

## ( *Acer Campestre* L.)

*L'Acer campestre*, originario dell'Europa è spontaneo in tutta Italia e lo troviamo presente nei boschi, nelle macchie, in pianura, nelle colline sino ad una altezza di 1000 metri.

Nelle campagne era utilizzato come tutore vivo per la vigna; il suo legno è usato per lavori di tornitura e intaglio.

Il portamento è arboreo o arbustivo con chioma per lo più rotondeggiante. Negli esemplari arbustivi-cespugliosi l'altezza non supera i sei metri, mentre per quelli a portamento arboreo può raggiungere i 15 metri e oltre.

*L'Acer campestre*, perde le foglie in autunno; la foglia, palmata-lobata, è di colore verde scuro nella pagina superiore, mentre in quella inferiore è un verde più chiaro; in autunno diventano giallo dorate e poi rossastre. La lunghezza della foglia è di 6-10 cm ed è larga circa 5-10.

I fiori ermafroditi sbocciano da fine aprile a maggio si sviluppano in frutti alati (samare) penduli; nei rami, bruno verdastri, sono presenti lenticelle chiare e molto evidenti.

Pianta a crescita lenta, si rivela utile impiegata come siepe, per ripopolare declivi spogli, zone di campagna dove viene in aiuto nella lotta biologica essendo un ottimo rifugio per uccelli insettivori e insetti entomofagi.

È una pianta rustica e si adatta a qualsiasi terreno purché sciolto, profondo, fresco e che non abbia ristagni d'acqua.

L'esposizione può essere al sole o mezz'ombra.



Samare



Albero con chioma estiva



Abito autunnale



Foglie di *A. campestre*



Tronco di *A. campestre*

## Classificazione, origine e diffusione

*Divisione: Spermatophyta*      *Sottodivisione: Angiospermae*  
*Classe: Dicotyledones*      *Famiglia: Moraceae*

I gelsi appartengono alla Famiglia delle Moraceae, genere *Morus*. Il **Gelso bianco** (*Morus alba* L.) e' una specie originaria dell'Asia centrale e orientale. Albero alto fino a 15 m, e' stato importato in Europa con il baco da seta che e' ghiotto delle sue foglie.

Fino a meta' del '900 ha avuto un'enorme diffusione; poi, con l'affermarsi delle fibre sintetiche, l'allevamento del baco da seta e' andato scomparendo e con esso anche il gelso bianco. Il **Gelso nero** (*Morus nigra* L.) e' molto simile alla specie precedente. Originaria dell'Asia Minore e Iran, introdotto in Europa probabilmente nel Cinquecento.

## Caratteristiche generali del Gelso bianco (*Morus alba* L.)

Chioma densa, con foglie verde scuro e lucide superiormente, piu' chiare inferiormente. I fiori sono unisessuali (pianta monoica), raramente bisessuali, quelli maschili sono disposti in spighe cilindriche di 2-4 cm, peduncolate, quelli femminili in glomeruli ovoidali. nascono presso l'ascella della foglia in aprile. Il frutto e' carnoso color giallastro bianco con sapore dolciastro (con una punta acidula) , matura in giugno luglio.

## Caratteristiche generali del Gelso nero (*Morus nigra* L.)

Rispetto al Gelso bianco, il Gelso nero ha foglie piu' piccole e produce frutti nero-violacei e piu' saporiti.



Foglie e frutti di Gelso nero

## Usi

### Gelso bianco

Attualmente e' pochissimo usato come pianta da frutto dato il sapore poco gradito (dolciastro con una punta di acidulo). I frutti venivano considerati lassativi. Per l'elevato contenuto di zuccheri (22%) diverse popolazioni asiatiche li utilizzavano come edulcoranti, sia freschi sia secchi, ridotti in farina. Per fermentazione e' possibile ricavare una bevanda alcolica; il legno era usato per fare attrezzi e piccoli lavori di intarsio. L'uso del gelso bianco era legato all'allevamento del baco da seta.



### Gelso nero

Marmellate, gelatine, confetture, sorbetti, dolci, grappe, sotto spirito. L'uso dei frutti in macedonia di piccoli frutti ne migliora sapore e profumo. Aromatizzante e colorante per gelati, conferisce un colore blu-violetto.

In Italia Centrale e in Sicilia il *M. nigra* è allevato per il consumo locale.

L'infuso di foglie ha proprietà antibiotiche. La polpa viene usata in cosmesi per maschere lenitive di pelli secche, il succo trova uso in lozioni idratanti.

Proprietà medicinali di frutti, foglie, radici e corteccia: espettorante, depurativo, lassativo, rinfrescante e tonico; un tempo non molto lontano venivano indicate per lenire afta, angina, astenia, stipsi e stomatite. Le varietà più decorative sono anche quelle più apprezzate per il sapore dei frutti.

| Classificazione, origine e diffusione  |   |
|--|---|
| <i>Divisione: Spermatophyta</i>  | <i>Sottodivisione: Angiospermae</i>   |
| <i>Classe: Dicotyledones</i>   | <i>Famiglia: Oleaceae</i>   |
| Originario dell'Europa meridionale e orientale. In Italia è diffuso ovunque fino a 1.000 metri al Nord e 1.500 al Sud.   |   |
| Caratteristiche generali   |   |
| <p><b>Dimensione</b> e <b>portamento</b><br/>Piccolo albero (fino a 10 metri), con elevata capacità pollonifera. Chioma ampia e toneggiante.</p> <p><b>Tronco</b> e <b>corteccia</b><br/>Tronco diritto con corteccia grigiastra, opaca e finemente rugosa.</p> <p><b>Foglie</b><br/>Foglie composte (5-9 foglioline), ovato-lanceolate, con margine variamente seghettato, e apice acuto.</p> <p><b>Strutture</b> e <b>riproduttive</b><br/>Fiori riuniti in dense pannocchie bianco crema. Il frutto è una samara di 2-3 cm, con l'estremità dell'ala arrotondata.</p> |  <p>Foglia di Orniello</p>   |
| Usi  |   |
| <p>Veniva coltivata in passato per la manna, secrezione zuccherina che si ricava incidendo il tronco, che veniva utilizzata come blando lassativo per il suo elevato contenuto in mannite. Oggi viene molto usata come pianta ornamentale nei parchi.</p>  |  <p>Frutti di Orniello</p> |

### Classificazione, origine e diffusione

*Divisione: Spermatophyta*  
*Classe: Dicotyledones*

*Sottodivisione: Angiospermae*  
*Famiglia: Ulmaceae*

Pianta originaria dell'Europa centromeridionale e della regione caucasica. In Italia è frequente in ogni zona fino ai 1.000 metri. La diffusione della *grafiosi*, una malattia fungina, ne ha ridotto notevolmente la presenza.

### Caratteristiche generali

**Dimensione** e **portamento**  
Può raggiungere i 30 metri di altezza; chioma leggera ed elegante.

**Tronco** e **corteccia**  
Tronco diritto, molto ramoso. Corteccia opaca, rugosa, il colore varia dal grigio al bruno, fessurata in piccole placche e solcata longitudinalmente.

**Foglie**  
Foglie decidue, semplici, inserzione alterna, lamina ovale, base asimmetrica, apice appuntito.

**Strutture** e **riproduttive**  
Fiori ermafroditi, sessili, riuniti a gruppi, colore rosso (antere).  
I frutti, samare riunite in gruppi, maturano in estate.



Foglie di Olmo campestre

### Usi

Un tempo veniva usato come tutore della vite. Il legno di Olmo campestre, di buona qualità, facilmente lavorabile e resistente all'acqua, è usato per la costruzione di mobili, porte, pavimenti e nella produzione di compensato. Non è un buon combustibile. La pianta viene anche impiegata a scopo ornamentale in parchi e giardini.



Frutto di Olmo campestre

## Classificazione, origine e diffusione

*Divisione: Spermatophyta*  
*Classe: Dicotyledones*

*Sottodivisione: Angiospermae*  
*Famiglia: Salicales*

Originario dell'Europa, del Nord Africa e dell'Asia occidentale. In Italia si incontra facilmente lungo le rive dei corsi d'acqua e dei laghi.

## Caratteristiche generali

**Dimensione** e **portamento**  
Può superare anche i 35 metri di altezza. Chioma arrotondata.

**Tronco** e **corteccia**  
Fusto robusto ricoperto da corteccia, liscia, bianco-verdastra che successivamente si fessura e diventa rugosa nella parte basale, dove diventa nerastra.

**Foglie**  
Foglie decidue, alterne, munite di picciolo, presentano lamina da rotondo-ovata o palmata a 5 lobi. Pagina inferiore biancastra.

**Strutture riproduttive**  
Pianta dioica: fiori maschili in amenti cilindrici, fiori femminili in amenti; i frutti sono capsule glabre in amenti pendenti dai rami che in primavera liberano semi piumosi trasportati dal vento.



Pagina inferiore e superiore di foglia di Pioppo bianco

## Usi

Il legno di Pioppo bianco è biancastro e tenero; ha qualità mediocri ed è impiegato per realizzare cassette da imballaggio e soprattutto nell'industria cartaria. Molto usato come pianta ornamentale e nelle alberature stradali per la bella chioma bianco-argentea.



Frutti di Pioppo bianco



## Generalità

Il Corniolo (*Cornus mas* L.) appartiene alla Famiglia delle Cornaceae. Specie originaria dell'Europa meridionale fino al mar Nero. In Italia manca soltanto nelle isole. Alberello alto dai due ai sei metri (eccezionalmente fino a 8 m), con la vecchia scorza grigio giallastra che si stacca in piccole scaglie ocracee o bruno ruggine soprattutto alla base del fusto. Le foglie sono lunghe 4-10 cm, opposte, picciolate, ovali ed ellettiche acuminata in cima, decidue, con nervature convergenti verso la punta. I fiori precedono la fogliazione, sono gialli e molto piccoli e raggiungono le dimensioni di 4-5 mm. Sono a sepali separati, riuniti in ombrelle sessili circondate da 4 brattee in croce. Frutti (drupe) rosso vivo, che diventano più scuri a maturazione, lunghi quasi 2 cm.



Frutti di Corniolo (Corniolo)

### Varietà e portinnesti

In Italia ci sono diverse cultivar: "Golden Glory", "Variegata", "Aurea" ed "Elegant".

### Tecniche colturali

Cresce in terreni sassosi, soprattutto su fondo calcareo, specie in collina. Pianta molto longeva.

### Produzioni

Adatti ad essere consumati freschi. Per produrre bevande, liquori, dolci, gelatine, salse, marmellate e in ricette gastronomiche. Si conservano sotto alcol (come le ciliegie) e in salamoia (come le olive).

Come pianta medicinale per l'azione tonico-astringente dei frutti, contro enterite, nella cura delle malattie della pelle, dei dolori articolari e dei disturbi del metabolismo.

Radici, corteccia e germogli venivano impiegati per curare la febbre con azione analoga al legno di china.

In cosmesi la polpa viene usata come astringente per pelli grasse o seborroiche.

Il legno si presta per realizzare oggetti di tornitura.

Come pianta ornamentale in parchi e giardini, per le foglie brillanti e la miriade di fiori gialli a schiusura molto precoce.

### Avversità

La robinia è una pianta longeva ad accrescimento rapido che può raggiungere i 20-25 metri di altezza. I suoi rami sono un po' tortuosi e costituiscono una bella chioma ricca di foglie, ma, proprio per questo, sono scadenti come legname. Il tronco si fessura irregolarmente e spesso si presenta scanalato; la sua corteccia è grigio-brunastra, profondamente corrugata e screpolata.



### Foglia

Le foglie della robinia spuntano piuttosto tardi, raramente prima dell'inizio di maggio.

Sono caduche, lunghe 10-25 cm, composte, imparipennate, ognuna con 6-7 paia di foglioline (lunghe 2-5 cm) più quella apicale. Sono ovali, con margine intero e arrotondate alla base e all'apice, di colore verde-grigio sulla pagina superiore, verde pallido su quella inferiore. Diven-tano gialle in ottobre: prima cadono le foglioline poi il picciolo comune.



### Fiore

I fiori sono bianchi, riuniti in infiorescenze pendule, profumati e melliferi. Il calice è campanulato e verde. La corolla è di tipo papilionaceo, formata cioè da cinque pezzi: uno in alto, detto vessillo, due laterali, detti ali, due basali uniti detti carena per la forma caratteristica che richiama la chiglia di una barca. Gli stami sono dieci, con i filamenti, saldati per un lungo tratto, che abbracciano il pistillo e alloggiato insieme all'interno della carena. Il pistillo ha un ovario molto allungato con al suo interno numerosi ovuli.

### Frutto



Il frutto (o legume) a maturità presenta un baccello coriaceo, rosso-bruno che si apre longitudinalmente in autunno inoltrato per liberare numerosi e piccoli semi (da 4 a 10) molto duri, convessi e quasi neri



# Ranuncolo

(*Ranunculus Asiaticus*)

Fiore che era molto presente nelle nostre zone anche allo stato selvatico. Molto ricercato per l'epoca di fioritura che è una delle prime. Fiorisce in tardo inverno o agli inizi della primavera.



## Nome:

Ranunculus  
Asiaticus

## Nome

## Comune:

Ranuncolo

## Famiglia:

Ranunculaceae

## Tipo bulbo:

radice tuberosa

## Dimensione

bulbo: da 5  
cm fino a 10  
cm

Caratteristiche del fiore: La forma è circolare (circa 5 cm di diametro). I colori possono essere: arancione, rosa, rosso, bianco e giallo. Non presenta alcuna profumazione. Fiorisce dall'inverno fino alla primavera.

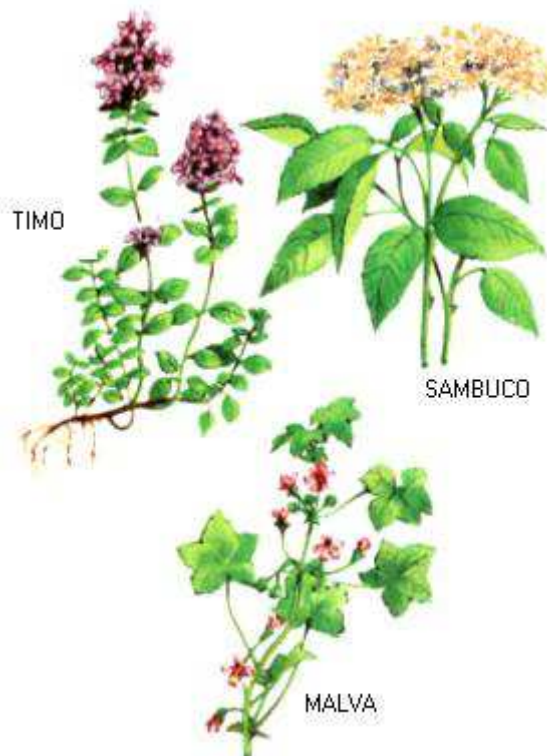
Caratteristiche della pianta: Può raggiungere un'altezza di 40 cm. Le foglie sono di colore verde chiaro.



## Malva - *Malva silvestris*

Habitat: incolti dal piano alle zone submontane.

La malva ha delle importanti proprietà terapeutiche e va raccolta in piena fioritura e perfettamente essiccata all'ombra. Fin dai tempi più antichi è molto diffuso l'unguento della foglia santa, come veniva comunemente chiamato. Si prepara con tre parti di malva fresca che si fanno bollire con quattro parti di burro, finché l'acqua contenuta nella pianta non sia completamente evaporata. questo unguento viene applicato alla sera sul viso dopo che questo sia stato perfettamente pulito e cura egregiamente le prime rughe o la pelle troppo ruvida. Se invece la pelle è ricoperta di croste, se è infiammata da eruzioni, se è dolorante per qualche puntura di insetto od ustionata da qualche acido; se, ancora, si hanno dei dolorosi paterecci alle dita, se gli occhi sono infiammati dalla polvere o dal freddo, se si accusano ulceri in bocca, afte o le gengive dolgono per qualche dente cariato, ecco al servizio della nostra salute la modesta ma efficacissima malva. Si usano tutte le parti, pianta, foglie e fiori, che si fanno bollire lungamente in acqua e si applicano sotto forma di un caldo cataplasma sulle parti dolenti. Ottimo anche l'infuso di malva che si prepara versando su di un pizzico abbondante di malva secca un bicchiere di acqua bollente. Si beve due volte al giorno quando si è afflitti da tosse stizzosa, da catarro bronchiale, da infiammazioni all'intestino o da fastidiosi bruciori alle vie urinarie. Questo infuso, inoltre, può servire ottimamente per lavacri interni o per clisteri calmanti. Un rimedio molto efficace e completo contro tutti gli stati infiammatori sia dei bronchi, che dell'intestino, che delle vie urinarie lo si può trovare in una tisana dagli effetti emollienti e calmanti. Si prepara bollendo un pugno di malva e tre cucchiaini di zucchero in un bicchiere d'acqua. Si cola e si sprema accuratamente, aggiungendo al liquido tiepido così ottenuto due cucchiaini di succo di limone e un albume d'uovo sbattuto a neve. Di questa tisana se ne prende una tazzina più volte al giorno ed avrà degli effetti veramente miracolosi.



Salvia - Sambuco - Timo

### **Viola mammola - Viola odorata (vai all'immagine)**

Habitat: boschi e siepi dal piano al monte.

Le parti usate per medicina sono i fiori, le foglie, i semi e le radici. I fiori contengono una sostanza chiamata "violina" che ha delle proprietà emollienti, pettorali, sudorifere e leggermente diuretiche. Nei catarrhi cronici, nelle angine, nelle bronchiti acute, nelle infiammazioni dei reni e della vescica, si usa il tè di violetta, preparato mettendo un buon cucchiaino di fiori in un litro di acqua bollente. Si lascia riposare un quarto d'ora, si cola, e se ne bevono tre tazzine al giorno. Ottimo questo tè anche per gargarismi in caso di infiammazione delle vie respiratorie.

Una medicina più completa, che serve alla cura dell'asma bronchiale dei bambini, o per alleviare l'arsura di chi è colpito da morbillo o scarlattina, o per calmare la tosse, favorendo l'espulsione del catarro o una buona sudata, è lo sciroppo di violette. Si prepara facendo macerare per dodici ore in un bicchiere di acqua bollente cinquanta grammi di violette; si filtra e si aggiungono tre etti di zucchero, si mette a bollire il tutto finché lo zucchero sia completamente disciolto. Si lascia raffreddare e si conserva in un vaso a chiusura ermetica. Al momento dell'occorrenza, si fanno bollire cinque grammi di radici di violetta in tre bicchieri d'acqua, finché quest'ultima sarà ridotta della metà. Si cola e vi si aggiunge mezzo etto dello sciroppo sopra descritto. Questo quantitativo sarà somministrato al paziente a cucchiaini per due giornate consecutive. Qualora si rendesse necessario vuotare completamente lo stomaco, serve allo scopo il decotto di radici di violetta, preparato bollendo venti grammi di radici in tre bicchieri d'acqua finché questa sia ridotta a metà. La pozione così ottenuta va bevuta completamente: gli effetti vomitivi saranno sicuri ed efficaci.

Le foglie, invece, messe a macerare in acqua bollente, servono a preparare degli impiastri caldi, che vanno cambiati più volte al giorno, da applicare sulle dolorose ragadi del seno. Anche con i semi si ottiene un prezioso decotto, molto utile per l'eliminazione dei calcoli alla vescica. Si prepara con venti grammi di semi per ogni litro d'acqua e si persevererà nella cura per diverse settimane.

Ferrante Cappelletti **Dalle erbe la salute Piante medicinali dell'arco alpino** ed. Publilux Trento 1977

### **Tasso barbasso - *Verbascum thapsus* (vai all'immagine)**

Habitat: incolti e pietraie dal piano alla collina.

Può raggiungere i due metri di altezza e si presenta con fiori a spiga fitta, di colore giallo, piuttosto grandi, un po' odorosi e molto pelosi. Anche le foglie sono piuttosto grandi soprattutto alla base, mentre tutta la pianta è coperta da una peluria biancastra o tenuamente giallognola.

Medicinali sono i fiori e le foglie che, fin dall'antichità, venivano usati nella cura dei raffreddori di petto, delle irritazioni dei bronchi, della tosse catarrale, del catarro polmonare, delle irritazioni del tubo digerente. In questi casi si prendono quaranta grammi di fiori secchi sui quali si versa un litro di acqua bollente. Si lascia riposare per mezz'ora, si filtra con molta accuratezza e si prendono quattro tazzine al giorno, lontano dai pasti, di questo infuso ben caldo. Un'azione più energica si ottiene con decotto ottenuto facendo bollire, in un litro d'acqua, 50 grammi di fiori di verbasco e 50 grammi di foglie di malva. Si filtra e si beve come sopra indicato. Anche le affezioni asmatiche, al tubo digerente ed alle vie urinarie ne avranno grandi benefici. Per i raffreddori di testa è un'ottima abitudine annusare come tabacco le foglie di verbasco finemente polverizzate. I benefici effetti liberatori si faranno presto sentire. Questa polvere, poi, avrà una utile applicazione se cosparsa su piaghe e ferite che stentano a guarire. Non rimane da aggiungere che fiori e foglie, una volta raccolti, devono essere accuratamente essiccati al sole il più in fretta possibile.

## **Cicoria - *Cichorium intybus***

Habitat: selvatica e coltivata dal piano ai monti.

Molto comune e conosciuta, cresce spontanea nei prati o coltivata negli orti, presenta in piena fioritura dei caratteristici fiori di un azzurro cielo intenso. La cicoria contiene la "cicorina" ed altri principi amari che la rendono molto pregevole ed importante come tonico, digestivo, lassativo e depurativo.

Non solo, ma il sale contenuto nella cicoria - il nitrato di potassio - è un efficace stimolante dei reni ai quali facilita la liberazione del sangue da tutte le impurità in esso contenute.

Il più usato terapeuticamente è il decotto di cicoria che si prepara bollendo un buon pugno di cicoria in mezzo litro di acqua. Di questo decotto se ne berranno tre bicchieri al giorno, a stomaco vuoto, prolungando la cura per diversi giorni. In breve sarà realizzata una completa ed efficace depurazione generale, ed anche dalle pelle scompariranno impurità ed affezioni varie, grazie alla maggiore attività sviluppata dal fegato e dall'intestino. Questa cura depurativa e tonificante delle funzioni epatiche ed intestinali può essere sostituita o, meglio, completata da abbondanti scorpacciate di cicoria fresca condita con olio e limone. Lo stomaco - grazie ai principi attivi contenuti nella cicoria fresca - assumerà un ritmo più armonico, digerirà meglio e, infine, sarà messo in grado di sopportare anche qualche peccatuccio di gola. Una cura prolungata di questa insalatina amarognola serve, con risultati talvolta sorprendenti, a rassodare il seno, tonificandone la muscolatura. Ecco dunque a nostra completa disposizione una di quelle piante medicinali facili a trovarsi è vero, ma dai principi attivi e medicamentosi molto efficaci e, spesso, sconosciuti. Crescendo dalla primavera fino ad autunno inoltre la cicoria ci mette in grado di provvedere, in qualsiasi momento, ad una sana e completa azione depurativa. Cura che, in un mondo sempre più sfrenato, in un'atmosfera sempre più inquinata, in presenza di cibi non sempre genuini, se non sofisticati, si rende ogni giorno più necessaria, anzi indispensabile, come un buon sonno o una lunga passeggiata distensiva nei boschi.