



OSETT



*"Fondo Europeo Agricolo per lo  
Sviluppo Rurale:  
L'Europa investe nelle zone rurali"*



REGIONE SICILIA

# THE HORTUS SIMPLICIUM OF PANTANO

---

Analisi naturalistica del sito borgo Pantano

**Dott. Domenico Contartese**





## Introduzione

La presente pubblicazione intende ispirare ed arricchire la vita delle persone attraverso il contatto con le piante e la natura, riconoscendone il valore rigenerante.

Tale iniziativa realizzata dalla Cooperativa Sociale Rometta Satt nel borgo Pantano del Comune di Rometta (Me) su commissione dell' Osservatorio per lo Sviluppo Economico Turistico del Tirreno (Osett), nell'ambito del progetto “*Sulle tracce del Baly*”. Misura 313, *sostegno alla creazione e allo sviluppo di microimprese*. Azione A del P.S.R. Sicilia 2007/2013 , vuole far conoscere attraverso la struttura museale denominata “ C.I.T. “, *centro di interpretazione del territorio*, un ambiente ricco di biodiversità dove tracce quasi invisibili riescono a raccontare grandi storie di addomesticazioni vegetali, di economie, di climi e di archeo-agricoltura, in definitiva di tutto quanto sta nel tempo lontano, dietro il paesaggio attuale.

La pubblicazione è stata realizzata attraverso una ricerca metodica settimanale durata 12 mesi sui circa 15 ha di superfici aziendali attigue al C.I.T attraverso rilevamenti, catalogazioni, raccolta di campioni condotti dal naturalista Dott. Domenico Contartese, esperto in metodi di rilevamento floristico, appassionato fotografo naturalista e impegnato nella divulgazione scientifica presso **l'Orto Botanico “P. Castelli” dell'Università di Messina**, in fattiva collaborazione con la facoltà di Scienze Naturali nelle persone della Prof. Rosamaria Picone e del Prof. Alessandro Crisafulli.

## Materiali e metodi

L'elenco floristico è stato redatto sulla base delle raccolte effettuate in loco.

La **determinazione** delle specie e la **nomenclatura** adottata segue **PIGNATTI S., 1982. Flora d'Italia. Edagricole, Bologna**

Le immagini sono state acquisite con una reflex Canon equipaggiata con lenti macro e con l'ausilio di un cubo di luce e di faretto per le fotografie in studio.

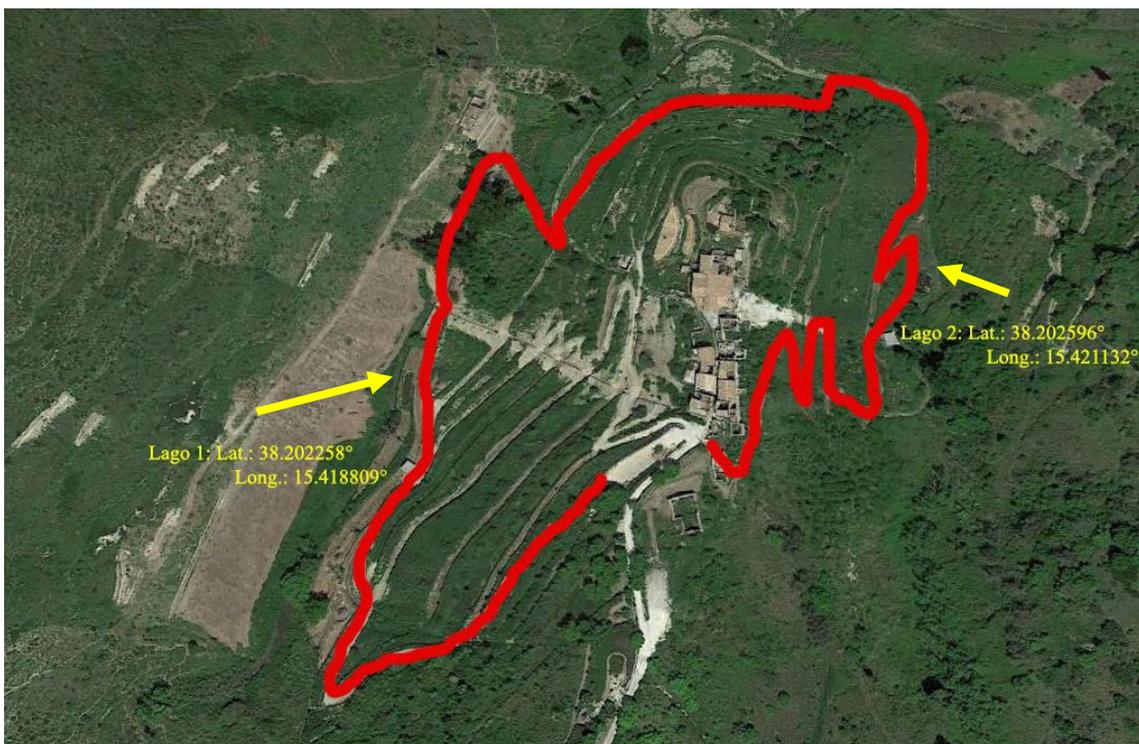


## Area di studio, sentiero didattico e coordinate GPS

L'area su cui sono stati effettuati i rilievi comprende circa 15 ha di superficie e si sviluppa intorno all'antico borgo Pantano e sulle colline antistanti ad un'altitudine che si attesta mediamente intorno ai 200 m s.l.m.; i terrazzamenti lungo i versanti che circondano la collina sulla cui sommità si erge il borgo sono la testimonianza dell'antica attività di coltivazione di piante eduli e officinali che ha contraddistinto quest'area per secoli. L'abbandono delle suddette colture ha offerto la possibilità alla flora spontanea di ricolonizzare il territorio e attualmente tale processo è testimoniato dalle formazioni arbustive dominate dalle ginestre lungo i versanti delle colline e dalla presenza di ben oltre 200 specie di piante spontanee che tappezzano l'area.

In seguito ad un'analisi approfondita del territorio è stato tracciato un **sentiero didattico** (marcato in rosso nell'immagine) lungo il quale è possibile osservare numerose specie di notevole interesse naturalistico e officinale; il percorso segue i versanti della collina fino ad arrivare, nella sua porzione più bassa, ad intercettare un torrente e 2 piccoli stagni artificiali in corso di naturalizzazione (tramite immissione di specie vegetali idrofile autoctone del territorio a cura dell'Orto Botanico P. Castelli di Messina), vere oasi di biodiversità e luogo di elezione per la riproduzione di numerose specie di anfibi ed insetti.

Sono stati effettuati rilevamenti **GPS** nei punti degli stagni e delle piante meno diffuse e più preziose del territorio; le coordinate degli stagni sono riportate nell'immagine seguente.



## Introduzione alle schede botaniche e glossario

Nelle pagine seguenti si trovano la lista completa delle specie officinali ed alcune schede descrittive di una selezione di piante scelte in funzione delle loro proprietà e dell'abbondanza nell'area in esame.

Per la corretta interpretazione delle schede risulta indispensabile introdurre i concetti di **forma biologica** e **corologia**.

**Forma biologica:** ormai più di un secolo fa **Christen Raunkiaer** (1860-1938), un grande botanico danese, inventò un sistema di classificazione delle piante basato sulla posizione delle loro gemme dormienti rispetto al substrato; come noto infatti, le piante, per superare le stagioni avverse, hanno adottato strategie atte alla protezione dei tessuti embrionali delle gemme o dei semi che permetteranno la ripresa dell'attività vegetativa.

All'interno dei vari gruppi di forme biologiche si distinguono sottocategorie divise in funzione della forma che la parte aerea della pianta assume quando completamente sviluppata. La stessa specie, può appartenere a più di una forma biologica, in relazione alle condizioni climatiche dell'ambiente di crescita.

Di seguito sono riportate esclusivamente le definizioni delle forme biologiche che caratterizzano le piante oggetto di descrizione nelle schede.

- **Terofite (T):** sono le cosiddette **specie annuali**, piante **erbacee** che superano la stagione sfavorevole allo stato di seme completando il loro ciclo vitale nella stagione favorevole.
  - **T scap: Terofite scapose** - piante con portamento eretto con un fusto principale ben definito spesso privo di foglie (scapo).

Altre specie sono **piante perenni** (con cicli biologici che superano l'anno) e sono così suddivise:

- **Geofite (G):** piante erbacee perenni con organi sotterranei di riserva quali bulbi o rizomi preposti a conservare al loro interno le gemme nel periodo sfavorevole.
  - **G bulb: Geofite bulbose** - piante che formano bulbi sotterranei dai quali ogni anno nascono foglie e fiori
- **Emicriptofite (H):** piante **erbacee perenni** o **bienni** con gemme svernanti poste al livello del terreno.
  - **H bienn: Emicriptofite bienni** - piante che completano il proprio ciclo in due anni, vegetando nel primo e fiorendo e disseminando nel secondo
  - **H scap: Emicriptofite scapose** - piante con portamento eretto e con un fusto principale ben definito (scapo)

- **Camefite (Ch):** Piante legnose alla base con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo tra 2 e 25 cm.
  - **Ch suffr: Camefite suffruticose** - piante perenni con fusti legnosi, ma di modeste dimensioni (suffrutici), con le parti erbacee che seccano e non sopravvivono alla stagione avversa

Per specie arbustive, arboree, acquatiche e liane sono previste altre sigle.

**Corologia:** è la disciplina della geobotanica che studia la distribuzione delle specie vegetali (ed animali) sulla superficie terrestre, in relazione a fattori storici, geografici ed ecologici.

Grazie alle indicazioni corologiche è possibile sapere dove le varie specie si siano originate e che diffusione abbiano.

Le indicazioni sono abbreviazioni semplici da decifrare; nella maggior parte dei casi, nelle schede prodotte per questo testo, si troveranno sigle che indicano origine e diffusione mediterranea ma spesso precedute da un prefisso diverso:

- le specie contraddistinte dalla sigla **Euri – Medit** sono da considerarsi quelle il cui areale è centrato sulle coste mediterranee, ma può prolungarsi verso nord e verso est
- le specie contraddistinte dalla sigla **Steno - Medit** invece sono quelle il cui areale va da Gibilterra al Mar Nero attraverso il Mediterraneo.

Alcune piante saranno indicate come cosmopolite (**Cosmop:** specie con ampia distribuzione geografica, spesso ad opera dell'uomo), mentre altre sono piante endemiche (**End:** specie con areale entro i confini italiani o ancor più ristretto, come le endemiche sarde, siciliane, ecc.).

## Lista piante officinali

1. *Achillea millefolium* L.
2. *Anchusa azurea* Mill.
3. *Asparagus acutifolius* L.
4. *Asphodelus ramosus* L.
5. *Blackstonia perfoliata* (L.) Huds
6. *Borago officinalis* L.
7. *Brassica fruticulosa* Cirillo
8. *Calendula arvensis* (Vaill.) L.
9. *Capparis spinosa* L.
10. *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.
11. *Cardamine hirsuta* L.
12. *Centranthus ruber* (L.) DC
13. *Chenopodium album* L.
14. *Chrysanthemum coronarium* L.
15. *Cichorium intybus* L.
16. *Clematis vitalba* L.
17. *Clinopodium nepeta* (L.) Kuntze
18. *Convolvulus althaeoides* L.
19. *Crepis vesicaria* L.
20. *Cydonia oblonga* Mill
21. *Daucus carota* L.
22. *Dorycnium hirsutum* (L.) Ser.
23. *Equisetum telmateia* Ehrh
24. *Ficus carica* L.
25. *Foeniculum vulgare* Mill.
26. *Fraxinus ornus* L..
27. *Galium aparine* L.
28. *Hedysarum coronarium* L.
29. *Hypericum perforatum* L.
30. *Iris germanica* L.
31. *Lavatera cretica* L.
32. *Lippia citriodora* Kuntze
33. *Malva sylvestris* L.
34. *Medicago lupulina* L.
35. *Myrtus communis* L.
36. *Nigella damascena* L.
37. *Olea europaea* L.
38. *Opuntia ficus-indica* L.
39. *Origanum vulgare* L.
40. *Ophrys sphegodes* Mill.
41. *Oxalis corniculata* L.
42. *Oxalis pes-caprae* L.
43. *Papaver rhoeas* L.
44. *Plantago major* L.
45. *Potentilla reptans* L.
46. *Prunella vulgaris* L.
47. *Prunus avium* L.
48. *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn
49. *Raphanus sativus* L.
50. *Reichardia picroides* (L.) Roth.
51. *Robinia pseudoacacia* L.
52. *Rubus ulmifolius* Schott
53. *Sanguisorba minor* Scop.
54. *Smilax aspera* L.
55. *Sonchus asper* (L.) Hill
56. *Sonchus oleraceus* L.
57. *Sorbus domestica* L.
58. *Stellaria neglecta* Weihe
59. *Trifolium campestre* Schreb.
60. *Trifolium pratense* L.
61. *Urtica dioica* L.
62. *Urtica membranacea* Poir. ex Savigny
63. *Verbena officinalis* L.
64. *Viola odorata* L.

## Schede botaniche

### *Borago officinalis* L.

Nome comune	Borragine comune
Famiglia	<i>Boraginaceae</i>
Corologia	Euri-Medit. - Steno-Medit.
Forma biologica	T scap

#### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

**Proprietà officinali:** nella medicina popolare è impiegata per depurare il sangue, in caso di reumatismi, tosse e mal di gola.

I semi sono una ricca fonte di acido gammalinolenico: l'olio regola il sistema ormonale e abbassa la pressione sanguigna; le mucillagini le conferiscono buone qualità emollienti con le quali protegge e ammorbidisce i tessuti a cui è applicata, ad esempio in caso di pelle secca. È un ottimo rimedio per la psoriasi e per condizioni infiammatorie come l'eczema. Con una manciata di fiori fatti macerare per una settimana nel vino, si ottiene un'ottima bevanda depurativa.

**Usi in cucina:** vedendola così ispida, non la si direbbe una buona commestibile, invece le giovani foglie e i fiori sono ottimi in insalata, in frittate e in minestre. Come verdura cotta non ha nulla da invidiare agli spinaci, buona anche come farcia per i ravioli. Può essere aggiunta alle "salse verdi". L'erba fresca dall'odore e sapore simili al cetriolo, è impiegata come erba aromatica.

Il gusto lieve, la rende gradevole per insaporire il té freddo e bevande alla frutta.

I bellissimi fiori sono usati canditi in pasticceria, possono anche essere congelati in cubetti di ghiaccio per aggiungere qualcosa di originale alle bibite e come colorante naturale, messi a macerare nell'aceto bianco lo tingono d'azzurro.

Buona mellifera.

**Curiosità:** Il primo a descriverla e ad impiegarla a scopo curativo fu Sant'Alberto Magno nel XIII secolo. Questa pianta ha fama di sollevare il morale come affermava John Gerard nel suo *The Herball, or General Histoire of Plantes* (1597).

Ancora prima, aggiunta al vino, veniva usata dagli antichi romani per curare la malinconia e la tristezza e dai Celti per dare coraggio ai guerrieri per affrontare i nemici in battaglia. Gli antichi Greci invece la usavano per curare il mal di testa da sbronza.

Plinio la chiamava "*Euphrosinum*" perché rende l'uomo euforico: felice e contento come attesta l'antico verso "*Ego Borago - Gaudia semper ago.*". Sosteneva che i fiori consumati in insalata rendono propensi al riso e sgombrano la mente dai cattivi pensieri, le foglie e i fiori nel vino tolgono la tristezza e la malinconia e danno la felicità.

"*llawenlys*"(nome gallese dell'erba), significa "erba della contentezza" (forse a causa del vino con cui la si gustava).

Parkinson la raccomandava per espellere pensieri e malinconia.

Bacon la diceva essere un eccellente rimedio per reprimere i fuliginosi vapori della polverosa malinconia.

Culpepper trovava la pianta utile nelle febbri putride e pestilenziali, nel morso di serpenti velenosi, nella tubercolosi, negli itteri, nel mal di gola e nei reumatismi.



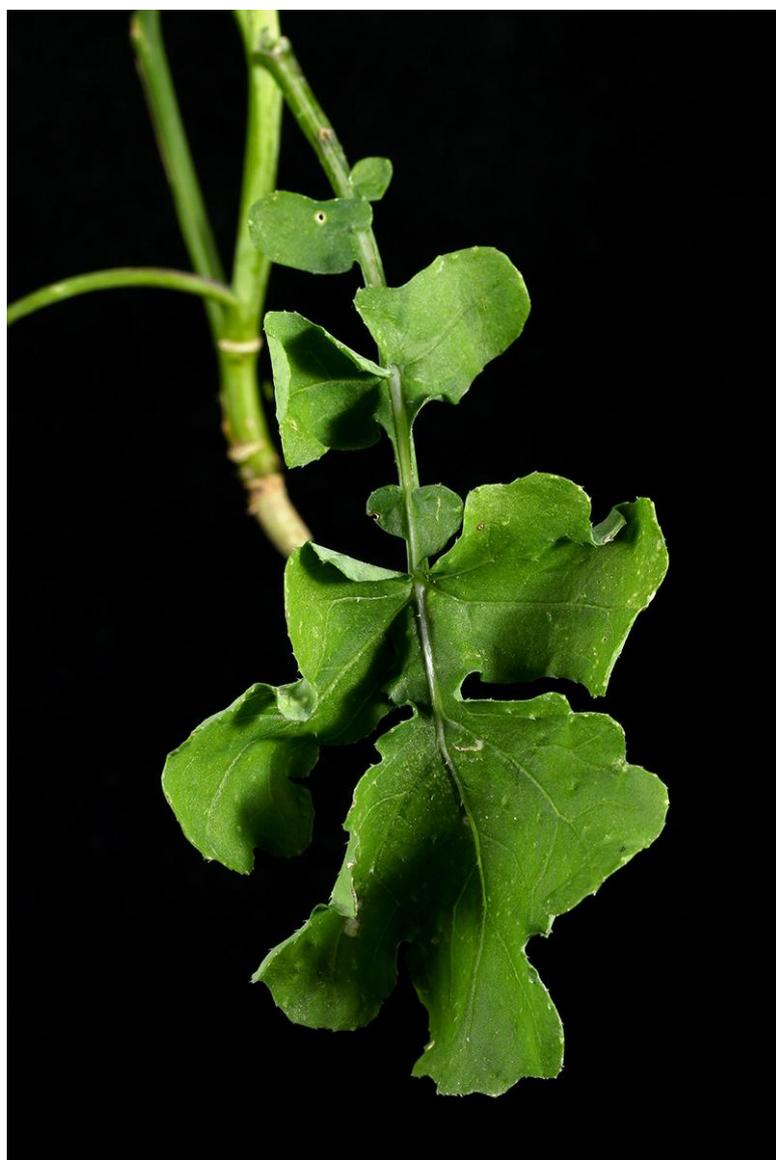


## *Brassica fruticulosa* Cirillo

Nome comune	Cavolo rapiciolla, Cavolicello
Famiglia	<i>Brassicaceae</i>
Corologia	Steno-Medit.-Occid.
Forma biologica	Ch suffr - H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile

In Sicilia si riscontra quasi esclusivamente sui suoli cristallini dei Peloritani, sulle vulcaniti di alcune isole minori (Linosa, Ustica, Eolie) e sull'Etna dove è largamente diffusa, dal livello del mare fino a 1200 m.. Il cavolicello si consuma cotto; si può



semplicemente lessare e condire con olio, oppure ripassare in padella con aglio e peperoncino o ancora stufato con il vino. È di sapore gradevolmente amaro, spiccato. In Sicilia, dove è noto anche come *cavuliceddu*, *cauriciellu*, o *qualeddu* nel Trapanese, è usato spesso come contorno per la salsiccia alla brace. Si raccolgono, tipicamente, i giovani getti delle piante adulte; qualche volta anche le foglie tenere oppure l'intera pianta appena germinata. L'erborinatore inesperto può confondere il Cavolicello con un altro erbaggio simile nella forma, il Rapastrello (*Raphanus raphanistrum* L.) che ha le foglie più ruvide.



## *Calamintha nepeta* (L.) Kuntze

Nome comune	Nipitella, Nepetella, Mentuccia comune
Famiglia	Lamiaceae
Corologia	Medit.- Medit.Mont.
Forma biologica	Ch suffr - H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Tutte le parti della pianta contengono un olio essenziale costituito principalmente da mentolo, borneolo ed altri componenti terpenici ed hanno un aroma che ricorda quello della menta ma è più intenso e canforato. Hanno proprietà aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, carminative, espettoranti e febbrifughe e vengono utilizzate nella preparazione di liquori e condimenti, inoltre come correttive del sapore e dell'odore di preparazioni farmaceutiche.

Per uso esterno, l'olio essenziale contenuto nella Nepetella esercita un'azione stimolante della circolazione superficiale, è blandamente purificante, atta a favorire i processi di riparazione dei tessuti cutanei.

Preparazioni concentrate di Nepetella possono risultare eccitanti.

Nell'uso alimentare le foglie e le sommità fiorite vengono impiegate per aromatizzare piatti di carne, pesce, verdura e sono particolarmente apprezzate per insaporire i funghi, soprattutto i boleti.



## *Calendula arvensis* (Vaill.) L.

Nome comune	Calendula
Famiglia	<i>Asteraceae</i>
Corologia	Euri-Medit. - Steno-Medit
Forma biologica	H bienn - T scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Si hanno notizie di un suo assiduo utilizzo fino al medioevo, fu poi per molto tempo dimenticata. Riscoperta dalla medicina moderna per la presenza di flavonoidi, saponine, resine, oli essenziali, tracce di acido salicilico, beta carotene, licopene, luteina e xantine, queste ultime danno il caratteristico colore aranciato al fiore.

Viene utilizzata come antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, cicatrizzante, callifugo, sudoripara, e regolatrice del flusso mestruale.

Utilizzata anche per tingere i capelli, per ammorbidire la pelle e in infuso per sfiammare gli occhi arrossati.

Le foglie vengono utilizzate in misticanza con altre erbe e i fiori servono anche per guarnire antipasti. I petali essiccati servono per aromatizzare il vino, che dopo essere stato esposto al sole per 10 giorni, diventa un ottimo aceto.

**Curiosità:** Nella mitologia greca la pianta è associata ad Afrodite che, addolorata per la morte del giovane amante Adone, pianse lacrime che toccando terra si trasformarono in calendule. Per questo motivo nel periodo ottocentesco il fiore veniva sempre associato a simbologie tristi causate da pene d'amore o da gelosia e inganni.

Anche William Shakespeare decanta il fiore nel sonetto xxv "*I favoriti dei grandi principi schiudono i loro bei petali come la calendula sotto l'occhio del sole*".



## *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik

Nome comune	Borsapastore comune
Famiglia	<i>Brassicaceae</i>
Corologia	Cosmop.
Forma biologica	H bienn

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Utile nelle metrorragie e nelle menorragie di lieve entità, della pubertà e della menopausa; capace di frenare e regolare i flussi mestruali troppo abbondanti. In questi casi agisce a livello della muscolatura uterina, favorendone la contrazione e determinando, come conseguenza, un freno all'emorragia in corso e di riflesso regolarizza la cadenza del ciclo mestruale, soprattutto nei soggetti con mestruazioni abbondanti e dolorose. Utile anche nella cura delle epistassi, delle diarree, delle emorroidi e delle varici. Lo stelo fresco, tritato e macerato per 24 ore nell'aceto può essere applicato sulle infezioni cutanee. Dopo la scoperta degli alcaloidi della Segale cornuta il suo impiego è stato abbandonato a causa della scarsa affidabilità dei suoi effetti, che dipendono dall'età del preparato. Dai semi, in tempo di carestia, si estraeva olio.

Pur essendo commestibile, la Capsella si consuma generalmente con altre insalate rustiche, in particolare si accompagna bene con il radicchio selvatico. In alcune località viene mangiata anche cotta.

**Curiosità:** Per migliaia di anni la Borsa del pastore è stata impiegata come alimento: i semi di questa pianta sono stati ritrovati nello stomaco dell'uomo di Tollund, (ca. 500 a.C.- 400 d.C.) e negli insediamenti neolitici di Çatal Hüyük , importante centro abitato dell'epoca neolitica sito nella regione di Konya in Turchia, che risalgono al 6.000 a.C.

I semi di *C. bursa-pastoris*, quando si inumidiscono secernono un fluido viscoso in grado di catturare insetti ma, sebbene sia stata dimostrata la produzione di enzimi digestivi e la capacità di assorbimento degli elementi organici intrappolati sulla superficie, ancora non si conoscono i vantaggi che potrebbe trarre la pianta da questa situazione.

Le sue proprietà medicinali furono riconosciute nel XVI secolo dal naturalista senese **Mattioli**.



## *Centranthus ruber* (L.) DC.

Nome comune	Valeriana rossa
Famiglia	<i>Caprifoliaceae</i>
Corologia	Steno-Medit.
Forma biologica	Ch suffr

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Grazie ai suoi principi attivi quali tannini, resine, olii essenziali e alcaloidi le sue radici hanno proprietà sedative, antispasmodiche e antinevralgiche e in passato sono state usate quali succedanee della valeriana. I suoi semi pare fossero utilizzati in passato per ricavare pozioni adatte per imbalsamare. Coltivata per ornamento talvolta le sue foglie possono anche essere consumate in insalata, nonostante il suo forte e poco piacevole profumo.



**Curiosità:** Le credenze popolari attribuivano a questa pianta poteri magici, le sue radici essiccate e polverizzate, conservate in sacchetti erano usate per proteggere la casa dai fulmini e le sue foglie erano usate per placare gli animi nei litigi amorosi e riconciliare gli innamorati.



## *Crepis vesicaria* L.

Nome comune	Costa amara - Radicchiella vescicosa
Famiglia	<i>Asteraceae</i>
Corologia	Subatl. - Submedit.
Forma biologica	H bienn - T scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile e officinale

La radicchiella ha proprietà simili a quelle della cicoria e del tarassaco, comune a molte erbe amare, perciò disintossicante, depurativa del sangue, diuretica ed ipoglicemizzante. Le sostanze fenoliche, contenute nelle piante spontanee, agiscono come antiossidanti nei confronti dei radicali liberi e contribuiscono alla prevenzione di malattie cardiovascolari e patologie tumorali. L'uso della radicchiella in cucina è quello tipico delle cicorie in genere. Si raccoglie la rosetta ancora allo stadio giovanile e si può consumare cruda in insalata se tenera, sola o nelle mistriche oppure lessa, condita con olio limone o saltata in padella con olio ed aglio o cipolla a piacere. Si può utilizzare mista ad altre verdure per fare ripieni di minestre, frittate o tortini di verdure, ricotta e formaggi. Anche i germogli fioriferi se teneri, non legnosi, si possono cucinare come sopra, anche se di sapore più amarognolo.

La rosetta di questa pianta si può confondere con molte altre piante della stessa famiglia: le *Asteraceae*. Spesso confusa con la cicoria (*Cichorium intybus*) e col tarassaco (*Taraxacum officinale*) senza nessuna conseguenza. oppure con alcune della famiglia delle Crucifere. E' sempre bene in ogni caso assicurarsi dell'identità



delle piante, grazie all'aiuto di persone esperte in materia. Inoltre, controllare sempre dove si raccolgono, lontano dalle strade o zone di traffico, in campi non trattati da recenti concimazioni o da antiparassitari, specie se sotto vigneti od alberi da frutta, o frequentati da animali al pascolo.



## *Daucus carota* L.

Nome comune	Carota selvatica
Famiglia	<i>Apiaceae</i>
Corologia	Paleotemp – Subcosmop
Forma biologica	H bienn - T scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Erba aromatica, diuretica, ad azione decongestionante sul tratto digerente e stimolante sull'utero. Indicata contro i calcoli urinari, cistite, gotta, edemi, nella digestione con flatulenza, nei problemi mestruali. L'infuso dei semi stimola la digestione ed è di sollievo nelle affezioni delle vie urinarie. Le carote fresche o il loro succo, per l'alto contenuto in oli essenziali possono essere impiegate come vermifugo. L'olio, dal delicato profumo di Iris, viene impiegato nei prodotti cosmetici per il suo contenuto in beta-carotene. L'uso cosmetico dell'estratto oleoso migliora lo stato delle pelli



secche e screpolate. Per le proprietà emollienti, restitutive e protettive cutanee è ampiamente utilizzato in emulsioni e unguenti per il trattamento delle pelli secche e nei prodotti antinvecchiamento, per stimolare l'abbronzatura e per curare le impurità della pelle. L'olio estratto dai semi è inoltre utilizzato nella fabbricazione di liquori; la parte centrale porporina del fiore, viene impiegata dagli artigiani nella miniatura.

**Curiosità:** Antenata della carota commestibile era conosciuta sin dall'antichità. Poche sono le notizie storiche della pianta, ma è noto che greci, latini, slavi e germani, l'apprezzavano soprattutto per il profumo aromatico.

La troviamo raffigurata negli affreschi

di Pompei e Plinio la cita per le proprietà cicatrizzanti, diuretiche e stimolatrice dell'apparato gastrico. Non dobbiamo immaginare le carote "antiche" come quelle che siamo abituati a vedere oggi: in epoca romana erano sottili e nodose, il gusto era acre il cuore biancastro, il colore violaceo e la consistenza, si legge: “dura come pietra”. Non la si trova nominata nei ricettari del Rinascimento, ove se ne consigliavano i fiori per preparare una tisana contro l'epilessia.

Mentre il fittone radicale della carota selvatica è legnoso, sottile e di odore sgradevole, quello che consumiamo oggi fu selezionato nel XVI secolo, si ingrossa ed è ricchissimo di caroteni.



La denominazione di specie “carota” si trova usata già nel 2° - 3° secolo d.C. da Autori che ne spiegavano l'uso in cucina. In Inghilterra, durante il regno di Giacomo I, si instaurò fra le dame la moda di adornarsi i capelli con rami fioriti di carota selvatica. Diverse sono le leggende che riguardano questa pianta: si riteneva che un fiore di carota, raccolto nelle notti di luna piena, servisse a curare l'epilessia, oppure che aiutasse il concepimento: per favorirlo era necessario bere un bicchiere di vino, nel quale fossero stati bolliti i fiori della pianta. Probabilmente a causa della sua forma, era considerata afrodisiaca e atta a curare l'impotenza maschile.

## *Hedysarum coronarium* L.

Nome comune	Sulla comune
Famiglia	<i>Fabaceae</i>
Corologia	W-Medit.
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

In erboristeria, i suoi fiori odorosi essiccati vengono usati per preparati astringenti e come ipocolesterolemizzante per via interna. In cucina i giovani germogli si usano per insalate miste ad altre erbe di campo, ed hanno proprietà nutrienti e vitaminizzanti.



E' conosciuta come un'ottima foraggera, una delle più importanti nel bacino del Mediterraneo, che viene ritenuto quale centro di origine della specie e si contraddistingue per le sue elevate qualità alimentari. Nota è la sua efficacia di ridurre le infezioni gastro-intestinali negli ovini, grazie al contenuto concentrato di tannini ed all'elevato contenuto proteico, dimostrato da alcune ricerche. In Europa, le coltivazioni di sulla sono diffuse in Italia, Spagna e Portogallo. Questa pianta erbacea si adatta a terreni argillosi ed instabili, che riesce a bonificarle con la sua radice fittonante provvista di tubercoli, contenenti dei batteri in grado di fissare l'azoto atmosferico.



Apprezzata anche come **pianta mellifera**, per la ricchezza dei suoi zuccheri solubili ed il suo profumo delicato viene ricercata dalli api. In melissopalinoologia, la presenza di polline di sulla è considerato indice di provenienza italiana del miele. Infatti, fino ad alcuni anni fa, i mieli uniflorali di Sulla venivano prodotti abbondantemente dall'Appennino romagnolo alla Sicilia.

**Curiosità:** Il nome *Hedysarum* che deriva dal greco significa dolce, profumato, infatti i fiori di questa pianta profumano delicatamente ed attirano le api. Raramente usato il nome Guardarubio riferito al colore della infiorescenza.

Le prime notizie sulla Sulla risalgono al 1619 (Rostius), che la descrive come pianta coltivata a scopi ornamentali nell' Europa Media, ma di provenienza spagnola.

## *Hypericum perforatum* L.

Nome comune	Erba di San Giovanni comune
Famiglia	<i>Hypericaceae</i>
Corologia	Cosmop. – Paleotemp.
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie officinale

Erba dal sapore amaro-dolciastro ad azione antidepressiva, sedativa, ansiolitica, rinfrescante, astringente e antinfiammatoria, localmente è anche analgesica e antisettica. L'Iperico è usato in erboristeria da oltre 2000 anni, ma oggi il suo uso è più diffuso che mai, è infatti una delle erbe medicinali più vendute negli USA, perché negli anni 80 si è scoperto che possiede proprietà antidepressive paragonabili a quelle delle specialità farmaceutiche, l'erba è quindi impiegata nella moderna medicina erboristica soprattutto nella cura della depressione lieve. L'olio può essere utilizzato per curare le ferite e per massaggiare parti indolenzite, in cosmesi si usa per dare tono alla pelle avvizzita, mentre l'infuso può essere utilizzato in caso di couperose ed arrossamenti.

Trova impiego nella preparazione di liquori, per le proprietà aromatiche e digestive. Il fusto seccato può sostituire il tè.

**Curiosità:** Molte sono le leggende che riguardano l'origine del nome dell'erba di S.Giovanni; probabilmente è stata così chiamata dai primi cristiani, perché le foglie e i fiori, contengono ghiandole che, se pizzicate liberano un olio di colore rosso, in onore di Giovanni Battista, ritenendo che essa secernesse l'olio rosso il 29 agosto, in corrispondenza con l'anniversario della decapitazione del santo.

Fa parte di quel gruppo di 9 erbe "magiche", che vengono tradizionalmente colte nella notte che, anticamente era fissata nella data del solstizio, successivamente spostata al 24 giugno. Si riteneva, che nella notte di incontro tra Sole e Luna le proprietà delle piante raggiungessero il massimo della loro efficacia.

Quale che sia l'origine del nome, è certo che nel medioevo, la notte della vigilia di S. Giovanni, era tradizione dormire con un mazzolino d'Iperico sotto il cuscino, con la convinzione che così facendo, il santo proteggesse il dormiente dalla morte per un anno intero; appenderne un mazzetto sulla porta di casa proteggeva dai demoni.

Nell'antica Roma la pianta era sacra a Giove e considerata il simbolo della luce che disperde l'oscurità e che permette di scacciare i fantasmi e i demoni della notte; da queste credenze popolari il nome di “caccia diavoli”.

Con l'Iperico, fiori di lavanda, mentuccia , ruta e rosmarino, nelle campagne intorno a Roma, era usanza preparare “l'acqua di S. Giovanni” lasciando sul davanzale della finestra la bacinella per tutta la “notte magica”; la mattina successiva, quella della festa, tutte le donne di casa, si lavavano con quest'acqua assicurandosi in questo modo buona salute e pelle liscia e profumata; le ragazze in cerca di marito invece,



mentre si lavavano, dovevano pensare intensamente all'amato, questo avrebbe favorito il realizzarsi dei loro desideri matrimoniali entro l'anno.

I cavalieri medievali pare ne portassero rametti sotto l'armatura. Le donne, per proteggersi dalle violenze sessuali , frequenti nei periodi di guerra, ne nascondevano un rametto sotto le vesti.

Nel passato la medicina tradizionale usava l'iperico per curare il morso dei serpenti.

La presenza in grande quantità nel foraggio può colorare il latte di rosso, ciò una volta era considerato sintomo di malocchio.

## *Nigella damascena* L.

Nome comune	Nigella
Famiglia	<i>Ranunculaceae</i>
Corologia	Euri-Medit. - Steno-Medit.
Forma biologica	T scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie officinale - tossica

Questa pianta, già citata nella Bibbia era conosciuta al tempo degli antichi romani, fa parte della medicina tradizionale coranica. In Europa è stata utilizzata fino al XVII secolo poi a poco a poco abbandonata, ma in India è ancora apprezzata in cucina e in medicina.

I suoi semi contengono un alcaloide tossico la Damascenina al quale storicamente sono state attribuite numerose virtù, infatti la pianta ha proprietà emmenagoghe, toniche, narcotiche ed afrodisiache ed era impiegata per mitigare le emicranie, il mal di denti, per facilitare le mestruazioni, e risolvere i casi di frigidity.

Per uso esterno i semi polverizzati sono stati usati come starnutorio per liberare il naso e nella pratica domestica, i semi vengono tuttora posti nella biancheria per tener lontani tarme ed insetti; per il loro aroma gradevole che somiglia molto a quello delle spezie anche se più delicato, sono stati utilizzati in passato per aromatizzare gelati, liquori, confetti o anche focacce, tradizione ancora presente nella gastronomia medio-orientale e indiana.

A causa della sua tossicità il miglior uso attuale è quello di pianta ornamentale, con le sue cultivar per il giardino, dai fiori doppi con colori accesi che oscillano dal bianco al blu e al lilla e con le sue capsule di apprezzato valore estetico, per le composizioni secche.



## *Ophrys sphegodes* Mill.

Nome comune	Ofride aracniforme
Famiglia	<i>Orchidaceae</i>
Corologia	Endem. Ital.
Forma biologica	G bulb

Gli esemplari rinvenuti a Borgo Pantano risultano ad oggi classificati come *Ophrys exaltata* subsp. *exaltata* Ten., una sottospecie di *O. sphegodes* endemica di Sicilia, Calabria, Puglia e Basilicata.

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile, officinale, cosmetica



In talune regioni come la Turchia, l'uomo diventa fattore attivo del rischio di estinzione di questo genere a causa dell'uso dei tuberi per produrre una farina "il salep" che ancora oggi, viene considerato afrodisiaco oppure per produrre gelati o per dare un gusto particolare al burro di Yak; per produrre un kg di salep occorre sradicare circa 1000 piante.

**Curiosità:** La maggior parte delle piante ascritte a questo genere in Italia vengono impollinate da insetti del genere *Andrena* e soprattutto da *A.nigroaenea*.

Le *Ophrys* hanno sviluppato strategie che coinvolgono, per stimoli visivi, insetti selezionati di cui il labello riproduce gli ornamenti grafici della femmina dell'insetto pronubo e inoltre è in grado di emettere degli

odori particolari, i feromoni, simili a quelli rilasciati da essa in modo da innescare un inganno verso l'insetto maschio, inducendolo a iniziare un pseudocopula atta alla consegna delle masse pollinee.

Se l'insetto pronubo non è presente la pianta procede alla autoimpollinazione che preserverà la specie ma che è evolutivamente svantaggiosa.

I tuberi di queste piante siano ricercatissimi da cinghiali e istrici che sono in grado di compromettere per sempre la loro sopravvivenza.



## *Origanum vulgare* L.

Nome comune	Origano comune
Famiglia	<i>Lamiaceae</i>
Corologia	Eurasiat
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** Specie commestibile - officinale

Erba fortemente aromatica, antisettica e disinfettante, revulsiva, antispastica, digestiva e sudorifera; stimola l'utero e agisce come lieve espettorante.

**Per uso interno** in medicina è usata in caso di raffreddore, influenza, leggeri stati febbrili, digestione difficile, aerofagia, mal di stomaco e mestruazioni dolorose.

Le sommità fiorite della pianta stimolano la secrezione dei succhi gastrici, aiutando la digestione, attenuando le contrazioni intestinali dolorose, bloccando le fermentazioni intestinali ed eliminando i gas.

**Per uso esterno** l'essenza di origano può essere impiegata contro bronchiti, asma, artrite e dolori muscolari, come gargarismo contro le infiammazioni del cavo orale e delle gengive. L'olio essenziale favorisce la crescita dei capelli e le sue proprietà parassiticide sono utili in presenza di pidocchi. Grazie alle proprietà cicatrizzanti e germicide, è un buon rimedio in caso di eczemi, ferite e piaghe infette. L'olio, che ha funzioni antibatteriche e antifungine, diluito si può applicare per mal di denti e dolori articolari; è un buon emolliente per pelli secche e mitiga gli eritemi solari e gli estratti dalle foglie sono applicati in ambito cosmetologico contro diversi inestetismi della pelle, quali la cellulite profonda. L'olio è impiegato nella preparazione di cosmetici e di profumi maschili e, dall'industria alimentare come aromatizzante.

Una manciata di Origano nell'acqua del bagno o del pediluvio, ha azione stimolante, purificante e deodorante.

Il vino di origano, ottenuto facendo macerare le sommità fiorite ed essiccate nel vino è un ottimo aperitivo. L'aroma si intensifica con l'essiccazione: a tale scopo si recide la pianta ancora in fiore, si pone ad asciugare all'ombra e si conserva in recipienti ermeticamente chiusi. È una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo; erba importante sia della cucina italiana che di quella greca e messicana. Questa specie che è principalmente usata come aromatica, ha anche pregi ornamentali ed è buona mellifera.

**Curiosità:** Spezie ed erbe aromatiche hanno avuto una loro secolare storia di competizione gastronomica. Le erbe aromatiche indigene dell'area mediterranea

italiana, furono soppiantate dalle spezie importate con la conquista romana dei paesi dell'Africa, per più di un millennio queste divennero segno distintivo di una tavola ricca. Alla fine del XVI secolo con la scoperta di nuovi paesi ricchi di spezie, questa abbondanza finì con lo svalutarle agli occhi di chi ne faceva uso come segno di ricchezza; furono sostituite dalle erbe povere e contadine.

Nella convinzione che il fumo d'origano avesse poteri anestetizzanti, i “dentisti” del passato lo facevano assumere ai pazienti attraverso un imbuto o con forme particolari di sigaro, per attenuare il dolore dell'estrazione dei denti. Per aiutare la cicatrizzazione dell'ombelico nei neonati, si metteva una polvere mista di origano e sale. Pietro Ispano che aveva compito studi di medicina, ma meglio conosciuto come Giovanni XXI, assicurava invece che *"Lo succo del rigamo con latte di femmina,*



*messo nelle orecchie, toglie la doglia".*

Plinio il Vecchio, nei capitoli della sua Storia naturale dedicati alla descrizione delle piante, delle erbe e delle loro virtù medicinali, tra gli altri rimedi segnalava che *l'origano schiacciato e applicato con aceto era efficace in caso di perdita di sangue ai genitali.*

## *Papaver rhoeas* L.

Nome comune	Papavero comune
Famiglia	<i>Papaveraceae</i>
Corologia	E-Medit. - Euri-Medit.
Forma biologica	T scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Erba dolciastra, astringente, sedativa, ad azione analgesica, antispastica, antinfiammatoria, espettorate. Contiene l'alcaloide readina, ed altri alcaloidi ancora in fase di studio, resine, mucillagine e sostanze coloranti, la presenza di morfina e acido meconico (presente nell'oppio) non è ancora ben confermata.

Con gli infusi di petali si ottengono dei blandi sedativi, calmanti per la tosse ed espettoranti. Veniva usato in passato, come rimedio contro la gotta e il fuoco di S. Antonio. Contro il mal di denti, si usavano compresse imbevute d'infuso che veniva



anche usato per massaggiare la pelle arrossata o contro le rughe.

Dai petali è possibile ottenere una tintura rossa per la presenza di antociani rosso vivo; tintura che veniva in passato utilizzata dalle donne per truccare labbra e guance.

Dai semi è possibile estrarre un olio con buone qualità dietetiche e ottimo come lenitivo ed emolliente; essiccati sono comunemente utilizzati nella panificazione e nella confezione di dolci.

Le tenere rosette delle foglie primaverili possono essere consumate in insalata, preferibilmente con altre erbe; sempre in miscuglio con altre erbe possono essere utilizzate per preparare torte salate, sformati o ripieni, oppure prima lessate e poi passate in padella con burro, aglio olio e peperoncino.



## *Prunella vulgaris* L.

Nome comune	Prunella comune
Famiglia	<i>Lamiaceae</i>
Corologia	Circumbor. - Eurasiat.
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Pianta antibatterica, antispasmodica, antipiretica, ipotensiva, antisettica, astringente, febbrifuga, vermifuga, vulneraria, diuretica, stomachica, stitica e tonica.

**Per uso interno** in caso di emorragie e mestruazioni abbondanti, mal di testa, pressione sanguigna elevata, mastite e congiuntivite.

**Per uso esterno** può essere impiegata per cicatrizzare e curare piccole lesioni, piaghe, scottature, contusioni. Come collutorio favorisce la regressione delle infiammazioni e delle piccole ulcerazioni delle mucose della bocca legate a disordini alimentari.

Secondo uno studio recente presentato della American Society for Microbiology, dalle sue foglie è possibile ricavare un composto in grado di prevenire e curare l'infezione da herpes simplex di tipo 1 e 2.

Il suo impiego nella medicina tradizionale è antichissimo, viene menzionato per la prima volta nella letteratura medica cinese durante la dinastia degli "Han occidentali" (206 a.C.-22 d.C.), in tempi recenti è stata dimostrata l'attività dell'acido rosmarinico sulla riduzione del rilascio dei radicali liberi a livello della biomembrana



della cellula epatica, preservandone così l'integrità strutturale e funzionale.

Le foglie tenere possono essere consumate in insalata; è una pianta mellifera che dona al fieno un buon profumo.

Coltivata ed utilizzata nei giardini rocciosi e come tappezzante.



## *Reichardia picroides* (L.) Roth

Nome comune	Grattalingua
Famiglia	<i>Asteraceae</i>
Corologia	Circumbor. - Eurasiat.
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale



Erba diuretica, rinfrescante, depurativa, analgesica, antiscorbutica.

Le foglie fresche triturate, applicate sulla parte dolorante alleviano il mal di denti, mal di testa e mialgie.

E' la pianta spontanea più appetita e ricercata per usi in cucina: le foglie più tenere della rosetta basale consumate crude sono un'ottima insalata da sole o con altre erbe commestibili con le quali vengono anche utilizzate bollite e condite con olio e sale o nella preparazione di torte, minestre, zuppe e sformati.



## *Trifolium pratense* L.

Nome comune	Trifoglio pratense
Famiglia	<i>Fabaceae</i>
Corologia	Subcosmop.
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie commestibile - officinale

Erba dolciastra, rinfrescante, antispasmodica, espettorante, detergente, diuretica.

Nel corso dei secoli coltivata come erba da foraggio, in particolare fin dall'epoca dei romani che ne apprezzavano anche le virtù terapeutiche. Dioscoride e Galeno, gli attribuivano la proprietà di guarire le ferite causate dal morso di serpenti velenosi. La pianta in passato fu usata come febbrifugo, tonico, diuretico, stimolante del mestruo, espettorante, antispastica, antinfiammatoria, regolatrice delle secrezioni ghiandolari e antieczematosa. Utile nella cura di tosse, bronchite, infezioni, purificatore del sangue; in India si impiega per favorire la lattazione delle puerpere e come tonico uterino: favorisce il ristabilimento dell'utero dopo il parto. Il **Trifoglio pratense** o violetto è senz'altro da tempo una delle leguminose foraggere più diffuse in Europa ed in alcuni paesi del vecchio continente raggiunge estensioni di alcune centinaia di migliaia di ettari. In Italia, comunque, la coltura pura di questa leguminose da prato è andata progressivamente perdendo di interesse nel corso degli ultimi venti anni. Consumato come foraggio verde, raramente come fieno, causa la perdita delle foglie che si sbriciolano con l'essiccazione, è talmente apprezzato dal bestiame, da essersi meritato il nome di "*pane del latte*". Oltre che importante pianta foraggera, il Trifoglio rosso è impiegato nella rotazione agraria per l'arricchimento del suolo infatti i **Trifogli** presentano, sulle radici, dei piccoli tubercoli, contenenti dei batteri "*Rhizobium trifali*", in grado di trasformare l'abbondante azoto presente nell'aria, che le piante non assorbono direttamente in ammonio organico, essenziale per la crescita delle stesse. *Trifolium pratense* è un'importante pianta mellifera, in alcuni luoghi l'unica fonte di nettare e di polline per le api nei mesi estivi, anche se i più affezionati impollinatori sembrano essere i bombi. Viene impiegato anche scopo ornamentale per la composizione di tappeti erbosi, in associazione con altre piante.

**Curiosità:** Il Trifoglio è sempre stato impiegato come motivo decorativo; nell'arte gotica le sue foglie erano raffigurate come simbolo della trinità. La tradizione greca e romana assegnavano alla pianta il potere di guarire i morsi di serpenti e scorpioni, da sempre rappresentazioni del demonio. Venerato dai Druidi, eletto a simbolo della

Trinità e della Salvezza nell'iconografia cristiana, in Europa divenne segno di fortuna e prosperità. Nel giorno di S. Giovanni, in Francia, le giovani fanciulle, erano solite cercare nei fiori di Trifoglio, la conferma dell'amore, come si fa con le margherite.



Vuole la leggenda, che Patrizio, il primo a portare la parola di Cristo in Irlanda fosse riuscito a illustrare il mistero della Trinità proprio grazie al paragone con il trifoglio. All'epoca della dominazione inglese, Giorgio III, cercando di assicurarsi la collaborazione della nobiltà irlandese, istituì nel 1783, l'Ordine di San Patrizio, nel cui stemma faceva bella mostra il trifoglio. In questo modo, legato alla figura di San Patrizio, il trifoglio s'impose come uno dei simboli dell'Irlanda, tanto che il 17 marzo, festa del santo e della nazione, ancora oggi si possono vedere alcuni irlandesi portare sul vestito, come vuole la tradizione, uno o più mazzetti di trifoglio.

## *Verbena officinalis* L.

Nome comune	Verbena comune
Famiglia	<i>Verbenaceae</i>
Corologia	Cosmop. - Eurasiat. - Paleotemp.
Forma biologica	H scap

### **Proprietà ed utilizzi:** specie officinale

Erba molto amara, aromatica, rinfrescante, diuretica, antinfiammatoria e analgesica: calma i nervi, aumenta la sudorazione e la secrezione latte, frena le emorragie, migliora il funzionamento di fegato e cistifellea, stimola l'utero. Antinevralgica utile per alleviare i dolori mestruali; emmenagoga, stimola il flusso mestruale se scarso. In caso di sinusite, si possono effettuare inalazioni respirando direttamente i vapori di un decotto di verbena caldo. Grazie alle sue proprietà astringenti si può assumere in caso di diarrea o coliche intestinali. Nell'uso interno, essa stimola la produzione di succo gastrico e favorisce gli scambi metabolici. Tranquillante naturale, utile nell'ansia, nell'insonnia e nella tensione nervosa. Dal punto di vista chimico la verbena è assai diversa dall'aspirina, ma studi condotti in Germania e in Giappone indicano che l'azione dei 2 rimedi è analoga, in quanto combina un lieve effetto analgesico a proprietà antinfiammatorie. Questa scoperta conferma il tradizionale uso dell'erba nel trattamento di cefalea, mal di denti, ferite e calcoli renali. L'infusione costituisce un eccellente gargarismo per le infiammazioni della cavità orale e per le piccole emorragie delle gengive, ottimo rimedio anche per detergere le piccole lesioni e infiammazioni della pelle. In cosmesi l'infuso può essere per uso come decongestionante per gli occhi. Un tempo impiegata nella medicina popolare oggi è usata solo di rado come diuretico, in caso di disturbi mestruali e per uso esterno nel trattamento di ferite ed eczemi.

**Curiosità:** Erba che appartiene al gruppo di "**erbe magiche**" di cui si consigliava la raccolta nella notte di S. Giovanni. Nella mitologia egiziana cresceva dalle lacrime versate da Iside, la dea della fertilità. Circa un migliaio d'anni dopo, la **Verbena** entrò a far parte della mitologia cristiana con il nome di "*louzaouenn-ar-groaz*" = "*erba croce*", si riteneva infatti fosse stata impiegata sulle ferite di Cristo crocifisso per fermarne il sangue e da qui la credenza che chi raccoglie questa pianta deve prima benedirla. Ippocrate la raccomandava per la peste e le febbri. Il medico di corte dell'imperatore Teodosio il Grande, la prescriveva per i tumori alla gola (probabilmente il gozzo da ipertiroidismo). In questa prescrizione bizzarra si

consigliava di tagliare la radice in 2 parti, legandone una parte alla gola del paziente, ponendo l'altra appesa sul fuoco. Il raggrinzimento dovuto al calore e al fuoco doveva corrispondere al restringimento del tumore.

I romani diffusero la Verbena in tutta Europa, dove divenne popolare soprattutto presso i druidi dell'Inghilterra precristiana, che la usavano nelle formule magiche, da cui il nome di "erba del mago". Plinio la riteneva utile per "estrarre sorti e predire l'avvenire". Per i celti, la verbena era pianta sacra, usata per i sacrifici, durante le cerimonie religiose e come simbolo di pace. Tutti concordavano nel ritenere la pianta una panacea contro tutti i mali: nel XVI secolo era utilizzata contro la peste, mal di denti e di cuore, per facilitare il parto ( proprietà poi confermata), le si attribuivano anche proprietà afrodisiache ed ebbe un ampio uso medicinale come cicatrizzante e per combattere l'anemia.



Nel medioevo le erbe officinali erano spesso chiamate "*semplici*" e gli erboristi erano detti "*semplicisti*". La **Verbena** era prescritta così frequentemente e per uno spettro così vasto di applicazioni, da essere definita "la gioia dei semplicisti". Nelle regioni della Francia settentrionale, veniva definita come "erba della doppia vista" pare favorisse la divinazione, la veggenza ed il sogno. I coloni introdussero la **Verbena** europea in America settentrionale, dove la pianta si spontaneizzò con grande rapidità. Durante la Guerra d'indipendenza americana, i medici dell'esercito fecero largo uso della pianta come analgesico, espettorante ed erba vomica.

## Erbario fotografico delle piante officinali



*Achillea millefolium* L.



*Anchusa azurea* Mill.



*Asphodelus ramosus* L.



*Blackstonia perfoliata* (L.) Huds



*Capparis spinosa* L.



*Cardamine hirsuta* L.



*Chenopodium album* L.



*Chrysanthemum coronarium* L



*Cichorium intybus* L.



*Convolvulus althaeoides* L.



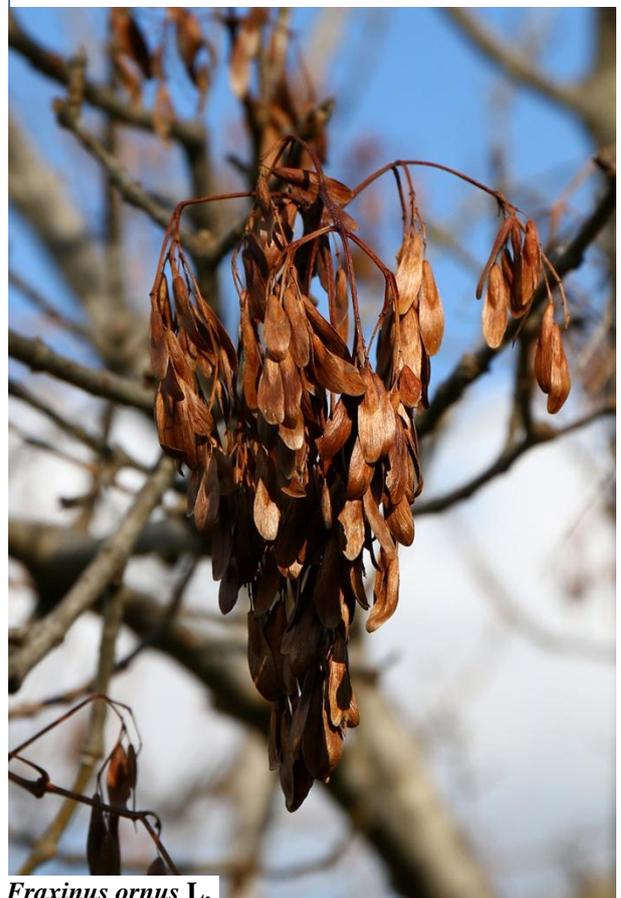
*Cydonia oblonga* Mill



*Equisetum telmateia* Ehrh



*Dorycnium hirsutum* (L.) Ser.



*Fraxinus ornus* L.



*Iris germanica* L.



*Lavatera cretica* L.



*Myrtus communis* L.



*Olea europaea* L.



*Opuntia ficus-indica* L



*Oxalis pes-caprae* L.



*Plantago major* L.



*Potentilla reptans* L.



*Prunus avium* L.



*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn



*Robinia pseudoacacia* L.



*Rubus ulmifolius* Schott



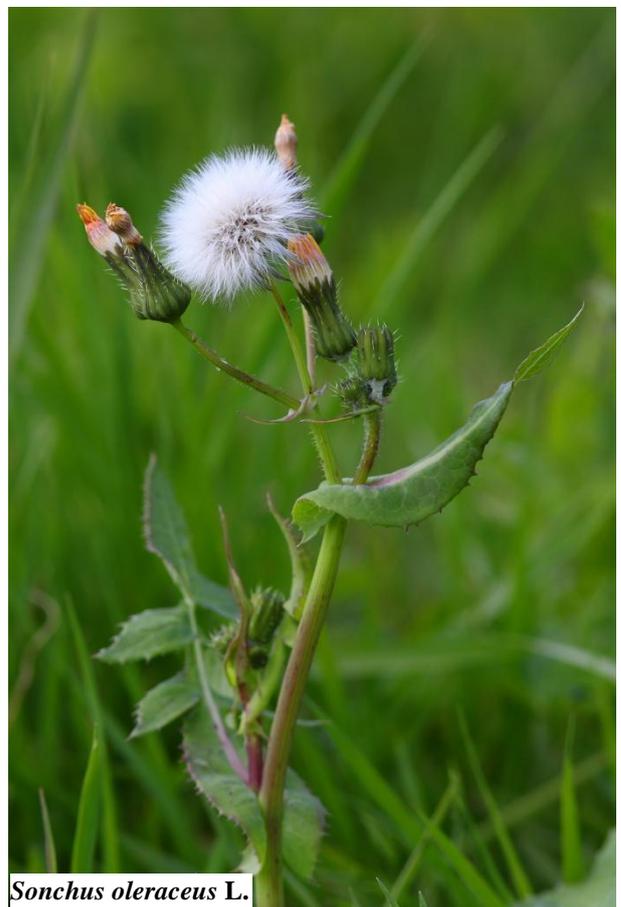
*Sanguisorba minor* Scop.



*Sonchus asper* (L.) Hill



*Smilax aspera* L.



*Sonchus oleraceus* L.



*Sorbus domestica* L.



*Stellaria neglecta* Weihe



*Trifolium pratense* L.



*Urtica dioica* L.



*Urtica membranacea* Poir. ex Savigny



*Viola odorata* L.

## Fauna degli stagni

I due piccoli stagni ricavati intorno al borgo sono importanti centri di biodiversità e rappresentano un importante punto di osservazione della fauna che popola i Monti Peloritani. Nel corso delle attività di ricerca nel territorio del borgo sono state censite parecchie specie che frequentano abitualmente le raccolte d'acqua per nutrirsi, idratarsi e riprodursi; di seguito presento una carrellata di fotografie di specie di vertebrati ed invertebrati facilmente rinvenibili in loco.

### *Hyla intermedia* (Bouenger, 1882) – raganella italiana

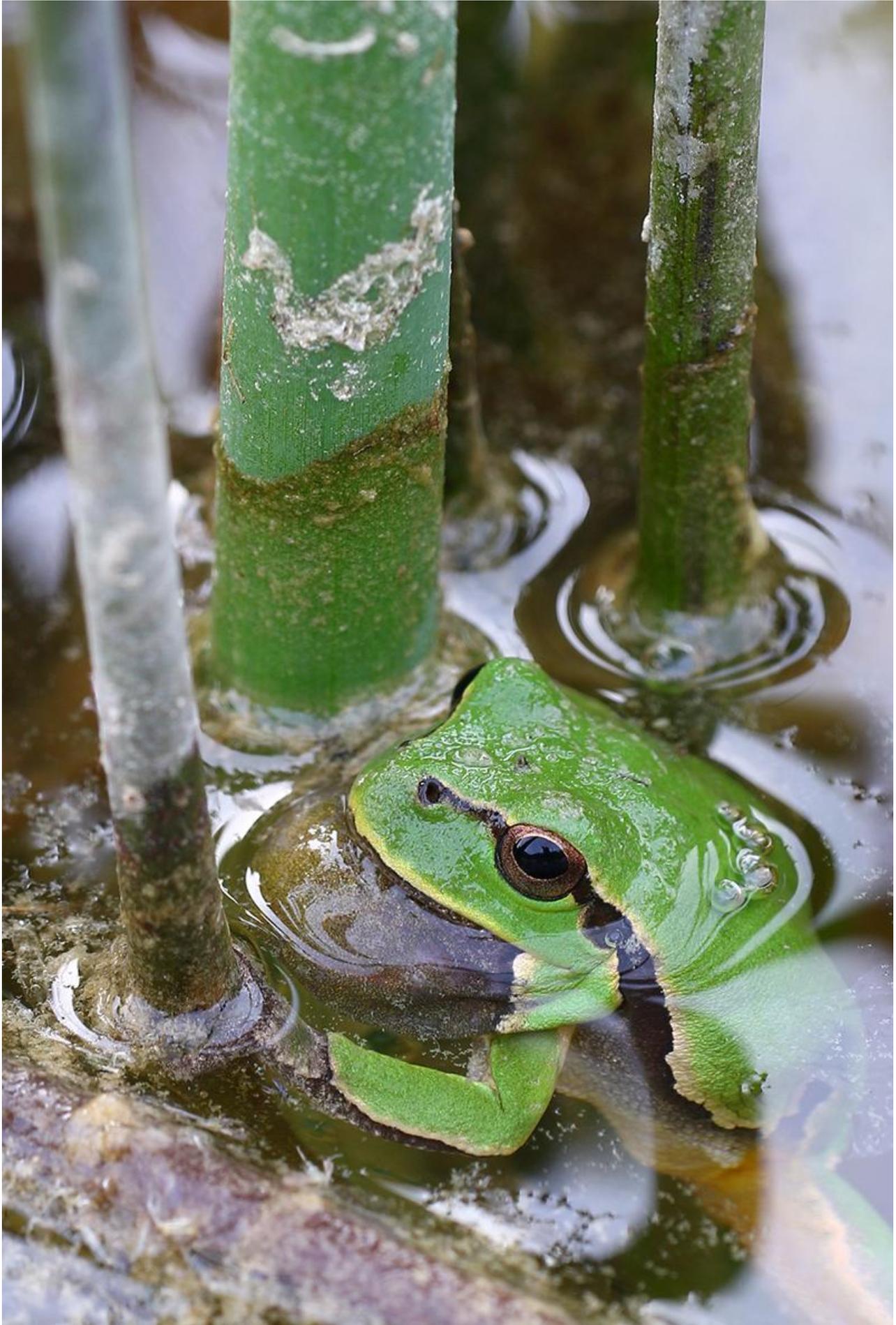
Endemismo italico diffuso in tutta l'Italia peninsulare e in Sicilia. Il limite nordorientale di questa specie coincide con il confine sloveno. La raganella italiana ha dimensioni che vanno dai 3 ai 5 centimetri. Le dita degli arti terminano con evidenti dischi adesivi.

Si riproducono più volte all'anno (da marzo ad agosto). I maschi cantano sia nel periodo riproduttivo, sia con finalità territoriali.

Depongono qualche centinaio di uova raggruppate in piccoli ammassi delle dimensioni di una noce, che vengono fissati a modesti vegetali.

Le larve della Raganella italiana vivono in superficie e si muovono sotto il pelo dell'acqua.





## *Anax imperator* (Leach, 1815)

E' la più grande delle libellule europee (66-84 mm). Vola da maggio a ottobre, con il maggior numero di individui tra giugno e agosto. Comune presso tutte le raccolte di acqua con abbondante vegetazione ripariale. Presente e molto comune in tutta Italia. Le esuvie (esoscheletro di cui le larve si liberano durante l'ultima metamorfosi in adulto) si possono vedere sugli steli delle piante acquatiche in primavera.





**Esuvia di *Anax imperator***

## *Crocothemis erythraea* (Brullé, 1832)



Specie dalla livrea scarlatta nei maschi maturi e giallastra nelle femmine e nei maschi immaturi. Sia i maschi che le femmine possiedono una vistosa macchia gialla alla base delle ali posteriori. Gli adulti si rinvengono da aprile a ottobre. Le larve si sviluppano in acque ferme, poco profonde e calde. In Italia è una delle specie più comuni ed è presente in tutte le regioni.

Esuvia di *Crocothemis erythraea*



Maschio di *Crocothemis erythraea*



**Femmina di *Crocothemis erythraea***

## *Coenagrion puella* (Linnaeus, 1758)

E' una specie di medie dimensioni (33-35 mm). Vola da aprile a settembre. E' una delle libellule italiane più comuni, abbondante presso tutte le tipologie di acqua ferma o quasi ferma.



Maschio di *Coenagrion puella*



Femmina di *Coenagrion puella*

## *Sympecma fusca* (Vander Linden, 1820)

Questa specie (lunghezza totale 34-39 mm) è facilmente identificabile per la colorazione del corpo marrone chiaro. In volo tra marzo e ottobre, spesso con due generazioni in un anno. Gli adulti superano l'inverno (tra le specie italiane svernano unicamente le due del genere *Sympecma*). Colonizza ambienti di acqua ferma con vegetazione ripariale alta (canneto ecc.), presso i quali si ritrova in periodo riproduttivo. Trascorre le fasi di maturazione e svernamento in boschetti o siepi distanti dall'acqua anche alcuni chilometri. Segnalata per tutte le regioni italiane.

Nelle immagini due momenti immediatamente seguenti l'ultima metamorfosi.



## *Sympetrum striolatum* (Charpentier, 1840)

Si riconosce per le suture toraciche segnate da evidenti linee nere che racchiudono, nei maschi, due fasce giallo-verdastre o brunastre e per la mancanza di una linea nera tra la fronte e gli occhi. Le zampe, nere, sono percorse da una linea longitudinale gialla. Le femmine sono di colore grigio-giallastro e presentano le fasce toraciche laterali assai meno evidenti. Gli adulti si rinvengono di norma dalla fine di aprile a novembre. Eccezionalmente sopravvivono fino ai primi mesi dell'anno successivo. Frequenta una ampia varietà di raccolte d'acqua come laghi, stagni e torbiere, in particolare se poco profonde e calde. Colonizza anche acque a debole corrente e acque salmastre. Si rinviene dalla pianura a 1800 metri di quota. Specie diffusa in tutte le regioni italiane.



Femmina di *Sympetrum striolatum*

## ***Trithemis annulata* (Palisot de Beauvois, 1805)**

I maschi di questa specie hanno una colorazione generale tendente al violetto, con parti del capo e dell'addome più rossastre. Le femmine hanno colorazione discontinua bruna. Ambedue i sessi possiedono una macchia rosso-arancio alla base delle ali, più estesa nelle posteriori, ridotta o assente nelle anteriori. Gli adulti si osservano tra aprile e novembre. Frequenta le acque ferme o quasi ferme di stagni, laghi, cave, canali e fiumare, dalla pianura alle quote collinari poco elevate. È diffusa in gran parte dell'Italia con esclusione delle regioni del Nord e del Molise.



Maschio di *Trithemis annulata*

## ***Notonecta glauca* (Linnaeus, 1758)**

Le Notonette sono insetti tipicamente acquatici, anche se per respirare sfruttano la riserva d'aria che avvolge il corpo, trattenuta dalla peluria idrofuga. Colonizzano le acque calme di stagni e laghi, ma alcune specie si ritrovano anche nei corsi d'acqua. La caratteristica etologica più evidente delle notonette, condivisa però con le altre famiglie dei *Notonectoidea*, è quella di nuotare capovolte, con il ventre rivolto verso l'alto. Nel nuoto usano le zampe posteriori alla stregua di remi, inferendo la spinta per la propulsione, caratterizzata da rapidi movimenti a scatti. Possono infine migrare da un sito acquatico ad un altro in volo, durante le ore notturne.

Sono voraci predatori e attaccano per lo più altri Artropodi, comprese le larve di Zanzare, e, talvolta, nonostante le modeste dimensioni, anche piccoli Vertebrati acquatici. Occasionalmente, se disturbate, possono pungere anche gli uomini, inferendo punture dolorose.

Le uova sono depositate sulla superficie di piante acquatiche, infisse nei tessuti o semplicemente incollate.



*Notonecta glauca*

## *Gerridae*

I Gerridi o insetti pattinatori (Gerridae Leach, 1815) devono il loro nome alla capacità di "scivolare" sull'acqua poggiandovi solo i tarsi delle zampe medie e posteriori senza affondare. Le zampe mostrano i caratteri morfologici di maggiore evidenza per questa famiglia. Le medie e le posteriori sono marcatamente sottili e allungate, disposte a X formando un piano d'appoggio quadrangolare centrato con il baricentro del corpo; quelle anteriori sono invece più brevi, più robuste e visibilmente protese in avanti. e sono usate come zampe raptatorie, mentre per l'appoggio sono usate le zampe medie e posteriori. La propulsione è invece assicurata dalle zampe medie. I Gerridi sono predatori con regime dietetico strettamente zoofago e si nutrono principalmente di piccoli animali, vivi o morti, che trovano sulla superficie dell'acqua o subito sotto, contribuendo anche al contenimento delle popolazioni di larve di zanzare, perciò vanno considerati organismi utili a tutti gli effetti. Nella predazione utilizzano le zampe anteriori per afferrare e trattenere le vittime, che poi perforano con l'apparato boccale per paralizzarle e succhiarne i fluidi interni. Hanno un moderato istinto gregario, perciò si rivengono in genere in gruppi più o meno numerosi. La densità di popolazione in rapporto alle risorse alimentari è fondamentale, perché in caso di scarsa disponibilità ricorrono facilmente al cannibalismo.



**Gerridi in accoppiamento**

## *Erinaceus europaeus* L.

Il riccio europeo è un mammifero insettivoro che frequenta abitualmente le pozze d'acqua, soprattutto nelle ore notturne, per bere e cercare prede. Quasi tutto il corpo del riccio è ricoperto da aculei lunghi 20 mm. In tutto gli aculei sono oltre 5000; sono cavi, dotati di un muscolo erettore innervato che ne permette il movimento e ricoprono tutto il corpo tranne la pancia e il muso, che sono invece dotati di una pelliccia.



## *Hierophis viridiflavus* Lacépède, 1789

Il biacco è sicuramente uno dei serpenti più diffusi in Italia; la prima foto è di un giovane individuo grigio screziato di marrone, mentre da adulto, in Sicilia ed in altre zone della parte meridionale della penisola, sfoggia una livrea completamente nera. Si tratta di una specie assolutamente innocua, vista l'assenza di ghiandole velenifere, anche se dal carattere fiero e combattivo.



## Bibliografia

- A. Cattabiani - Florario - Oscar Mondadori rist. – 2007
- A. Poletti - Fiori e piante medicinali-Il Mandarino vol. 2°
- Acta Plantarum - Semi ed altre unità primarie di dispersione
- AESCHIMANN D., LAUBER K., MOSER D., THEURILLAT J.P., 2004. Flora alpina. Ediz. italiana: Bologna, Zanichelli.
- AGRADI A., REGONDI S., ROTTI G., 2005. Conoscere le piante medicinali. Mediservice, Cologno Monzese (MI).
- BANFI E., CONSOLINO F., 2000. La flora mediterranea , Istituto Geografico De Agostini, Novara
- Bayer,Buttler,Finkenzeller,Grau Piante del Mediterraneo- Rizzoli 1990
- Biagioli M.- Gestri G. - Acciai B. - Messina A. - Fiori sulla Pietra - Gramma – 2002
- BOWN. D., 1995 . Encyclopaedia of Herbs and their Uses. Dorling Kindersley, London.
- BURNIE D., Fiori spontanei del Mediterraneo, Fabbri editori, Milano 2002
- CASTELMAN M., 2001. The New Healing Herbs. Rodale Inc. Emmaus, PA, U.S.A.
- CATTABIANI A. 1996. Florario. Arnoldo Mondadori Editore, Milano.
- CHESSI E., Erbe e piante medicinali. Libri Net.
- CONTI F., ABBATE G., ALESSANDRINI A., BLASI C., 2005 Checklist of the Italian Vascular Flora. Palombi, Roma
- Corneliuson, J. -Växternas namn, Wahlström & Widstrand, Stockholm, 1997
- DELLA BEFFA M.T., Fiori di Campo, Istituto Geografico De Agostini S.p.A. , Novara 1999
- Encicl.- Nel Mondo delle Piante - Edizioni Motta – 1980
- Flora Iberica
- Index Plantarum Flora Italicae - Indice dei nomi delle specie botaniche presenti in Italia
- IPFI - Index Plantarum Florae Italicae
- J.-C. Rameau; D. Mansion; G. Dumé; C. Gauberville -Flore forestière française (vol. 3), Institut pour le développement forestier, AgroParis Tech-ENGREF, 2008
- JAUZEIN P., 1995. Flore des champs cultivés, INRA, Paris
- LAUBER K., WAGNER G., Flora Helvetica.
- LOMAZZI G. 2000. Curarsi con le piante di Key Book/Rusconi libri
- Patri, G.; Boni, U. -Le erbe medicinali aromatiche e cosmetiche, Fabbri Editori, Milano, 1979
- PIGNATTI S., 1982. Flora d'Italia. Edagricole, Bologna
- PŘÍHODA A., 1990. Le piante della salute, Fratelli Melita Editori, La Spezia.
- RHS Encyclopedia of Herbs ( Londra, Dorling Kindersley Limited 1995)

- The International Plant Names Index (IPNI)
- Tutin T.G. et al., 1964-1980. *Flora Europaea*, Cambridge University Press
- Zangheri, P. -*flora italica I-II*, CEDAM, Padova, 1976
- [www.actaplantarum.org](http://www.actaplantarum.org)
- [www.ipni.org/index.html](http://www.ipni.org/index.html)
- [www.odonata.it](http://www.odonata.it)
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



## Sommario

Introduzione.....	3
Materiali e metodi.....	4
Area di studio, sentiero didattico e coordinate GPS .....	5
Introduzione alle schede botaniche e glossario .....	6
Lista piante officinali.....	8
Schede botaniche .....	9
<i>Borago officinalis</i> L.....	9
<i>Brassica fruticulosa</i> Cirillo .....	12
<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Kuntze.....	14
<i>Calendula arvensis</i> (Vaill.) L.....	16
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.....	18
<i>Centranthus ruber</i> (L.) DC.....	20
<i>Crepis vesicaria</i> L. ....	22
<i>Daucus carota</i> L. ....	24
<i>Hedysarum coronarium</i> L. ....	26
<i>Hypericum perforatum</i> L.....	28
<i>Nigella damascena</i> L.....	30
<i>Ophrys sphegodes</i> Mill.....	32
<i>Origanum vulgare</i> L.....	34
<i>Papaver rhoeas</i> L. ....	36
<i>Prunella vulgaris</i> L. ....	38
<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth .....	40
<i>Trifolium pratense</i> L.....	42
<i>Verbena officinalis</i> L. ....	44
Erbario fotografico delle piante officinali.....	46
Fauna degli stagni.....	62
Bibliografia.....	76

[www.pantanocit.it](http://www.pantanocit.it) e-mail: [info@pantanocit.it](mailto:info@pantanocit.it)