



# "FITOALIMURGIA" NON È UNA PAROLACCIA!

Relatore: *Pino Iacono*



Geologo & esperto botanico





# PIANTE COMMESTIBILI

*Alcuni esempi*





# ASPARAGO

*Asparagus acutifolius*





## Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 200°C.
2. Per prima cosa, indossando dei guanti, tagliate i rametti delle ortiche fino ad ottenere circa 3 manciate di foglie; quindi sciacquatele bene e tenetele da parte.
3. Private gli asparagi delle parti più dure, poi tagliateli a pezzi grossolani e cuoceteli per pochi minuti in acqua bollente salata.
4. Sbattete le uova con una forchetta in una ciotola, salate, pepate e aggiungete il parmigiano; aggiungete quindi gli asparagi e le foglie di ortica e mescolate bene.
5. Ungete bene una piccola pirofila rettangolare ( 20x15 cm circa ) e disponetevi la pastella; fate cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per circa 20-25 minuti, controllate la cottura in quanto i tempi possono variare in base al vostro forno.



## FRITTATA DI ASPARAGI

INGREDIENTI:  
(PER 4/6 PORZIONI)

- 8 UOVA FRESCHE
- 1 MAZZETTO DI ASPARAGI SELVATICI
- 3 MANCIATE DI ORTICA
- 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- OLIO
- SALE, PEPE



## Caratteristiche:

Caratteristica della macchia mediterranea: dal mare alla montagna, fino a 1300 m. Occorre fare attenzione nella raccolta staccando accuratamente il getto dalla base, senza strapparlo o danneggiare il cespo sotterraneo; queste precauzioni permettono che il cespo produca ancora getti.

In stagione di primavera avanzata occorre sospendere la raccolta e permettere la normale vegetazione dello stelo, la produzione delle foglie spinose, la fioritura (e la fruttificazione).

La vegetazione completa consente l'accumulo di sostanze di riserva nel cespo sotterraneo che alimentano la vegetazione dell'anno successivo; questa cura permette la sopravvivenza della pianta per molti anni.

Per gli scout o chi fa escursioni,  
gli asparagi possono essere consumati anche crudi.

### Ricorda:

dopo poco tempo le urine avranno un "odore caratteristico"  
(a causa delle sostanze sulfuree contenute)

### Effetto diuretico:

la presenza di acido ossalico  
potrebbe avere delle controindicazioni  
in chi soffre di insufficienza renale.

Sono presenti vitamina A in quantità rilevanti,  
vitamina C, vitamine B, acido folico  
(oltre a calcio, potassio, fosforo).





# BIETOLOA

*Beta vulgaris*





## Preparazione

1. Mondate le bietole, togliendo la parte più dura ed esterna del gambo. Lavatele per bene, adagiatele in una pentola adatta alla cottura a vapore e fatele cuocere fino a quando i gambi saranno teneri. In alternativa potete lessare le bietole in acqua bollente salata per circa 10 minuti, ma è un metodo da me poco consigliato perché la bieta, cotta in questo modo, perde molti dei suoi principi nutrizionali.
2. In una padella abbastanza capiente versate abbondante olio di oliva. Pelate e lavate l'aglio e fatelo imbiondire nell'olio per 3 minuti con il peperoncino. Aggiungete i pomodorini lavati e tagliati in 4, fate insaporire per 5 minuti. A questo punto aggiungete la bietola strizzata ed asciugata per bene e fatela saltare in padella a fuoco vivace per circa 10 minuti.
3. Ed ecco pronta la nostra bietola in padella, saporita e gustosissima, ottima da servire anche fredda.
4. Le bietole in Sicilia, si usano anche per il ripieno delle focacce, saltate in padella e servite anche fredde come contorno per carne.

### **BIETOLE IN PADELLA**

#### **INGREDIENTI:**

- **BIETOLE**
- **2 SPICCHI AGLIO**
- **PEPERONCINO (FRESCO)**
- **4 POMODORINI**
- **OLIO DI OLIVA Q.B.**
- **SALE Q.B.**



### *Caratteristiche:*

**Sali minerali, in particolare potassio e ferro,  
la cui assimilazione nell'organismo  
è facilitata dalla presenza di vitamina C;**

### **Antianemiche:**

**per la presenza di acido folico e ferro.**

**Le bietole devono essere consumate freschissime  
perché sono facilmente deperibili.**

**È semplice capire quando non sono fresche, perché il  
gambo perde il caratteristico colore bianco  
e le foglie appaiono appassite.**





## Caratteristiche:

Pianta erbacea perenne con radice non ingrossata, provvista di un cespo fogliare quasi appressato al suolo, costituito da foglie spatolate, carnosette, lungamente picciolate e dotate di una lamina di colore verde intenso e lucente. I piccioli si presentano colorati in rosso alla base per la presenza di betacianina.

Dal cespo basale, al sopraggiungere dell'estate, si origina un fusto eretto, ramoso, che porta un'infiorescenza con glomeruli di 1-3(5) fiori piccoli e verdastri.

Anche il fusto può presentare colorazione rossastra.

Questa pianta allo stato selvatico è diffusa su gran parte del territorio nazionale, nei luoghi argillosi o sabbiosi litoranei, nei prati coltivati o incolti, dove cresce durante tutto il periodo primaverile; quella presente lungo le coste del Mediterraneo, classificata come subspecie marittima.





# BORRAGINE

*Borrago officinalis*





# BORRAGINE

## Preparazione

1. Lavate la borragine con abbondante acqua per eliminare eventuali residui di terra. Pulite le foglie singolarmente lavandole sotto acqua corrente: potete utilizzare anche i fiori, se volete. Sbollentate la borragine in acqua bollente per 10 minuti: in questo modo perderà la sua caratteristica "pungente". Scolatela e strizzatela bene, così da eliminare l'acqua in eccesso, e tagliatela in modo grossolano.
2. Sbattete le uova con una forchetta, unite la borragine, il parmigiano grattugiato o altro formaggio, sale e pepe e mescolate. Scaldate un filo di olio in padella, aggiungete il composto di uova sbattute e borragine e cuocete 5 minuti per lato. Fate intiepidire leggermente, prima di servirla. La vostra frittata con la borragine è pronta per essere portata in tavola.
3. Il tempo di cottura della borragine è piuttosto breve. Per preparare la borragine lessa, lavate con cura le foglie e portate a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata. Versate le foglie di borragine in pentola e cuocete per 5 minuti. Scolatele, strizzatele e conditele a crudo con olio extravergine d'oliva, sale e limone. Potete insaporire con pinoli tostatati in padella, mandorle tritate o altra frutta secca a piacere.
4. Le foglie lesse sono ideali per la preparazione dei ravioli alla borragine. Un piatto tipico in cui potete utilizzare la borragine è quello dei pansotti liguri, provate il ripieno con questa pianta, anziché con la scarola. Per il condimento dei vostri ravioli pansotti, seguendo la ricetta ligure, utilizzate una deliziosa salsa alle noci, preparata con noci sbriciolate, pinoli, aglio tritato e olio extravergine d'oliva.
5. Se vi piace la pasta ripiena provate anche la variante alla borragine dei ravioli di zucca (basterà sostituire l'ingrediente del ripieno). Per un altro primo piatto gustoso a base di borragine, una volta lessata, potete saltarla in padella e usarla per farcire degli ottimi paccheri ripieni, abbinata a un cucchiaino di polpa di pomodoro e a delle acciughe dissalate ben sminuzzate.
6. Le parti commestibili di questa pianta erbacea sono le foglie e i fiori che si consumano cotti in vari modi: potete bollire le foglie, stufarle in padella con l'aglio oppure cuocerle al vapore; i fiori di colore indaco vivace, invece, potete consumarli fritti in pastelle dolci e frittelle, o usarli per guarnire dessert. Essendo fiori edibili, una volta puliti, piccole quantità possono essere usate per fare delle decorazioni, anche di primi o secondi piatti a base di carne e di pesce.

**NB: Usare sempre le giovani foglie per la preparazione di minestre, frittate e frittelle**



## Caratteristiche:

Grazie alle sue proprietà di combattere la depressione, la borragine viene chiamata "pianta del buon umore". Questa bellissima pianta, fiorisce da maggio a giugno e cresce in tutto il Mediterraneo:

le foglie sono alterne, ovali e di verde scuro, ricoperte da una intensa peluria che le dà un aspetto vellutato.

I semi della borragine contengono

acidi grassi polinsaturi,

dotati di proprietà antinfiammatoria per i tessuti, riequilibrante del sistema ormonale femminile e protettiva del sistema cardiovascolare.

Dai semi della pianta, infatti, tramite un processo di spremitura a freddo, si ottiene un olio vegetale, utile in patologie della pelle con componente allergica, come eczemi, dermatosi, psoriasi.

Per pulire le foglie usare dei guanti, per la presenza di piccole spine, che scompaiono quando si fanno bollire.

NB: in forma cruda ne è sconsigliato il consumo perché la pianta contiene sostanze cancerogene e epatotossiche.





# CARDO MARIANO

*Silybum marianum*





## Preparazione

1. In una pentola capiente fare saltare lo scalogno tritato con i ceci, le patate a cubetti, le foglie di cardo ben pulite e tritate e un rametto di rosmarino fresco per qualche minuto.
2. Togliere il rosmarino, aggiungere abbondante brodo vegetale bollente e cuocere così per circa 15 minuti.
3. Prelevare una parte della zuppa e frullarla con il mini pimer, quindi rimetterla nella pentola e cuocere per altri 10 minuti.
4. Una volta ottenuta una minestra dalla consistenza omogenea e cremosa, impiattare con parmigiano, pepe e olio evo a piacere.

## COSTE DI CARDI

INGREDIENTI:  
(PER 4 PERSONE)

- UNA VENTINA DI COSTE DI CARDO MARIANO
- 1 LIMONE,
- 2 PATATE,
- 1 SCALOGNO,
- AGLIO (A PIACERE)
- SALE E PEPE Q.B.
- OLIO Q.B.
- PREZZEMOLO TRITATO Q.B.



## Preparazione

1. In una pentola capiente fare saltare lo scalogno tritato con i ceci, le patate a cubetti, le foglie di cardo ben pulite e tritate e un rametto di rosmarino fresco per qualche minuto.
2. Togliere il rosmarino, aggiungere abbondante brodo vegetale bollente e cuocere così per circa 15 minuti.
3. Prelevare una parte della zuppa e frullarla con il mini pimer, quindi rimetterla nella pentola e cuocere per altri 10 minuti.
4. Una volta ottenuta una minestra dalla consistenza omogenea e cremosa, impiattare con parmigiano o formaggio pecorino, pepe e olio a piacere.

## MINESTRA DI CARDI

INGREDIENTI:  
(PER 4 PERSONE)

- UNA BUONA MANCIATA DI FOGLIE DI CARDO,
- 200G DI CECI,
- 1 SCALOGNO,
- 2 PATATE,
- ROSMARINO FRESCO Q.B.
- OLIO, SALE E PEPE Q.B.
- BRODO VEGETALE Q.B.
- PARMIGIANO O FORMAGGIO LOCALE Q.B.



## Preparazione

1. La parte più difficile è mondare le foglie, lavarle bene con i guanti, facendo attenzione alle spine, togliere le spine con un coltello ed eliminare il duro costolo centrale;
2. Quindi sminuzzare finemente quel che resta delle foglie. Aggiungere i capolini floreali sminuzzati, puliti da eventuali spine e peluria interna; quindi pulire bene dalla corteccia e dalla parte fibrosa fusti e coste, prelevando il morbido "midollo" interno, tenero e saporito;
3. Una volta raccolta questa insalata spontanea prelibata, condirla emulsionando una vinaigrette di olio, aceto balsamico, sale, pepe, aggiungendovi, a piacere, un'acciuga schiacciata con una fesa d'aglio, che andrete a togliere.

## INSALATA DI CARDI

INGREDIENTI:  
(PER 4 PERSONE)

- UNA MANCIATA DI FOGLIE DI CARDO (CON CAPOLINI FLOREALI E FUSTI);
- PANE CASERECCIO PER ACCOMPAGNARE,
- UNA ACCIUGA E AGLIO,
- ACETO BALSAMICO Q.B.
- OLIO, SALE E PEPE Q.B.



## Caratteristiche:

Il cardo mariano è il cugino selvatico del carciofo, quindi può essere mangiato e cucinato come il più noto parente.

Questa pianta irta e piena di punte, durante il secondo anno di vita, presenta dei fusti lunghi con fiori rosso magenta, con foglie munite di spine e venate di bianco.

Ecco 3 ricette semplici per imparare a cucinare il cardo mariano, una pianta selvatica particolare, spinosa e difficile da pulire, ma che dà grandi soddisfazioni al palato e alla salute, vediamole insieme.

Si può mangiare sia la parte interna del fusto, ben pulita, che le foglie, pulite accuratamente dalle spine; c'è chi usa anche i capolini dei fiori ancora completamente chiusi e le radici.

Il suo sapore ricorda quello del carciofo;  
il momento ideale per consumare il cardo mariano è da novembre a febbraio:

il sapore si addolcisce e le parti diventano meno coriacee se hanno subito una gelata invernale.

In generale però si consiglia il consumo cotto delle coste ben pulite di cardo mariano, mentre il "cardo gobbo" sarebbe il più adatto ad essere consumato anche a crudo.





### *Caratteristiche:*

**Il cardo mariano è noto per avere una valida azione protettiva sul fegato, legata alla silimarina.**

**La sua assunzione è indicata per la disintossicazione dovuta a epatite, cirrosi, alcolismo, droghe, e tossine ambientali, che entrano nel corpo tramite il cibo, l'acqua, l'aria e la pelle.**

**È il rimedio salvavita contro l'avvelenamento da funghi velenosi, come l'Amanita phalloides.**

**Rigenera i tessuti del fegato, stimolando la produzione di nuove cellule, ringiovanendolo e proteggendolo dai danni futuri.**





# CICORIA

*Cichorium intybus*





## Preparazione

1. **PULIRE LA CICORIA SELVATICA:** tagliare di netto l'estremità terrosa, eliminare le foglie esterne dure e tutte quelle non integre. Man mano trasferire la cicoria pulite in una ciotola, coprirla con acqua fredda e aggiungere un pizzico di bicarbonato. Metterla a bagno per qualche minuto e poi lavarla sotto acqua corrente sciacquandola 4 volte o sino a quando non ci saranno più residui di terra. Farle sgocciolare in uno scolapasta.
2. **CUOCERE LA CICORIA:** portare a bollore abbondante acqua in una casseruola capiente. Lessare la cicoria per circa 10 minuti prima di scolarle conviene assaggiarla per verificare la giusta cottura. La cicoria dovrà risultare cotta ma non sfatta. A questo punto è pronta per qualsiasi ricetta.
3. **CICORIA RIPASSATA O STRASCINATA:** con una forchetta premere sulla cicoria lessata per eliminare tutta l'acqua di cottura oppure strizzarla tra le mani.
4. In una padella versare l'olio, unire l'aglio e il peperoncino e far sfrigolare un po'.
5. Aggiungere le verdure e saltarle a fuoco vivo per qualche minuto.  
Regolare di sale e continuare la cottura sino a quando saranno ben insaporite.

## CICORIA SALTATA

INGREDIENTI:  
(PER 4 PORZIONI)

- 1 KG DI CICORIA SELVATICA,
- 2 SPICCHI DI AGLIO,
- 4 CUCCHIAI DI OLIO,
- PEPERONCINO E SALE Q.B

1. Foglie esterne: crude in insalate miste
2. Foglie più mature: cotte, per minestre, zuppe e frittate,
3. Radici: lessate





## Caratteristiche:

La cicoria selvatica da campo è una pianta erbacea spontanea e commestibile che cresce in modo perenne nei sentieri, nei terreni incolti e negli ambienti rurali delle aree pianeggianti dell'Europa Continentale e Mediterranea. Conosciuta con il nome

scientifico *Cichorium Intybus*, questa verdura selvatica può seguire un ciclo biologico annuale o biennale e fiorisce regolarmente con l'arrivo dell'estate, quando è usanza raccoglierla al fine di apprezzarne le proprietà curative e nutrizionali in ambito culinario e farmaceutico. La cicoria campestre è

spesso cucinata in abbinamento ad altre erbe commestibili e cresce allo stato brado anche in diverse zone verdi e soleggiate del nostro Paese, specialmente nel Centro e Sud Italia.

Esistono numerose varietà antocianiche regionali, che si differenziano cioè in base al colore delle foglie.





## Caratteristiche:

Stimolando l'attività di fegato e reni, favorisce la liberazione di tossine da parte dell'organismo, evidenziando come questa pianta erbacea abbia, dunque, proprietà depurative, diuretiche e detossicanti.

La cicoria porta benefici anche per le proprietà digestive poiché stimola la produzione di bile ed è in grado di ridurre il rischio di contrarre alcune patologie intestinali anche gravi come il cancro al colon.

la presenza della vitamina C implica che la cicoria abbia proprietà antiossidanti, sostenga il sistema immunitario e contribuisca all'assimilazione corretta del ferro da parte dei globuli rossi.

Alla vitamina E spetta, invece, il compito di ridurre i radicali liberi e mantenere l'integrità cellulare, la vitamina K è preziosa per la conservazione delle ossa ed è indispensabile per una corretta coagulazione del sangue, mentre la vitamina B1 è una preziosa alleata del nostro cervello.





## Caratteristiche:

Le radici di cicoria, che ne rappresentano la parte più utilizzata a scopo medicinale, contengono sia sostanze zuccherine che sostanze amare, oltre ad alcuni derivati dell'acido caffeico.

Per quanto riguarda i sali minerali, la cicoria contiene potassio, calcio e ferro. Il sapore amaro della cicoria è dovuto alla presenza di acido cicorico.

Per quanto riguarda le vitamine, la cicoria contiene vitamina C, vitamina B, e le vitamine P e K

Il contenuto di alcuni derivati dell'acido caffeico della cicoria ha probabilmente portato al suo utilizzo per la preparazione di bevande simili al caffè, in assenza dei ben noti ed aromatici chicchi,

in particolare nei secoli passati e nei periodi di guerra degli scorsi decenni.

L'utilizzo delle radici di cicoria per la preparazione di una bevanda sostitutiva del caffè viene fatto risalire al 1600.





# F INOCCHIO

*Foeniculum vulgare*



## Preparazione

1. In una padella capiente, fate rosolare uno spicchio di aglio in abbondante olio con 6 acciughe tagliate finemente e lasciate che queste ultime si sciolgano. Spegnete la fiamma.
2. Lavate il finocchio selvatico e buttatelo in acqua bollente e salata, lasciando cuocere per dieci minuti scarsi a fuoco medio. Una volta cotto scolatelo, tagliatelo grossolanamente e mettetelo nella padella insieme all'aglio e le alici riaccendendo la fiamma a fuoco bassissimo (l'olio dovrà essersi raffreddato prima o rischierete di bruciarvi con gli schizzi).
3. In una seconda padella più piccola, mettete un filo di olio, uno spicchio di aglio e le restanti alici tagliate a pezzetti che farete sciogliere. Versate il pangrattato e con l'aiuto di un cucchiaino di legno, rimestate sino a che il pangrattato si sarà imbrunito. Spegnete la fiamma, aggiungete un pò di pepe e qualche listarella di pomodoro secco sott'olio.
4. Scolate la pasta, fatela saltare nella padella più grande, impiattate e mettete sulla superficie della pasta qualche cucchiainata di pangrattato.  
Semplice, buona e veloce, buon appetito a tutti!

### **PASTA CO FINOCCHIU RIZZU, ANGIOVI E MUDDICA**

**INGREDIENTI:  
(2 PORZIONI)**

- 200G DI PASTA
- 8 ACCIUGHE SOTT'OLIO
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- 2 PUGNI DI PANGRATTATO
- UN MAZZETTO DI FINOCCHIO SELVATICO
- POMODORI SECCHI SOTT'OLIO Q.B.
- PEPE E OLIO Q.B.



## Preparazione

1. Pulite il finocchietto selvatico e sbollentatelo per pochissimi minuti in acqua salata; scolatelo, eliminate l'acqua in eccesso. Versate in una tazza tanto latte quando basta per ammorbidire la fetta di pane. Ammorbidite l'uvetta in poca acqua tiepida.
2. Tritate grossolanamente il finocchietto raccogliendolo via via nel bicchiere del frullatore ad immersione. Unite il pecorino, l'uovo, l'uvetta e la mollica del pane strizzata dal latte. Correggete eventualmente di sale. Frullate per ottenere un composto morbido ma "lavorabile" con le mani aggiungendo eventualmente del pan grattato.
3. Ottenete con il composto delle polpette grandi quanto una pallina da ping pong, anche meno e rotolatele nella farina di mais. Scaldate l'olio di arachide portandolo ad un T di 165 -170 ° (controllate con un termometro) e friggete poche alla volta le polpette sino a doratura uniforme. Trasferitele su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio e servitele calde o tiepide.
4. Se preferite cuocerle al forno: portate il forno ad una temperatura di 200 °, disponete nel frattempo le polpette su di una teglia rivestita di carta forno, irroratele con un filo di olio extra vergine di oliva e cuocetele per 10/15 minuti

## **POLPETTE DI FINOCCHIO SELVATICO**

**INGREDIENTI:  
(2 PORZIONI)**

- 200 G DI FINOCCHIETTO SELVATICO FRESCO
- 1 UOVO
- 1 FETTA PICCOLA DI PANE RAFFERMO
- LATTE Q.B.
- 1 CUCCHIAIO SCARSO DI PECORINO ROMANO
- 1 PIZZICO DI PEPERONCINO
- 1 CUCCHIAINO DI UVETTA
- PAN GRATTATO
- FARINA DI MAIS PER LA PANATURA
- OLIO DI SEMI (PER FRIGGERE)
- SALE Q.B.



## *Caratteristiche:*

Le foglie e i semi sono utilizzati per preparare tisane o decotti ottimi per alleviare i sintomi delle coliche gassose dei neonati, per combattere i gonfiori addominali e la colite spastica.

Ben note sono le sue proprietà digestive, depurative e antispasmodiche.

I semi o meglio i frutti maturi delle sue infiorescenze ombrellifere vengono utilizzati per il rilassamento della muscolatura addominale (crampi addominali), nei casi di meteorismo, nelle dispepsie, nelle coliche gassose sia degli adulti che dei bambini.

I semi del finocchio selvatico hanno effetti benefici anche sulle secrezioni catarrali.





# ORTICA

*Urtica dioica*





## Preparazione

1. Lavate bene le ortiche e lessatele in acqua abbondante salata per circa 10 minuti. Scolatele, strizzatele e tritatele finemente. Lessate a parte le patate e, una volta cotte, schiacciatele e unitele alle ortiche.
2. Aggiungete due uova intere e un tuorlo (non buttate l'altro albume, scoprite qui come riutilizzarlo), mescolate e amalgamate bene. Aggiungete parmigiano, sale, pepe e noce moscata.
3. Formate delle polpettine, passatele nella farina e friggetele nell'olio. Man mano che saranno pronte mettetele su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso.
4. Per una versione più light, potete cuocere le polpettine in forno caldo a 180 gradi per 10 minuti, su una teglia leggermente unta di olio. Servitele tiepide con un contorno di verdure di stagione.

### **POLPETTE DI PATATE E ORTICA**

**INGREDIENTI:  
(4 PORZIONI)**

- 400G DI PATATE
- 300G DI ORTICA
- 3 UOVA
- 100G DI FARINA
- 60G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- NOCE MOSCATA Q.B.
- SALE E PEPE, OLIO Q.B.



## Preparazione

1. Versa un filo di olio in pentola e fai soffriggere delicatamente la cipolla tritata.
2. Nel frattempo, separa le foglie delle ortiche dai gambi e lavale accuratamente, proteggendo le mani con dei guanti.
3. Tagliale grossolanamente e, appena la cipolla diviene trasparente, aggiungi l'ortica. Fai cuocere per un paio di minuti ed aggiungi il riso.
4. Fallo tostare ed aggiungi mano mano dell'acqua bollente, portandolo a cottura.
5. Infine manteca con un filo di olio d'oliva o, se preferisci, una manciata di Parmigiano grattugiato

### **RISOTTO ALLE ORTICHE**

INGREDIENTI:  
(4 PORZIONI)

- 4 MAZZETTI DI ORTICHE O MIX DI ERBE SELVATICHE
- 320G DI RISO
- 1/2 CIPOLLINA
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA Q.B.
- SALE Q.B.



## Caratteristiche:

L'ortica è una pianta erbacea perenne **dioica**,  
nativa dell'Europa, dell'Asia,  
del Nord Africa e del Nord America,  
ed è la più conosciuta e diffusa del genere Urtica.

Possiede peli che, quando si rompono, rilasciano un  
fluido che causa bruciore e prurito.

Il nome Urtica deriva probabilmente dal  
latino urere, bruciare, a indicare l'effetto delle  
sostanze irritanti contenute nei peli.

Le tossine presenti nel fluido risultano  
essere serotonina, istamina, acetilcolina,  
acido acetico acido butirrico,  
leucotrieni e acido formico.

Curiosità:  
Macerata nell'acqua  
per 12 ore, se ne ricava un  
antiparassitario contro i  
pidocchi delle piante (afidi)  
ma innocuo per l'uomo.



## Caratteristiche:

Ricca di acido folico e ferro, è utilizzata in caso di anemia, artrite, cistite e diarrea.

La grande quantità di principi attivi noti, e altri ancora non studiati a fondo nel loro insieme, fanno dell'ortica una delle piante con il maggior numero di proprietà medicinali.

Le foglie contengono clorofilla in abbondanza, il colorante verde del mondo vegetale (la cui composizione chimica è molto simile a quella dell'emoglobina che tinge di rosso il nostro sangue) che conferisce alla pianta una spiccata proprietà antianemica. Si usa contro l'anemia causate da mancanza di ferro o da perdite di sangue, perché il ferro e l'acido folico, in essa contenuti, stimolano la produzione dei globuli rossi.

La pianta possiede anche proprietà vasocostrittrice (contrae i vasi sanguigni) ed emostatica (ferma le emorragie), quindi è impiegata specialmente nei casi di emorragie nasali e uterine. È utilissima inoltre per le donne che soffrono di mestruazioni abbondanti.

L'ortica è consigliata anche in caso di convalescenza, denutrizione e di esaurimento, perché le foglie sono ricchissime di sali minerali, specialmente di silicio, che stimola il sistema immunitario, di fosforo, magnesio, calcio, manganese e potassio; e di vitamine A, C e K, che la rendono remineralizzante, ricostituente e tonificante.

Ha inoltre azione depurativa, diuretica e alcalinizzante: è indicata in caso di gotta, affezioni reumatiche, di artrite, di calcoli renali, di renella e iperglicemia e cistite; e in generale, quando occorre produrre un'azione disintossicante.

Curiosità:  
Macerata nell'acqua per 12 ore, se ne ricava un antiparassitario contro i pidocchi delle piante (afidi) ma innocuo per l'uomo.



# PORCELLANA

*Portulaca oleracea*





## Preparazione

1. Eliminate i gambetti più duri dalla portulaca, lavatela con cura e fate scolare bene. Tamponate delicatamente con un panno da cucina pulito.
2. Versate tutti gli ingredienti, tranne la portulaca in un tegame, portate ad ebollizione, poi unite la portulaca.
3. Appena riprende il bollore spegnete allontanate dal fuoco e mescolate bene.
4. Attendete un minuto, poi tirate su le foglioline con un mestolo forato e mettetele su un piatto, fate raffreddare.
5. Quando anche il liquido di cottura sarà freddo, mettete la portulaca in un vasetto e riempite con il liquido di cottura.
6. Chiudete ermeticamente e conservate in frigo.

### **PORTULACA IN AGRODOLCE**

**INGREDIENTI:**  
**( $\frac{3}{4}$  PORZIONI)**

- 200G PORTULACA (PARTI TENERE: FOGLIE E GAMBI)
- 200ML ACETO DI VINO BIANCO,
- 90G ZUCCHERO SEMOLATO,
- 100ML OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA,
- 25G SALE,
- 1 CUCCHIAIO PEPE



## Preparazione

➤ Cruda, per insaporire i pomodori e insalate, oppure cotta e condita, fritta in pastella, o conservata sottaceto.

1. Si prendono solo le parti più tenere della portulaca,
2. si sbollentano x 10/15 minuti,
3. poi si scolano e si filtrano,
4. si mettono in padella, con olio, aglio, pepe
5. si finisce la cottura in padella con spaghetti/risotto.

### **SPAGHETTI PORTULACA**

**INGREDIENTI:  
(3 PORZIONI)**

- 200G DI FOGLIE E GAMBI TENERI DI PORTULACA
- 300G DI SPAGHETTI/RISO
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- SALE E PEPE Q.B.
- OLIO Q.B.



## Caratteristiche:

La portulaca è un'erba spontanea diffusa in orti e giardini

Le proprietà diuretiche, depurative, dissetanti e anti-diabetiche di questa preziosa pianta sono riconducibili alla sua composizione nutrizionale.

Ricca di omega 3, acidi grassi polinsaturi che svolgono un'azione benefica per il nostro organismo, questa fonte vegetale è adatta per introdurre tali sostanze se si segue una dieta vegetariana o vegana.

Grazie all'elevata concentrazione di omega 3 e di acido alfa-linolenico, il consumo di questa pianta contribuisce a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e i trigliceridi, contrastando così potenziali patologie a carico dell'apparato cardiovascolare.

Buona è anche la quantità di vitamina C, contenuta nelle foglie, come di altre vitamine, soprattutto dei gruppi A e B. Si riscontra anche la presenza di sali minerali, in particolare ferro, potassio, magnesio, fosforo, zinco, selenio e calcio.

Questa pianta viene utilizzata anche come rimedio naturale per contrastare disturbi come diarrea e vomito.





# RUCOLA / RUCHETTA

*Eruca sativa*





## Preparazione

Tutte le parti della rucola possono essere utilizzate in cucina dalle cimette non fiorite, alle tenere foglie.

1. Lessate e passate in padella con aglio e peperoncino, come contorno per arrosti, nelle frittate, minestre e zuppe di verdure.

# FRITTATA/CONTORNO/INSALATA

OTTIME ANCHE PER CONDIRE LA PASTA SALTATA IN PADELLA,  
PERCHÉ SOSTITUISCE MOLTO BENE LE CIME DI RAPA.



## Caratteristiche:

Nella rucola è particolarmente abbondante il 4-metiltiobutil isotiocianato, erucina per gli amici. L'erucina ha una struttura molto simile a quella del sulforafano, isotiocianato molto abbondante nei broccoli, dal quale può essere ottenuta per riduzione e nel quale può essere convertita per ossidazione. In effetti sembra che questi processi di conversione possano avvenire in vivo negli esseri umani.

L'erucina è un composto al centro di un gran numero di lavori grazie alle sue notevoli proprietà.

In studi in vitro e su modelli animali ha mostrato promettenti effetti antitumorali su diversi tipi di cancro, sia attraverso l'induzione di enzimi responsabili della detossificazione di composti cancerogeni, sia tramite l'inibizione dei processi di divisione delle cellule cancerose, il controllo del ciclo cellulare e l'induzione dell'apoptosi, la morte cellulare programmata che porta all'eliminazione della cellula tumorale.





## Caratteristiche:

L'erucina è un potente antiossidante e può agire sia reagendo direttamente con radicali liberi sia stimolando l'attivazione di potenti antiossidanti cellulari come tioredoxina reduttasi.

Anche questa caratteristica si è mostrata utile nel provocare l'eliminazione in vitro di alcuni tipi di cellule tumorali: l'isotiocianato determina un aumento di radicali liberi nella cellula tumorale, cellula che già ne è ricca, portandola rapidamente alla morte. Da sottolineare che gli effetti dell'erucina sono selettivi e riguardano soltanto cellule che abbiano subito la trasformazione in cellule tumorali, mentre non si registrano interferenze con cellule normali, un elemento interessante che potrebbe indicare questa sostanza come un elemento da utilizzare direttamente nella terapia di certe forme di cancro.

L'erucina e gli altri composti presenti nella rucola possono favorire la crescita di alcune specie batteriche presenti nel microbiota intestinale, in specie *Lactobacillus acidophilus* e *Lactobacillus plantarum* mentre altre specie, come *Lactobacillus rhamnosus* ne risultano inibite. L'effetto è stato osservato in vitro e un ruolo importante sembrano giocarlo i polifenoli presenti nel vegetale, ma si tratta di indicazioni preziose che mostrano come il microbiota intestinale possa essere fortemente influenzato da quanto assumiamo con la dieta. Sempre a livello dell'apparato digerente alcuni studi hanno mostrato un effetto anti-ulcera nel modello animale, con riduzione della secrezione di acidi nello stomaco e un deciso effetto protettivo delle cellule della mucosa gastrica.

Ancora su modello animale estratti idroalcolici di rucola hanno mostrato di poter ridurre l'iperglicemia, migliorare lo stato infiammatorio e il controllo dei lipidi ematici, evidenziandone un possibile utilizzo nel trattamento del diabete.





# SENAPE

*Sinapis nigra*





## Preparazione

1. Pulire e lavare la senape selvatica. Lessarla per 5 min. in acqua salata leggermente, scolarla ma non buttare via l'acqua di cottura che servirà per cuocervi la pasta.
2. In una larga padella che possa poi contenere anche la pasta, far rosolare in olio i due spicchi di aglio, le acciughe a pezzettini e il peperoncino, unire l'uva passa precedentemente ammollata per 10 min. in acqua tiepida e i pinoli.
3. Lasciare insaporire un min. e aggiungervi la verdura. Cuocere per 2-3 min.
4. Nel frattempo avrete lessato la pasta nell'acqua di cottura della senape, scolarla al dente e versarla in padella con la verdura con un mestolino di acqua di cottura, spadellare 2min e servire subito la vostra pasta con senape selvatica.

## PASTA ALLA SENAPE

**INGREDIENTI:  
(4 PORZIONI)**

- DUE MAZZETTI DI SENAPE SELVATICA,
- 400G DI PASTA (PENNE/A PIACERE)
- UN CUCCHIAIO DI PINOLI,
- UN CUCCHIAIO DI UVA PASSA,
- TRE FILETTI DI ACCIUGA SOTTO OLIO,
- 2 SPICCHI DI AGLIO,
- PEPERONCINO Q.B.
- 4 CUCCHIAI DI OLIO,
- SALE Q.B.



## Preparazione

1. Puliamo la verdura, prendendo solo la parte più tenera come si fa per gli asparagi.
2. Laviamo e sbollentiamo in abbondante acqua salata per circa 10/15 minuti.
3. Sgoccioliamo e quando sono intiepiditi strizziamo via tutta l'acqua.
4. Con un coltello tagliuzziamola.
5. In una ciotola battiamo le uova con il formaggio e aggiungiamo la verdura.
6. Mettiamo una padella antiaderente sul fuoco con un giro d'olio d'oliva.
7. Versiamo il composto e facciamo cuocere a fuoco moderato per cinque minuti.
8. Giriamo la frittata con un piatto e facciamola cuocere dall'altro lato.

# FRITTATA CON SENAPE

INGREDIENTI:  
(4 PORZIONI)



## **Caratteristiche:**

I semi oleosi della senape non sono molto calorici e donano un apporto notevole di vitamine di varia natura, tra cui vitamine del gruppo B, vitamina C, E e K e molti minerali.

La senape possiede diverse proprietà:

ossigena il sangue: stimola la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle sostanze tossiche presenti

svolge un'azione digestiva e lassativa: i semi di senape macinati e disciolti in acqua, svolgono un'azione purgante

antireumatico: impacchi e cataplasmi con i semi di senape caldi, sono un ottimo rimedio per contrastare i dolori dei reumatismi.

Stimolando la circolazione sanguigna,

le tossine superficiali vengono espulse in breve tempo per aritmie cardiache: l'olio di semi di semi stabilizza le aritmie

cardiache, protegge il cuore, grazie alla presenza di omega 3

contrasta il colesterolo: le foglie della pianta di senape favoriscono la produzione di colesterolo HDL, il così detto colesterolo buono

modula la glicemia: l'olio di semi di senape aiuta a tenere bassi i livelli di glicemia nel sangue

disintossicante: un decotto di semi di senape svolge un'azione detossificante per tutto l'organismo e aiuta a depurare l'organismo da effetti collaterali di alcol e abuso di sostanze tossiche



## Caratteristiche:

La senape, chiamata anche con il nome scientifico di *Sinapsis species* o *Brassica species*, appartiene alla famiglia delle Crocifere. Si tratta di una pianta erbacea annuale che presenta un fusto particolarmente eretto e può vantare anche dei gambi glabri, estremamente arrotondati e ben ramificati.

Questa pianta erbacea può raggiungere anche un'altezza di oltre un metro e viene impiegata fin dai tempi antichi per usi culinari e medicinali. Le foglie si caratterizzano per trovarsi alla base dei cespi e per avere una forma lanceolata, con un margine estremamente dentato, mentre quelle superiori sono, nella maggior parte dei casi, dalla forma ovale e appuntite, ma presentano il margine liscio.

Le foglie della senape sono estremamente aromatiche e, per tale ragione, quelle più tenere si possono facilmente inserire nelle insalate. I fiori sono piuttosto piccoli ed hanno la particolare caratteristica di sbocciare nel corso della stagione estiva e si aggregano all'interno di infiorescenze e presentano ben quattro petali di colore giallo, leggermente aromatici.

I semi della senape si caratterizzano per avere una forma sferica, con una colorazione che varia dal marrone al crema; in ogni caso il loro aroma si diffonde solamente nel momento in cui vengono macinati e collocati in catini di acqua tiepida.





# BARBA DI BECCO

*Tragopogon pratensis*





## Preparazione

Le radici, possono essere raccolte in settembre - ottobre (e comunque nel primo anno di vita della pianta), oppure in Primavera dell'anno successivo (marzo - aprile, prima che si formi lo scapo florale).

Possono essere preparati in minestra o nelle frittate. Anche le foglie più tenere si possono usare crude come insalata.

**LE RADICI SONO MOLTO GRADEVOLI  
PER IL SAPORE DOLCE DOVUTO ALL'INULINA**



## *Caratteristiche:*

Barba di becco ha un ciclo biennale;  
questo vuol dire che il primo anno sviluppa  
una rosetta di foglie basali,  
mentre il secondo anno produce lo scapo fiorale.

I semi formano il tipico masso di semi  
con pappo in alto soffice e lanoso  
che permette di essere trasportati dal vento.

La radice (decotto o sciroppo) può essere usata come  
calmante per la tosse (secondo la medicina popolare)  
e in genere ha effetti positivi per tutte le  
affezioni respiratorie.

I petali in infusione hanno potere schiarente della  
pelle e sulle efelidi.





# TARASSACO / DENTE DI LEONE

*Taraxacum officinale*





## Preparazione

1. Raccogliere i fiori e ripulirli con un po' di acqua da residui di terra o altre parti di piante. Disponerli su un panno, ben distanziati tra loro e lasciarli asciugare per qualche ora. Procedere tagliando il gambo e le foglioline al di sotto del capolino giallo, avendo cura di togliere ogni parte verde dal fiore in quanto conferirebbe alla ricetta un gusto fortemente amaro.
2. In un 1,250L di acqua fredda mettere circa 160 fiori di tarassaco (4 manciate) e portare a bollore. Far cuocere per qualche minuto, togliere dal fuoco e lasciar riposare per una notte intera coprendo la pentola con un coperchio. Il mattino seguente filtrare facendo uso di un colino a maglie strette ed un imbuto, cercando di recuperare tutto il liquido possibile rimasto impregnato all'interno dei fiori (potete spremere i fiori aiutandovi con un cucchiaino e un colino o con un piccolo torchio nel caso vogliate prepararne grandi quantità).

### **SCIROPPO DI TARASSACO**

- FIORI DI TARASSACO
- 1 KG DI ZUCCHERO
- 1 LIMONE INTERO

**INGREDIENTI:**

**IN VASETTI DI VETRO + IMBUTO + COLINO STRETTO**



## Caratteristiche:

Il tarassaco viene utilizzato per favorire la digestione, regolare il flusso biliare e per stimolare la diuresi, per le sue proprietà coleretiche e colagoghe, diuretiche e blandamente antinfiammatorie.

Del tarassaco si utilizza tutta la pianta - radice e parti aeree - che contengono flavonoidi, minerali, acidi fenolici, sostanze amare e lattoni sesquiterpenici. Le radici sono inoltre ricche di inulina e fruttosio. Queste sostanze, e in particolare i principi amari, sono responsabili delle proprietà del tarassaco, un'erba capace di aumentare la produzione di bile e stimolare il flusso biliare, migliorando così l'attività del fegato e la digestione.

L'assunzione di tarassaco è indicata in caso di disturbi digestivi lievi che includono la sensazione di pienezza, digestione lenta, inappetenza e flatulenza.

Nella tradizione contadina il tarassaco è anche conosciuto come "piscialetto" o "pisciacane", appellativi che suggeriscono le proprietà diuretiche della droga. Di tali proprietà sono responsabili i flavonoidi e in parte i sali di potassio, che stimolano la diuresi favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso. La sua assunzione è perciò indicata in caso di lievi infiammazioni del tratto urinario, come adiuvante nei disturbi urinari minori.





# PIANTAGGINE

*Plantago major*





## Preparazione

1. Lessare la piantaggine per pochi minuti in acqua bollente, scolarla molto bene eliminando il liquido in eccesso e fare raffreddare. Nella stessa acqua di cottura lessare le patate ben lavate e con la buccia, sbucciarle e schiacciarle con una forchetta.  
Nel frattempo, preparare la sfoglia (pasta matta) mettendo in una ciotola la farina con 2 cucchiaini di olio e dell'acqua tiepida, quando basta per ottenere un impasto liscio, omogeneo e non appiccicoso.
2. Farlo riposare nella ciotola coperto da un canovaccio pulito per una mezz'ora. Intanto preparare il ripieno, saltando in padella la piantaggine tritata con la cipolla e un filo d'olio, amalgamare poi alle patate condendo il tutto con sale, pepe e peperoncino a piacere e se necessario ancora olio.  
Stendere la pasta con un mattarello in un unico foglio spesso non più di un millimetro oppure servirsi della nonna papera per ottenere più lingue di pasta sottilissima (metodo consigliato).
3. Ungere una teglia capiente e coprire tutte le sue superfici con le lingue di pasta, facendole avanzare anche dai bordi. Livellare bene il ripieno, che non dovrebbe superare lo spessore di un centimetro e mezzo, sulla sfoglia. Infine, ricoprire il ripieno con la pasta avanzata dai bordi e con altre lingue, lasciando scoperto un rettangolo (facoltativo).
4. Spennellare la superficie della pasta con poco olio ed infornare a 180 gradi per circa mezz'ora: la pasta sfoglia dovrà risultare leggermente dorata e croccante.

## TORTA DI PIANTAGGINE

### INGREDIENTI:

- 250G DI FARINA
- 300G DI FOGLIE DI PIANTAGGINE
- 1 CIPOLLA
- 2 PATATE MEDIE
- OLIO, SALE E PEPE Q.B.





## Caratteristiche:

Curiosità  
*masticata cruda, cura le afte in bocca*

Nota ai fitojatri dell'antichità classica, la Piantaggine era ritenuta da Dioscoride, da Plinio e da Galeno un ottimo rimedio diuretico, emostatico, antimalarico e anche antielmintico. Come topico, per le sue proprietà cicatrizzanti, era impiegata nella terapia delle piaghe, delle ferite, delle ulcere e come antiflogistico nella gotta, nelle infiammazioni congiuntivali e dell'orofaringe.

Presso a poco con le stesse indicazioni, e cioè come cicatrizzante e vulnerario, come astringente negli stati infiammatori catarrali delle vie respiratorie, dell'apparato digerente ed urogenitale, la Piantaggine venne impiegata anche nei secoli successivi.

Internamente Leclerc consiglia l'impiego della *Plantago major* come pure di altre specie di *Plantago* (*P. lanceolata* per esempio) in tutti i casi in cui è indicata un'azione astringente, antiflogistica e antiemorragica: dissenteria, enteriti diarroiche, nefriti croniche, emorragie (epistassi, emottisi, ematuria) e ogni qualvolta occorra favorire la coagulabilità del sangue.

Infine, secondo Gautier (31), la Piantaggine, sotto forma di impacchi, è consigliata come un buon rimedio nella terapia delle punture di insetti velenosi.



# BACCHE COMMESTIBILI

*Alcuni esempi*





# MIRTILO

*Myrtus communis*





Il mirto è una pianta aromatica appartenente alla famiglia Myrtaceae e al genere *Myrtus*. È tipico della macchia mediterranea, viene chiamato anche mortella.

Vanta un'antichissima tradizione popolare, che affonda le sue radici nella mitologia dei popoli classici.

In Italia il mirto è diffuso soprattutto nelle zone costiere del Sud e delle Isole, fino ai 600 m di altitudine. E' la Sardegna la regione in cui è più presente e dove le bacche vengono usate per produrre il famoso liquore di mirto.

Gli usi, avendo la pianta numerose proprietà officinali e aromatiche, non si limitano certo alla sola produzione del liquore.

Il mirto è una pianta molto rustica, di facile propagazione, e ben si adatta sia alla coltivazione nel frutteto familiare che negli impianti specializzati.

I mirtilli non sono solo frutti ma anche medicamento : ottimi per la vista, le infezioni urinarie. Adottati per le preparazioni di marmellate e dolci, perfetti consumati freschi.

**COME VEDERE LA DIFFERENZA TRA MIRTILLO E FALSO MIRTILLO?**

**LO SI RICONOSCE ROMPENDO IL FRUTTO.**

**QUELLA NON COMMESTIBILE HA ALL'INTERNO LA POLPA BIANCA,**

**IL SAPORE NON È BUONO,**

**MA NON È VELENOSO, MENTRE IL VERO MIRTILLO HA LA POLPA CHE**

**MACCHIA DI ROSSO SCURO.**



## Caratteristiche:

Sono di colore viola scuro, vengono utilizzate per cucinare ed insaporire primi e secondi, preparare confetture ma anche per la preparazione di un noto liquore: il liquore di mirto. Sono commestibili sia le bacche, che le foglie, ma possono dar vita, nelle persone sensibili, a reazioni allergiche. Si possono consumare fresche, o in preparazioni culinarie di vario genere. Hanno proprietà digestive, e sono ricche di flavonoli utili per la mente, e capaci di contrastare alcuni sintomi della demenza e dell'Alzheimer.





# BIANCOSPINO

*Crataegus monogyna*





## Curiosità

Il biancospino è una pianta tipica della nostra macchia mediterranea. Ha dei frutti molto profumati, e proprio per questo molti agricoltori vogliono impiantare nel frutteto questa pianta.

Si tratta di una specie che ha sempre avuto una grossa carica simbolica. Nell'antica Grecia, ad esempio, i fiori del biancospino venivano usati per adornare gli altari durante le cerimonie nuziali. Inoltre, l'albero ha un forte legame anche con il cristianesimo: si dice infatti che la corona di Gesù Cristo fosse di biancospino.

Questo arbusto è anche noto come azzeruolo selvatico, viene spesso usato come suo portainnesto.

CARATTERISTICA DEL BIANCOSPINO È CHE I GIOVANI RAMI SONO PIENI DI SPINE, CHE CRESCONO ALLA BASE DEI RAMETTI.

SE TI PUNGI FA MOLTO MALE.

I FRUTTI MATURANO IN AUTUNNO, FRA NOVEMBRE E DICEMBRE.

SONO COMMESTIBILI, MA DI SOLITO NON VENGONO CONSUMATI FRESCHI, BENSÌ DOPO LA LAVORAZIONE.



## Caratteristiche:

Il biancospino in autunno dopo la fioritura, colora le sue bacche di verde per poi virare pian piano al rosso arancione. Gli uccelli ne sono ghiotti. In casa si possono preparare delle confetture. Le bacche di biancospino sono ricche di flavonoidi e di zuccheri, ed hanno azione rinforzante per il sistema cardiocircolatorio.

Un tempo il biancospino veniva coltivato per recintare e proteggere i campi. Impiantato fitto e mantenuto basso, infatti, forma delle barriere naturali a dir poco impenetrabili.

Oggi un suo uso è invece quello di creare un confine naturale, sistemandolo nelle zone limitrofe del campo o del giardino. Una siepe di biancospino è protettiva e gradevole da vedere e in molte città vengono usate per recintare aiuole.

La specie, come abbiamo già detto, è rustica, e resiste bene anche alle basse temperature invernali.





# SAMBUCO

*Sambucus nigra*





## Curiosità

Della pianta del sambuco si utilizzano non solo le bacche ma anche le foglie ed i fiori.

Il colore delle bacche sferiche, è viola scuro.

Buone di sapore, adatte per marmellate, le bacche di sambuco hanno proprietà antibiotiche, ricche di vitamina C e Vitamina A si rivela un ottimo anti-ossidante, anti-infiammatorio, ed aiuta ad eliminare gli acidi urici in eccesso; è anche lassativo.

- CON I FIORI È POSSIBILE FARE UNO SCIROPPO, DA DILUIRE POI CON ACQUA, OTTENENDO UNA BEVANDA DISSETANTE CHE È MOLTO USATA IN QUASI TUTTA ITALIA E NEI PAESI NORDICI E DELL'EUROPA ORIENTALE.
- DAI FIORI SI RICAVA UN ESTRATTO CHE VIENE UTILIZZATO PER LA PRODUZIONE DELLA SAMBUCA, LIQUORE A CUI HA DATO IL NOME MA CHE, NELLE RICETTE ATTUALI, È PREVALENTEMENTE BASATA SULL'ANICE.



### *Caratteristiche:*

È una specie molto diffusa in Italia, dalla pianura fino a 1400 metri di quota, soprattutto negli ambienti ruderali (rive, strade, ferrovie...), nei boschi umidi e sulle rive dei corsi d'acqua.

Per le proprietà benefiche dei suoi fiori e delle sue bacche, il sambuco trova largo impiego nella fitoterapia.

Il sambuco è un arbusto legnoso e perenne, alto fino a 6 metri. Il tronco ha una scorza grigio-bruna e verrucosa, mentre i rami sono opposti, ricadenti e con midollo chiaro.

Fiorisce in aprile-maggio  
e fruttifica in luglio-agosto.





# PUNGITOPO

*Ruscus aculeatus*





## Curiosità

Il Pungitopo è un arbusto sempreverde che non raggiunge altezze considerevoli (generalmente non supera il metro e mezzo di altezza, quando coltivato), con steli coriacei eretti,

ma che tendono a crescere in modo abbastanza disordinato.

Il Pungitopo, appartenente al genere *Ruscus*, è una pianta molto conosciuta, anche perché spesso utilizzata, per le decorazioni natalizie e per belle siepi.

Il Pungitopo presenta due tipologie di foglie: quelle vere e quelle false. Le prime sono caduche e molto piccole, mentre le seconde ci fanno capire al meglio che la pianta non ama le carezze. Infatti, queste ultime sono pungenti e conosciute con il nome di cladodi, che altro non sono che una modificazione degli steli (ecco perché false foglie).

**IL RUSCUS ACULEATUS, UNO DEI SIMBOLI DEL NATALE, È UNA PIANTA DAVVERO INCREDIBILE, SIA PER IL SUO ASPETTO, SIA PER LE SUE PROPRIETÀ.**

**OGGI È AMPIAMENTE UTILIZZATO IN FARMACIA E IN ERBORISTERIA, POICHÉ TANTISSIME SONO LE SUE VIRTÙ.**

**OLI ESSENZIALI E RESINE (CHE CONTENGONO RUSCOGENINA E NEORUSCOGENINA) SONO AMPIAMENTE UTILIZZATE PER LE LORO PROPRIETÀ VASOPROTEGTRICI, DRENANTI E ANTINFIAMMATORIE.**



### *Caratteristiche:*

I principi attivi del Pungitopo permettono di contrastare in modo efficace la vasodilatazione, grazie proprio all'azione della ruscogenina che agisce direttamente sulle pareti dei vasi sanguigni, rendendoli più elastici.

Altri benefici del *Ruscus Aculeatus*:  
riduce il gonfiore e il senso di pesantezza degli arti inferiori, allevia pruriti e dolori di lieve entità, permette l'eliminazione di acidi urici in eccesso ed è un buon rimedio contro a cellulite (ottimo è l'estratto secco di Pungitopo, utile per drenare i liquidi in eccesso).

Questa particolarissima pianta è anche utilizzata in cucina, nello specifico: i germogli.





# PIANTE TOSSICHE / VELENOSE

*Alcuni esempi*





# ACONITO

*Aconitum napellus*





Nonostante la delicatezza delle infiorescenze, tuttavia, si tratta di una pianta velenosa a causa dell'anicotina, una potente sostanza alcaloide in essa presente. Per via del suo aspetto rischia di essere scambiata con altri tuberi commestibili e pertanto sono stati documentati in passato casi di avvelenamento.

Pensate che anticamente veniva adoperata per avvelenare le punte delle frecce e dei giavellotti in battaglia. Era usata anche come veleno contro i nemici al fine di annientarli.

La pianta dell'aconito è pericolosa!

La pianta contiene diverse molecole tossiche tra cui la più pericolosa è l'aconitina, uno dei veleni naturali più potenti che si conoscano. Questa pianta in antichità si usava per scopi bellici, intingendo punte di freccia nel veleno.

## CARATTERISTICHE

L'aconito è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Ranunculaceae*. Diffusa nelle aree montane delle Alpi, è una della pianta più tossiche tra le specie botaniche presenti in Italia.

Fin dall'antichità è noto il suo elevato grado di tossicità che la rendeva uno strumento utile per avvelenare e uccidere i nemici.



### *Avvertenze ed effetti:*

L'intossicazione è molto rapida, dopo un periodo di latenza compreso tra 10 e 90 minuti dall'ingestione alla comparsa dei primi sintomi, il paziente sviluppa

una combinazione di affezioni:

a carico dell'apparato cardiovascolare: palpitazioni, difficoltà di respiro, ipotensione, bradicardia, tachicardia, aritmia ventricolare, edema polmonare; a carico dell'apparato gastrointestinale: nausea, dolore addominale, diarrea; oltre a disturbi sensoriali e motori, tipici dell'avvelenamento da aconitina.

I primi sintomi sembrano quelli tipici di una forma allergica: prurito e formicolio che dalla bocca si estende a tutto il volto e poi dalla punta delle dita progredisce lungo gli arti con tendenza ad estendersi a tutto il corpo fino alla completa anestesia.





# BELLADONNA

*Atropa belladonna*





Usata in medicina allopatica l'atropina isolata viene ancora usata come dilatatore di pupille e come miorilassante p.e. prima di interventi chirurgici.  
In Fitoterapia la belladonna è usata da tempo immemorabile dai medici per le sue doti spasmolitiche.

In Omeopatia la Belladonna viene utilizzata in ragione della similitudine dei sintomi, principalmente per le seguenti patologie:  
faringiti, rinofaringiti, tracheobronchiti e tonsilliti  
febbre durante l'influenza, convulsioni infantili da febbre elevata  
cefalea vasomotoria violenta, pulsante tipica del medicinale  
processi infiammatori locali con arrossamento, tumefazione, calore intenso, dolore acuto, violento e pulsante (rubor-tumor-calor-dolor)  
delirio, ipersensibilità al rumore e alla luce intensa.

## CARATTERISTICHE

La belladonna è una pianta a fiore della famiglia delle Solanaceae. Il nome deriva dai suoi letali effetti e dall'impiego cosmetico. Atropo era infatti il nome di una delle tre Moire che, nella mitologia greca, taglia il filo della vita, ciò a ricordare che l'ingestione delle bacche di questa pianta causa la morte.



## *Avvertenze ed effetti:*

La belladonna è una delle piante più utilizzate in farmacologia, ma anche tra le più pericolose nella storia della medicina. Le foglie contengono alcaloidi a nucleo tropanico, fra cui i principali sono l'atropina e la scopolamina, che svolgono un'azione eccitante, allucinatoria la prima; depressiva e ipnotica la seconda. Gli effetti tossici degli alcaloidi sono secchezza alla gola, mancanza di secrezione lacrimale, mal di testa, tachicardia, extrasistole, fibrillazione, arresto della peristalsi, rash cutanei scarlattiformi, allucinazioni, disorientamento, delirio, coma e arresto del centro respiratorio. Dall'analisi dei principi attivi risulta che la pianta influenza in varia misura tutti gli organi e i sistemi la cui funzione si trova sotto il controllo del sistema nervoso parasimpatico.

La belladonna viene usata in medicina per ridurre la secrezione acida e della motilità gastrica, favorendo quindi i processi di cicatrizzazione dell'ulcera.





# CICUTA

*Conium maculatum*





Caratterizzata da un odore sgradevole e nauseabondo, simile all'urina di gatto, soprattutto quando viene spezzata, la cicuta (o «*Conium maculatum*» nella versione latina) è altamente tossica in ogni sua parte a causa della presenza di almeno cinque diversi alcaloidi (fra cui la coniina, una neurotossina che agisce a livello delle sinapsi neuromuscolari. Nell'uomo la sua ingestione provoca problemi digestivi, cefalee e, in seguito, parestesia, diminuzione della forza muscolare e quindi paralisi, mentre qualche grammo di frutti verdi può risultare fatale e così pure nel caso in cui si mangi un animale che se n'era cibato in precedenza (in questo caso si parla di avvelenamento indiretto).

## CARATTERISTICHE

Passata alla storia come la bevanda che diede la morte al filosofo Socrate, che condannato alla pena capitale la ingerì sotto forma di infuso, questa pianta erbacea di colore bianco è originaria dell'Europa e cresce spontaneamente nelle campagne italiane, preferendo luoghi freschi come i bordi delle siepi o i rigagnoli.



## Avvertenze ed effetti:

L'ingestione accidentale dei frutti immaturi o d'altre parti della pianta provoca vomito, forti dolori addominali, paralisi delle terminazioni nervose quindi soffocamento e morte. I casi d'avvelenamento sono causati, per la maggior parte, dalla confusione nel riconoscimento dei frutti con quelli di altre specie della stessa famiglia come il Finocchio comune (*Foeniculum vulgare*), l'Anice vero (*Pimpinella anisum*).





# DAFNE

*Daphne*





Tutte le parti di questa pianta, con l'eccezione della polpa dei frutti, contengono diterpeni irritanti (dafnani) correlati strutturalmente e biologicamente a quelli delle euforbie. La pianta è sicuramente la più irritante della nostra flora. Il semplice contatto col tegumento dei semi e dei frutti provoca, nel giro di alcune ore, la formazione di bolle e vescicole, con imponente arrossamento. E' facile quindi immaginare cosa succeda dopo l'ingestione delle belle bacche rosse. L'effetto irritante della dafne aveva reso popolare questa pianta fra i mendicanti, che, per impietosire la gente, si provocavano vistose lesioni cutanee per simulare malattie sistemiche.

Nonostante la gravità della sintomatologia, gli effetti sulla pelle, almeno per il contatto occasionale, non sono permanenti, ma scompaiono dopo alcune settimane.

## CARATTERISTICHE



### *Avvertenze ed effetti:*

L'ingestione anche di solo 2-3 frutti della dafne può essere letale per un bambino, ed una decina per un adulto, come testimoniato da Linneo stesso.

L'avvelenamento è caratterizzato all'inizio da sintomi gastrointestinali così imponenti da simulare un'appendicite acuta, e poi da diarrea incontrollabile, salivazione massiva e sintomi neurologici. Come per le euforbie, non esistono antidoti specifici. I fiori della dafne sono intensamente profumati, come lo sono i frutti della mancinella, un albero dell'America centrale che contiene composti irritanti molto simili a quelli della dafne. Il primo europeo che perse la vita nel Nuovo Mondo non fu ucciso dai nativi o da malattie sconosciute, ma proprio da un frutto di mancinella, che un marinaio di Cristoforo Colombo volle assaggiare, tentato dal suo profumo intenso, e che fu causa della sua morte.



# GIGARO

*Arum italicum*



# GIGARO

*Arum maculatum*





L'Arum italicum è un vegetale strettamente collegato alle attività umane ma non sempre in modo felice. La presenza in ogni tessuto di aroina, saponine e un glucoside dell'acido cianidrico, che si attiva a contatto con l'acqua, rende questa pianta altamente tossica. L'avvelenamento avviene quasi esclusivamente per ingestione delle bacche e l'azione tossica dei suoi principi attivi si manifesta attraverso infiammazione della mucosa oro-faringea, intensa salivazione, nausea, vomito, dolori addominali, crampi e alterazioni cardio-circolatorie. Effetti indesiderati possono verificarsi anche per contatto con i succhi della pianta che possono generare vesciche e irritazioni cutanee (Di Massimo, 2002). Sono ormai rari i casi di avvelenamento ma è bene prestare attenzione alla curiosità dei bambini che, sollecitata dal colore rosso lucente e dal sapore dolciastro delle bacche, può portare a gravi conseguenze.

## CARATTERISTICHE

La principale componente tossica di Arum italicum è l'ossalato di calcio (soprattutto i cristalli), sono presenti saponine e un glicoside dell'acido cianidrico. A contatto con la pelle i cristalli provocano dermatiti, se ingeriti infiammano tutto il tratto gastrico con vomito e dolori addominali.



*Avvertenze ed effetti:*

Le sostanze tossiche principali sono l'alcaloide volatile aroina, saponine, mucillagini e glucosidi cianogenetici.

L'ingestione accidentale dei frutti o delle foglie provoca irritazioni del tubo digerente, compreso la bocca, accompagnati da dolori addominali, vomito, diarrea ed alterazioni cardiache.

**LIVELLO DI TOSSICITA': MEDIO**

**Parte tossica della pianta: Frutti e foglie**

**Periodo di tossicità: Da settembre a luglio.**





# MANDRAGORA

*Mandragora officinarum*



La mandragora (*Mandragora officinarum*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Solanaceae che a causa delle sue proprietà tossiche e allucinogene, accompagnate dalla curiosa forma della radice tipicamente antropomorfa nel periodo primaverile, in passato è stata considerata "magica" e dotata di poteri sovranaturali in molte tradizioni popolari.

In Italia la mandragora (conosciuta anche come mandragola) cresce spontaneamente, e da chi non è esperto può essere facilmente confusa con piante commestibili come la borragine e gli spinaci, con le quali condivide somiglianze nell'aspetto.

Non a caso è terminata in diversi casi di cronaca a causa delle intossicazioni.

## CARATTERISTICHE

Simile a piante commestibili come gli spinaci e la borragine, la mandragora è una pianta spontanea altamente tossica che provoca dolori addominali, vomito, tachicardia e allucinazioni. Nei casi più gravi di intossicazione può sfociare anche nel coma e avere esiti letali.



## Avvertenze ed effetti:

Come altre piante appartenenti alla famiglia delle Solanaceae, la mandragora è ricca di alcaloidi che la rendono velenosa e incommestibile, analogamente alla belladonna. Tra le sostanze tossiche in essa presenti troviamo l'atropina, la scopolamina e la josciamina, che tuttavia in concentrazioni adeguate hanno anche proprietà medicinali. Non è un caso che la stessa mandragora nell'antichità venisse utilizzata come potente analgesico, oltre che per agevolare il sonno e le prestazioni sessuali (le si associavano poteri afrodisiaci). In realtà le proprietà dei principi attivi sono soprattutto narcotiche, analgesiche e sedative. L'eccessiva tossicità, tuttavia, ne preclude l'utilizzo in ambito fitoterapico, sebbene diluizioni a base di mandragora possano essere messe a punto da omeopati esperti.

### Dolori e allucinazioni: cosa provoca

La tossicità non è uguale in tutte le parti della pianta e quella più elevata si trova proprio nella sua peculiare radice. Gli effetti, che possono portare anche al coma e alla morte in caso di grave intossicazione, generalmente sono dolori gastrointestinali, tachicardia, vomito, pressione alta e convulsioni. Se le dosi tossiche superano una certa soglia possono manifestarsi allucinazioni, amnesia ed eccitazione sessuale (da qui il potere 'afrodisiaco'), similmente a diverse sostanze stupefacenti. Le allucinazioni possono essere sia visive che uditive e sono accompagnate da forti crampi allo stomaco.





# OLEANDRO

*Nerium oleander*





È uno dei fiori più affascinanti, ma attenzione al suo "lato oscuro"  
In passato non sono mancati poeti, pittori o musicisti che gli abbiano consacrato versi, "pennellate" o note per celebrare il fascino dell'oleandro. Ma lo sapevate che con questa pianta si può preparare un infuso mortale? L'abbiamo chiesto a Franca Davanzo, Direttore del Centro Antiveleni.

Tutta la pianta è tossica, in ogni sua parte, infatti, sono contenuti glicosidi cardioattivi (cardenolidi) capaci di alterare il ritmo cardiaco, causando aritmie di varia natura.

## CARATTERISTICHE

L'oleandro è tossico anche per gli animali. Dopo il consumo di piccole quantità, come ad esempio una sola foglia, si descrivono sintomi quali bruciore, arrossamento e sensazione di intorpidimento in bocca.

I sintomi tipici sono disturbi gastrointestinali accompagnati da dolori addominali, nausea e diarrea.



### *Avvertenze ed effetti:*

Generalmente, l'intossicazione si manifesta dapprima con episodi di vomito che spesso contribuiscono a ridurre l'assorbimento delle tossine.

Seguono, a distanza di qualche ora, disturbi del ritmo cardiaco come bradicardia sinusale (rallentamento del battito) e aritmie ventricolari. Sebbene i glicosidi cardioattivi agiscano a basse concentrazioni e l'intossicazione sia potenzialmente mortale, questa, purché riconosciuta e trattata tempestivamente, si risolve senza esiti.

La sua ingestione provoca infatti tachicardia, disturbi gastrici e del sistema nervoso centrale e una sola foglia può causare la morte di un bambino.

Assai diffuso in Italia a scopo ornamentale, l'oleandro non richiede cure particolari e per questo motivo è facile trovarlo spesso lungo le strade.





# TASSO

*Taxus baccata*





Gli uccelli favoriscono la diffusione della pianta: mangiano gli arilli e ne digeriscono la polpa, mentre i semi veri e propri riescono ad attraversare intatti il processo digestivo e, espulsi, si insediano nel terreno dando origine ad un nuovo esemplare. Il tasso è quindi una pianta zoofila (o a riproduzione ornitogama), che si serve degli animali per riprodursi: senza gli animali gli arilli cadrebbero al suolo e non crescerebbero per la mancanza di luce e la concorrenza con la pianta madre per i Sali minerali del terreno. Un seme di tasso può impiegare fino a due anni dalla messa a dimora per germinare, pertanto i propagatori utilizzano principalmente le talee, che comunque richiedono alte concentrazioni di ormone radicale per sviluppare le prime radici.

## CARATTERISTICHE

Il Parco dei Nebrodi, in Sicilia, ospita, all'interno del bosco della Tassita, alcuni annosi esemplari all'interno di una faggeta del versante settentrionale di Monte Pomiere.



## *Avvertenze ed effetti:*

**Il tasso è conosciuto come albero della morte in quanto tutta la pianta, escluso l'arillo (molto appetito dagli uccelli)**

**è molto tossica e contiene una sostanza mortale, la tassina, da cui deriva il nome volgare, in modo particolare le foglie più vecchie.**

**Quelli che sembrano i frutti in realtà sono degli arilli:**

**escrescenze carnose che ricoprono vero seme.**

**Inizialmente verdi, ma carnosì e rossi a maturità, gli arilli contengono un solo seme, duro e molto velenoso; la polpa invece è innocua e commestibile.**





# POMO DI SODOMA

*Solanum linnaeanum*



Caratteristica di questa pianta è la quantità di spine  
e i frutti grossi come piccoli pomodori,  
e che una volta maturi presentano all'interno  
una polverina nera come la cenere .  
Le sue bacche sono tossiche (contengono solanina).

## CARATTERISTICHE



# RANUNCOLO

*Ranunculus bulbosus*





L'ingestione accidentale provoca irritazione dell'apparato gastrointestinale con vomito, dolori intestinali, problemi renali e respiratori.

Dosi eccessive possono portare anche alla morte.

Rivolgersi immediatamente al Pronto Soccorso e, in casi particolarmente gravi, è bene contattare un Centro Antiveneni.

Anche il contatto esterno può causare irritazioni della pelle. In questo caso lavare le aree esposte con acqua e sapone neutro e consultare il medico.

Caratteristiche di tossicità

Tutta la pianta contiene protoanemonina e anemonina.

**LIVELLO DI TOSSICITA': ALTO**

## **CARATTERISTICHE**

Il ranuncolo selvatico è un piccolo fiore giallo, elegante nella sua semplicità. I ranuncoli contengono l'anemonina, una sostanza tossica che a contatto con la pelle può causare piccole vesciche e irritazioni. Per la loro tossicità, i ranuncoli non sono amati nemmeno dagli animali al pascolo.



# RICINO

*Ricinus communis*





I semi di ricino sono oblunghi di colore marrone chiaro e con macchie marrone scuro; sono usati per produrre l'olio di ricino utilizzato in pitture e vernici, come olio lubrificante per motori a reazione, automobili ad alta velocità e macchinari industriali. L'olio di ricino è stato utilizzato anche come purgante. La ricina è contenuta nella polpa del seme dopo l'estrazione dell'olio, ma viene inattivata se l'estrazione dell'olio viene fatta a caldo. I semi di ricino ingeriti sono tossici solo se vengono masticati, in quanto la ricina viene rilasciata a seguito della rottura del seme. Le radici, le foglie, e i semi delle piante sono anche usati in rimedi tradizionali o popolari in tutto il mondo. Oltre la ricina il seme di ricino contiene anche altri due tossici: il Ricinus communis agglutinina e la ricinina.

## CARATTERISTICHE

La ricina è una sostanza tossica altamente letale, estratta dalla pellicola interna del rivestimento del seme del ricino, per la quale non esiste cura o vaccino efficace.



### *Avvertenze ed effetti:*

La ricina può provocare la morte per asfissia se entra in contatto con l'ugola e l'apparato respiratorio, causando un gonfiore fino a portare al soffocamento. Se invece viene ingerita, la sostanza velenosa provoca sintomi che vanno dai crampi allo stomaco al vomito e alla dissenteria fino a portare alla morte, in pochi giorni, dopo atroci dolori. I sintomi possono essere tardivi e possono comparire anche dopo 10-24 ore

dall'esposizione alla sostanza tossica.

La tossina è quindi un derivato letale del seme della pianta impiegata per fini ornamentali per le sue foglie palmate ed i fiori di colore acceso, ma altri derivati non sono nocivi, come l'olio di ricino, un purgante un tempo molto usato, anche utilizzato come combustibile o concime.





# STRAMONIO

*Datura stramonium*





I nomi erba del diavolo ed erba delle streghe si riferiscono alle sue proprietà narcotiche, sedative ed allucinogene, utilizzate sia a scopo terapeutico sia nei rituali magico-spirituali dagli sciamani di molte tribù indiane. Contiene, infatti, gli alcaloidi allucinogeni scopolamina e atropina.

## CARATTERISTICHE



### *Avvertenze ed effetti:*

L'uso della *Datura stramonium* per questo tipo di finalità è estremamente pericoloso in quanto la dose attiva di alcaloidi allucinogeni è molto vicina alla dose tossica. Della pianta vengono utilizzati i semi o i fiori, talvolta utilizzati assieme alle foglie.

Tutta la pianta è estremamente velenosa per via dell'alto contenuto di alcaloidi che variano in concentrazione e in tossicità nelle diverse parti della pianta (radice, fiori, fusti, foglie e semi) e nelle diverse stagioni nonché da esemplare a esemplare.

L'exitus avviene tramite  
la paralisi della muscolatura respiratoria

