

Erbario di Casalnuovo

Piante spontanee e medicinali presenti in area urbana

Scuola Viva: "Non uno di meno - IV annualità"

Modulo: Amica Scienza

Ente Partner: Legambiente Campania

Introduzione

Il percorso del modulo è stato realizzato con lo scopo non solo di fornire conoscenze in ambito botanico, ma attraverso esperienze concrete, stabilire e rafforzare un legame di affezione col territorio di appartenenza, consapevoli che ci si prende cura di qualcosa solo conoscendola e relazionandosi con essa. Il focus è stato l'ambiente vegetazionale spontaneo e non solo, di Casalnuovo, stimolando nei ragazzi lo spirito di ricerca. Come queste piante possono essere utilizzate in cucina, ma anche a scopo curativo; sono piante che comunemente definiamo "erbacce" e che spesso consideriamo segno di incuria degli ambienti urbani. Erbe cresciute su muri o nelle crepe dell'asfalto o che crescono nei giardini pubblici, sono condannate alla dimensione di manto erboso indifferenziato in contrasto con quelle scelte e coltivate per decorare spazi verdi. Eppure queste essenze hanno proprietà non solo medicinali di edibilità, ma anche una storia culturale di utilizzo da parte della popolazione locale che oggi ha perso di significato. Molte di queste piante si mangiavano e si usavano e pochi hanno ereditato questi saperi. Il guardare con occhi nuovi il territorio in cui si vive stimola nuove prospettive di cui non riusciamo a valutare la portata ma che sicuramente lasciano un segno. E' stato bello condurre, con le docenti e la tutor, questo percorso, che ha visto la partecipazione attiva nello scoprire ed adoperarsi per la elaborazione e costruzione di questo erbario virtuale che è anche un diario del viaggio svolto, qui rappresentato solo da poche schede rispetto al lavoro svolto. Vissuto anche con le molte difficoltà e i limiti imposti dalla pandemia in cui ancora stiamo vivendo e che in qualche modo ci costringono a riflettere e a modificare alcuni atteggiamenti e comportamenti nel rapporto tra uomo e ambiente.

Antonio Altilia

Esperto del Modulo per Legambiente Campania

Erbario di Casalnuovo

- Cicoria
- Malva
- Ortica
- Parietaria
- Verbasco

Diario di Bordo

Appendici

- Cruciverba
- Erbario - YouTube
- Cartine georeferenziate
- Mappa Piante Officinali

I protagonisti

CICORIA

Proprietà

La cicoria stimola la concentrazione, aiuta a combattere la sonnolenza, ha potere lassativo, stimola l'attività di pancreas al fegato. Grazie alle sue proprietà aiuta a regolare la quantità di glucosio e di colesterolo nel sangue; è dunque un alimento particolarmente prezioso per chi soffre di diabete o di colesterolo alto. La cicoria contiene cicorina, inulina, colina, tannino, amido, sali minerali e vitamine, tutte sostanze molto utili all'organismo, grazie alle quali questo vegetale vanta proprietà astringenti, toniche, disinfettanti e disintossicanti. La cicoria, e inoltre, favorisce il funzionamento della cistifella e dei reni e

stimola la digestione. Gli impachi fatti con il decotto di cicoria aiutano a lenire le irritazioni cutanee. La cicoria, infine, è considerata un vero toccasana per l'acne.

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.

Come nel caso di altre erbe amare utilizzate per il consumo alimentare, proprio per via del suo sapore ben distinto e delle sostanze in essa contenute, alla cicoria vengono attribuite proprietà depurative e disintossicanti, con particolare riferimento alle radici, che sarebbero in grado di stimolare l'attività del fegato e dei reni.

Inoltre, alla cicoria vengono attribuite proprietà digestive, con particolare riferimento alla sua capacità di stimolare la produzione della bile. Essa viene considerata una purga naturale, per via dei suoi effetti lassativi. È anche un diuretico naturale. La cicoria avrebbe inoltre la capacità di regolare il battito cardiaco, di ridurre alcuni tipi di infiammazioni e di controllare la glicemia. Dalla cicoria vengono ricavati degli estratti erboristici considerati utili in caso di meteorismo, stitichezza e colon irritabile.

Tra storia e leggenda

Un'antica leggenda rumena racconta che un giorno il sole chiese a donna Floridor di sposarlo. La fanciulla rifiutò allora il sole, irato, la trasformò nel fiore della cicoria condannandola a guardarlo (il sole) ogni momento della sua giornata da quando appariva in cielo a quando scompariva la sera.

Nel linguaggio dei fiori il significato della cicoria è quello di temperanza e frugalità. Ed in molte tradizioni chi voleva dichiarare i propri sentimenti e le proprie intenzioni portava per buon auspicio in tasca della cicoria.



Cicoria in padella

Conosciuta anche come Cicoria ripassata o Cicoria strascinata è un contorno facile e saporito; una di quelle ricette con la cicoria che si porta in tavola in 20 minuti! Si tratta di cicoria cucinata in padella con olio, aglio e peperoncino a cui ho aggiunto olive e capperi proprio come nella Scarola in padella; che regalano gusto e profumo ed equilibrano il suo sapore amarostico! Perfetta per accompagnare secondi piatti che preferite: carne, pesce, uova, formaggi; la cicoria in padella è anche un'ottima base come condimento o farcitura per pizze, focacce, torte salate!

Fave e cicoria

Mettete in ammollo le fave per 12 ore in una scodella con abbondante acqua fredda, potete fare quest'operazione la sera prima della preparazione. Trascorso il tempo necessario, sciacquate le fave e fatele cuocere in una pentola aggiungendo abbondante acqua e le foglie d'alloro a pezzetti o intere. Fate cuocere a fuoco lento, chiudendo la pentola con il coperchio, per circa 2 ore: man mano che le fave rilasceranno la tipica schiumetta, eliminatela con la schiumarola. Nel frattempo potete sbollentare in acqua salata la cicoria, precedentemente lavata e pulita. Una volta pronta scolatela e mettetela in una ciotola. Continuate la cottura delle fave aggiungendo un po' di sale e, a cottura quasi ultimata, mescolate continuamente con un cucchiaio di legno, fino a che non avranno la consistenza di un purè. Una volta pronte adagiate la purea di fave nel piatto con a fianco la cicoria e condite con olio extravergine d'oliva. Servite il piatto ben caldo accompagnato con pane o crostini.

Rotolo alla cicoria

Semplicemente con acqua, olio extravergine e farina semi-integrale potrete preparare la base per il vostro rotolo, mentre per il ripieno vi serviranno cicoria, semi di girasole e, se volete, semi di papavero.

Polpette di cicoria e patate

Lessate le patate al vapore o in acqua bollente per circa 40 minuti. Nel frattempo lavate la cicoria, tagliatela a listarelle e cuocetela in una padella con un filo di olio e l'aglio per 10 minuti.

In una terrina unite le patate schiacciate, la cicoria fredda, il pecorino, un uovo, il sale, il pepe e 40 g di pangrattato. Mescolate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.

Sbattete con una forchetta le uova restanti in un piattino e versate il pangrattato rimanente in una ciotola. Prelevate la stessa quantità di impasto per tutte le polpette e formate delle sfere con i palmi delle mani leggermente inumiditi. Passate le polpette prima nell'uovo sbattuto poi nel pangrattato. Scaldare in una casseruola l'olio di semi e, una volta raggiunti i 170 °C, friggete le polpette per pochi minuti. Scolatele su carta assorbente, lasciatele intiepidire e servitele.



MALVA

Nome scientifico: Malva sylvestris.

Nome locale: Malva

Descrizione: La malva selvatica (Malva sylvestris L., 1753) è una pianta appartenente alla famiglia delle Malvaceae.[1] Il nome deriva dal latino malva significa molle, perché dai tempi più antichi se ne conoscono le proprietà emollienti. Il nome deriva dal latino malva significa molle, perché da È una pianta erbacea annuale, biennale o perenne. Ha un fusto eretto o prostrato che può crescere dai 60 agli 80 cm. Le foglie di forma palmatina dai 5 ai 7 lobi e margine seghettato irregolarmente. I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie.



Storia e leggenda: Malva la dolce inaugura la sua carriera come pianta officinale pressappoco nel 2000 a.C.,

presso gli Egizi. Leggenda narra che gli dei si presero cura di un faraone, cagionevole di salute, schizzinoso e goloso, indicando ai Sacerdoti la ricetta di dolcetti a base di malva, buoni e con ottime proprietà curative. Nacquero così i marshmallow ottenuti dal succo delle radici di "Althea officinalis". Sì, stiamo parlando dei dolcetti zuccherosissimi che sembrano batuffoli di cotone.

MALVACEE

La famiglia delle Malvacee consta di oltre 900 specie, presenti per lo più ai tropici, ma si trovano anche nelle zone temperate. Malva la dolce è abbondante nei nostri prati nelle zone umide, inizia a fiorire in primavera fino ad estate inoltrata. Sono commestibili le foglie, i fiori e le radici. I fiori possono essere consumati in fresche insalate, mentre foglie e radici possono essere sbollentati e tirati in padella. Se avrete occasione di gustarla a tavola, capirete la sua dolcezza...non seguite quindi il consiglio di Pitagora.

Le malvacee sono piante erbacee, solo alcune varietà sono arbusti, perenni. Dall'aspetto vellutato per la presenza di una folta peluria. Le foglie hanno un picciolo molto corto, tondeggianti o triangolari, hanno la base a forma di cuore e l'apice a punta. Sono dentate irregolarmente o divise in tre-cinque lobi, anch'esse coperte da peli forti e morbidi. I fiori a cinque petali sono di colore variabile dal bianco rosato al porporino.

Le mucillagini, di cui la pianta è ricca, hanno proprietà lenitive ed emollienti sulle mucose. Svolgono un'azione benefica a livello intestinale migliorando il transito e lenendo eventuali infiammazioni. Appartengono alla famiglia l'altea officinalis, la malva sylvestris e il gossypium da cui si ricavano le fibre del cotone. Fibre e acqua un insieme davvero prezioso!

Uso cosmetico:

La malva è una piccola pianta selvatica che spesso vi sarà capitato di trovare nei vostri giardini. La malva viene solitamente utilizzata per infusi e tisane, ma le sue proprietà sono un toccasana anche per la nostra pelle.

La Malva Sylvestis è ricca di polifenoli e vitamine e per questo può essere utilizzata in campo cosmetico per la sua azione emolliente, ammorbidente, rinfrescante e disarrossante. Questi principi attivi agiscono rivestendo le mucose con uno strato vischioso che le proteggono da agenti irritanti.

Uso curativo: La malva e i suoi estratti vengono sfruttati per contrastare le infiammazioni del cavo orofaringeo e per dare sollievo in caso di tosse e bronchiti, grazie alle proprietà antiflogistiche, Ulenitive ed emollienti conferite dalle mucillagini presenti nei fiori e nelle foglie della pianta.

Ricette: La malva la vediamo occhieggiare quasi ovunque, persino nelle scarpate dell'autostrada, nelle povere aiuole spartitraffico, in qualche angolo di verde in città... La malva, con i suoi fiori violetti, sembra capace di vivere di nulla, ma sa dare molto per la nostra salute. La malva era apprezzatissima da Orazio e Cicerone che ne facevano ampio uso. Il nome deriva dal termine greco che significa "rendere molle", è infatti ricca in mucillagini e le sue proprietà emollienti sono ben note. Le giovani foglie e anche i fiori si possono mangiare crudi in insalate insieme al tarassaco, al Chenopodium bonus-henricus e ai petali della Calendula.

Effetti collaterali: Non sono stati riscontrati effetti indesiderati, né segnalate particolari interazioni. Infine, non sono note controindicazioni, tranne ovviamente se una persona è allergica...

Radice, fiori, foglia:

Oltre alle mucillagini, troviamo:

- flavonoidi
- tannini
- antociani
- minerali, in particolare ossalato di calcio e ossalato di potassio
- vitamine A, C e B1.

La nutrizionista specifica che queste sostanze, in particolare i flavonoidi, svolgono un'azione antiossidante, gastroprotettiva e antinfiammatoria. "A tal proposito, un recente studio ha dimostrato che l'estratto di malva ha azione antiossidante e ipoglicemizzante, andando ad inibire l'alfa-amilasi e l'alfa-glucosidasi, due enzimi coinvolti nella digestione dei carboidrati che possono comportare alterazioni a livello pancreatico". Altre ricerche stanno, invece, verificando l'azione benefica dell'ossalato di calcio nei confronti dell'osteoporosi, "tuttavia, l'aspetto più interessante è la presenza delle mucillagini, responsabili delle proprietà della malva e dei benefici che questa pianta può donare all'organismo".



ORTICA

L'ortica è una pianta erbacea perenne alta da 0,5 a 1,5 metri e appartenente alla famiglia delle Urticacee; Diffusa sia in oriente che in occidente, è nota per il potere irritante dei peli che ne ricoprono le foglie e i fusti: il suo nome pare derivi infatti dal latino urere che significa "bruciare" in riferimento ai suoi peli urticanti.

Proprietà dell'ortica

L'ortica possiede molte proprietà curative:

- depura l'organismo, aiuta la diuresi e alcalinizza il sangue facilitando l'eliminazione di tossine e metaboliti acidi. E' consigliata in caso di reumatismi, artrite, gotta, calcoli renali, renella, disturbi del fegato, allergie stagionali, infezioni alle vie urinarie, ritenzione idrica e ipertensione
- grazie all'alto contenuto di ferro e clorofilla (sche stimolano la produzione dei globuli rossi) aiuta in molte tipologie di anemie
- abbassa i livelli di zucchero nel sangue
- tonifica e ha proprietà ricostituenti in caso di convalescenza, denutrizione e di esaurimento
- aiuta la digestione e migliora l'assimilazione dei cibi grazie alla creatina (in grado di stimolare il succo pancreatico e il movimento di stomaco e cistifellea)
- vivifica la flora batterica
- ha un'azione astringente
- favorisce la produzione del latte materno
- grazie ai flavonoidi ha un'azione emolliente, astringente e dermopurificante sulla pelle, la rigenera e la rende più bella in caso di eccesso di sebo, psoriasi, eczemi, di eruzioni e acne;
- ha un effetto cicatrizzante
- è un rinforzante per i capelli, ne favorisce la crescita e ne rallenta la caduta, efficace in caso di seborrea e forfora
- rinforza cartilagini e unghie fragili.

L'ortica in cucina

Prima bollitura viene usata per minestre, omelette, risotti, ravioli e frittate. E' una buona fonte di proteine e la si può utilizzare come sostitutivo in tutti i piatti che utilizzano spinaci perché ha un gusto astringente e leggermente acidulo molto gradevole. La polvere ottenuta dalle foglie essiccate può essere sparsa sul cibo. L'ortica va preparata al più presto dopo essere stata colta, si può conservare al massimo 1 o 2 giorni in frigorifero in un sacchetto per alimenti.

Leggende

Attorno a questa pianta strana che punge e cresce in mezzo ai ruderi sono nate anche molte leggende. Sono credenze popolari antiche, che attribuivano all'ortica virtù magiche, come il potere di allontanare i fulmini se si buttavano le sue foglie in mezzo ad un fuoco. Chi poi ne portava addosso un'intera pianta, sarebbe stato al riparo da qualsiasi maleficio. Sempre una pianta intera, tenuta con la radice verso l'alto, in una notte di luna piena, avrebbe fatto passare la febbre all'ammalato di cui si fosse detto il nome a voce alta. Si riteneva anche che trasmettesse molto coraggio a chi la teneva in mano: in effetti, non è difficile immaginare una certa dose di aggressività in un individuo che stringe un mazzo di ortiche con le mani nude. Ed infine, se vogliamo credere ai pronostici tratti dai sogni, ci sarà di buon auspicio sognare di essere "punti" da un'ortica, è sicura previsione di successo.



le tagliatelle alle ortiche

Le tagliatelle fatte in casa sono il formato di pasta per eccellenza se si parla di cucina di casa. Le ortiche sono l'ingrediente ideale da aggiungere all'impasto come alternativa agli spinaci per realizzare delle buonissime tagliatelle verdi.

- - Lavate bene le foglie di ortica che avrete accuratamente selezionato. Ve ne servirà una certa quantità, per far sì che le tagliatelle si colorino: per questa ricetta, sono necessarie 200 g di foglie.
- - Lessatele e scolatele con cura. Poi create, con 300 g di farina, la forma a fontana, ossia con il buco al centro, rompete all'interno 3 uova e sminuzzate anche l'ortica. Cominciate a impastare raccogliendo gradualmente tutta la farina presente sulla spianatoia.
- - Fate riposare l'impasto per 15 minuti e, poi, realizzate una sfoglia sottile. Arrotolatela su se stessa e cominciate a tagliare delle rotelline di pasta dello spessore che preferite.

Un timballo di tagliatelle al forno

Preparate 400 g di tagliatelle come descritto e cuocetele per la metà del tempo di cottura, quindi circa 4 minuti. Poi conditele con 400 g di ragù di carne da preparare con 400 g di macinato e 1 l di passata di pomodoro (dopo aver realizzato un soffritto con 1 cipolla, 1 carota, e 1 costa di sedano sminuzzati).

- - Usate, poi, 150 g di mozzarella o di formaggio fresco per condire la pasta al ragù e fate continuare la cottura in forno per 20 minuti a 180°.

Sil risotto con le ortiche

I risotti sono un primo piatto che accontenta il gusto di ogni commensale. È un piatto semplice e dal sapore delicato che permette di usare moltissimi ingredienti.

Scegliete le foglie più tenere e croccanti che sono solitamente quelle che si trovano all'estremità superiore dell'ortica.

- - Fate sciogliere 30 g di burro in un tegame e fatevi soffriggere 1 scalogno tritato finemente. Unite, quindi, 120 g di ortiche sbollentate e strizzate, lasciandole cuocere per qualche minuto.
- - Unite 320 g di riso Carnaroli, fatelo tostare e poi sfumatelo con 1 bicchiere di vino bianco. Continuate la cottura aggiungendo di volta in volta un mestolo di brodo vegetale e continuando a girare il risotto. A 1 minuto dalla fine della cottura spegnete il fuoco e mantecate il riso con 1 noce di burro e 30-40 g di parmigiano grattugiato.

- - Poi fate soffriggere 1 scalogno in 3 cucchiaini di olio e cuocete per pochi minuti 3-4 manciate di foglie di ortiche.
- - Infine, unite 340 g di riso, fatelo tostare e sfumatelo con 1 bicchiere di vino bianco. Poi, proseguite la cottura classica del risotto aggiungendo del brodo di volta in volta.
- - Dopo circa un quarto d'ora, unite le fragole e continuate a mescolare e a cuocere con il brodo, mestolo dopo mestolo. A fine cottura togliete la pentola dal fuoco, mantecate con 40 g di parmigiano e 30 g di burro. Servite il piatto con un pezzetto di fragola per dare un tocco estetico in più.



PARIETARIA

Nome scientifico : *Parietaria officinalis*

nome comune e locale : parietaria-erba vetriola-erba vento-erba di muro-erba fuffa-gamba rossa o muraiola

descrizione : pianta erbacea perenne, alta 70cm, il fusto è eretto, rosso-bruno, cilindrico, peloso.

Le foglie sono ovali, lanceolate a margine intero, alterne, picciolate, di sotto munite di microscopici peli uncinati. A differenza dell'ortica non sono urticanti.

I fiori sono minuscoli, unisessuali, verdi e raggruppati in glomeruli all'ascella delle foglie. Presentano un perigonio diviso in quattro tepali ovali.

Nell'infiorescenza sono presenti tre tipi di fiori: quelli maschili, quelli femminili e quelli ermafroditi. Fiorisce da maggio a ottobre. Anche nel periodo della fioritura questa pianta è praticamente inodore. Il frutto è un achenio ovale.

Storia e leggenda : Come dice il nome, la parietaria è la "pianta dei muri", ed è chiamata localmente anche "spaccapietra" o "murajola" proprio perché di solito cresce alla base delle pareti all'ombra. Questa particolare collocazione nell'antichità fece pensare che la pianta fosse in grado di spezzare i sassi e quindi – per una sorta di proprietà "transitiva" – venne prescritta per frantumare ed espellere i calcoli ai reni e alla vescica.

Uso curativo

Interno: Il brodo o l'infuso di parietaria è da sempre utilizzato per le sue capacità diuretiche e espettoranti. In particolare il suo consumo era fortemente consigliato per le cistiti e tutti i problemi dell'apparato urogenitale.

Esterne: i cataplasmi di parietaria aiutano in caso di infezioni alla pelle. Un tipico rimedio popolare è quello di strofinare fortemente tra le mani giovani foglie di parietaria finché i succhi non ne vengano estratti. Con la pasta ottenuta in questo modo si vanno a ricoprire le zone del corpo interessate da infezioni o escoriazioni.

Controindicazioni della parietaria

L'istamina, sostanza responsabile del senso di prurito provocato dalla pianta di parietaria e presente anche in altre piante urticanti dello stesso genere, è un noto allergene e può provocare reazioni in soggetti predisposti.



Uso alimentare e ricette : le foglie in minestre e frittate oppure bollite e poi fritte in burro e olio. Il contenuto di nitrato di potassio la rende diuretica. USO: è una pianta ampiamente nota dall'antichità per gli usi alimentari, medicinali e domestici. Tra le piantine commestibili, la Parietaria (*Parietaria Officinalis*) merita un elogio per la sua versatilità.

Minestrone:

unite alle vostre solite verdure anche 200 grammi di Parietaria lavata, tagliata a pezzetti e lasciata bollire per 30 minuti. Se volete un minestrone più cremoso, basterà frullarne un mestolo da aggiungere a fine cottura.

Gnocchi:

cuocete per 10 minuti in poca acqua 200 grammi di Parietaria, strizzatela, frullatela e unitela a 300 grammi circa di farina, 200 grammi circa di patate lesse schiacciate nello schiacciapatate, sale. Amalgamate gli ingredienti, impastate bene e lasciate riposare qualche minuto coperto con un canovaccio. Infarinare il piano di lavoro, tagliate un pezzo di impasto e arrotolatelo per stenderlo come se voleste fare tanti grissini, tagliateli a pezzetti e copriteli con un canovaccio. Lessate gli gnocchi così ottenuti in acqua bollente salata, scolateli quando vengono a galla e condite a piacere.

Salsa per condire:

lessate a fuoco lento 300 grammi di Parietaria tritata, in tanto latte quanto ne basta a coprirla completamente, conservando le foglioline più piccole e qualche cimetta come guarnizione; quando è cotta, passatela in un mortaio e raccogliete la salsa in una ciotola. Aggiungete sale, pepe o altre spezie a piacere e usatela come condimento per pasta, gnocchi, insalata mista verde o patate lesse. La mucillagine contenuta nella piantina, darà densità alla salsa ma potete aggiungere un cucchiaino di latte se dovesse essere troppo densa o un cucchiaino di formaggio molle se dovesse essere troppo liquida. Naturalmente potete usare un frullatore ad immersione per ottenere la salsa in breve tempo.



VERBASCO

Descrizione della pianta

Il verbasco (*Verbascum thapsus*) è una pianta biennale appartenente alla famiglia delle Scrophulariacee. Presenta una radice a fittone il cui stelo, dritto e lanoso, misura 1-2 centimetri.

Le sue grandi foglie ovali e dentellate sono ricoperte di peli lanosi e biancastri. Queste foglie possono raggiungere i 50 cm. di lunghezza.

La fioritura avviene da giugno a settembre, quando il verbasco presenta grandi fiori giallo-oro a cinque petali, disposti lungo lo stelo, in gruppi e a cime. Questa pianta può raggiungere anche i 2 metri di altezza.



Habitat del verbasco

Il verbasco è diffuso nei terreni incolti, ai margini delle strade di campagna e in terreni sassosi ben soleggiati. In Italia è una pianta che si trova spontanea sia nelle zone marittime che in quelle montane.

Cenni storici

Il verbasco era considerata una pianta dagli effetti magici perché serviva a scongiurare i cattivi presagi. Fin dall'antichità si è fatto uso del verbasco per le sue proprietà curative, soprattutto per curare le malattie delle vie respiratorie.

Il nome del genere è quello usato da Plinio, forse deriva dal latino "barbascum" che significa "barbato", con riferimento alla diffusa pelosità di queste piante

Proprietà del Verbasco

Il Verbasco ha proprietà espettoranti, depurative, sedative e diuretiche.

Viene utilizzato nella cura delle malattie respiratorie quali bronchite, asma, tosse e sintomi da raffreddore. Grazie alle sue proprietà lenitive è un ottimo ingrediente per i prodotti cosmetici per il viso e il corpo.

Per uso esterno il verbasco aiuta a lenire le irritazioni cutanee e della bocca. È un ottimo rimedio anche nella cura delle emorroidi.

I principi attivi del verbasco sono soprattutto mucillagini, saponine e flavonoidi. Le parti officinali della pianta sono le foglie e i fiori che vengono essiccati quando sono in piena fioritura.

I fiori vengono utilizzati per la cura di bronchiti, grazie alla loro proprietà bechica e sedativa.

Le foglie hanno proprietà lenitive, espettoranti e cicatrizzanti, mentre i semi sono tossici.

Modalità d'uso

Del verbasco in fitoterapia si utilizzano le foglie e i fiori. il verbasco viene assunto soprattutto come infuso. L'infuso viene preparato lasciando in infusione un cucchiaino di fiori secchi in una tazza di acqua bollente per 10-15 minuti. Si possono bere 3-4 tazze al giorno.

Il decotto si prepara lasciando bollire per 10 minuti 5-10 g di fiori secchi. il liquido così ottenuto può essere utilizzato per fare frizioni locali.

Per le malattie da raffreddamento: assumere 2 tazze di tisana al giorno.

Per le emorroidi: applicare un cataplasma di fiori secchi sulla parte, 2-3 volte al giorno fino a miglioramento del disturbo.

Per le malattie della pelle: fare impacchi con la tisana sulle zone colpite.

In caso di leggere scottature, foruncoli, pruriti, piccole piaghe o ferite: imbevete una pezzuola nella tisana e applicatela sulla zona interessata più volte al giorno, fino a miglioramento.

I preparati a base di verbasco devono essere filtrati prima di essere bevuti, in quanto la peluria che ricopre la pianta ha effetto irritante per la mucosa della bocca.

Recenti studi hanno evidenziato come l'estratto di fiori di verbasco (*Verbascum thapsus extract*) possieda proprietà luminescenti: questi fiori, infatti, hanno la capacità di assorbire energia luminosa UV ed emetterla sotto forma di luce visibile.

Il fenomeno fotoluminescente è dovuto principalmente alla presenza di composti polifenolici presenti nel fiore e quindi nell'estratto botanico derivante.

I prodotti cosmetici formulati con quantità idonee di estratto di fiori di verbasco, come la Crema Illuminante LUCE, donano quindi un effetto luminoso e omogeneo alla pelle, dovuto alla lieve emissione luminosa direttamente sulla pelle.

Controindicazioni del verbasco

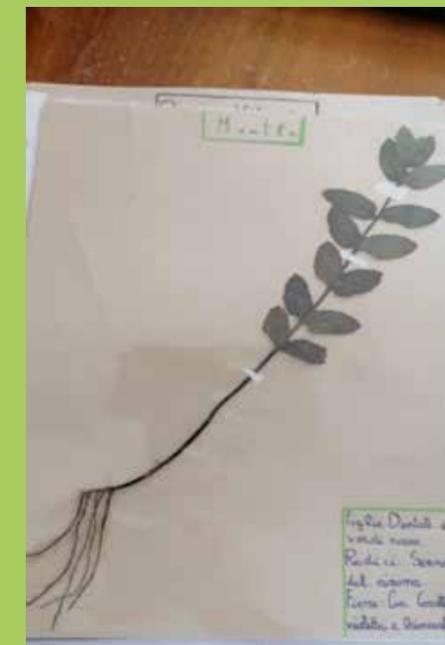
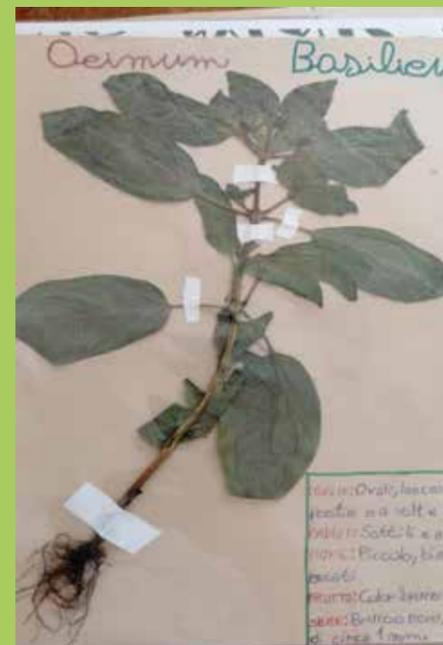
Il verbasco non presenta controindicazioni alle dosi terapeutiche normali, eccetto ipersensibilità individuale. Se ne sconsiglia l'utilizzo in gravidanza e durante l'allattamento.



la costruzione di un erbario



diario
di
bordo



TORNA ALL'INDICE

le erbe spontanee di Casalnuovo

Lavanda

ETIMOLOGIA
Lavanda *officinalis*

DESCRIZIONE
La lavanda è un piccolo arbusto sempreverde con rami dritti e picciolo squadrato. Le foglie della lavanda, inserite nel fusto senza picciolo, sono opposte, lineari-lanceolate, di un verde verdissimo. La fioritura avviene in maggio o giugno.

RACCOLTA E FIORITURA
L'estate è il periodo migliore per ammassare i capi di lavanda in fuso.

USI
Il suo profumo di fioritura contribuisce in funzione della varietà di lavanda, del clima dell'altitudine e della latitudine.

CURIOSITÀ E LEGGENDE
Questa leggenda è legata al paese di Valensole, in Francia. Si narra che la fata Lavandula, dagli occhi azzurri e i capelli biondi, si vestiva di bianco e si batteva le mani della montagna di un capo di lavanda per dare un nuovo profumo all'aria.

IMPIEGHI
Per fare la ricetta al gusto di lavanda occorrono: lavanda fresca, fiori di lavanda, fiori in una brocca, Mettere acqua e zucchero in una pentola e far scaldare a fuoco lento. Aggiungere i fiori di lavanda e la lavanda, mettere il tutto in bollitura per 15 minuti. Far raffreddare e mettere in bottiglie.

Martina Balzano



Rosmarino

ETIMOLOGIA
Il nome della pianta deriva dal latino "Rosmarinus" da "Ros" (rosa) e "marinus" (del mare).

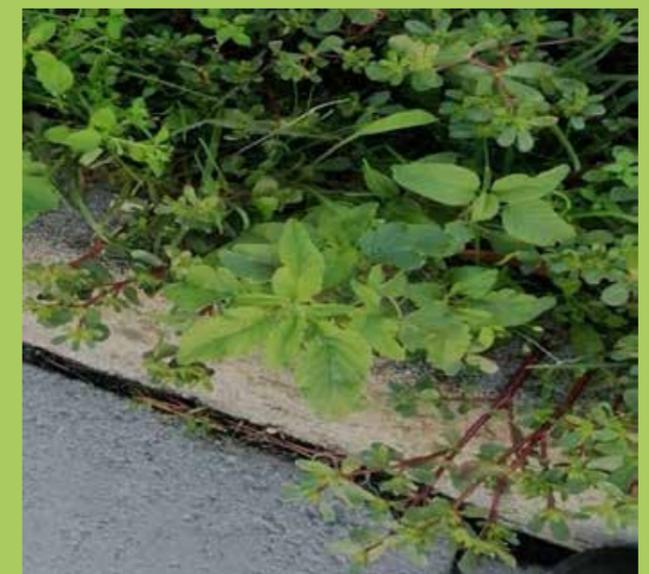
DESCRIZIONE
Il rosmarino appartiene alla famiglia delle Compositae. È una pianta perenne che cresce spontaneamente lungo la costa, arriva fino a 2000 m di altezza.

RACCOLTA E FIORITURA
Cresce arbustiva, molto tenace, comunissima in Italia. Si coltiva dal maggio a luglio, può formare lo sviluppo che si manifesta in modo vistoso.

CURIOSITÀ E LEGGENDE
Il mito narra che a due Apollo gli ammorbidì il cuore della pancia, e di allora, figlio del re dei Babilonici, bruciò i capelli del padre. Questo, una volta sanato, si trasformò in un capo di rosmarino.

IMPIEGHI
Infuso di rosmarino. Bollire l'acqua e versare sopra il rosmarino tagliato, dargli una ebollizione per 10 minuti, in infusione per 30 minuti, coprendo la pentola con un canovaccio. Bollire il liquido e versarlo in una pentola insieme al miele di comune, e il profumo della rosmarino e capri della foresta.

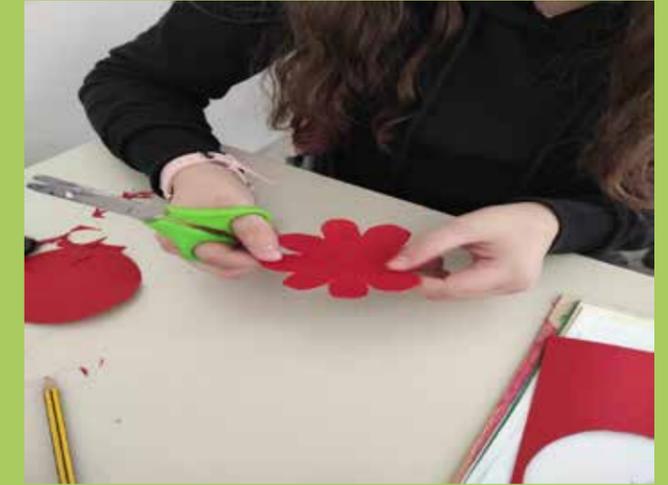
CARREL BOZZACCHETTI



Le uscite esplorative



Il lavoro in aula



Memory cards delle piante

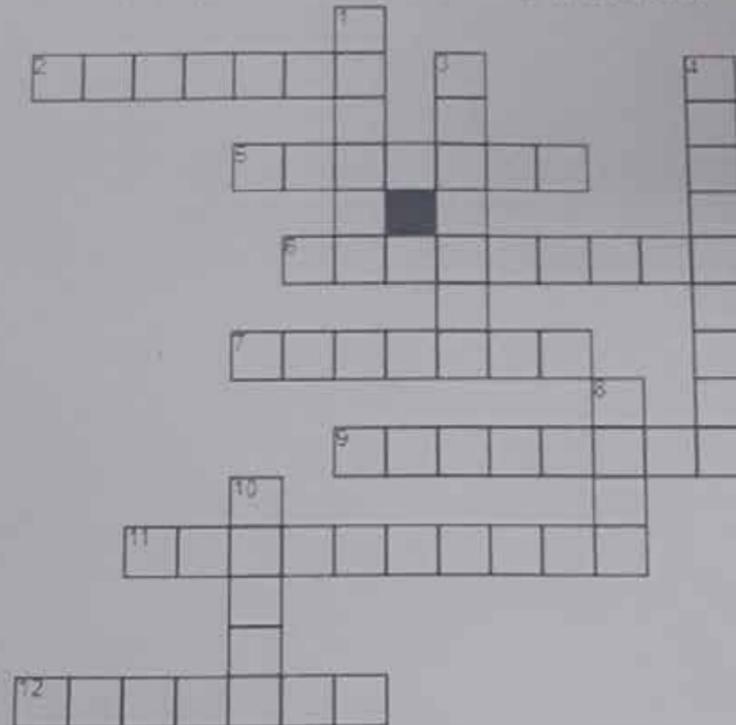


appendici

TORNA ALL'INDICE

Il cruciverba

Cruciverba Piante Officinali



Across

- 2. Comunemente conosciuta come citronella.
- 5. Ne esistono circa una quarantina di varietà.
- 6. La leggenda narra sia stata adoperata dal pifferaio magico per allontanare i topi dal castello di Hamelin in Sassonia.
- 7. Nel nostro paese non ne esistono coltivazioni, se non allo stato selvatico.
- 8. Secondo Teofrasto è l'erba degna di un re (III secolo d. C).
- 11. Contiene una elevata quantità di Vitamina C.
- 12. A Cosenza ne è stata tratta una pasta unica al mondo.

Down

- 1. Il suo nome deriva dal latino salus, cioè salvare, guarire.
- 3. Pianta appartenente alla famiglia delle Umbellifere, originaria della Cina meridionale.
- 4. È citata nelle *Metamorfosi* di Ovidio.
- 8. I romani pensavano donasse coraggio e vigore.
- 10. Il mito narra che la bellissima ninfa da cui prende il nome, questa pianta si innamorò di Persefone.

Erbario - Amica Scienza - YouTube



Mappa Piante Officinali (thinglink.com)



Le uscite georeferenziate



I protagonisti

Le ragazze e i ragazzi

- ACCARINO MARIA FRANCESCA
- BALDINO MARTINA
- BORZACCHIELLO GABRIEL
- CALABRESE DOMENICO
- CAPUTO FABIANA
- CECERE FRANCESCA PIA
- CIMMINELLA GIOVANNA
- ESPOSITO MARIA FRANCESCA
- INCARNATO ASSUNTA
- MAGLIONE NOEMI
- MARIGLIANO ILARIA
- MILANO FRANCESCO
- MOSTI MARZIA
- REGA CARMEN
- SIVERO LUCA
- TAMMARO MICHELA
- TONTARO FATIMA PIA
- TREMANTE MARIARCA
- TREMANTE PAOLA
- VERAZZO FILIPPO

I docenti, tutor ed esperto

- prof.ssa Dora Serao
- prof.ssa Milena Auletta
- prof.ssa Federica Ambrosio
- prof.ssa Patrizia Dell 'Aquila
- tutor: prof.ssa Brigida Sangiovanni
- esperto: dott. Antonio Altilia

TORNA ALL'INDICE