

Althaea officinalis L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Althaea officinalis* L.**

Famiglia

Malvaceae

Nome italiano

Altea

Nom français

Guimauve

Nome dialettale

Marva rousa

Droga

Fiori, foglie, radice

Principi attivi

Mucillagini, tracce di oli essenziali, tannini.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace, di colore cenerino a causa della forte tomentosità; ha un fusto eretto, semplice o poco ramificato, alto da 50 a 150 cm. Le foglie hanno un picciolo molto corto; quelle inferiori sono più o meno tondeggianti, quelle inserite lungo il fusto sono più o meno triangolari, hanno la base a forma di cuore e l'apice acuto. Le foglie sono coperte da peli folti e morbidi, talvolta sono pieghettate come un ventaglio. I fiori grandi, al massimo 3 cm, sono formati da cinque petali di colore variabile dal bianco-rosato al porporino. Il frutto è formato da numerosi semi disposti circolarmente uno vicino all'altro.

DOVE SI TROVA

E' diffusa in tutta Italia, nei luoghi umidi, ma è più frequente al nord; è spesso coltivata.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le radici si raccolgono dall'autunno a marzo del secondo o terzo anno di vita dell'impianto dopo aver eliminato la parte aerea. Si recidono al di sotto del colletto, si mondano dalle radichette laterali e si lavano per eliminare la terra.

Le foglie si raccolgono prima della fioritura recidendole insieme al relativo picciolo; i fiori si raccolgono alla loro schiusura in giugno-luglio.

Le radici, tagliate a pezzi, si essiccano all'ombra; foglie e fiori si essiccano in strati sottili sempre all'ombra. Si conservano in vasi di vetro evitando, specialmente per le radici, l'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Emollienti, decongestionanti, espettoranti e leggermente lassative.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

All'altea è legata la leggenda di Meleagro, figlio di Altea e di Oineo, signore di calidone. Meleagro uccise un terribile cinghiale mandato da artemide, offesa perché il re non aveva compiuto sacrifici in suo nome. Ma la pelle dell'animale suscitò aspra contesa fra due popolazioni confinanti. Meleagro si schierò con una delle due popolazioni, nella lotta per mano di

Meleagro morì un fratello di Altea. Questa in un momento di rabbia butto nel fuoco un tizzone ardente che teneva dalla nascita del figlio, e in quell'istante Meleagro morì. Altea, subiti pentita lo pianse disperata e dalle sue lacrime nacque la pianticella le cui proprietà erano note ancor prima di Omero. Teofrasto, nel IV secolo a.C., la prescriveva contro la tosse; Plinio il vecchio la raccomandava alle donne prossime al parto; nel primo Medio Evo, era la pianta per eccellenza che guariva la febbre e l'emicrania.



Arctium lappa L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Arctium lappa* L.**

Famiglia

Compositae

Nome italiano

Bardana

Nom français

Bardane

Nome dialettale

Logne

Droga

Foglie e radici

Principi attivi

Olio essenziale, inulina, mucillagini, lappatina, fitosteroli, acido clorogenico.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta biennale con un rizoma verticale; nel primo anno di vegetazione produce alcune grandi foglie basali fra le quali, nel secondo anno, spunta il fusto florale alto fino a due metri, molto ramificato e peloso. L'infiorescenza è formata da numerosi corimbi all'apice dei rami; i fiori, di colore porporino, sono riuniti in capolini globosi circondati da molte brattee rigide e ricurve in forma di amo. I frutti sono degli acheni, di colore bruno con macchie nere, provvisti di un pappo di setole corte.

DOVE SI TROVA

Cresce in tutta Italia dal mare alla regione montana fino a 1700 m; si trova nelle zone ruderali, vicino alle case, in tutte le zone soleggiate.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le radici si raccolgono nell'autunno del primo anno di vegetazione o nella primavera del secondo prima che si formi lo scapo florale. Si estraggono dal terreno, si mondano dalle radichette laterali e si lavano. Le foglie si raccolgono in maggio-luglio, prima della fioritura della pianta; si recidono con le forbici evitando di raccogliere il picciolo.

Le radici, tagliate a strisce o a dischi spessi 1-1,5 cm, si essicano al sole; le foglie si essicano in strati sottili all'ombra rimuovendole spesso. Le radici si conservano in recipienti di vetro, le foglie in sacchetti di carta o tela.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Diuretiche, diaforetiche, depurative, ipoglicemizzanti, antiforuncolose, antiacneiche, antiseborroiche, antisettiche.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Sembra che i suoi capolini fitti di uncini ricurvi, utilizzati per la dispersione dei semi della pianta attraverso gli animali e che si attaccano tenacemente ai tessuti, abbiano ispirato l'inventore del sistema di chiusura apri e chiudi: il velcro.

Le foglie venivano applicate ben piegate sulle zone con dolori reumatici.



Artemisia absinthium L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Artemisia absinthium* L.**

Famiglia

Compositae

Nome italiano

Assenzio

Nom français

Absinthe

Nome dialettale

Ansèn

Droga

Foglie e sommità fiorite

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, zuccheri, tannini, mucillagini.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne con un rizoma legnoso ramificato dal quale si sviluppano le foglie basali in rosetta e i fusti fioriferi, alti anche fino a 2 m e variamente ramificati, di colore bianco per la presenza di peli fitti e corti. I fiori disposti in piccoli capolini penduli di forma globosa, sono glabri o poco pelosi e gialli. Il frutto è un piccolissimo achenio glabro e senza pappo.

DOVE SI TROVA

Cresce nei terreni incolti e nelle zone rocciose e preferisce i suoli ricchi in nitrati. Lo possiamo trovare dalla zona marittima fino ai 2000 m.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere i rami fogliosi fioriti e farli essiccare in un luogo fresco e ombroso, stendendoli, in strati sottili o appendendoli a mazzetti. Conservare al buio e all'asciutto.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Toniche, stomachico-digestive, emmenagoghe, vermifughe, colagoghe.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Veniva usato contro i vermi facendo dei cataplasmi sulla pancia dei bambini che avevano questo problema. Le foglie scaldate, senza l'aggiunta di liquidi, servivano a avvolgere i malati di artrite e reumatismi che venivano poi fasciati e coperti nel loro letto. Questa operazione ripetuta più volte portava alla guarigione. Per questo c'era anche l'usanza di tenere delle foglie di assenzio nel letto. Le foglie venivano poi masticate nel secolo scorso come prevenzione del colera. Contro le forniche era usanza mettere nelle zona dove passavano delle foglie fresche di assenzio per scacciarle.



Artemisia vulgaris L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

Artemisia vulgaris L.

Famiglia

Compositae

Nome italiano

Artemisia

Nom français

Armoise

Nome dialettale

Arcamisa

Droga

Foglie e sommità fiorite

Principi attivi

Compositae.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace con una grossa radice legnosa da cui nascono i fusti eretti di colore rossiccio che sono molto ramificati e alti fino a 150 cm. L'infiorescenza è una pannocchia molto grande e ripetutamente ramificata, di forma piramidale; è composta da numerosissimi piccoli capolini con pochi fiori semplici di colore giallo: Il frutto è un piccolo achenio senza pappo.

DOVE SI TROVA

Cresce quasi ovunque, preferisce i terreni ricchi di sostanze azotate ed è perciò abbondante vicino alle zone abitate, nelle corti, nelle scarpate ferroviarie, negli incolti e lungo le strade.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere i rami fogliosi fioriti e farli essicare in un luogo fresco e ombroso stendendoli in strati sottili o appendendoli a mazzetti. Conservare al buio e al riparo dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Toniche, stomachico-digestive, sedative, emmenagoghe.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Si usava per dare appetito e per attivare la digestione. Le donne la usavano, con cautela, per regolare il ciclo mestruale.



Corylus avellana L.

CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Corylus avellana* L.**

Famiglia

Corylaceae

Nome italiano

Nocciolo

Nom français

Noisetier

Nome dialettale

Coudra

Droga

Foglie, corteccia, frutti

Principi attivi

Flavonoidi, tannini, resine.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto cespuglioso a foglie caduche che raramente raggiunge le dimensioni di un piccolo albero; forma generalmente delle macchie poiché dalle radici partono dei germogli che danno luogo a nuove piante; i rametti giovani hanno una leggera peluria formata da peli rossastri e da peli ghiandolari neri. I fiori sono separati: quelli maschili sono inseriti su spighe pendule chiamate amenti, i femminili sono singoli o riuniti a due-quattro e racchiusi da brattee dalle quali spuntano gli stigmi, cioè gli organi che ricevono il polline dei fiori maschili. Il frutto è un achenio racchiuso da un involucro tubulare e sfrangiato; l'achenio è composto da una parte legnosa esterna ovale o oblunga che contiene all'interno il seme vero e proprio. Cresce spontaneo nei boschi e nelle macchie, nella regione montana e submontana, raramente scende più in basso; è anche largamente coltivato.

DOVE SI TROVA

Originaria dell'Europa e del Caucaso, in Italia è comune, spontanea o coltivata, in tutto il territorio. Cresce in boschi e cespuglieti, dal piano a 1700 m.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La raccolta, è scalare e si esegue da fine estate ad inizio autunno a maturazione (ghianda di colore marrone). La conservazione dopo aver essiccato i frutti in un luogo asciutto e fuori della portata di eventuali roditori può durare parecchi mesi.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Depurative, astringenti, febbrifughe. Per uso esterno come lenitivo e antiinfiammatorio della pelle e delle mucose e come tonico leggermente vasocostrittore.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Con i frutti si confeziona la pasta di nocciole preparata per la prima volta all'inizio del secolo XIX quando per il blocco delle spezie voluto da Napoleone si verificò penuria di cacao, essa ha infatti solo il 15-20 % di cacao. In Valle d'Aosta un agricol-

tore sosteneva che le sue vacche quando pascolavano sotto a un nocciolo il burro e il latte avevano gusto di nocciole.



Mentha piperita L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Mentha piperita* L.**

Famiglia

Labiatae

Nome italiano

Menta piperita

Nom français

Menthe

Nome dialettale

Mènta

Droga

Foglie e sommità fiorite

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, tannini, resine.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta perenne con rizomi e stoloni; stoloni e rami sono spesso di colore violaceo, i fusti più o meno eretti, sono alti 50-60 cm e hanno sezione quadrata. I fiori sono raggruppati in una specie di spiga all'apice dei rami o all'ascella delle foglie superiori, sono di colore violetto. Il frutto è dato da quattro acheni ovoidali bruno-lucenti racchiusi nel fondo dal calice persistente.

DOVE SI TROVA

Deriva da un incrocio tra la Mentha acquatica e la viridis.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie e le sommità fiorite e utilizzarle fresche o farle essiccare in strato sottile in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Espettoranti, digestive, stimolanti, antispasmodiche. Per uso esterno in frizioni antireumatiche e come antisettico e deodorante del cavo orale.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

In Valle d'Aosta si usava contro i mal di testa applicandola sulla fronte bagnata con aceto.

Le foglie della menta piperita hanno un profumo talmente intenso che in cucina devono essere utilizzate a piccolissime dosi, altrimenti conferiscono ai cibi un sapore quasi amaro. Sono invece ampiamente impiegate nella preparazione di alcuni tipi di caramelle, pastiglie, sciroppi e di molti liquori digestivi.



Salvia sclarea L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Salvia sclarea* L.**

Famiglia

Labiatae

Nome italiano

Salvia moscatella

Nom français

Slarée

Nome dialettale

Sarva toute bonne

Droga

Foglie e sommità fiorite

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, tannini, resine.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne con rizoma sotterraneo da cui in primavera spuntano i fusti alti fino a un metro: questi, in sezione, sono quadrangolari con gli angoli sporgenti; la superficie è coperta di peli frammisti a numerose ghiandole, il fusto è semplice in basso e si ramifica in alto. I fiori sono riuniti in numerosi verticilli con due brattee ciascuno; queste dapprima rosa violacee, divengono poi biancastre. Il frutto è composto da quattro acheni ovoidali di colore bruno con venature di colore più scuro.

DOVE SI TROVA

È diffusa in Italia dal mare alla regione submontana nei luoghi aridi e soleggiati.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Tagliare le foglie e le sommità fiorite quando la pianta è al massimo della fioritura, e usarle fresche o farle essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, aperitive, antispasmodiche, tonico-stimolanti. Per uso esterno come antisettico e lenitivo nelle infiammazioni del cavo orale.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le giovani foglie fresche si possono friggere in pastella o aggiungere a macedonie o gelati. La salvia sclarea, dal caratteristico profumo di moscato, è molto usata in liquoreria e per aromatizzare vini aperitivi e digestivi.



Thymus vulgaris L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Thymus vulgaris* L.**

Famiglia

Labiatae

Nome italiano

Timo

Nom français

Thym

Nome dialettale

Sarioule

Droga

Foglie e sommità fiorite

Principi attivi

Oli essenziali, saponine, tannini, vitamine.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Piccolo arbusto, alto 20-30 cm con un robusto sistema radicale da cui sorge il fusto abbondantemente ramificato, legnoso nella parte inferiore e coperto da una corteccia di colore cenerino; i rami si presentano bianchi per l'abbondante tomentosità che li ricopre. I fiori sono riuniti in specie di spighe all'apice dei rami e sono di colore rosa. Il frutto è composto da quattro acheni subsferici, di colore marrone, inseriti al fondo del calice.

DOVE SI TROVA

Cresce qua e là in Italia dal mare alla regione montana ma preferisce le zone marine; si trova nei luoghi aridi e soleggiati, tra le rocce e le ghiaie. In Valle d'Aosta ne troviamo una vasta stazione che si estende nel cuore della valle tra Nus e Verrès, soprattutto sulla sinistra orografica della Dora Baltea, da 375 a 1600 m.

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 timo 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. Dalla metà dell'ottocento fino alla Prima Guerra Mondiale il timolo godeva di una grande popolarità come antisettico. La Guerra causò una grande scarsità di timolo. La maggior parte della produzione veniva distillata in Germania, e con la dichiarazione di guerra inglese alla Germania si determinò una gran-

de penuria di quell'antisettico divenuto improvvisamente vitale. Gli erboristi contemporanei lo raccomandano ancora come disinfettante delle ferite per uso esterno.



Achillea millefolium L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Achillea millefolium* L.**

Famiglia

Compositae

Nome italiano

Achillea

Nom français

Millefeuille

Nome dialettale

Marfouille

Droga

Sommità fiorite e pianta intera fiorita

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, tannini, mucillagini.



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



maco. Le donne di Arnad avevano l'abitudine di aspirare col naso le foglie secche una volta macinate con piccoli mulini, atti allo scopo, che spesso gli venivano regalati dai fidanzati.

DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne, con foglie verde cupo finemente suddivise in moltissime foglioline (da cui il nome scientifico). Le radici sono rizomatose, i fusti eretti, solcati, ispidi s'innalzano nell'estate avanzata e portano fiori a capolino in densi corimbi appiattiti di colore bianco o rosato. Vive ovunque l'uomo la lascia indisturbata fino a 2400 m, sui margini delle strade, sulle scarpate sassose, nei pascoli delle zone interne collinari e pedemontane di tutta Italia.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Si raccolgono le sommità fiorite a fine luglio sia manualmente che con l'ausilio di macchinari, tagliando a 15-20 cm dal terreno. L'essiccazione deve essere fatta in un luogo fresco e ombroso facendo attenzione che non anneriscano. Se si utilizzano degli essiccatoi, per evitare delle perdite di principi attivi, la temperatura non deve superare i 38 °C.

Le piante una volta essiccate devono essere conservate al riparo dalla luce e dall'umidità all'interno di sacchetti di carta o in contenitori di vetro scuro.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Amaro-toniche, antispasmodiche, antiemorragiche, emmenagoghe, diaforetiche. Per uso esterno è vulneraria e cicatrizzante. Entra nella composizione di liquori, aperitivi e digestivi come per esempio il vermouth.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

La leggenda racconta che durante la guerra di troia Achille arrestò l'emorragia alla spalla ferita di un compagno d'armi applicandovi le foglie felciformi dell'achillea.

Gli scienziati hanno scoperto che l'eroe mitologico aveva probabilmente ragione. L'achillea contiene sostanze dotate di proprietà emostatiche, analgesiche e antinfiammatorie, potenzialmente utili per curare le ferite.

La tisana di millefoglio è usata in Valle come depurativo del sangue. Si usava masticarne le foglie contro il bruciore di sto-



Berberis vulgaris L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Berberis vulgaris* L.**

Famiglia

Berberidaceae

Nome italiano

Crespino

Nom français

Epine-vinette

Nome dialettale

Planta di pepeun

Droga

La corteccia delle radici e i frutti

Principi attivi

Alcaloidi, sostanze amare, tannini, mucillagini.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

E' un arbusto alto da uno a tre metri con grosse radici brune all'estero e gialle internamente; la pianta è molto ramificata con rami spinosi. I fiori sono raggruppati in numero di 15-20 su racemi penduli inseriti all'ascella dei rametti sopraccitati; hanno sei sepali gialli tanto simili ai sei petali da far apparire il fiore come doppio.

Il frutto è una bacca ellissoidale persistente sulla pianta, che contiene due-tre semi dal guscio corneo. Questo arbusto cresce esclusivamente dalla regione montana a quella alpina delle Alpi e degli Appennini, raramente si trova nella zona padana o prealpina; è diffuso nei boschi, nelle siepi, negli incolti e nei pascoli.

DOVE SI TROVA

Questo arbusto cresce esclusivamente dalla regione montana a quella alpina delle Alpi e degli Appennini, raramente si trova nella zona padana o prealpina; è diffuso nei boschi, nelle siepi, negli incolti e nei pascoli.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

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

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Febbrifughe, depurative, diuretiche, amaro-toniche, astringenti.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Il crespino produce delle bacche acidule ma ricche di vitamina C che possono essere impiegate per confezionare marmellate, sciroppi e dolci. Con le foglie si possono aromatizzare carni e insalate.



Cornus sanguinea L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Cornus sanguinea* L.**

Famiglia

Cornaceae

Nome italiano

Corniolo sanguigno

Nom français

Cornouiller sanguin

Nome dialettale

Corgnolì

Droga

Corteccia, frutti, foglie

Principi attivi

Vitamina C.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto o piccolo alberello, alto due-quattro metri, con i rami flessibili; i rametti giovani, verdi e pelosetti, diventano presto di colore porpora o rosso-bruno e da adulti sono glabri e marroni; la corteccia del fusto è grigia e con fenditure sottili sia longitudinali che trasversali. I fiori sono riuniti in un'infiorescenza simile a un'ombrella disposta all'apice dei rami giovani, il calice è diviso in quattro piccoli denti; la corolla ha quattro petali bianchi. Il frutto è una drupa globosa, di colore nero-bluastro a maturità, contenente un nocciolo più o meno rotondo con due semi.

DOVE SI TROVA

Cresce dal mare fino alla zona montana di tutta l'Italia; lo si trova nei boschi, nelle radure e nelle siepi.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La corteccia si raccoglie in primavera o in autunno, le foglie a primavera inoltrata, i frutti a maturazione. La corteccia si essicca al sole e si conserva in scatole o in sacchetti al riparo dall'umidità. Le foglie si essiccano all'ombra e si conservano come la corteccia. I frutti si essiccano al sole e si conservano in vasi o scatole.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

La corteccia è tonico-astringente e febbrifuga, le foglie e i frutti sono astringenti. Sia la corteccia sia le foglie sono detersive, cicatrizzanti e antinfiammatorie. I frutti sono anch'essi astringenti.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Anticamente i frutti, non velenosi ma poco gradevoli e con alto contenuto di vitamina C, servivano per preparare succhi di frutta e marmellate; dai semi si estraeva un olio combustibile usato per le lampade, mentre la corteccia veniva per tingere tessuti.

Il legno è adatto per lavori al tornio e con i rami si intrecciano canestri, in alcune regioni i rametti servono per infilare spiedi che insaporiscono di gusto amarognolo.



Hyssopus officinalis L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Hyssopus officinalis* L.**

Famiglia

Labiatae

Nome italiano

Issopo

Nom français

Hysope

Nome dialettale

Èiseuppo

Droga

Pianta intera

Principi attivi

Oli essenziali, flavonoidi, tannini, acido ursolico e oleanolico.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta perenne con la porzione basale significata dalla quale si sviluppano numerosi fusti eretti, legnosi in basso ed erba-
cei in alto, a sezione quadrangolare e scarsamente pelosi. I
fiori sono raggruppati in numero di quattro-sei in verticilli
all'ascella delle foglie superiori; sono tutti rivolti da un lato e
formano perciò una specie di spiga unilaterale. La corolla è
azzurra e talvolta sfumata di porpora. Il frutto è composto da
quattro acheni ovali allungati a sezione quadrata racchiusi al
fondo del calice persistente.

DOVE SI TROVA

Cresce qua e là nella zona submontana e montana.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le sommità fiorite si raccolgono in giugno-luglio: alla fioritura si
tagliano i fusti nella loro porzione erbacea, evitando la parte
basale lignificata.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, antispasmodiche, espettoranti, cicatrizzanti, risol-
venti.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

L'issopo era già noto nell'antichità ed era considerato sacro
dagli ebrei e citato spesso nella Bibbia come erba purificatri-
ce. Si diceva inoltre che fu su un ramo d'issopo che i soldati
infilarono la spugna bagnata di fiele con cui bagnarono le lab-
bra di Cristo sulla croce.



Levisticum officinale Koch.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Levisticum officinale* Koch.**

Famiglia

Umbelliferae

Nome italiano

Sedano di montagna

Nom français

Livèche

Nome dialettale

Ôpio

Droga

Pianta intera

Principi attivi

Oli essenziali, resine, tannini.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne con un grosso rizoma coperto, nella parte superiore, dai residui delle foglie precedenti; rizoma e radici contengono un succo giallastro; il fusto, cilindrico e fistoloso, è alto uno-due metri e ramificato solo in alto. I fiori sono riuniti in grosse ombrelle che hanno alla loro base numerose brattee; i fiori hanno il calice di dimensioni ridotte, i cinque petali, di colore giallo-verdastro, hanno forma ellittica. Il frutto è formato da due acheni addossati l'uno all'altro; questi sono piano-convessi, hanno forma ovale-oblunga e presentano due costole laterali.

DOVE SI TROVA

Il sedano montano sembra originario dell'Asia; è coltivato e qua e là inselvaticito nelle Alpi.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

La radice si raccoglie in autunno quando la pianta entra in riposo; si scava lateralmente al rizoma e si tagliano solo alcune radici in modo da non distruggere la pianta; le foglie si raccolgono in maggio-luglio, i frutti in agosto-settembre. Le radici, sezionate in pezzi, si essiccano al sole, le foglie e le ombrelle con i frutti si fanno asciugare all'ombra; i frutti si separano per battitura e si puliscono passandoli nei vagli. Radici e foglie si conservano in sacchetti di carta o tela, i frutti si pongono in vasi di vetro o porcellana.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Diuretiche, depurative, sudorifere, digestive, carminative, espettoranti.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Si usava strofinare i muli con questa pianta in modo da allontanare i tafani e le mosche. Molto spesso veniva aggiunta a minestre e minestroni.



Melissa officinalis L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico
Melissa officinalis L.

Famiglia
Labiatae

Nome italiano
Melissa

Nom français
Mélisse

Nome dialettale
Melîsa

Droga
Foglie

Principi attivi
Oli essenziali, mucillagini, sostanze amare, tannini, resine.



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta perenne con un rizoma lignificato, articolato e lungo 20-30 cm, con delle brattee biancastre ai nodi; da questo si sviluppano i fusti, alti fino a un metro, con numerosi rami patenti che hanno sezione quadragonale. I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie, sono di colore giallastro prima della fioritura poi diventano bianco-rosei. Il frutto è dato da quattro acheni, riuniti nel fondo di forma ovale-allungata con una leggera costolatura nella faccia interna; sono di colore bruno con la superficie glabra e lucida.

DOVE SI TROVA

Cresce dalla zona mediterranea a quella montana di tutta Italia nei boschi, nei luoghi freschi e ombrosi.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie, dal caratteristico profumo di limone, possibilmente prima della fioritura, usarle fresche o farle essiccare in strato sottile in un luogo ombroso e ventilato. Conservarle al riparo dalla luce e dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, coleretiche, antispasmodiche, sedative. Per uso esterno in frizioni antireumatiche e antinevralgiche e come lenitivo nelle infiammazioni del cavo orale.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

I primi a vantare le virtù della melissa furono gli arabi. Avicenna affermava che essa rende il cuore gioioso e rinsalda gli spiriti vitali. Seguirono greci e romani, ugualmente entusiasti, e attraverso i secoli medici e botanici famosi ne hanno confermato le virtù. Le foglie fresche si possono usare per aromatizzare insalate, frittate, piatti di pesce, marmellate e macedonie di frutta. La melissa è usata in liquoreria per la preparazione dell' "Alpestre" e della "Chartreuse", oltre a costituire l'ingrediente principale dell' "Acqua di Melissa" prodotta dai frati Carmelitani Scalzi.



Nepeta cataria L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Nepeta cataria* L.**

Famiglia

Labiatae

Nome italiano

Nepetella

Nom français

Herbe aux chats

Nome dialettale

Erba di tsa

Droga

Foglie

Principi attivi

Acido acetico, acido butirico, acido nepetalico, acido valerico, citral, dipentene, citronella, limonene, olii volatili, tannini, terpene.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace di aspetto biancastro per una forte pelosità e abbastanza ramificata. I fiori sono raggruppati all'ascella delle foglie superiori e formano una specie di spiga all'apice del fusto e dei rami laterali. Il frutto è formato da quattro acheni ovoidali, di colore bruno e con superficie liscia, racchiusi nel calice persistente.

DOVE SI TROVA

Pianta frequente nella zona montana e sub montana delle Alpi e degli Appennini settentrionali, è rara nell'Italia centrale e meridionale.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie, possibilmente prima della completa fioritura, e farle essiccare in strato sottile in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Stimola il sistema nervoso centrale, allevia gli spasmi della muscolatura scheletrica e liscia, interferisce con l'assorbimento del ferro e degli altri minerali quando ingerita.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

La nepitella viene anche chiamata erba dei gatti, su questi ultimi ha infatti un effetto eccitante e stimolante. Nell'uomo ha invece un effetto calmante si usava infatti appendere un sacchettino con della nepitella al collo dei neonati per alleviare il dolore delle coliche.



Origanum vulgare L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Origanum vulgare* L.**

Famiglia

Labiatae

Nome italiano

Origano

Nom français

Origan

Nome dialettale

Origan

Droga

Sommità fiorite, foglie

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, tannini, resine.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea vivace con un rizoma lignificato, strisciante orizzontalmente, dal quale si sviluppano i fusti, alti fino a 60-70 cm, alcuni dei quali portano solo foglie mentre gli altri sostengono l'infiorescenza; i fusti, spesso sdraiati nella parte basale e poi eretti, hanno sezione quadrangolare con gli angoli sporgenti e sono ramificati nella parte superiore; la loro superficie è bruno rossastra e coperta da abbondanti peli. L'infiorescenza è un'ampia pannocchia inserita all'apice del fusto di colore bianco o rosato. Il frutto è dato da quattro acheni cilindrici, con la superficie liscia e di colore bruno, racchiusi nel calice persistente.

DOVE SI TROVA

La pianta è originaria dell'Europa e dell'Asia centroccidentale, in Italia è presente in quasi tutta la penisola: comune nelle regioni settentrionali, più rara in quelle meridionali e nelle isole. Cresce nei luoghi aridi e assolati, tra le rupi, nelle boscaglie, dal piano a 1300 m.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie e le sommità fiorite tagliando gli steli quando i fiori sono appena sbocciati. Riunirli in mazzetti e farli 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 gargarismi antisettici e deodoranti nelle infiammazioni del cavo orale.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

L'origano è ampiamente utilizzato in numerose ricette di cucina per aromatizzare piatti di verdure, carni funghi, frittate, insalate di pomodoro ecc. particolarmente profumato è l'origano meridionale, ingrediente fondamentale nella preparazione della pizza e di molti altri piatti tipici della cucina mediterranea.

L'origano viene usato nella tradizione contro raffreddore, influenza, congestioni del petto e per favorire la digestione.



Plantago lanceolata L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Plantago lanceolata* L.**

Famiglia

Plantaginaceae

Nome italiano

Piantaggine

Nom français

Plantin lancéolé

Nome dialettale

Plantin a voue

Droga

Foglie, semi

Principi attivi

Mucillagini, saponine, tannini, sostanze amare.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne con un corto rizoma e numerose radichette sottili; dal rizoma sorgono le foglie disposte a rosetta. La pianta non possiede fusto, ha solo uno o più scapi senza foglie alti fino a 40 cm, che portano al loro apice l'infiorescenza. L'infiorescenza è una spiga composta da numerosi fiori. Il frutto è una capsula ovale-oblunga, racchiusa nel calice e nella corolla persistenti, che contiene da 6 a 18 semi neri con la superficie rugosa.

DOVE SI TROVA

Di origine euroasiatica, in Italia è presente in tutta la penisola, assente nelle isole. Cresce un po' ovunque e la si trova nei prati, nei campi, lungo le strade e in tutti i luoghi erbosi fino a 2000 m.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le foglie si raccolgono e si utilizzano fresche nelle infiammazioni della pelle, o fatte essiccare rapidamente in un luogo ombroso e aerato e conservate al riparo dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Diuretiche, astringenti, depurative, antinfiammatorie. Per uso esterno si impiegano le foglie fresche da strofinare sulle punture di insetti o in cataplasmi lenitivi su scottature e infiammazioni della pelle e delle mucose.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le foglie fresche erano usate per guarire piaghe e ferite, l'infuso veniva invece usato per guarire la dissenteria, contro il mal di pancia e le infiammazioni.



Rheum palmatum L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico

***Rheum palmatum* L.**

Famiglia

Polygonaceae

Nome italiano

Rabarbaro

Nom français

Rubarbre

Nome dialettale

Tchoui

Droga

Rizomi, piccioli fogliari

Principi attivi

Antrachinoni, tannini, acidi organici.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta erbacea perenne con un robusto rizoma sotterraneo da cui si dipartono numerose grosse radici; dal rizoma della pianta adulta si originano diversi ciuffi di foglie e i fusti alti anche 2-3 m. I fiori sono riuniti in una pannocchia molto grande di colore bianca giallastra. Il frutto è un achenio pendulo bruno di forma trigona, ha cioè tre facce; gli spigoli tra le facce sono prolungati in una sottile ala membranosa.

DOVE SI TROVA

Il rabarbaro è originario dell'Asia centrale, in Italia Cina nord-occidentale ma è coltivato in tutta Europa.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Estrarre i rizomi delle piante di almeno tre anni, ripulirli dalle radici laterali, lavarli e tagliarli a pezzi. Fare essiccare al sole o in forno tiepido e conservare al riparo dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, astringenti, lassative, depurative, colagoghe.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le radici sono usate nella preparazione di liquori amari, mentre i carnosi piccioli fogliari si possono impiegare nella preparazione di dolci e marmellate.



Salvia officinalis L.

CARTA D'IDENTITA'

Nome scientifico
Salvia officinalis L.

Famiglia
Labiatae

Nome italiano
Salvia

Nom français
Sauge

Nome dialettale
Sarva

Droga
Foglie

Principi attivi
Oli essenziali, resina, salvane, tannini, terpene, turione.



DESCRIZIONE BOTANICA

Arbusto cespuglioso sempreverde con un robusto apparato radicale lignificato e ramificato; i fusti, alti fino a un metro, sono lignificati nella parte inferiore e hanno la corteccia con uno strato sottile di sughero; la parte superiore dei fusti è erbacea, ha sezione quadrangolare e ha la superficie bianco-cenere per la presenza di un'abbondante tomentosità. L'infiorescenza è composta da numerosi verticilli di tre-cinque fiori; questi hanno colore violaceo o rosato. Il frutto è dato da quattro acheni bruni o neri, ovoidali o globosi, posti al fondo del calice persistente.

DOVE SI TROVA

Allo stato spontaneo la troviamo nella zona mediterranea.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Le foglie si possono raccogliere praticamente tutto l'anno, ma volendole fare una buona scorta è preferibile tagliare i rametti a fine primavera o inizio estate e farli essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, colagoghe, bechiche, espettoranti, tonico-stimolanti, antisettiche. Per uso esterno come antinfiammatorio e lenitivo nelle infiammazioni del cavo orale.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le foglie cotte con burro e miele si usavano contro le affezioni delle vie respiratorie. Le foglie di salvia venivano usate anche per allontanare le mosche. Il dentifricio più usato dalle nostre nonne era costituito da foglie di salvia che venivano frizionate sui denti in modo da detergerli e profumarli.



Tanacetum vulgare L.

CARTA D'IDENTITÀ

Nome scientifico

***Tanacetum vulgare* L.**

Famiglia

Compositae

Nome italiano

Tanaceto

Nom français

Tanaisie

Nome dialettale

Arquebuse

Droga

Foglie, sommità fiorite

Principi attivi

Oli essenziali, sostanze amare, resine.



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



DESCRIZIONE BOTANICA

Pianta con piccolo rizoma e fusto eretto (1m), ramificato nella parte superiore, cavo, ricco di foglie profondamente incise. I fiori di un bellissimo colore giallo dorato, formano dei capolini raccolti in corimbi e compaiono in primavera-estate. Tutta la pianta emana un forte aroma.

DOVE SI TROVA

Pianta originaria dell'Europa e dell'Asia Minore, cresce abbondantemente nei luoghi incolti, predilige soprattutto i terreni freschi dell'Italia settentrionale.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Raccogliere le foglie e le sommità fiorite in estate e farle essiccare in un luogo ombroso e ventilato. Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Digestive, amaro-toniche, emmenagoghe, antispasmodiche, vermifughe. Per uso esterno come lenitivo nelle contusioni e nelle echimosi.

NOTIZIE GENERALI E STORIA

Le foglie del tanaceto riccio vengono impiegate nella preparazione di un popolare liquore casalingo denominato Arquebuse, digestivo e molto aromatico. A piccole dosi si possono anche utilizzare per insaporire frittate, insalate, ripieni di carne e piatti di selvaggina.

