.



### ASSENZIO DEL VERLOT

*Artemisia verlotiorum*

Erbacea perenne con rosette svernanti, foglie verde chiaro pennatosette simili al papavero ma glabre sulla pagina superiore e grigio-lanose su quella inferiore. Intenso odore canforato agrumato. Commestibile usata come aromatica.



### **RUTA CANINA**

*Scrophularia canina*

Pianta perenne con foglie pennatosette, incise in tanti segmenti come quelle del rosolaccio ma glabre, verde scuro lucente, odore di cimice.

**Pianta tossica**



## PAPAVERO COMUNE, ROSOLACCIO – Parte 4

### NELLA TRADIZIONE

Nella mitologia greca il papavero sacro a vari die fra cui Morfeo, dio die sogni, e Demetra, dea dell'agricoltura, che lo assumeva per lenire il dolore per la perdita della figlia Proserpina. Virgilio, nelle Georgiche, descrive le coltivazioni del papavero, probabilmente *P. Somniferum*, il papavero da oppio.

Il *Papaver rhoeas*, pur avendo un fitocomplesso diverso, ha simili proprietà calmanti, espettoranti e sudorifere e i suoi preparati sono usati tuttora in fitoterapia in caso di febbri catarrali e reumatiche, influenza e irritazioni ai bronchi.

La ben nota "papagna", diffusa nel secolo scorso come rimedio per calmare i bambini, veniva preparata cuocendo i petali e le capsule immature di rosolaccio nel latte.

Le proprietà sedative derivano dalla **rhoedina**, un alcaloide privo di controindicazioni, se usato senza eccedere.

Contiene anche mucillagini, antociani, vitamine (B1, C, E), tannini e minerali. Dai semi si ricava un olio ricco di acidi grassi, utile in cucina e cosmetica.

### CURIOSITA'

Nel linguaggio die fiori simboleggia l'orgoglio sopito.

Un tempo dai suoi petali si ricavava una tintura rosso vivo per truccare labbra e guance.

Nel mondo anglosassone è tradizionalmente dedicato alla memoria delle vittime della Prima e della Seconda guerra mondiale.

Anche se è una pianta anemofila (impollinata dal vento), il rosolaccio riveste un grande interesse apistico come pianta pollinifera (polline blu-grigiastro).

Esiste una varietà di papavero nero chiamata "Evelina" (Senigallia 1988)

# SILENE BIANCA

Silene alba, Silene latifolia

Famiglia: Caryophyllaceae



**Pianta erbacea biennale o perenne** alta fino a 70 cm con radice a fittone. Fusti dapprima prostrati e poi eretti, villosi, talvolta striati di viola, ramificati.

**Foglie** basali ovali-lanceolate, picciolate, colore verde da chiaro a grigiastro. Lamina non molto spessa, morbida su tutti e due i lati per la presenza di peli appressati. Venature di primo e di secondo grado leggermente rialzate sulla pagina inferiore, se ne contano 3-5. Foglie cauline opposte, sessili, progressivamente ridotte.

**Fiorisce da maggio a ottobre. Pianta dioica.** I fiori sono disposti sulle ramificazioni dei fusti, inclinati lateralmente, hanno 5 petali candidi bilobi, immersi nel calice peloso, con venature viola, a forma di tubo rigonfio nei fiori femminili e stretto nei fiori maschili.

Il **frutto** è una capsula marrone, rigida a maturità, con una coroncina di denti in alto; contiene 100-200 semi.

## SILENE BIANCA – Parte 2

### NOTE DI CAMPO

Nel riconoscimento della silene bianca è fondamentale il tatto per valutare la pelosità delle foglie. Tra le sue sosie più diffuse troviamo la saponaria, che è glabra, mentre le varie specie di lingua di cane (altra pianta sosia) sono pelose con peli intrecciati tra di loro. Al tatto quest'ultima appare più morbida della silene, come un tessuto vellutato.

Anche altri segni, come il disegno delle nervature e il colore delle foglie sono importanti. Molto spesso accanto alle piante giovani si trovano i fusti sfioriti con le caratteristiche capsule secche dentellate sopra.

La silene bianca vegeta quasi in ogni stagione, tranne che nel periodo del caldo estivo. La sua abbondanza, il gusto delicato e per niente amaro, la rendono una risorsa estremamente versatile e apprezzata in cucina. Bisogna però ricordare che, come altre piante della famiglia dei garofani (Caryofillaceae), contiene **saponine**, il cui livello aumenta bruscamente durante la fioritura (**non consumare dopo questa fase!**)

Una specie affine è la silene dioica, caratterizzata da fiori rosa-fucsia e foglie simili a quelle della silene alba.

Silene è uno dei generi più rappresentati nella flora italiana, con oltre 80 specie.

Previa cottura e raccolta prima della fioritura, tutte le specie di silene sono commestibili.



## SILENE BIANCA – Parte 3 – PIANTE SIMILI

### SAPONARIA COMUNE

*Saponaria officinalis*

Pianta perenne provvista di rizoma rossastro strisciante.

Foglie ovali o ellittiche, verde opaco, glabre al tatto, Con nervatura pennata a 3-5 vene in evidenza su entrambe le pagine. Il margine, che a vista d'occhio sembra intero, sotto la lente rivela microscopiche seghettature e crenature. **Pianta tossica.**



### LINGUA DI CANE

*Cynoglossum* spp

Erbacee biennali o perenni a foglie oblungho-lanceolate con margine intero, visibilmente simili alla silene bianca, con alcune differenze importanti. Le foglie sono coperte da una soffice peluria, biancastra e feltrosa, su entrambi i lati, che dona alla lamina un color grigio-ceruleo e una morbidezza vellutata al tatto.

Venatura a rete opaca ben sviluppata, di cui solo la vena centrale è molto più rialzata delle altre.

Lamina di solito ondulata.

Formano un'unica rosetta basale per ceppo radicale.

**Pianta tossica.**



## SILENE BIANCA – Parte 4

### NELLA TRADIZIONE

L'etimologia del nome Silene sembra sia collegata al dio greco Sileno, figura mitologica, padre dei Satiri e compagno di Bacco, spesso raffigurato con un ventre prominente, simbolo dell'ebbrezza e dell'abbondanza di vino. Potrebbe anche essere collegato al termine greco sialon (saliva), in riferimento alla sostanza appiccosa prodotta dal fusto di molte specie appartenenti a questo genere. Infine, il nome potrebbe anche essere collegato alla dea della luna, Selena, a cui questa pianta potrebbe essere associata per il comportamento notturno dei suoi fiori e perchè i petali bianchi, disposti in un cerchio, ricordano piccole lune.

### IN CUCINA

Si impiegano le foglie e i giovani germogli prima della fioritura. Vanno sbollentati per alcuni minuti e grazie al loro sapore delicato e morbido si prestano bene a bilanciare l'amaro di altre erbe nei misti di verdure cotte. Sono ideali per preparare risotti, zuppe, frittate, torte salate, lasagne, polpette, ripieni per ravioli.



## SILENE BIANCA – Parte 5

### PROPRIETA'

E' una pianta ricca di fibre vegetali e mucillagini e offre molti benefici: è depurativa, diuretica, leggermente antinfiammatoria, antimicrobica e antifungina, protegge le mucose intestinali e ha un blando effetto lassativo.

### CURIOSITA'

Essendo ricca in saponine, la radice fittonante della pianta può essere impiegata, previa bollitura, come sostituto del sapone.

Alcuni lepidotteri (in particolare le farfalle del genere *Coleophora*) allo stadio di bruchi si nutrono esclusivamente di silene.

Avendo un tubo florale molto lungo, *S.alba* è impollinata prevalentemente dalle falene, le quali hanno una proboscide adeguata a raggiungere il nettare nella profondità del fiore. I fiori infatti si aprono la sera per richiamare questi insetti notturni.

Questa pianta offre giochi per i bambini in quanto il calice rigonfia, se ben chiuso con le dita, scoppietta se sbattuto sul dorso della mano e le capsule secche sono die piccoli fischietti naturali.



# STRIGOLI, silene comune

*Silene vulgaris*

Famiglia: Caryophyllaceae



Pianta erbacea perenne **interamente glabra** e di colore verde bluastrò, alta 10-30 cm, con radice fittonante poco profonda.

Fusti eretti, cilindrici, leggermente gonfi ai nodi, ramificati nella parte superiore.

Foglie di consistenza leggermente carnosa, lineari lanceolate, lunghe fino a 6-7 cm, con apice acuto. Unica venatura pronunciata, margine intero raramente ciliato, prive di picciolo, disposte in modo opposto in coppie che abbracciano il fusto. Nelle piante giovani al primo anno possono presentarsi più larghe, ovali-lanceolate e con un picciolo cortissimo.

Fiorisce da aprile ad agosto con numerosi fiori pedunculati uniti in un'infiorescenza ampia, con 5 petali bianchi sottilissimi bilobi, 10 stami sporgenti e il caratteristico calice rigonfio ovoidale con molte nervature ciancastre o porporine.

Il frutto è una capsula piriforme, lunga 1-1,5 cm contenente 50-60 semi.

## SILENE COMUNE – Parte 2

### NOTE DI CAMPO

La *Silene vulgaris* predilige i terreni calcarei.

Nelle piante giovani si recidono i germogli con poche foglie, che ricrescono rapidamente dopo il taglio. Quando i fusti iniziano a diventare coriacei si passa alla raccolta delle sole foglie.

In primavera (o talvolta già in autunno) si trovano anche giovani piante nate da seme, che formano macchie a tappeto con le foglie leggermente più larghe, a volte confuse con quelle di saponaria dato che entrambe le piante sono glabre (attenzione alle venature: la saponaria ne ha 3-5 in evidenza su enyrambe le pagine).

Con l'arrivo degli scapi fiorali le foglie diventano amare e coriacee.

La raccolta termina con la fioritura, quando la pianta inizia ad accumulare saponine.

Anche nel suo caso le falene sono le uniche adatte alla sua impollinazione ma alcune specie di bombi hanno imparato a praticare die piccoli fori alla base del fiore per "rubare" il nettare.



## SILENE COMUNE – Parte 3

### NELLA TRADIZIONE

Gran parte dei nomi dialettali si basano sul caratteristico rumore, o stridio, prodotto dalle cimette raccolte e strofinate con la mani.

Tra questi: strigoli, frisceti, sciopet (dal latino *stloppus*=colpo), scrizzoloni, erba sonajola. Altri nomi come schioppetti si collegano ai calici fiorali rigonfi, simili a piccole vescichette, che i bambini si divertono a scoppiare battendoli sulla fronte o sul dorso della mano.

Gli strigoli sono tanto amati per il loro sapore unico, delicato e dolciastro, simile ai piselli freschi, con note di asparago. Sono stati spesso una risorsa fondamentale per le popolazioni europee, specialmente in periodi di fame.

Come pianta medicinale la *S.vulgaris* oggi non fa parte delle farmacopee ufficiali ma in passato era apprezzata per la capacità di stimolare il metabolismo, favorire la secrezione biliare, come espettorante e depurativa. Grazie a mucillagini, vitamina C e sali minerali si usava contro gli stati influenzali e come remineralizzante.

Le radici essiccate erano toniche e benefiche per il sistema nervoso, mentre il succo trattava le oftalmie e l'infuso trattava il mal di denti.

### IN CUCINA

Si utilizzano i giovani germogli e i nuovi getti (lungi 2-3 internodi), oltre alle foglie più tenere. Fresca la silene si consuma in insalata aggiungendola ad altre erbe oppure si può lessare per preparare torte salate, sughi, minestre...

Le foglie, carnosette e succose si prestano bene per realizzare un sale aromatico.

I boccioli fiorali e i fiori appena spuntati sono un delizioso spuntino da sgranocchiare durante una passeggiata o per dare un tocco unico alle insalate.

# SAPONARIA

## Saponaria officinalis

Famiglia: Caryophyllaceae



Pianta spontanea perenne, che deve il suo nome scientifico alle proprietà detergenti e medicinali note fin dall'antichità.

Le foglie (dimensioni da 4 a 12 cm) sono lanceolate, lisce, opposte e sottili, con tre o cinque nervature parallele e senza picciolo. Nell'attaccatura delle foglie basali più grandi crescono altre foglioline.

Il fusto eretto e glabro è alto da 40 a 70 cm.

I fiori (in grappoli lassi) sono di colore rosa, ma saltuariamente anche bianco, con cinque petali revoluti, delicatamente profumati e si aprono di sera. La fioritura avviene tra giugno e settembre.

È una pianta visitata dalle api per il suo nettare e può avere importanza nella produzione di miele, se presente in quantità sufficiente.

## SAPONARIA– Parte 2

### PROPRIETA'

I principi attivi sono saponine (acido saporubinico e saporubrinico), mucillagini, resine, flavonoidi, vitamina E . Le saponine sono contenute in tutte le parti della pianta, in modo particolare nelle radici, che possono contenerne fino al 20 per cento nel periodo della fioritura. Il contenuto in saponine si alza dopo la fioritura.

Possiede proprietà diuretiche, colagoghe, diaforetiche e depurative ma l'uso interno può dare luogo a fenomeni di intossicazione, con sintomi di nausea, vomito e diarrea. In passato i medici la consigliavano per curare la lebbra, le dermatiti e le ulcere.

Le saponine sono estremamente irritanti per il tratto digerente e per questo è sconsigliato ormai l'uso interno di questa pianta.

Dalla pianta, in particolare dalla radice, si ricava un detergente delicato per l'igiene personale e per le stoffe, in particolare tessuti delicati come lana e seta.

Se si immergono fiori e foglie in acqua e li si sfrega con le mani si forma una schiuma detergente: un vero sapone naturale pronto all'uso!



# PORCELLANA COMUNE

## Portulaca oleracea

Famiglia: Portulacaceae

Erbacea annuale di aspetto prostrato strisciante, grassetta.

I numerosi fusti sono ramificati a raggiera, carnosi, lisci, spesso rossastri, cavi all'interno, lunghi 10-60 cm.

Le foglie sono carnose, glabre, di colore verde chiaro, di forma ovale-spatolata, con apice troncato, lunghe 3 cm. Si dispongono in modo alterno all'inizio dei rametti e sono verticillate (disposte intorno al fusto) nella parte apicale. Alla base del fusto le foglie presentano un breve picciolo, più vicino alle cime diventano sessili. A basse temperature le foglie tendono ad arrossire.

I fiori sono piccoli, gialli, solitari, situati all'ascella delle foglie, con 5 petali e si aprono solo in presenza del sole.

Il frutto è una capsula membranosa con apice acuto (portula in latino) che si schiude a maturità liberando tantissimi piccoli semi.

La pianta inizia a svilupparsi nella tarda primavera e gli esemplari maturi si trovano durante l'estate e l'autunno fino alle prime gelate.



## PORCELLANA COMUNE – Parte 2

### NOTE DI CAMPO

E' una pianta tappezzante che predilige i terreni argillosi.

Nonostante sia di facile identificazione talvolta si verificano casi di avvelenamento con le varie specie di euforbie striscianti, le sosie tossiche della portulaca.

Esse si distinguono per le foglie opposte, la presenza delle stipole (appendici alla base del picciolo) e soprattutto per il lattice contenuto nei fusti, che nella portulaca invece sono cavi.

Altre specie di portulaca, come la porcellana sudamericana e la porcellana a fiori grandi, spesso coltivate per la bellezza dei loro fiori, sono altrettanto commestibili (sia la parte verde che i fiori) e hanno un gusto simile.



## PORCELLANA COMUNE– Parte 3 – SOSIA TOSSICHE

### EUFORBIA PROSTRATA

(*Euphorbia prostrata*)

Pianta prostrata con fusti molto ramificati, spesso rossastri, ricoperti di peli fini. Foglie ellittiche piccole con margine finemente serrato e arrossato, opposte. **Pianta tossica.**



### EUFORBIA DELLE SPIAGGE

(*Euphorbia peplis*)

Pianta con fusti succulenti, rossastri, carnosa, glabra. Foglie opposte, ovali, glauche, talvolta arrossate. **Pianta altamente tossica.**



### EUFORBIA CANESCENTE

(*Euphorbia chamaesyce*)

Fusti prostrati, filiformi, con scarsi peli. Foglie ovate, ottuse all'apice, opposte, talvolta presentano macchie violacee. **Pianta tossica.**



## PORCELLANA COMUNE – Parte 4

### NELLA TRADIZIONE

Era coltivata già dai Sumeri e dai Babilonesi ed è menzionata nei testi di MTC e nell'Ayurveda indiano. Anche gli antichi Persiani e i Greci la apprezzavano e furono proprio loro a farla conoscere ai Romani che la portarono in Europa.

Anche l'epiteto specifico oleracea, derivato dal latino olea, che significa ortaggio o verdura, riflette la sua lunga storia di coltivazione.

Grazie alla sua fama nelle generazioni passate è rimasta custodita in numerose ricette regionali e spesso la si può trovare in vendita nei mercatini rionali.

### IN CUCINA

La portulaca si consuma sia cruda che cotta. Si usano le cimette giovani, le foglie e i fustitagliati a pezzetti. Il gusto è fresco e leggermente acidulo, simile al cetriolo, al peperone dolce e alla mela verde, con una nota salata e un piccante che ricordano la rucola o il crescione d'acqua.

Cruda si sposa bene anche con insalate cotte di fagioli, ceci, patate lesse e uova sode, conferisce una nota croccante e acidula.

Può essere usata in diverse ricette come stufati, frittate, ripieno per ravioli, cotta in misticanza con altre erbe. Essendo mucillaginosa si presta bene come addensante, frullata prima di incorporarla in minestre e vellutate.

I fusti e i rametti, tagliati in pezzi, si possono conservare sott'aceto o in salamoia per poi usarli al pari dei capperi e si prestano anche alla fermentazione.

Le sementi sono state spesso utilizzate nell'alimentazione umana, intere o macinate per ottenere farina. I semi si raccolgono prelevando la pianta prima della completa maturazione e lasciandola essiccare per una settimana, poi per battitura.

## PORCELLANA COMUNE – Parte 5

### CURIOSITA'

Raccolta al mattino presto la portulaca ha un gusto più acidulo, perchè ha un metabolismo simile a quello delle piante succulente e accumula acido malico (lo stesso presente nelle mele) durante la notte.

Nel passato la cenere di portulaca, ottenuta dalla combustione della pianta intera dopo l'essiccazione, veniva usata come surrogato del sale.

I semi di portulaca vengono diffusi grazie all'opera delle formiche, attratte dagli elaiosomi, piccole appendici dei semi ricche di lipidi. Le formiche trasportano il loro prezioso bottino nei formicai, contribuendo così a diffondere i semi su distanze maggiori rispetto a quelle che la pianta potrebbe coprire da sola.

Nel XVIII secolo, in Francia, la portulaca veniva fritta, spolverata di zucchero e mangiata come dessert.

### PROPRIETA'

Questa pianta è un vero superfood: ha un ricco profilo nutrizionale, proprietà antiossidanti e una grande versatilità in cucina.

Contiene minerali essenziali come magnesio, potassio, calcio, ferro, fosforo, rame, zinco, oltre a vitamine a, c, e, b, d e una quantità di omega-3 (in particolare acido alfa linolenico) superiore a qualsiasi altro vegetale a foglia.

Contiene inoltre tante fibre solubili e mucillagini che la rendono un naturale lassativo emolliente.



# PIMPINELLA

## Sanguisorba minor, *Poterium sanguisorba*

Famiglia: Rosaceae



Erbacea perenne sempreverde con rizoma legnoso e fusti eretti, gracili, alti 20-60 cm, pelosi alla base.

Foglie basali di colore verde glauco, più chiare sulla pagina inferiore. Sono composte, imparipennate, con 7-12 paia di segmenti ellittici o quasi circolari, grandi 1-2 cm, ripiegati da giovani, glabri sopra e pelosi sotto, picciolati, opposti verso l'apice e alterni nella parte inferiore. Margine seghettato-dentato con denti regolari e idatodi rossi (visibili con una lente); venature principali in rilievo, secondarie ben visibili. Picciolo molto lungo, dotato di lunghi peli.

Da maggio ad agosto, all'apice dei rami compaiono infiorescenze a spighe ovali, lunghe 1-2- cm di colore rosso-bruno. I fiori sono apetalati, composti da stami giallastri e pistilli con stimmi piumosi rosa o purpurei, inseriti su un calice di 3-4- mm.

I frutti sono pometi tondeggianti di 3-5- mm che racchiudono 2-3 acheni.



## PIMPINELLA – Parte 2

### NOTE DI CAMPO

Predilige terreni secchi, calcarei e alcalini.

Nota anche come salvastrella minore, si trova in ambienti sia naturali che agricoli e persino in quelli urbani, dove colonizza muri di pietra e crepe nell'asfalto.

Le sue rosette sempreverdi offrono foglie più gustose nei periodi freddi, con un forte sapore di noce verde e aroma di cetriolo o melone.

Le foglie migliori per il consumo sono quelle ancora pieghettate lungo la nervatura centrale. Nelle foglie più grandi va eliminato il rachide perchè troppo duro. Durante la fioritura le foglie diventano astringenti e amare.

Da non confondere con il genere botanico *Pimpinella* (fam. Apiaceae), noto come tragoselino. Le specie di tragoselino abitano incolti e pascoli collinari, sono perenni e hanno foglie composte simili alla pimpinella ma con un sapore diverso che ricorda cumino, levistico o anice.



## PIMPINELLA – Parte 3

### NELLA TRADIZIONE

Un tempo la pimpinella veniva coltivata negli orti di tutta Europa ed era immancabile nei classici giardini contadini come pianta decorativa, aromatica e medicinale.

La sua radice veniva utilizzata come rimedio emostatico, astringente e antinfiammatorio, da cui il nome botanico *Sanguisorba*.

Nel Rinascimento, la pimpinella veniva aggiunta al vino per arricchirlo di aroma e per rinvigorire lo spirito.

Con una media del 20% in proteine e 5% di grassi nella massa secca, la pimpinella è anche una pianta altamente nutritiva, non solo per l'uomo. Sempreverde e resistente, un tempo si seminava per arricchire i pascoli e migliorare la salute del bestiame e la qualità di latte, burro e formaggio.

Il nome pimpinella, già usato dagli antichi Romani, potrebbe derivare dal latino *piper* (pepe), in riferimento al suo aroma oppure essere collegato a *pepo* (melone verde), il cui odore ricorda vagamente quello della pianta.



## PIMPINELLA – Parte 4

### USI E PROPRIETA'

Grazie alla ricchezza dei suoi componenti – **tannini, saponine, acidi fenolici, steroli vegetali, vitamina C, oli essenziali e flavonoidi come rutina e quercetina** – la pimpinella è una pianta polivalente.

Per uso interno è impiegata in tisane per trattare diarrea, colite ulcerosa, vene varicose e sanguinamenti interni. Per uso esterno trova applicazione in decotti per emorroidi, dermatiti e infiammazioni cutanee.

Le foglie fresche strofinate possono essere inserite nelle narici per arrestare il sanguinamento dal naso. Ridotte in poltiglia si usano su ferite, ustioni e piaghe. In preparazioni a base di olio è utilizzata come antidolorifico per dolori reumatici.

### IN CUCINA

La pimpinella è utilizzata soprattutto come pianta aromatica. Le foglie giovani e i getti teneri aggiungo ad insalate e macedonie una nota di noce e un delicato aroma di cetriolo. Finemente tritate insaporiscono formaggi molli, uova, burro alle erbe, salse, pesti. E' ottimo ma per aromatizzare l'olio caldo per condire bruschette o patate lesse. Di solito non si utilizza cotta perchè la cottura ne altera la consistenza e riduce aroma e contenuto in vitamine. Tuttavia può far parte di ripieni di peperoni o pomodori o essere aggiunta a fine cottura a risotti e zuppe.

Le foglie fresche possono aromatizzare aceti e vini, basta lasciarle in infusione qualche giorno.

Possono anche essere essiccate per preparare del sale alle erbe, oppure essere usate come spezia o aggiunte alle tisane.

# MONETE DEL PAPA

## Lunaria annua

Famiglia: Brassicaceae



Pianta erbacea perenne o biennale robusta alta fino a 1 m con leggero odore pungente simile a quello della rucola.

I fusti si formano a partire dal secondo anno, sono eretti, cilindrici, legnosi alla base, coperti da peli rigidi, sporgenti e rivolti verso il basso.

Foglie alterne, di colore verde scuro, sparsamente pelose, con lamina a forma cordata con apice prolungato, margine irregolarmente dentato. Le foglie inferiori sono lunghe fino a 10-15 cm, picciolate, quelle cauline sono sessili e progressivamente più piccole.

Fiorisce da aprile a giugno con vistosi fiori di colore viola o porpora uniti in infiorescenze a racemo terminale. I fiori presentano simmetria a croce (tetrameri) con la corolla di 4 petali che misura 1,5-2 cm di diametro e il calice di 4 sepali dello stesso colore.



Il frutto è una siliqua appiattita ellittica, arrotondata alle due estremità, grande in media 3-4 cm, con semi arrotondati visibili in trasparenza. Inizialmente verdi, raggiungono un colore argentato con la maturazione e ricordano una luna luminosa o una moneta.

## MONETE DEL PAPA, LUNARIA – Parte 2

### NOTE DI CAMPO

Linneo l'ha chiamata erroneamente annua pensando che avesse un ciclo vitale annuale semplicemente perchè la pianta si fa notare in primavera con i suoi fiori colorati, mentre passa inosservata nei lunghi mesi di sviluppo.

In realtà proprio durante l'inverno, le sue giovani cimette sono disponibili per chi sa riconoscerle e i resti delle silique a forma di luna che persistono sul fusto anche dopo la dispersione dei semi possono aiutare a localizzarla.

Essendo una brassicacea è imparentata con verze e rucole, che ricorda nel sapore.

E' ugualmente piccante ma con una nota più amara. Anche i fiori sono piccanti.

I frutti si raccolgono quando sono ancora morbidi e sottili e possono essere consumati come uno snack crudo. (meglio eliminare il bordo esterno coriaceo).

Nel linguaggio dei fiori, la lunaria rappresenta l'onestà e la sincerità ma anche la ricchezza e il denaro.

Uno dei nomi popolari curiosi della lunaria "occhiali del papa" è associato a papa Pio XI che per primo indossò degli occhiali con lenti simili ai frutti della pianta.

Lunaria annua è attualmente oggetto di studi scientifici per il suo elevato contenuto di acido nervonico, coinvolto nella sintesi della mielina e presente anche nel latte materno.

Sono in corso ricerche sul suo potenziale uso per trattare malattie neurologiche come l'Alzheimer e la sclerosi multipla.

Piante sosia: *Alliaria petiolata*, stessa famiglia, pianta commestibile

*Scrophularia nodosa*, forma della lamina fogliare simile alla lunaria ma

Foglie opposte, odore fetido dei peli ghiandolari, pianta tossica

## MONETE DEL PAPA, LUNARIA – Parte 3

### NELLA TRADIZIONE

La lunaria era conosciuta fin dall'antichità come pianta ornamentale e simbolica; intrecciava usanze popolari con tradizioni religiose, erboristiche e culinarie.

I suoi frutti di forma così insolita per la natura sono sempre stati oggetto di fascino e mistero. Il fatto che questi cerchietti madreperlati nascessero da un vegetale ha portato gli alchimisti a credere che la lunaria avesse poteri trasformativi, capaci di trasmutare il mercurio (da loro chiamato "luna") in argento. Da qui anche il nome lunaria.

Sempre per la forma e lucentezza dei frutti la lunaria era anche chiamata erba luna, erba d'argento, monete del papa, monete di Giuda.

Le monete della lunaria erano simboli di abbondanza e venivano spesso conservate in casa come portafortuna; nel Rinascimento era comune per i mercanti decorare i loro spazi con bouquet secchi di questa pianta.

Sebbene non avesse un ruolo centrale in erboristeria, le foglie e le radici della lunaria venivano talvolta utilizzate come diuretico, depurativo e blando antinfiammatorio.

### IN CUCINA

La lunaria è sempre commestibile sia cruda che cotta durante tutto il suo ciclo vitale ma il sapore delle parti verdi diventa sempre più amaro man mano che si avvicina alla fioritura. Le foglie giovani sono ideali per insalate e pesto, mentre le giovani piante del secondo anno possono essere utilizzate come i broccoli o le cime di rapa o aggiunte alla misticanza cotta. I frutti giovani, ancora trasparenti e dal sapore simile al ravanello, si gustano crudi; quelli più coriacei possono essere messi in olio o aceto per una settimana, così acquisiscono un aroma di mostarda. Le infiorescenze sono ideali per pinzimonio e salse colorate; fresche o essiccate possono decorare formaggi freschi e ricotta. Con i semi si può preparare una salsa simile alla senape.

# IPERICO – ERBA DI SAN GIOVANNI

## Hypericum perforatum

Famiglia: Hypericaceae



L'epiteto specifico *perforatum* deriva dal fatto che le foglioline, controluce, appaiono bucherellate, effetto dovuto a ghiandole traslucide presenti anche nei sepali e nei petali. I nomi comuni sono molti ma il più comune è Erba di San Giovanni. Questo epiteto è legato al fatto che la fioritura massima si ha verso il 24 giugno, ricorrenza di San Giovanni. Il nome di erba dall'olio rosso è dovuto al colore dell'essudato rilasciato dai fiori nell'oleolito, ricco nel principio attivo ipericina e indicato per lenire la pelle dalle scottature; il nome "scacciadiavoli", molto usato nei secoli passati, deriverebbe dal fatto che quest'erba consacrata a San Giovanni e dalle molteplici proprietà terapeutiche, si riteneva fosse efficace contro ogni tipo di male.

È una pianta perenne semi-sempreverde, glabra, con fusto eretto percorso da due strisce longitudinali in rilievo. È ben riconoscibile anche quando non è in fioritura perché le sue foglie in controluce appaiono "bucherellate": si tratta in realtà di piccole vescichette oleose da cui deriva il nome *perforatum*; ai margini sono invece visibili dei punti neri, strutture ghiandolari contenenti Ipericina (un olio color rosso), queste strutture ghiandolari sono presenti soprattutto nei petali. Le foglie sono opposte oblunghie. I fiori giallo oro hanno 5 petali delicati e sono riuniti in corimbi.

## IPERICO– Parte 2

### USI FITOTERAPICI

#### DEPRESSIONE

Benché già noto alla medicina antica (ne parlano Dioscoride, Galeno, Plinio il Vecchio) l'uso più interessante dell'iperico è scoperta relativamente recente: ormai numerosi studi ne hanno dimostrato l'efficacia antidepressiva, specie nel caso di depressione lieve e moderata, con un effetto paragonabile ad alcuni psicofarmaci antidepressivi.

I suoi attivi principali sono: ipericina, iperforina e flavonoidi come iperina, quercetina.. Gli estratti hanno poi notevoli proprietà antiossidanti e neuroprotettive, nonché di miglioramento delle proprietà vascolari, che ne hanno suggerito l'uso in alcune patologie neurologiche. Per tali proprietà, degli studiosi affermano che gli estratti di iperico dovrebbero essere un trattamento di prima scelta della depressione negli anziani con elevato stress ossidativo.

#### ANTIBIOTICO E ANTIVIRALE

Nella medicina tradizionale l'iperico è usato come antisettico. Tali usi sono in parte dovuti alle proprietà antibatteriche e antivirali dell'iperforina che è in grado di bloccare la crescita di batteri Gram+.

Nella fitoterapia tradizionale, invece, dell'iperico sono state valorizzate principalmente le qualità astringenti, antinfiammatorie e antibatteriche, soprattutto per uso esterno nel trattamento di scottature, emorroidi, ferite, piaghe. A tal fine viene preparato sotto forma di olio di iperico, un oleolito dal caratteristico colore rosso, preparato macerando la pianta nell'olio di oliva al sole per 6-7 giorni.

Nel trattamento delle ferite, la sua capacità sembra essere dovuta alla stimolazione della produzione di collagene; gli estratti di iperico sembrano possedere attività antinfiammatorie per inibizione di geni pro-infiammatori come quelli delle COX-2, interleuchine-6 e iNOS.

# VERGA D'ORO

## *Solidago virga aurea*

Famiglia: Asteraceae



Pianta erbacea perenne con fusto rigido ed eretto alto fino a 80 cm.

Foglie: sessili, dalla forma allungata e ruvide al tatto. Fiori: sono dei piccoli capolini gialli riuniti in pannocchie. Fioriscono tra i mesi di luglio ed ottobre. Il nome della specie si riferisce all'infiorescenza: una spiga giallo oro.

Parte utilizzata: sommità fiorite

Usi in cosmetica: la Verga d'oro possiede proprietà lenitive sulla pelle, paragonabili a quelle della Calendula. Può quindi rientrare nella formulazione di creme per favorire il benessere cutaneo in caso di pelle sensibile, delicata ed arrossata. Può inoltre essere utilizzata in sciacqui e gargarismi per il benessere del cavo orale.

## VERGA D'ORO – Parte 2

### USI FITOTERAPICI

Da secoli è utilizzata nella medicina popolare come rimedio naturale per diversi disturbi come quello del sistema urinario e per il drenaggio dei liquidi.

La verga d'oro era già nota agli antichi Greci e ai Romani, che la utilizzavano come pianta medicinale e la associavano a qualità curative legate alla guarigione delle ferite e al benessere generale. Il nome latino Solidago deriva dal verbo solidare, cioè "consolidare" un chiaro riferimento alla fama di pianta in grado di rafforzare l'organismo.

Con il tempo, la sua reputazione come rimedio naturale per favorire la diuresi e aiutare nei disturbi delle vie urinarie è cresciuto e oggi viene impiegata soprattutto sotto forma di tisane e integratori alimentari.

Grazie alla presenza di saponine e flavonoidi, la verga d'oro stimola la diuresi contribuendo a ridurre la ritenzione idrica, e la sensazione di gonfiore. Allo stesso tempo favorisce l'eliminazione delle tossine accumulate nell'organismo. La Verga d'Oro viene spesso consigliata come supporto naturale nei programmi depurativi di benessere.

Le sue sostanze attive hanno anche un effetto calmante e lenitivo sulle vie urinarie. La sua azione può risultare utile per mantenere al meglio la funzionalità delle vie urinarie riducendo il rischio di irritazioni e infezioni.

Grazie alle sue proprietà emollienti e fluidificanti, può favorire il benessere della gola e contribuire ad alleviare piccole irritazioni del cavo orale e delle mucose. Utile durante i cambi di stagione o nei periodi in cui il sistema respiratorio è più esposto.