

# Arnica montana L.

## CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

**Arnica montana L.**

Famiglia

**Compositae**

Nome italiano

**Arnica**

Nom français

**Arnica**

Nome dialettale

**Arnica**

Droga

Pianta intera

Principi attivi

Tannini, olio essenziale, idrotimochinone.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace con un rizoma obliquo o verticale; il fusto, semplice o talvolta appena ramificato, è alto fino a 60 cm; tutta la pianta è coperta da peli e ghiandole. I fiori, riuniti in un capolino, sono di colore giallo aranciato. Il frutto è un achenio sormontato da un pappo, formato da numerosi peli setolosi di colore biancastro, che ne facilita la disseminazione.

### DOVE SI TROVA

L'arnica cresce nei prati e nei pascoli dalla zona montana a quella alpina sopra i 1000 m.

PIANTA PROTETTA

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Il rizoma si può raccogliere, scavandolo con una zappetta, in settembre, quando la pianta entra nel riposo vegetativo, oppure in marzo prima della ripresa; si tagliano le radichette laterali e si monda dalla terra. I fiori si raccolgono in giugno-luglio scegliendo quelli appena aperti.

Il rizoma si pone a seccare all'ombra e si conserva quindi in sacchetti di carta; i fiori si fanno seccare all'ombra in luogo molto aerato, rimuovendoli spesso in modo da ottenere un essiccamento il più rapido possibile, e si conservano in vasi di vetro o di ceramica al riparo dall'umidità e dalla luce.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Rubefacenti, antieccimosiche per via esterna.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le foglie secche venivano usate come tabacco dai montanari. Più spesso però si usava contro le contusioni, gli ematomi e le fratture. Si facevano inoltre macerare i fiori nella grappa e con questo macerato si frizionavano le zone doloranti per reumatismi o artrosi. Si usava anche preparare un estratto prendendo un fiasco pulito e senza paglia che veniva poi riempito di fiori freschi di arnica e lasciato al sole per tutta l'estate. In questo modo si formava nel fiasco un succo concentrato che veniva poi filtrato e usato diluito contro delle infezioni o contro infiammazioni esterne (internamente è velenoso).

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

**Carum carvi L.**

Famiglia

**Umbelliferae**

Nome italiano

**Cumino**

Nom français

**Cumin des prés**

Nome dialettale

**Cummel**

Droga

**Foglie, semi**

Principi attivi

**Acidi grassi, carvene, carvone, diidrocarvone, ossalato di calcio, proteine.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Erbacea biennale o perenne, con fusti eretti, ramificati, alti 20-60 cm. Foglie alterne, bipennatosette, divise in lacinie sottilissime. Le infiorescenze sono delle ombrelle a 6-10 raggi, che portano dei fiori piccoli, bianchi o rosei. I frutti sono degli acheni ovoidi e leggermente convessi.

### DOVE SI TROVA

Specie originaria delle regioni temperate, in Italia è diffusa in tutto l'arco alpino. Cresce nei prati di montagna, presso gli alpeggi, lungo i sentieri, da 800 a 2200 m.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie tenere da consumare fresche durante tutto il periodo vegetativo. Quando i frutti sono quasi maturi e iniziano a cambiare colore, estirpare le piante dal terreno e appenderle in un luogo fresco e aerato. Batterle poi delicatamente per raccogliere i frutticini una volta essiccati.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Agisce come aromatizzante, facilita l'espulsione del gas dall'apparato intestinale.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le giovani foglie insaporiscono insalate, minestre e verdure cotte. I semi dal sapore intensamente aromatico, vengono mescolati alla farina per preparare dolci e panini, e anche nella preparazione di alcuni tipi di formaggi. Danno un tocco particolare ai piatti di carne e sono indispensabili per la preparazione del noto liquore Kümmel aromatico e digestivo.



# Crataegus oxyacantha L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Crataegus oxyacantha* L.**

Famiglia

**Rosaceae**

Nome italiano

**Biancospino**

Nom français

**Aubépine**

Nome dialettale

**Barletsôn**

Droga

**Frutti**

Principi attivi

Oli essenziali, vitamina C (nei frutti), flavonoidi.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto spinoso, alto fino a 4 m, foglie glabre a contorno ovale o rombico, profondamente incise in lobi allungati. Fiori formati da 5 petali bianchi riuniti in infiorescenze corimbose. Frutti sub-globosi, rossi a maturità.

### DOVE SI TROVA

Specie di origine euroasiatica, molto comune in tutto il nostro territorio. Cresce nelle boscaglie e lungo le siepi, su terreni preferibilmente calcarei, dal piano a 1500 m.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La raccolta, resa assai difficoltosa dalle spine situate sulle piante è scalare e si esegue in autunno a maturazione dei frutti (ovoidali-tondi di colore rosso vivo). Questi frutti nel periodo invernale sono molto appetiti dagli uccelli.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Il biancospino è rinomato per il suo forte contenuto in vitamina C e per le sue proprietà sedative, cardiotoniche e astringenti (frutti).

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

I fiori in bocciolo possono essere conservati sott'olio come i capperi. I frutti dell'azzeruolo si consumano sia freschi che in marmellate e confetture.



## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico  
**Lupinus Sp.**

Famiglia  
**Leguminosae**

Nome italiano  
**Lupino**

Nom français  
**Lupin**

Droga  
**Semi**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Leguminosa alta fino a 150 cm con foglie palmate composte da 9-17 fogliole lanceolate, porta un'infiorescenza a grappolo lunga 15-50 cm di colore violaceo. I semi, in numero di 3-4, sono racchiusi in bacelli nerastri piatti e tondeggianti.

### DOVE SI TROVA

Pianta originaria del continente americano, si adatta bene ai terreni silicei.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere i semi a giugno e agosto poi essicarli e conservarli in vasi di vetro ben chiusi.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Vermifugo, ipoglicemizzante, nutriente.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Il lupino è usato come specie da sovescio o a scopo ornamentale. I semi hanno un alto valore nutritivo e sono usati per l'alimentazione animale, oppure tostati e macinati vengono usati come surrogato del caffè. La farina può lenire le malattie della pelle come eczemi e crosta latte.



# Matricaria chamomilla L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Matricaria chamomilla* L.**

Famiglia

**Compositae**

Nome italiano

**Camomilla**

Nom français

**Camomille**

Nome dialettale

**Camamîla**

Droga

**Fiori**

Principi attivi

Oli essenziali, alcoli, mucillagini, sostanze amare, vitamine.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea annuale con radice a fittone e fusto alto fino a 50 cm nelle piante spontanee e fino a 80 cm in quelle coltivate; il fusto è ramificato in alto. I fiori sono riuniti in capolini a loro volta portati da un'infiorescenza corimbosa: nel capolino i fiori sono di due tipi: quelli marginali con una ligula bianca e quelli interni piccoli e giallastri. Il frutto è un achenio molto piccolo, senza pappo e di colore chiaro; è lievemente incurvato e ha delle piccole coste nella parte concava.

### DOVE SI TROVA

Cresce dal mare fino alla regione submontana è comune nei prati, nei campi coltivati, lungo le strade e vicino alle case.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

I capolini si recidono all'inizio della fioritura, in maggio-giugno, staccandoli dalla pianta o meccanicamente o manualmente. I capolini si essiccano in strati sottili in luogo aerato e all'ombra; si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Antinevralgiche, antispasmodiche, antiinfiammatorie, digestive, sedative.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Si usava quando c'erano difficoltà digestive o come calmante in infuso. Esternamente per lavare le piaghe o come antinfiammatorio. Contro le otiti si preparava un cucchiaino d'olio con qualche fiore di camomilla e si faceva scaldare sulla fiamma di una candela, una volta intiepidito vi s'immergeva un po' di ovatta che s'introduceva poi nell'orecchio malato.



# Rosmarinus officinalis L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Rosmarinus officinalis* L.**

Famiglia

**Labiatae**

Nome italiano

**Rosmarino**

Nom français

**Romarin**

Nome dialettale

**Rosmareun**

Droga

Sommità fiorite, foglie

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, tannini, resine.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto sempreverde, alto 50-200 cm con fusti prostrati o ascendenti, molto ramificati. Le foglie, opposte, sono lineari e revolute al margine crescono in verticilli e sono lunghe 2-4 cm. I fiori, azzurro-violacei, sono riuniti in brevi racemi ascellari.

### DOVE SI TROVA

Originario delle regioni del bacino mediterraneo, in Italia il rosmarino è presente, spontaneo o coltivato, in tutto il territorio. Cresce nei luoghi aridi e assolati, nella macchia, dal piano fino a 800 m.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Si raccolgono le foglie e le sommità fiorite tagliando la parte apicale dei rametti. Riunire in mazzetti e far essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Aperitive, digestive, carminative, antispasmodiche, tonico-stimolanti. Per uso esterno in frizioni per il cuoio capelluto e in gargarismi antisettici nelle infiammazioni del cavo orale.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Il rosmarino è simbolo dell'amicizia, della fedeltà e del ricordo, in certe nazioni il rosmarino viene portato nei funerali o indossato dalla sposa al matrimonio. Nell'antica grecia chi doveva sostenere un esame portava una ghirlanda di rosmarino, per migliorare la memoria e la concentrazione. Il suo nome deriva dal latino ros marinus che significa rugiada del mare proprio perché lo si trova spontaneo lungo le spiagge rocciose del Mediterraneo.

Nel passato si usava avvolgere la carne in foglie sminuzzate di rosmarino per conservarla meglio. Nella credenza popolare questa pianta veniva piantata intorno alle case per allontanare le streghe e si consigliava di tenerne un rametto sotto al cuscino per non fare brutti sogni.



# Sorbus aucuparia L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Sorbus aucuparia* L.**

Famiglia

**Rosaceae**

Nome italiano

**Sorbo degli uccellatori**

Nom français

**Sorbier des oiseleur**

Nome dialettale

**Fréno vergueleun**

Droga

**Frutti**

Principi attivi

Acidi organici, Vitamina C, Tannini.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Alberello o albero alto fino a 10-15 metri con tronco sottile e chioma tondeggiante. I fiori sono numerosi riuniti in un corimbo e di colore bianco, il frutto è invece formato da alcuni acheni contenuti in un falso frutto carnoso di forma globulare, rosso e con sapore acidulo la sua maturazione si ha in autunno. Pianta della zona montana e subalpina, comune nei boschi, sulle pietraie, sulle pendici montuose ed è presente fino al limite della vegetazione arborea.

### DOVE SI TROVA

Il sorbo è diffuso in tutta Italia nella zona montana e submontana. Cresce spontaneo nei boschi, ai margini dei campi, nei giardini come pianta ornamentale oppure per la raccolta dei frutti.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La raccolta, è scalare e si esegue in tardo autunno a maturazione inoltrata dei frutti (pomi piriformi per domestica e bacche tondeggianti di colore rosso-arancio per gli uccellatori e aria) dopo le prime gelate che li rendono più appetibili.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Il sorbo ha delle proprietà astringenti e antidiarroiche.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Questa pianta veniva seminata davanti alle chiese perché si pensava che potesse respingere le streghe. Con i frutti si faceva invece una salsa usata poi per accompagnare la selvaggina. Sempre con i frutti ricchi di Vitamina C si preparavano delle bevande contro lo scorbuto. Il legno veniva usato per costruire manici e utensili.

Le bacche del sorbo degli uccellatori devono essere cotte prima di consumarle.



# Amelanchier ovalis Medicus

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Amelanchier ovalis* Medicus**

Famiglia

**Rosaceae**

Nome italiano

**Pero corvino**

Nom français

**Amelanchier commun**

Nome dialettale

**Metsôn**

Droga

Frutti



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto che può raggiungere anche i 2 metri di altezza. Le foglie sono dentate di forma ovata e lunghe 3-4 cm. I fiori hanno il diametro di 2-3 cm e sono riuniti in racemi. Il frutto è costituito da un piccolo pomo bluastro o nerastro.

### DOVE SI TROVA

Il pero corvino allo stato naturale si trova facilmente nelle radure o ai margini dei boschi. Cresce dalla pianura sino alla media montagna in terreni preferibilmente calcarei.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La raccolta, è scalare e si esegue a fine estate a maturazione (bacche ovali di colore blu-nero).

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Astringenti, vitaminizzanti.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

I frutti, di sapore dolciastro non sono molto adatti al consumo diretto ma si possono usare per confetture e marmellate. In commercio esistono delle specie e varietà di pero corvino molto ornamentali con il fogliame di colore rosato oppure rosso-rame.



# Borrago officinalis L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Borrago officinalis* L.**

Famiglia

**Borraginaceae**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta

Nome italiano

**Borragine**

Nom français

**Bourrache**

Nome dialettale

**Borrache**

Droga

Pianta intera, olio

Principi attivi

Mucillagini, resine, tannini, nitrato di potassio.



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta annuale con radice sottile e ramificata; il fusto è carnoso, alto fino a 60 cm, ha la superficie coperta da peli lunghi e rigidi. L'infiorescenza è composta di racemi che formano una pannocchia; i fiori, sostenuti da un lungo peduncolo, sono di colore azzurro intenso. Il frutto è formato da acheni racchiusi dal calice che, dopo la caduta della corolla, si richiude su se stesso.

### DOVE SI TROVA

È diffusa in tutta Italia dalla zona mediterranea a quella submontana; si trova un po' dovunque nei luoghi coltivati, negli incolti, nelle zone ruderali.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le foglie si raccolgono in aprile-giugno prima della fioritura; i fiori si recidono, appena dischiusi, in giugno-luglio; la porzione aerea della pianta si raccoglie in giugno-luglio, tagliando la pianta a 5-10 cm da terra e mondandola dalle foglie secche. Tutta la droga si essicca in strato sottile all'ombra e in luogo aerato. I fiori si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce, le altre parti in sacchetti di carta o tela.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Emollienti, espettoranti, diuretiche, sudorifere, depurative, antireumatiche, antiinfiammatorie.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Veniva usata per preparare tisane contro i reumatismi e diuretiche.



# Calendula officinalis L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Calendula officinalis* L.**

Famiglia

**Compositae**

Nome italiano

**Calendula**

Nom français

**Souci**

Nome dialettale

**Souciye**

Droga

**Pianta intera**

Principi attivi

**Oli essenziali, resine, mucillagini.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea annuale o raramente bienne con una radice a fittone e numerose radichette laterali; il fusto, variamente ramificato, può talvolta raggiungere i 70-100 cm. Tutta la pianta è coperta da peli scabri e da ghiandole. I fiori, inseriti al termine dei rametti, sono riuniti in capolini circondati da brattee coperte da peli ghiandolosi; sono di colore giallo arancio. I frutti sono degli acheni di forma variabile da arcuati ed alati a semplici, sono tutti rugosi o muniti di aculei nella parte dorsale.

### DOVE SI TROVA

È presente in tutta Italia dalla zona mediterranea a quella submontana; cresce nei campi, nei giardini, nei prati, nei luoghi ghiaiosi e ruderali.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

I fiori e le sommità fiorite si raccolgono nel mese di agosto quando la maggior parte dei capolini è aperta. Tutte le parti della pianta si essiccano lontano dal sole disponendole in strati sottili e rimuovendole spesso; si conservano al buio in recipienti di vetro o di porcellana.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Emmenagoghe, coleretiche, antispasmodiche, antiinfiammatorie, decongestionanti, lenitive, idratanti.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Si usava come pianta ornamentale e per le proprietà cicatrizzanti.



# Foeniculum vulgare L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Foeniculum vulgare* L.**

Famiglia

**Umbelliferae**

Nome italiano

**Finocchio**

Nom français

**Fenouil**

Nome dialettale

**Fionlle**

Droga

**Frutti**

Principi attivi

**Oli essenziali.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea biennale o perenne con una robusta radice ingrossata; il fusto, alto uno o due metri, è cilindrico, ha la superficie finemente striata longitudinalmente ed è ampiamente ramificato. I fiori sono raggruppati, in un numero di quindici-venti, in ombrelle a loro volta riunite in grosse ombrelle; sono di colore giallo. Il frutto è formato da due acheni ovoidali, lunghi fino a 1 cm e ristretti all'apice e alla base, con la superficie esterna provvista di cinque costole verticali.

### DOVE SI TROVA

Nella sua forma spontanea il finocchio cresce dal mare alla regione submontana di tutta Italia; si trova nei luoghi aridi, sulle rupi e sui vecchi muri; è abbondantemente coltivato nella forma provvista di ampie guaine carnose.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La radice si raccoglie in ottobre-novembre, i frutti si raccolgono in agosto-settembre. La radice si fa seccare al sole o in ambiente riscaldato; i semi si separano dalle ombrelle per battitura e successiva setacciatura. Entrambi si conservano in recipienti di vetro o porcellana al riparo dalla luce.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Antispasmodiche, aromatiche, aperitive, digestive, carminative, diuretiche.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Veniva usato nelle minestre e nelle insalate per insaporirle e si aggiungeva nell'impasto del pane nero.



# Hypericum perforatum L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Hypericum perforatum* L.**

Famiglia

**Guttiferae**

Nome italiano

**Iperico**

Nom français

**Millepertuis**

Nome dialettale

**Meullepertuî**

Droga

**Sommità fiorite**

Principi attivi

**Ipericina, flavonoidi, tannini, oli essenziali.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



**AUMENTA LA SENSIBILITÀ ALLA LUCE DEL SOLE  
(FOTOSENSIBILIZZANTE).**

## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace con un corto rizoma sotterraneo che produce numerosi fusti, alti fino a un metro, lignificati alla base e abbondantemente ramificati in alto; i fusti sono cilindrici ma presentano due linee salienti per tutta la loro lunghezza. L'infiorescenza è un ampio corimbo abbondantemente ramificato e formato da numerosi fiori giallo-dorati; i fiori hanno colore giallo con la superficie macchiata da punti o linee neri e da punti più chiari. Il frutto è una capsula ovale che a maturità si apre nelle tre parti che la compongono; i semi, cilindrici, sono di colore nero o bruno scuro.

### DOVE SI TROVA

Cresce dal mare alla zona alpina nei luoghi secchi, nelle radure dei boschi, al bordo delle strade.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le sommità fiorite e farle essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Raccogliere i fiori appena sbocciati da utilizzare freschi per preparare l'olio di iperico.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Antidepressive, anticatarrali, antiflogistiche. Per uso esterno come cicatrizzante e per lenire scottature e contusioni.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Veniva usato l'olio contro le bruciature e gli infusi contro il mal di testa. Si pensava anche che l'olio di iperico è capace di fortificare le ossa le articolazioni e i nervi. A Quart si appendevano i fiori davanti alle case come protezione contro i fulmini.



# Lavandula angustifolia Miller

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Lavandula angustifolia* Miller**

Famiglia

**Labiatae**

Nome italiano

**Lavanda**

Nom français

**Lavande**

Nome dialettale

**Lavanda**

Droga

**Olio, sommità fiorite**

Principi attivi

**Oli essenziali, cumarine, acido ursolico e rosmarinico.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta con una base legnosa bruna e senza foglie da cui si sviluppano numerosi fusti erbacei, alti fino a 70 cm, a sezione quadrangolare e grigio pubescenti. L'infiorescenza è posta al termine del fusto che nella sua parte superiore è senza foglie. I fiori sono riuniti in verticilli che nel loro insieme formano una spiga, sono di colore blu-viola. Il frutto è dato da quattro acheni allungati, di colore bruno lucenti.

### DOVE SI TROVA

Cresce nella regione mediterranea a quella montana nei luoghi rocciosi e ghiaiosi.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le infiorescenze si raccolgono all'inizio della fioritura, in giugno-luglio, recidendole alla base. Si fanno poi seccare, in mazzi, all'ombra; quando i fiori sono ben secchi, si separano facendo passare l'infiorescenza tra le mani. Si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Aromatiche, purificanti, antisettiche, sedative, antispasmodiche.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Si usava farne dei mazzetti e appenderli negli armadi per profumare la biancheria. Oppure si aggiungevano alcune gocce di essenza all'acqua per un bagno rilassante.



# Malva sylvestris L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

**Malva sylvestris L.**

Famiglia

**Malvaceae**

Nome italiano

**Malva silvestre**

Nom français

**Mauve**

Nome dialettale

**Marva**

Droga

Fiori, foglie

Principi attivi

Mucillagini, acidi organici, tannini, resine.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea biennale o più spesso perenne con una radice a fittone biancastra e di consistenza carnosa; il fusto, alto fino a un metro, può essere sdraiato sul terreno o eretto, è più o meno ramificato e densamente coperto da peli semplici frammisti ad altri di forma stellata. I fiori, riuniti in numero di due-sei all'ascella delle foglie superiori, hanno un peduncolo lungo alcuni centimetri; la corolla ha cinque petali rosei, di forma subtriangolare, ristretti alla base e incisi da un'insenatura nella parte apicale. Il frutto, tondeggiante, è formato da una decina di acheni a forma di spicchio con la superficie esterna rugosa di colore giallo o marrone chiaro.

### DOVE SI TROVA

È comune dalla zona mediterranea a quella submontana; si rinviene frequentemente nei luoghi erbosi, nei ruderi, lungo le strade e nei campi abbandonati.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie senza picciolo e i fiori con delicatezza nelle ore mattutine dopo la scomparsa della rugiada. Farli essiccare in strato sottile in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Espettoranti, lassative, antinfiammatorie. Per uso esterno come vulneraria e lenitiva su pelle e mucose arrossate e nelle infiammazioni del cavo orale.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Nella tradizione popolare si faceva cuocere una manciata di malva in mezzo litro di acqua, si aggiungeva mezzo cucchiaio di burro fresco e un cucchiaio di miele, si bevevano più tazze al giorno contro le tosse ostinate.



# Prunus mahaleb L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Prunus mahaleb* L.**

Famiglia

**Rosaceae**

Nome italiano

**Ciliegio canino**

Nom français

**Faux merisier**

Nome dialettale

**Petan-î**

Droga

**Frutti**

Principi attivi

Derivati cumarinici, acidi organici, fruttosio e vitamina C.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto o alberello caducifoglio, corteccia lucida di colore grigio-violaceo. I rami giovani sono pubescenti, poi glabri, scuri con lenticelle più chiare. Foglie alterne, con lamina ovale-cordata, a margine dentato-crenato di colore verde-scuro e lucida nella parte superiore, più chiara nella parte inferiore. Il frutto è rappresentato da una piccola drupa nerastra a maturità. Predilige gli ambienti non troppo freddi ed i suoli calcarei ed argillosi; trova utilizzo come portainnesto di alcuni ciliegi.

### DOVE SI TROVA

Pianta diffusa nei querceti termofili, ai loro margini, nei cespuglietti, nei macereti e negli ambienti rupestri.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere i frutti a maturità.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Vitaminizzanti.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Il legno duro è adatto per la fabbricazione di mobili rustici e per i lavori di tornitura. È utilizzato dai vivaisti come portainnesto per i ciliegi comuni.

I frutti sono usati per preparare delle confetture, per colorare vini e bevande e nel passato se ne ricavava anche una specie di Kirsch, in Grecia, per preparare delle torte salate con formaggio.



# Rosa canina L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

**Rosa canina L.**

Famiglia

**Rosaceae**

Nome italiano

**Rosa selvatica**

Nom français

**Eglandier**

Nome dialettale

**Grattacu**

Droga

Fiori, foglie frutti

Principi attivi

Acidi organici, vitamina C, tannini.



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto cespuglioso a foglia caduca alto fino a due metri con numerose spine sui rami. I fiori hanno un colore che varia dal bianco al rosa acceso e sono riuniti in corimbi. Il frutto è dato da alcuni acheni ovali con la superficie pelosa, racchiusi nel ricettacolo che durante la maturazione diventa carnoso: questo, che è in effetti un falso frutto, viene chiamato cinorrodone.

### DOVE SI TROVA

La rosa canina è un arbusto presente in tutta Italia, cresce spontanea nei terreni incolti, boschi, siepi, sino a bassa quota ed è considerata una pianta infestante.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La raccolta, resa difficoltosa dalle spine situate sulle piante, si esegue in autunno a maturazione dei frutti (bacche ovoidali-tondeggianti di colore rosso). La conservazione in frigorifero può durare alcune settimane. Fuori frigorifero alcuni giorni.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Astringenti, diuretiche, vitaminizzanti. Uso esterno come decongestionante oculare, per lavaggi detergenti e in gargarismi lenitivi nelle infiammazioni del cavo orale.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

La rosa canina produce delle bacche acidule ma ricche di vitamina C che possono essere impiegate per confezionare delle ottime confetture. Ha proprietà diuretiche, sedative e leggermente lassative.



# Sambucus nigra L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Sambucus nigra* L.**

Famiglia

**Caprifoliaceae**

Nome italiano

**Sambuco**

Nom français

**Sureau**

Nome dialettale

**Sauî**

Droga

**Fiori, frutti**

Principi attivi

**Oli essenziali, mucillagini, vitamine, tannini, resine.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto o alberello con fusti eretti, molto ramificati, alto fino a 5-6 m. le foglie, opposte, sono imparipennate, formate da 5-7 foglioline ovato-ellittiche, seghettate ai margini. I fiori, color bianco crema, sono riuniti in corimbi ombrelliformi. I frutti sono delle drupe globose, succose, viola-nerastre a maturità.

### DOVE SI TROVA

Originaria dell'Europa e del Caucaso, in Italia è comune in tutto il territorio. Cresce ai margini dei boschi, nelle radure, dal piano a 1400 m.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere delicatamente i fiori appena sbocciati staccando le infiorescenze alla base e usarli freschi o farli essiccare in strato sottile in un luogo ombroso e aerato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità. Raccogliere i frutti maturi e utilizzarli freschi o conservarli in congelatore.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Fiori: diuretiche, sudorifere, bechiche, antireumatiche, emollienti. Frutti: depurative, lassative.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

I fiori di sambuco si possono utilizzare nella preparazione di frittelle e dolci casalinghi o per aromatizzare il vino bianco. I frutti freschi si possono usare per colorare vini e sciroppi o per fare succhi e marmellate leggermente lassative.



# Thymus serpyllum L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Thymus serpyllum* L.**

Famiglia

**Labiatae**

Nome italiano

**Timo serpillo**

Nom français

**Thym serpollet**

Nome dialettale

**Tsarpolé**

Droga

**Foglie, sommità fiorite**

Principi attivi

**Oli essenziali, sostanze amare, tannini.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto con radici sottili verticali; il fusto, in parte strisciante sul suolo, produce a ogni nodo radici avventizie da cui partono i fusti verticali o sdraiato-ascendenti alti fino a 20 cm; i fusti sono quadrangolari in sezione e abbondantemente pubescenti, la superficie è spesso soffusa di rosso. I fiori sono raggruppati in pseudoverticilli all'apice dei fusticini; il colore è normalmente rosato, talvolta può essere biancastro o porporino. Il frutto è formato da quattro acheni ovoidali di colore bruno posti al fondo del calice persistente.

### DOVE SI TROVA

Cresce dal mare alla zona alpina di tutta Italia; si trova in tutti i luoghi asciutti e soleggiati.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Tagliare i rametti fioriti e farli essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, depurative, carminative, espettoranti, tonico-stimolanti, balsamiche. Per uso esterno come antisettico su piaghe e ferite o in gargarismi disinfettanti nelle infiammazioni del cavo orale.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Il serpillo si usa per insaporire e rendere più digeribili molti cibi, e viene ampiamente impiegato per aromatizzare arrostiti, stufati, sughi, ripieni, verdure, funghi, oli e aceti aromatici. Entra anche nella composizione di liquori casalinghi e vini digestivi.

Contro il raffreddore si faceva cuocere con latte e grappa e se ne bevevano alcune tazze.



## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Urtica dioica* L.**

Famiglia

**Urticaceae**

Nome italiano

**Ortica**

Nom français

**Ortie**

Nome dialettale

**Ortîa**

Droga

**Pianta intera**

Principi attivi

**Acido formico, istamina, vitamine C e K.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace con un rizoma ampiamente ramificato e strisciante poco profondamente nel terreno; i fusti, che sorgono dal rizoma, sono eretti, alti fino a un metro e mezzo, hanno sezione quadrata e sono generalmente semplici; la superficie presenta alcuni peli corti, altri più lunghi e rigidi: questi ultimi sono i peli urticanti. I fiori sono riuniti in spighe divise in maschili erette e in femminili pendule; queste sono inserite all'ascella delle foglie superiori e sono sempre più lunghe del relativo picciolo. Il frutto, che si sviluppa dai fiori femminili, è un achenio ovale, con un ciuffo di peli all'apice, racchiuso nei quattro tepali persistenti.

### DOVE SI TROVA

Cresce in tutta Italia dal mare alle zone alpine nei luoghi ricchi di sostanze azotate; si rinviene presso le case, lungo le siepi e qua e là nei boschi.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le piante, utilizzando i guanti per evitare irritazioni, possibilmente all'epoca della fioritura oppure poco prima. Fare essiccare in un luogo fresco e asciutto.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Diuretiche, astringenti, emostatiche, remineralizzanti, ipoglicemiche. Per uso esterno l'ortica è impiegata nella preparazione di lozioni e detergenti per il cuoio capelluto con attività anti-seborroica e antiforfora. In omeopatia è utilizzata per curare le eruzioni cutanee.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

Si consigliava di sfregare le zone con dolori reumatici con la pianta fresca. La pianta aggiunta al pastone delle galline fa aumentare la produzione di uova. Le ortiche macerate in acqua danno un buon fertilizzante ma va usato diluito per non bruciare le colture.



# Verbascum thapsus L.

## CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

**Verbascum thapsus L.**

Famiglia

**Scrophulariaceae**

Nome italiano

**Verbasco**

Nom français

**Bouillon blanc**

Nome dialettale

**Boillon blanc**

Droga

**Foglie, fiori**

Principi attivi

**Mucillagini, sostanze amare, saponine.**



Région Autonome Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma Valle d'Aosta



## DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta annuale o bienne coperta da una fitta tomentosità bianco-verdastra; forma dapprima una rosetta di foglie successivamente si origina il fusto semplice e alto da 50 cm fino a 2 metri. L'infiorescenza è un lungo racemo semplice o ramificato di colore giallo. Il frutto è una capsula subsferica che si apre a maturità in due valve contenenti numerosi semi con la superficie rugosa e incisa da molte piccole cavità.

### DOVE SI TROVA

È comune dal mare alla regione submontana nei luoghi erbosi e coltivati, nei prati e nei pascoli.

## RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie a inizio estate e farle essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Staccare con delicatezza i fiori appena sbocciati e utilizzarli freschi o farli essiccare all'ombra in strato sottile affinché non anneriscano. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

## PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Astringenti, emollienti, antispasmodiche, diaforetiche. Per uso esterno come antinfiammatorio e lenitivo nelle infiammazioni della pelle e delle mucose.

## NOTIZIE GENERALI E STORIA

I fiori cotti nel latte erano utili contro bronchiti e tosse. Prima dell'introduzione del cotone, gli antichi usavano le foglie e i fusti della pianta come stoppini per le lampade, e per questo l'erba è chiamata "pianta da stoppini". Le civiltà antiche consideravano il verbasco un magico protettore contro gli incantesimi e gli spiriti maligni.

