

ALESSANDRA TODESCO

ALLA SCOPERTA DI ALCUNE PIANTE OFFICINALI DELLA NOSTRA MONTAGNA: GIROVAGANDO NEI PASCOLI DI MALGA PRÀ E DINTORNI NEL COMUNE DI VALLI DEL PASUBIO

Premessa

Le piante sono state usate per secoli a scopo terapeutico per lenire il dolore e curare le malattie dell'uomo e anche degli animali. Le prime testimonianze scritte risalgono al 4000 a.C. con il trattato di Imotep; fanno seguito gli erbari cinesi di Pen ts'ao del 2800 a.C. e il papiro di Ebers del 1500 a.C. Successivamente, nel I secolo d.C., Dioscoride descrive più di 600 piante medicinali nel *De materia medica*. Questo testo costituisce il punto di riferimento per tutto il periodo medioevale fino al Rinascimento. Novità si hanno solo tra il XVI e XVII secolo con l'importazione di piante nuove venute dalle esplorazioni delle terre da poco scoperte. A partire dalla fine del XVIII secolo vi è un rinnovato interesse per lo studio delle proprietà medicinali delle piante che porta alla scoperta e all'isolamento, nel secolo successivo, di principi attivi come la morfina (dal *Papaver somniferum*), la chinina (da *Cinchona* spp.), l'atropina (da *Atropa belladonna*), la caffeina (da *Coffea arabica*), la cocaina (da *Erythroxylon coca*) e tanti altri.

Con il '900 viene dato impulso allo sviluppo dell'industria farmaceutica soprattutto per diminuire le perdite di soldati durante le guerre. Con la sintesi dell'aspirina si diffuse la convinzione di poter sintetizzare molecole specifiche per ogni tipo di malattia. A partire dagli anni '70 l'Organizzazione Mondiale della Sanità si rese conto dell'importanza delle piante medicinali per le popolazioni dei paesi poveri dato che per loro i farmaci di sintesi erano e sono troppo costosi. All'inizio degli anni '90 i prodotti di origine naturale sono stati rivalutati perché da un lato si è constatato come i farmaci di sintesi danno maggiori problemi di tossicità, dall'altro sono stati individuati dei principi attivi importanti come quelli della ginkgo e dell'iperico. A volte le analisi confermano le azioni terapeutiche delle piante, quelle che i nostri progenitori avevano loro attribuito in seguito a una millenaria (o quasi) esperienza.

Per chi vuole iniziare a scoprire le piante officinali¹ è sufficiente fare un passo fuori casa e immergersi nella natura. Chi ama la nostra mon-

¹ Officinali: piante usate per fini medicinali.

tagna può percorrere la 46 del Pasubio e, superato Ponte Verde, trovare un ampio parcheggio e un'area attrezzata. Ci si trova in prossimità di Malga Prà, un ambiente agevolmente percorribile e ricco di vegetazione. In questa zona ci sono piante officinali facilmente identificabili tramite una guida floristica. Non è l'ambiente delle specie più note come l'arnica e la genziana, ma si trovano quelle semplici spesso poco considerate. Di alcune di queste si è voluto, dopo averle descritte, far conoscere l'uso che si faceva nella tradizione popolare e poi quello attuale. Si vedrà che a volte le indicazioni combaciano, altre volte si discostano più o meno grandemente; di alcune sono state descritte delle semplici preparazioni o delle curiosità culinarie. Infine, si è posta attenzione ad eventuali effetti collaterali e controindicazioni, perché l'origine naturale non rende le piante officinali prive di pericoli ed insidie.

1. **Achillèa** (*Achillea millefolium* L. Fam. Compositae)

È una pianta erbacea perenne con rizoma strisciante. Presenta fusti eretti, ramosi all'estremità, alti fino a 100 cm. Le foglie alterne sono suddivise in segmenti lineari. I fiori formano capolini bianchi o rosati e sono raggruppati in corimbi terminali. Il frutto è un achenio di forma ovale-oblunga. La droga² è costituita dalle sommità fiorite che vengono raccolte tra giugno e settembre.

La tradizione popolare la chiama in diversi modi come: erba dei militari, erba dei falegnami, erba da tagli, erba dei boscaioli ... In pratica, le veniva attribuito il potere di fermare le emorragie, cioè di essere una pianta emostatica. Questo è confermato anche dall'origine del nome latino: "achillea" infatti deriva da Achille che, si racconta, utilizzò questa pianta per curare la ferita di Tèlefo.

Nella tradizione popolare era conosciuta per le sue proprietà decongestionanti, ricostituenti, amaro-toniche, antispasmodiche³, digestive, e lenitive dei disturbi della menopausa e delle mestruazioni.

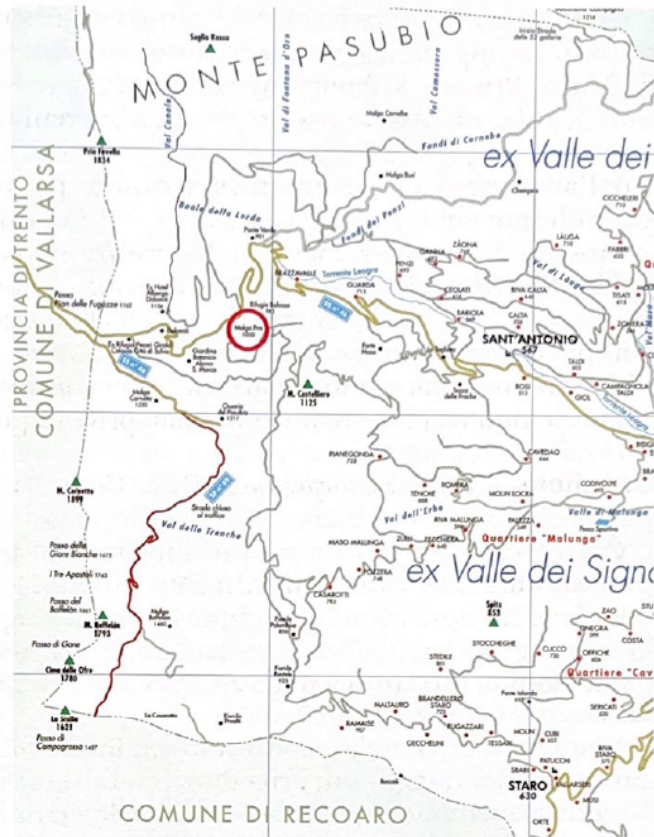
Attualmente viene utilizzata soprattutto a livello gastrointestinale, per infiammazioni, diarree, crampi, flatulenze, contro la disappetenza (amaro aromatico), per stimolare la secrezione biliare e nei disturbi ginecologici.

L'utilizzo di questa pianta può causare fenomeni allergici. Inoltre, ne è sconsigliato l'uso in gravidanza e se si assumono farmaci anticoagulanti (infatti favorisce la coagulazione).

Ancora oggi, come depurativo, si raccolgono le giovani foglie che entrano come componente in minestre di stagione, oppure si possono preparare crude in insalata con altre erbe.

² Per "droga" si intende, in tutto questo nostro contesto, la parte di pianta dotata di azione medicamentosa.

³ Gli antispasmodici calmano le contrazioni dolorose e diminuiscono gli spasmi.



La zona di Malga Prà nel Comune di Valli del Pasubio.

Può essere preparato uno sciroppo ponendo a cucinare 100 g di foglie fresche, 1200 g di zucchero e 600 g di acqua fino ad ottenere una consistenza sciropposa.

Infine, è possibile ottenere una pomata mescolando parti uguali in peso di succo di achillea e di strutto (oggi è meglio usare il burro di karitè).

2. *Alchemilla* (*Alchemilla vulgaris* L. Fam. Rosaceae)

Pianta erbacea perenne alta fino a 45 cm con grosso rizoma legnoso. Foglie pelose, rotondeggianti con 7-11 lobi ampi e dentati. Fiori piccoli, di color verde-giallo su infiorescenze ramificate che appaiono tra luglio e agosto. Si utilizzano le foglie raccolte durante il periodo estivo.

Dall'alchemilla, conosciuta anche come erba stella, erba ventagliana e piede di leone, gli alchimisti medioevali raccoglievano la cosiddetta "acqua celestiale", cioè le goccioline che si formano sui bordi delle foglie. Questa acqua era impiegata come componente di pozioni per la ricerca della pietra filosofale.

Un tempo era usata per le sue proprietà emostatiche, cicatrizzanti e diuretiche, ma anche per curare i disturbi intestinali e quelli femminili. In gargarismi e sciacqui boccali serviva per lenire il mal di denti e il mal di gola, mentre la pianta schiacciata veniva applicata su piaghe e punture.

Attualmente viene impiegata come astringente nel caso di diarree per l'elevato contenuto di tannini.

3. **Betulla** (*Betula alba* L. Fam. Betulaceae)

È un albero alto, generalmente, 15-20 m, ma può arrivare a 30 m. Ha una chioma rada e luminosa con rami giovani sottili e pendenti. La corteccia bianca e liscia si desquama in strisce longitudinali. Le foglie sono alterne, glabre, triangolari, con margine variamente dentellato. Gli amenti femminili sono verde chiaro, mentre i maschili sono bruno-purpurei. Le infruttescenze, che si sviluppano dagli amenti femminili, contengono gli acheni, cioè i semi, provvisti di ala. Si impiegano soprattutto le foglie raccolte tra aprile e giugno.

La betulla, nota come *albarèla*, era utilizzata nella tradizione popolare in caso di ulcere, piaghe, reumatismi, gotta, cellulite, calcoli renali e della vescica; inoltre si riteneva stimolasse la digestione e rallentasse la caduta dei capelli.

Attualmente si usa come diuretico e antinfiammatorio per infezioni dei reni e delle vie urinarie e come coadiuvante nelle cure reumatiche.

La droga viene controindicata in caso di insufficienza cardiaca o renale, durante la gravidanza e l'allattamento. Inoltre, è bene assumere un quantitativo maggiore di liquidi, date le sue proprietà diuretiche.

Con la betulla si può preparare un vino tonico ponendo a macerare 50 g di corteccia in un litro di vino rosso per una settimana; se ne può assumere un bicchierino prima dei pasti. Invece dalla linfa, raccolta in primavera segando un ramo, si ottiene una bevanda rinfrescante. Posta in bottiglia, questa fermenta così che si ottiene una bevanda frizzante dal sapore vinoso e acido che può essere addolcita con l'aggiunta di un po' di zucchero.

Le foglie fresche, mezza manciata per litro di acqua, possono essere aggiunte nell'acqua della vasca da bagno per fare bagni completi per dimagrire. Per la caduta dei capelli si può preparare un decotto di corteccia a cui si aggiungono alcune gocce di linfa fresca e con questa soluzione si massaggia a lungo il cuoio capelluto.

4. **Chelidonia** (*Chelidonium majus* L. Fam. Papaveraceae)

È una pianta erbacea perenne alta fino a 60 cm; in tutte le sue parti è presente un lattice giallo-arancione. Il fusto eretto, esile e molto rami-

CHELIDONIA MAGGIORE.



ficato, è provvisto di numerosi peli. Le foglie sono alterne, imparipennate, di color verde-blu. I fiori hanno quattro petali gialli e numerosi stami; il frutto è una capsula siliquiforme contenente i semi ovoidali bruno-giallognoli. In primavera viene raccolta la parte aerea della pianta.

La chelidonia viene comunemente chiamata erba dei porri o erba di Santa Chiara o erba delle rondini (in quanto i Greci credevano che le rondini la usassero per proteggere dalla cecità gli occhi dei loro piccoli).

La tradizione popolare la riteneva diuretica e purgativa da usare, in

particolare, nei soggetti reumatici, gottosi e con coliche renali. Inoltre, si impiegava nelle infiammazioni del fegato, nell'itterizia, come calmante e nei disturbi del sonno. Esternamente era impiegata nelle affezioni degli occhi, nelle dermatosi, per facilitare la cicatrizzazione delle ulcere; il lattice veniva applicato su verruche, calli e duroni. Gli impacchi posti sull'addome erano considerati vermifughi, mentre i pediluvi regolarizzavano o ripristinavano le mestruazioni.

Attualmente viene usata come antispasmodico del tratto gastrointestinale e della bile e come blando analgesico⁴ (famiglia Papaveraceae).

Dosi elevate possono provocare dolori gastrici, coliche intestinali, sangue nelle urine e intontimento.

5. Edera (*Hedera helix* L. Fam. Araliaceae)

Pianta sempreverde rampicante che aderisce a vari sostegni come alberi, rocce e muri grazie alla presenza di radici avventizie. Le foglie alterne, coriacee, sui rami sterili hanno forma palmata con 3-5 lobi triangolari, mentre sui rami fertili, che sono privi di radici, sono ovoidali appuntite. I fiori giallo-verdognoli sono portati in ombrelle emisferiche poste al termine dei rami fertili. Il frutto è una drupa globosa nera contenente 3-5 semi. La droga è costituita dalle foglie che possono essere raccolte durante tutto l'anno.

Già Dioscoride, nel I secolo d.C., conosceva l'edera che impiegava per curare la dissenteria⁵, le ulcere, le otiti e il mal di denti. Nel Medioevo le applicazioni comprendevano anche il trattamento dell'itterizia, dell'insonnia, della sordità; inoltre serviva per regolarizzare le mestruazioni e come emolliente⁶. Esternamente si consigliava di applicare dei cataplasmi per ridurre il grasso e la cellulite. Nella medicina popolare era considerata febbrifuga, sudorifera, emolliente ed antireumatica.

Oggi trova impiego per calmare le tossi stizzose e per favorire l'eliminazione dei catarri bronchiali.

Una dose elevata può provocare nausea, vomito, diarrea, irritazioni gastro-intestinali, disturbi del sistema nervoso quali eccitazione, nervosismo e convulsioni, mentre il solo contatto con le foglie o con i loro estratti può causare dermatiti. Inoltre, i frutti sono tossici.

⁴ Analgesico si dice di sostanza che diminuisce o toglie il dolore.

⁵ La dissenteria è una malattia di origine infettiva che provoca diarrea e debolezza.

⁶ Emolliente è un rimedio che attenua l'infiammazione, protegge e ammorbidisce la pelle e la mucosa.

CODA DI CAVALLO



6. Equiseto (*Equisetum arvense* L. Fam. Equisetaceae)

Pianta erbacea perenne alta fino a 60 cm. In primavera emette fusti sterili non ramificati caratterizzati da spighe sporangifere di color marroncino. Verso l'estate emette dei fusti sterili verdi con rami verticillati. Questi vengono raccolti, a partire da giugno e per tutta l'estate, per essere utilizzati come droga.

L'equiseto, chiamato volgarmente "coda cavallina", un tempo si rite-

neva avesse proprietà antisettiche⁷, emostatiche, depurative, remineralizzanti (per la presenza di silice e sali minerali, in particolare il potassio) e diuretiche. Per uso esterno veniva impiegato per la detersione delle ferite, per infiammazioni alla gola e per la cura delle emorroidi.

Attualmente viene usato come diuretico e remineralizzante; per uso esterno viene applicato su ferite di difficile cicatrizzazione.

L'equiseto va assunto con un abbondante quantitativo di liquidi, data la sua attività diuretica, mentre ne viene sconsigliato l'uso quando siano presenti edemi dovuti a insufficienza cardiaca o renale.

7. Fragola (*Fragaria vesca* L. Fam. Rosaceae)

Pianta perenne rizomatosa dotata di lunghi e flessuosi stoloni orizzontali, alta fino a 25 cm. Le foglie, con lungo picciolo peloso, sono divise in 3 foglioline ellittiche con margine seghettato. I fiori, con 5 petali bianchi, formano piccoli corimbi terminali. I frutti sono degli acheni inseriti su un ricettacolo polposo e sodo, la fragola. Come droga si utilizzano le foglie.

Fin dal Rinascimento trovava impiego per la cura di piaghe e ulcere, contro le coliche, la dissenteria, nei disturbi della milza, nelle infiammazioni del fegato, nelle infezioni dei reni e della vescica e per le affezioni della bocca. L'infuso delle foglie e dei rizomi era ritenuto depurativo, stimolante della funzionalità degli organi e calmante. Attualmente è poco utilizzata.

8. Ginepro (*Juniperus communis* L. Fam. Cupressaceae)

È una conifera arbustiva, alta fino a 6 m. Foglie sottili e appuntite, pungenti, di color verde. È una specie dioica per cui i fiori maschili di color giallastro e i verdi femminili si trovano su piante diverse. Fiorisce da aprile a maggio. Le bacche, chiamate propriamente galbuli, di forma sferica, sono numerose e carnose, di color nero-blu, spesso ricoperte di pruina bluastra. Al loro interno sono presenti tre semi. La droga è costituita dalle bacche raccolte a piena maturità.

Il ginepro è una pianta conosciuta ed apprezzata fin dall'epoca dei Romani. Il nome latino, *Juniperus*, sembra derivi dall'unione di due termini: *junior*, giovane e *parens*, anziano, che riflette la contemporanea presenza di frutti acerbi e maturi sulla stessa pianta.

Nella tradizione popolare si impiegavano le foglie per allontanare gli insetti, la corteccia come depurativo, diuretico, tonico e leggero purgante, il legno per gotta e reumatismi. I galbuli erano usati come dige-

⁷ Antisettici sono sostanze che eliminano i germi patogeni.

stivi, carminativi⁸, balsamici, espettoranti, sudoriferi, antigottosi, diuretici e disinfettanti delle vie urinarie. L'olio essenziale trovava impiego contro i reumatismi e nel caso di articolazioni affaticate e dolenti. In veterinaria si utilizzava sia come diuretico, sia contro l'anemia dei bovini e come componente di polveri da ingrasso.

Attualmente i frutti sono impiegati per disturbi dispeptici⁹, come stimolanti della diuresi e antisettici delle vie urinarie. L'olio essenziale entra a far parte di formulazioni per uso esterno per il trattamento di dolori muscolari e articolari, strappi e indolenzimenti.

Inoltre, il ginepro è impiegato per aromatizzare e condire carni e per la preparazione di liquori (gin). L'estratto, dalla tipica fragranza speziata, entra come componente in prodotti cosmetici (saponi, detergenti, dopobarba...).

L'uso prolungato o il sovradosaggio (che provoca urina dall'odore di violetta) può causare irritazioni renali e disturbi gastro-intestinali. Viene sconsigliato in gravidanza, allattamento e in presenza di problemi renali di natura infiammatoria. Inoltre è bene tenere presente che può potenziare l'effetto dei diuretici e degli ipoglicemizzanti.

9. Iperico (*Hypericum perforatum* L. Fam. Guttiferae)

È una specie erbacea e perenne, alta fino a 60 cm. Il fusto è liscio, eretto, caratterizzato dalla presenza di due creste longitudinali. Le foglie opposte ed ellittiche presentano una punteggiatura traslucida di tipo ghiandolare. I fiori sono gialli con 5 petali a forma di stella e numerosi stami appariscenti. Le sommità fiorite che costituiscono la droga si raccolgono tra giugno e agosto.

L'iperico, noto come erba di San Giovanni o cacciadiavoli, nella tradizione popolare veniva usato come astringente, diuretico, ipotensivo, antispasmodico, contro la gotta e i reumatismi. Molto noto era l'olio rosso, ricavato per macerazione dei fiori freschi in olio, usato per le scottature e come vulnerario¹⁰.

Attualmente viene impiegato sia in infuso che in preparati titolati e standardizzati, per forme di depressione lieve, ansia e agitazione. Ancora oggi trova impiego l'olio rosso nelle ustioni di primo grado e negli eritemi da sole.

L'iperico è una pianta fotosensibilizzante, in particolare, se viene as-

⁸ Il carminativo è una sostanza che elimina i gas dovuti a fermentazioni intestinali.

⁹ I disturbi dispeptici si riferiscono a gonfiore, pesantezza gastrica e acidità dovuti alla digestione difficile.

¹⁰ Vulneraria è una sostanza che viene applicata esternamente per favorire la cicatrizzazione delle ferite.

sunta a dosi elevate e da persone di carnagione chiara. Inoltre ne viene sconsigliato l'uso durante la gravidanza e l'allattamento.

10. Nocciòlo (*Corylus avellana* L. Fam. Corylaceae)

È un arbusto cespuglioso che può raggiungere i 9 m d'altezza. I giovani rametti e i piccioli delle foglie sono pelosi. Le foglie, alterne, hanno forma variabile da rotonda ad ovale od oblunga con margine seghettato. I fiori maschili sono riuniti in amenti penduli, mentre i femminili sono piccoli con stimmi piumosi di color rosso. Il frutto è un achenio contenente il seme.

Del nocciolo, chiamato nel Vicentino *noselàro*, si utilizzavano tutte le parti: la corteccia, che si può raccogliere durante tutto l'anno, veniva impiegata come astringente e contro le febbri intermittenti; le foglie, raccolte in luglio-agosto, risultavano depurative e antidiarroiche; i fiori maschili, colti all'inizio della fioritura, erano ritenuti sudoriferi e antidiarroici; infine, i frutti vantavano proprietà remineralizzanti e nutrienti (si ricorda che le nocciole contengono 466 mg di potassio, 150 mg di calcio, 322 mg di fosforo e 3,3 mg di ferro per ogni 100 g di parte edibile).

Attualmente si impiegano le foglie per le proprietà antidiarroiche e i frutti come nutrienti. Inoltre dai frutti si ottiene per spremitura un olio che ha proprietà emollienti, nutrienti e lenitive.

11. Ononide (*Ononis spinosa* L. Fam. Leguminose)

È un piccolo arbusto alto fino a 80 cm. La radice è legnosa e fittone, i fusti sono ramosi e spinosi. Le foglie inferiori sono costituite da tre foglioline, mentre quelle superiori sono semplici. Hanno forma ellittica, margine dentato e sono pelose. I fiori rosa sono portati da corti peduncoli. Si raccolgono le radici tra settembre e ottobre.

Un tempo l'ononide (o anonide) era usata come diuretico e contro reumatismi e gotta. Attualmente viene impiegata per aumentare la diuresi in caso di infiammazioni e per coadiuvare il trattamento delle infezioni batteriche delle vie urinarie.

12. Ortica (*Urtica dioica* L. Fam. Urticaceae)

È una pianta erbacea perenne. Ha fusto ramificato di color giallo-verde, alto fino a 1 m su cui sono inserite foglie verdi, ovali-appuntite, a margine dentellato. Presenta sia peli setosi che urticanti. In estate compaiono le infiorescenze a pannocchia costituite da piccoli fiori verdi. Sono usate le parti aeree e le radici; le prime raccolte in primavera ed estate, le seconde in autunno.

ANONIDE.



Un tempo le parti aeree delle *ortighe* venivano assunte per aumentare la diuresi soprattutto in caso di artriti e reumatismi, per problemi alle vie biliari e in miscele antidiabetiche. Erano impiegate anche per uso esterno per la cura dei capelli e del cuoio capelluto, in particolare per la forfora e i capelli grassi. Le radici erano usate in modo analogo alle parti aeree, ma anche per gargarismi e come astringenti per la presenza di tannini.

La parte aerea trova attualmente impiego per aumentare la diuresi e

come coadiuvante nel trattamento dei disturbi reumatici. La radice invece viene indicata nel caso di disturbi della minzione dovuti ad iperplasia prostatica benigna di grado lieve.

Si sconsiglia l'uso delle parti aeree qualora siano presenti edemi da ridotta attività cardiaca o renale, mentre le radici possono, raramente, causare irritazioni gastrointestinali.

In primavera se ne raccolgono le punte (meglio se si utilizzano i guanti!) quando sono ancora tenere. L'ortica viene consumata cotta come contorno, o entra a far parte di minestre, risotti e frittate.

13. Piantaggine (*Plantago major* L. Fam. Plantaginaceae)

È una pianta erbacea perenne alta 20-30 cm. Presenta una rosetta basale costituita da foglie grandi, lanceolate e parallelinervie. Le infiorescenze, costituite da fiori poco appariscenti di color marroncino, sono portate da lunghi peduncoli. Il frutto è una capsula contenente i semi neri. Le foglie ben sviluppate sono raccolte tra giugno ed agosto, i semi in agosto-settembre.

Nella medicina popolare, la piantaggine o lingua di cane, centonervi o tirafilo, era indicata come emolliente, cicatrizzante, blando diuretico, depurativa, decongestionante. In particolare, le foglie erano impiegate per il mal di gola, per lenire le infiammazioni delle mucose orali e come antidiarroiche per la loro azione astringente. Esternamente erano applicate sotto forma di decotti o cataplasmi in caso di gengiviti, piccole scottature, punture d'insetto, per la loro azione antinfiammatoria e antipruriginosa. Invece, i semi erano usati per regolarizzare l'intestino e nelle infiammazioni della bocca e della faringe.

Attualmente si utilizzano soprattutto le foglie per il trattamento delle infiammazioni del cavo orofaringeo, come sedativo delle irritazioni causate da catarri e come antibatterico.

Ancora oggi le foglie fresche, preventivamente schiacciate, vengono applicate su ferite, ulcere delle gambe, oppure possono essere frizionate su punture d'api, di vespe, zanzare ... L'infuso invece si usa per sciacqui alla bocca e lavaggi oculari.

14. Pino silvestre (*Pinus silvestris* L. Fam. Pinaceae)

Conifera alta fino a 35 m con chioma rada e corteccia rossastra profondamente fessurata. Gli aghi, lunghi 4-7 cm, sono appaiati. I fiori maschili riuniti in piccoli coni si sviluppano alla base del germoglio dell'anno, mentre i coni femminili crescono all'apice del rametto. Vengono utilizzati le gemme, i rametti e la resina.

Ancora oggi, come avveniva una volta, le gemme, raccolte in tardo inverno quando sono chiuse, vengono impiegate come diuretiche e co-

me espettoranti, balsamiche e antisettiche per le malattie delle vie superiori quali influenza, bronchite e raffreddore. Sono usate anche in suffumigi¹¹ e in inalazioni per liberare il naso e la gola e per purificare l'aria. Per uso esterno entrano come componente di preparati per rilassare la muscolatura e come antireumatico. Con le stesse indicazioni si utilizza anche l'olio essenziale di pino ottenuto per distillazione delle foglie e dei rametti.

Inoltre dalla resina si ottiene la trementina che viene impiegata per le sue proprietà espettoranti e revulsive¹² (per uso esterno).

15. **Rovo** (*Rubus fruticosus* L. Fam. Rosaceae)

È un arbusto cespuglioso spinoso, con fusti lunghi 2-5 m. Le foglie alterne sono composte da 3-5 foglioline di forma ovale e margine seghettato. I fiori, raggruppati in racemi terminali, hanno 5 petali di color bianco o rosato. I frutti, le more, sono costituite da numerose drupe nere-rossastre contenenti i semi.

Nella tradizione popolare le foglie del rovo trovavano impiego come antidiarroiche, antiemorragiche, antiscorbutiche, nel trattamento degli stati influenzali, per il mal di gola e la raucedine, per le malattie della pelle, i foruncoli e per lenire le piaghe.

Oggi le foglie del rovo sono usate per le diarree lievi e come astringente, oppure per preparare tisane per la prima colazione o come bevanda quale succedaneo del tè.

16. **Sambuco** (*Sambucus nigra* L. Fam. Caprifoliaceae)

È un arbusto cespuglioso che può raggiungere i 9 m d'altezza. La corteccia è spessa, bruna e fessurata. Le foglie sono formate da 5-7 foglioline lanceolate con margine dentato. I fiori piccoli, pentameri, di color bianco-crema, sono raggruppati in ampie infiorescenze a corimbo. I frutti sono drupe piccole e globose di color viola-nerastro.

Un tempo al sambuco venivano attribuite diverse proprietà tra cui quelle lassative, diuretiche, ginecologiche, antinfiammatorie, antiscottature. Secondo la medicina popolare si lenivano le nevralgie con un decotto di germogli, mentre impacchi di foglie erano applicati sulla cute con problemi. Con i frutti si faceva uno sciroppo che era impiegato contro le infiammazioni dell'apparato respiratorio, mentre la cor-

¹¹ La suffumigazione o fumigazione consiste nell'esporsi a vapori di sostanze medicamentose.

¹² Revulsivo si dice di un medicamento che provoca vasodilatazione e un maggior afflusso sanguigno in una parte infiammata del corpo.

teccia era usata come purgante. Per finire, un decotto di radici era considerato un toccasana per i dolori di gotta.

Attualmente si utilizzano solo fiori e frutti maturi, in quanto tutti gli altri organi della pianta presentano degli alcaloidi tossici che possono provocare nausea, vomito e diarrea.

I frutti sono impiegati come diuretici e diaforetici¹³ nei casi di influenza e raffreddore e in generale come antiossidanti. I fiori sono utilizzati come sudoriferi e per aumentare la secrezione bronchiale nelle malattie da raffreddamento.

Uno squisito sciroppo viene ottenuto dai frutti. Si pongono a macerare i frutti con un ugual peso di zucchero per 72 ore, poi si fa bollire il tutto per 5 minuti. Si passa al setaccio senza schiacciare, si lascia raffreddare e si imbottiglia. Invece dai fiori è possibile preparare delle ottime frittelle. Si procede privando i fiori dei peduncoli, si puliscono e quindi si bagnano in una pastella preparata con acqua, farina e sale quanto basta; poi vengono fritti in olio bollente. Le frittelle di sambuco si servono calde e croccanti.

17. Tarassaco (*Taraxacum officinale* L. Fam. Compositae)

È una pianta erbacea perenne con radice a fittone. Le foglie sono raccolte in una rosetta basale e sono profondamente ed irregolarmente incise. All'inizio della primavera appare lo scapo¹⁴ florale che porta un capolino terminale di fiori gialli abbondanti tutti ligulati. Il frutto è un achenio sormontato da un pappo di setole ramificate. Si impiegano soprattutto le radici raccolte durante il periodo autunnale quando la pianta non è fiorita; a volte si utilizzano anche le foglie.

Il tarassaco, noto comunemente come dente di leone, piscialletto, soffione e *pissacàn*, era impiegato come amaro, depurativo e leggero lassativo, contro i reumatismi e la gotta e per affezioni cutanee.

Attualmente trova impiego come amaro, coleretico¹⁵, diuretico, nell'inappetenza e nei disturbi digestivi dovuti a difficoltà di digestione dei grassi. Inoltre è usato come coadiuvante nel trattamento di epatopatie e colecistopatie.

È controindicato in presenza di occlusioni delle vie biliari e di calcoli della colecisti. La raccolta della pianta fresca può determinare dermatite da contatto a causa della presenza del lattice.

Inoltre è specie gradita anche in cucina. Per questo si raccoglie la rosetta di foglie prima della fioritura, a fine inverno o inizio primavera.

¹³ Diaforetico è una sostanza che favorisce la sudorazione.

¹⁴ Lo scapo è lo stelo senza foglie che porta il fiore o i fiori.

¹⁵ Coleretico si dice di una sostanza che aumenta la secrezione di bile.

DENTE DI LEONE.



Quando le foglie di questa pianta sono ancora tenerissime vengono usate crude in insalata, cotte in minestre oppure preventivamente lesate e poi passate in padella come contorno.

Infine, le radici, raccolte in autunno, venivano tostate e si usavano come surrogato del caffè.

Nota bibliografica

- Fabrice BARDEAU, *Curarsi con i fiori*, Vicenza 1977.
- Alessandro BRUNI, *Farmacognosia generale e applicata. I farmaci naturali*, Padova 1999.
- *Civiltà rurale di una valle veneta. La Val Leogra*, Vicenza 1976.
- Roberto DELLA LOGGIA, *Piante officinali per infusi e tisane*, Milano 1993.
- Monografie ESCOP, *Le basi scientifiche dei prodotti fitoterapici*, Perugia 2006.
- Maurice MESSÉGUÉ, *Il mio erbario*, Milano 1976.
- Vitalia MURGIA, Giuseppe VENTRIGLIA, *Fitoterapia in pediatria*, Milano 2006.
- Luigi POMINI, *Erboristeria italiana*, Torino 1973.
- S(OCIETÀ) I(TALIANA) di S(CIENZE) e T(ECNICHE) E(RBORISTICHE), *Piante medicinali: controindicazioni, effetti collaterali e interazioni con i farmaci*, Milano 2006.
- *Scoprire riconoscere usare le erbe*, Milano 1980.
- Jean VALNET *Cura delle malattie con le essenze delle piante*, Firenze 1980.
- Jean VALNET *Cura delle malattie con ortaggi frutta e cereali*, Firenze 1981.
- Jean VALNET *Fitoterapia. Cura delle malattie con le piante*, Firenze 1981.

Le illustrazioni sono tratte dai *Discorsi di Pietro Andrea Matthioli sanese, del cesareo et del serenissimo prencipe Ferdinando arciduca d'Austria, ecc... Ne i sei libri Pedacio Dioscoride Anazarbeo della materia medicinale*, Venezia 1621. Ci si è serviti di questa edizione, consultabile presso la Biblioteca Civica "Renato Bortoli" di Schio.