



Alchemilla



Nome scientifico

Alchemilla mollis

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Erbacea perenne che produce fiori color giallo chiaro che sbocciano in tarda primavera.

Le foglie soffici e pelose sono idrorepellenti, fenomeno ben visibile dopo la pioggia oppure con la rugiada del mattino.

Utilizzo

Viene utilizzata principalmente per l'apparato utero-ovarico, sul quale pare esercitare una funzione decongestionante e protettiva.





Alchemilla



Nome scientifico

Alchemilla mollis

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Erbacea perenne che produce fiori color giallo chiaro che sbocciano in tarda primavera.

Le foglie soffici e pelose sono idrorepellenti, fenomeno ben visibile dopo la pioggia oppure con la rugiada del mattino.

Utilizzo

Viene utilizzata principalmente per l'apparato utero-ovarico, sul quale pare esercitare una funzione decongestionante e protettiva.





Alchemilla



Nome scientifico

Alchemilla mollis

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Erbacea perenne che produce fiori color giallo chiaro che sbocciano in tarda primavera.

Le foglie soffici e pelose sono idrorepellenti, fenomeno ben visibile dopo la pioggia oppure con la rugiada del mattino.

Utilizzo

Viene utilizzata principalmente per l'apparato utero-ovarico, sul quale pare esercitare una funzione decongestionante e protettiva.





Agastache



Nome scientifico *Agastache* sp. 'Blue Fortune'

Famiglia Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica che produce spighe di fiori color blu cobalto che sbocciano in cima a fogliame grigio-verde.

Utilizzo

Le foglie sono commestibili consumate in insalate. Diffonde una soave fragranza simile all'anice ed è ricca di nettare, molto apprezzata quindi anche da farfalle, api e bombi. Ideale coltivata in bordure di perenni.



Agastache



Nome scientifico *Agastache* sp. 'Blue Fortune'

Famiglia Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica che produce spighe di fiori color blu cobalto che sbocciano in cima a fogliame grigio-verde.

Utilizzo

Le foglie sono commestibili consumate in insalate. Diffonde una soave fragranza simile all'anice ed è ricca di nettare, molto apprezzata quindi anche da farfalle, api e bombi. Ideale coltivata in bordure di perenni.



Alliaria



Nome scientifico

Alliaria petiolata

Famiglia

Brassicaceae

Generalità

Erbacea perenne a vita breve,
alta oltre un metro.

Le foglie, se stropicciate, emanano un odore
che ricorda l'aglio.

Utilizzo

Contiene principi attivi utili in fitoterapia per le
sue proprietà cicatrizzanti, espettoranti e
diuretiche.

Le foglie della pianta possono essere usate in
cucina nelle insalate.





Aglio orsino



Nome scientifico

Allium ursinum

Famiglia

Liliaceae

Generalità

Erbacea bulbosa perenne con fiori bianchi e foglie larghe, delicate e setose, dall'odore pungente di aglio. Cresce in ambienti ombreggiati, boschi di latifoglie oppure lungo i ruscelli.

Utilizzo

Contribuisce al controllo dell'ipertensione, svolge un'azione antimicrobica, antiossidante e riduce i rischi della formazione di trombi.





Altea



Nome scientifico

Althaea officinalis

Famiglia

Malvaceae

Generalità

Erbacea perenne che può superare il metro di altezza.

Le foglie sono ovali, leggermente dentate. I fiori sono grandi e di vario colore: bianco, rosa, rosso, viola, nero.

Utilizzo

Si usano particolarmente le radici e le foglie. Grazie al suo alto contenuto di mucillagini, è utilizzata per tutte le malattie dell'apparato respiratorio, si ritrova infatti in tutti gli sciroppi per tosse e catarro. Utile anche come emolliente per l'intestino pigro.





Amaranto comune



Nome scientifico *Amaranthus retroflexus*

Famiglia Amaranthaceae

Generalità

Erbacea annuale alta fino ad 1 m, ruderale, originaria del centro America segnalata in Italia dal 1532. Si rinviene ai margini di orti e campi.

Utilizzo

I semi sono ricchi di proteine, calcio, ferro, fosforo e magnesio. Privi di glutine, sono indicati per l'alimentazione dei celiaci e sono un ottimo alimento per i più piccoli durante lo svezzamento. Le foglie, anch'esse commestibili, si possono consumare crude in insalata o cotte.





Cerfoglio



Nome scientifico

Anthriscus cerefolium

Famiglia

Apiaceae

Generalità

Erbacea annuale, cresce spontaneamente nei boschi e nei prati in zone fresche e ombrose.

Ha foglie finemente incise e piccoli fiori bianchi riuniti in una infiorescenza ad ombrella.

Utilizzo

È indicato ovunque possa essere usato il prezzemolo, al quale spesso è preferito per il suo sapore più delicato. Ha proprietà emollienti, viene perciò utilizzato per curare contusioni, punture di insetto, occhi infiammati dal sole e dal vento.





Aristolochia



Nome scientifico

Aristolochia clematitidis

Famiglia

Aristolochiaceae

Generalità

Erbacea perenne con foglie alterne. I fiori di colore giallo - verde, crescono all'ascella delle foglie ed hanno una forma particolare: sono rigonfi e globosi alla base, proseguono in un lungo tubicino e terminano in una linguetta.

Utilizzo

Utilizzata a scopo ornamentale per rivestire muri, pergolati o porticati.

Fin dall'antichità viene impiegata nella medicina popolare cinese per favorire il parto e prevenire le infezioni.



Assenzio



Nome scientifico

Artemisia absinthium

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea che si differenzia dall'*Artemisia vulgaris*, per la diversità del colore delle foglie, che nell'assenzio sono di colore grigio-verde.

Utilizzo

E' nota per il distillato d'assenzio, ottimo digestivo molto amaro. Se utilizzata in gran quantità è tossica: contiene il tujone, molecola che provoca allucinazioni, convulsioni fino alla morte. Viene spesso tolta dai pascoli perché rende amaro il latte delle vacche.





Dragoncello



Nome scientifico

Artemisia dracunculus

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne, originaria della Siberia, raggiunge altezze fino a 100 cm.

Presenta foglie sottili, lucenti.

I fiori sono piccoli e di colore verde-giallastro, riuniti in infiorescenze a forma di pannocchia.

Utilizzo

È molto utilizzata nella cucina toscana e francese per insaporire vari piatti, come minstre, zuppe, pesce, frittate, patate, formaggi freschi, ripieni, salse. Ha un profumo delicato che ricorda gli aromi di anice e sedano. Ha proprietà antisettiche e digestive.





Artemisia comune



Nome scientifico

Artemisia vulgaris

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea che cresce fino 150 cm di altezza con le caratteristiche foglie pennate di colore verde intenso nella pagina superiore e grigio-biancastro in quella inferiore.

Utilizzo

E' la base di numerose specialità medicinali, ma è nota soprattutto per la preparazione di amari e digestivi.





Asparago



Nome scientifico

Asparagus officinalis

Famiglia

Asparagaceae

Generalità

Erbacea perenne, alta fino a 150 cm, con steli robusti e fogliame molto ramificato. E' dotata di rizomi, fusti modificati che crescono sottoterra formando un reticolo. Dai rizomi si dipartono i turioni, ovvero i giovani getti della pianta, epigei e commestibili.

Utilizzo

Contiene varie sostanze con proprietà diuretiche, tra cui l'asparagina, responsabile del cattivo odore conferito dagli asparagi alle urine. In cucina si utilizzano i turioni, che vengono raccolti tra aprile e maggio.





Crespino comune



Nome scientifico

Berberis vulgaris

Famiglia

Berberidaceae

Generalità

Arbusto inconfondibile per le spine raggruppate a tre. Produce tra maggio e giugno fiori gialli riuniti in grappoli penduli.

Da questi si originano poi bacche rosso corallo ovoidali.

Utilizzo

L'estratto della radice aiuta a curare l'inappetenza e la costipazione causata da insufficiente quantità di bile.

La marmellata o il succo estratto dai frutti maturi stimolano l'appetito.





Carice variegato



Nome scientifico

Carex oshimensis

Famiglia

Cyperaceae

Generalità

Erbacea perenne, sempreverde da ombra.
Forma densi ciuffi dal fogliame variegato,
da verde chiaro a crema-oro.
Crea delle insolite macchie
a forma di spirale a causa
della caratteristica curvatura delle foglie.

Utilizzo

Per il suo portamento ricadente, la pianta viene
meglio valorizzata se posta in vasi rialzati
piuttosto che in terra piena.



Cumino dei prati



Nome scientifico

Carum carvi

Famiglia

Apiaceae

Generalità

Erbacea biennale, comune dei prati di media e alta montagna. Alta da 30 a 60 cm, le cui giovani foglie hanno un sapore che ricorda quello dell'anice.

Utilizzo

I semi vengono utilizzati per aromatizzare dolci, pane di segale, piatti di carne e i krauti alla tedesca. Utile nelle cattive digestioni, l'infuso aiuta la digestione, toglie i gonfiori di pancia e l'alito cattivo e le eccessive formazioni di gas intestinali e spasmi della muscolatura gastrica.





Valeriana rossa



Nome scientifico *Centranthus ruber* 'Coccineus'

Famiglia Valerianaceae

Generalità

Erbacea perenne, alta circa 70 cm, produce fiori di colore rosso acceso. In inverno la parte aerea della pianta si dissecca per poi rinverdirsi in maniera rigogliosa nella primavera successiva.

Utilizzo

Usata in erboristeria per le sue proprietà sedative, a volte come sostituto della valeriana, mentre in gastronomia vengono consumate le foglie in aggiunta all'insalata.





Valeriana rossa



Nome scientifico *Centranthus ruber* 'Coccineus'

Famiglia Valerianaceae

Generalità

Erbacea perenne, alta circa 70 cm, produce fiori di colore rosso acceso. In inverno la parte aerea della pianta si dissecca per poi rinverdirsi in maniera rigogliosa nella primavera successiva.

Utilizzo

Usata in erboristeria per le sue proprietà sedative, a volte come sostituto della valeriana, mentre in gastronomia vengono consumate le foglie in aggiunta all'insalata.





Celidonia



Nome scientifico

Chelidonium majus

Famiglia

Papaveraceae

Generalità

Perenne, alta circa 30 cm, inconfondibile per il lattice giallo-arancione contenuto nel fusto.

Le foglie pennate hanno colorito azzurro-verde nella pagina inferiore.

Si ritrova soprattutto alla base dei muretti a secco, di siepi e boschetti presso gli abitati.

Utilizzo

Il lattice che produce è caustico: a basse dosi è molto utile per la cura di verruche e porri, mentre se viene ingerito provoca bruciori alla gola e alla faringe, paralisi, vomito e nei casi più gravi anche il coma.





Farinello comune



Nome scientifico

Chenopodium album

Famiglia

Amaranthaceae

Generalità

Pianta annuale ruderale che si riviene in particolare in campi e incolti. Il nome "farinello" ricorda la farina ed è dato proprio dalla patina bianca e pruinosa, con funzione protettiva, che si forma sulle giovani foglie.

Utilizzo

Viene consumata soprattutto cotta, nelle regioni alpine italiane e in particolare nella zona delle Dolomiti.





Spinacio di montagna



Nome scientifico *Chenopodium bonus-henricus*

Famiglia Amaranthaceae

Generalità

Pianta erbacea perenne, che nasce spontanea nelle zone montane e submontane ad un'altezza di circa 2000 metri. Possiede foglie ondulate con la caratteristica forma di freccia.

Utilizzo

Ricca di nutrienti, contiene in particolare ferro, calcio, iodio, acido folico, vitamine K1 e C. Viene impiegata comunemente in cucina: ottima lessata e condita con olio e limone. Le foglie svolgono funzione emolliente, lassativa e rimineralizzante.





Convolvolo



Nome scientifico

Convolvulus arvensis

Famiglia

Convolvulaceae

Generalità

Erbacea perenne rampicante alta circa 2 m.
I fiori di colore bianco o rosa pallido hanno calice e corolla campanulati.
Si ritrova in tutto il Trentino in orti, incolti, soprattutto presso gli abitati.

Utilizzo

Nonostante produca una bella fioritura e pur costituendo un ottimo foraggio per conigli, è spesso considerato una sgradita pianta infestante nei giardini e negli orti, a causa della sua rapida crescita.





Corniolo



Nome scientifico *Cornus alba* 'Baton Rouge'

Famiglia Cornaceae

Generalità

Arbusto le cui foglie assumono una colorazione arancione in autunno. Fiorisce a maggio con piccoli fiori color bianco-crema a cui seguono bacche bianche assai discrete.

Bellissimi rami rossi nel periodo invernale quando è privo delle foglie.

Utilizzo

Viene coltivato per la particolare colorazione, delle foglie e della corteccia. Molto meno appariscenti sono i fiori e le bacche.



Corniolo



Nome scientifico

Cornus mas

Famiglia

Cornaceae

Generalità

Arbusto deciduo alto tra 2- 3 metri, con foglie ovate, quasi grigie, rosse in autunno. Alla fine dell'inverno, a rami ancora nudi, porta ombrelle di fiori gialli, seguiti dai frutti rossi che giungono a maturazione a fine estate.

Utilizzo

I piccoli frutti possono essere consumati anche da freschi, ma sono principalmente utilizzati per la produzione di succhi di frutta, marmellate e per aromatizzare alcuni tipi di alcolici, come la grappa.





Sanguinella



Nome scientifico

Cornus sanguinea

Famiglia

Cornaceae

Generalità

Arbusto che può crescere fino ad un massimo di 5 m con fiori bianchi e profumati. I frutti sono drupe non commestibili che in seguito alla maturazione diventano neri. Deve il suo nome "sanguinella" al colore rosso vivo che assumono le foglie in autunno.

Utilizzo

Pianta con proprietà antitrombotiche e anticoagulanti, trova indicazione nell'ipertiroidismo.





Carciofo



Nome scientifico

Cynara scolymus

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne che può raggiungere il metro e mezzo di altezza. Il fusto termina in un capolino costituito da un ricettacolo carnoso e da molte brattee di colore verde-violetto che possono anche essere spinose.

Utilizzo

E' un ortaggio comunemente preparato, secondo ricette regionali, in tutta la Penisola. A scopo medicinale si usano quasi esclusivamente le giovani foglie, che si raccolgono tra aprile e maggio: hanno la proprietà di abbassare il colesterolo e i trigliceridi.





Carciofo



Nome scientifico

Cynara scolymus

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne che può raggiungere il metro e mezzo di altezza. Il fusto termina in un capolino costituito da un ricettacolo carnoso e da molte brattee di colore verde-violetto che possono anche essere spinose.

Utilizzo

E' un ortaggio comunemente preparato, secondo ricette regionali, in tutta la Penisola. A scopo medicinale si usano quasi esclusivamente le giovani foglie, che si raccolgono tra aprile e maggio: hanno la proprietà di abbassare il colesterolo e i trigliceridi.





Carota selvatica



Nome scientifico

Daucus carota

Famiglia

Apiaceae

Generalità

Erbacea biennale,
con foglie profondamente incise
e radice a fittone.

I fiori sono raccolti in ombrelle
di colore bianco o leggermente roseo.

Utilizzo

Si possono usare le foglie nelle insalate e le radici dopo averle fatte bollire, tagliate a pezzi e condite. Dai semi si estrae un olio, utilizzato nella fabbricazione di liquori e nella preparazione di composti aromatici.





Cuor di Maria



Nome scientifico

Dicentra spectabilis

Famiglia

Papaveraceae

Generalità

Pianta perenne rizomatosa originaria della Cina e del Giappone. I fiori sono molto particolari, di colore rosa scuro e crema, a forma di cuore, da cui il nome comune "Cuor di Maria". Sono disposti su una spighetta ricadente e sbocciano tra aprile e giugno.

Utilizzo

Il più delle volte questa pianta viene coltivata in vaso, per facilitare la scelta dell'esposizione ed il riparo nei periodi con clima poco favorevole. In questo modo la pianta si può spostare senza problemi da una zona all'altra del giardino e riparare nei mesi più freddi.



Ruchetta selvatica



Nome scientifico

Diplotaxis tenuifolia

Famiglia

Brassicaceae

Generalità

Pianta perenne aromatica, molto comune nei luoghi ruderali e incolti. Predilige i terreni difficili e di natura calcarea, esposti in pieno sole.

Utilizzo

Può essere usata cruda per insaporire insalate, primi piatti e i ripieni, proprio come la rucola.





Echinacea



Nome scientifico

Echinacea purpurea

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne con foglie piuttosto lunghe, lanceolate e pelose. Produce fiori di medie dimensioni con colore che varia dal rosa al vinaccia.

Utilizzo

L'echinacea è un potente immunostimolante, in grado di rinforzare le difese del nostro organismo in breve tempo. Ha proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti.



Echinacea



Nome scientifico

Echinacea purpurea

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne con foglie piuttosto lunghe, lanceolate e pelose. Produce fiori di medie dimensioni con colore che varia dal rosa al vinaccia.

Utilizzo

L'echinacea è un potente immunostimolante, in grado di rinforzare le difese del nostro organismo in breve tempo. Ha proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti.



Erba viperina



Nome scientifico

Echium vulgare

Famiglia

Boraginaceae

Generalità

Pianta spontanea alta tra i 20 e gli 80 cm, ricoperta da fitti peli rigidi. I fiori sono riuniti in infiorescenze a spiga di colore variabile, dal blu al rosso-rosaceo.

Utilizzo

E' una pianta mellifera: grazie alla loro lunga fioritura, i fiori sono molto bottinati dalle api, consentendo di produrre del miele monoflorale nelle zone dove la specie si ritrova in quantità sufficiente.





Equiseto dei campi



Nome scientifico

Equisetum arvense

Famiglia

Equisetaceae

Generalità

Erbacea perenne che cresce come pioniera lungo fossi, canali e stagni, ma anche nei coltivi. Si rinviene suoli argillosi umidi, dalla costa alla fascia montana.

Utilizzo

Ha proprietà diuretiche, depurative, rassodanti, rimineralizzanti, indicata quindi per ossa, unghie, denti e capelli. Viene utilizzata per la prevenzione e la cura dell'osteoporosi.





Coda di cavallo



Nome scientifico

Equisetum japonicum

Famiglia

Equisetaceae

Generalità

Pianta sempreverde con fusti eretti, segmentati ed intervallati da strisce nere piuttosto evidenti. In estate, produce infiorescenze brune sulla sommità dei fusti.

Utilizzo

Si trova principalmente in acque basse, paludi, torbiere e torrenti. Si consiglia di coltivarla immersa in pochi cm oppure ai bordi di laghetti, stagni e ruscelli.



Calcatreppola ametistina



Nome scientifico *Eryngium amethystinum*

Famiglia Apiaceae

Generalità

Erbacea perenne, alta in media 30-50 cm, possiede foglie e brattee spinose. Nella parte superiore della pianta, sia il fusto che le foglie presentano una vistosa colorazione violacea:

particolare distintivo da cui deriva il nome della specie "*amethystinum*", di color ametista, pietra preziosa di colore violetto.

Cresce in siti assolati e caldi in prati aridi.

Utilizzo

La pianta viene spesso utilizzata nelle composizioni floreali secche, in quanto il colore delle ombrelle si conserva per lungo tempo.





Agrifoglio di mare



Nome scientifico *Eryngium planum* 'Blauer Zwerg'

Famiglia Apiaceae

Generalità

Pianta perenne con capolini blu circondati da brattee blu metallizzato. Tollera bene la salsedine e i periodi di siccità. Dopo la fioritura la pianta entra in riposo vegetativo e steli e foglie seccano quasi completamente, per poi germogliare nuovamente alle fine dell'estate.

Utilizzo

Alcune specie del genere "*Eryngium*" sono note fin dall'antichità come piante medicinali per le loro proprietà antispasmodiche.

In tutte le sue parti contiene un alcaloide e un glucoside, per cui in genere è una specie tossica per l'uomo.





Agrifoglio di mare



Nome scientifico *Eryngium planum* 'Blauer Zwerg'

Famiglia Apiaceae

Generalità

Pianta perenne con capolini blu circondati da brattee blu metallizzato. Tollera bene la salsedine e i periodi di siccità. Dopo la fioritura la pianta entra in riposo vegetativo e steli e foglie seccano quasi completamente, per poi germogliare nuovamente alle fine dell'estate.

Utilizzo

Alcune specie del genere "*Eryngium*" sono note fin dall'antichità come piante medicinali per le loro proprietà antispasmodiche.

In tutte le sue parti contiene un alcaloide e un glucoside, per cui in genere è una specie tossica per l'uomo.





Berretta del prete



Nome scientifico *Euonymus europaeus* 'Red Cascade'

Famiglia

Celastraceae

Generalità

Arbusto alto tra 3 e 8 m.

In primavera forma dei piccoli fiori bianchi ermafroditi che, in autunno, danno origine ai caratteristici frutti rossi-arancio dalla curiosa forma simile al cappello usato dai sacerdoti cattolici, da cui il nome. Cresce nei boschi misti di latifoglie.

Utilizzo

È una pianta tossica.

Dal legno duro e liscio si ricavavano i fusi, da cui il nome comune anche di "fusaggine" e i ferri da maglia. Carbonizzato si usava per ricavarne carboncino da disegno.





Finocchio



Nome scientifico

Foeniculum vulgare

Famiglia

Apiaceae

Generalità

Erbacea perenne alta fino 2 m con foglie pennatosette a contorno triangolare. I fiori sono di colore giallo, raccolti in ombrelle.

Utilizzo

Ha proprietà aromatiche, digestive, diuretiche. Viene utilizzata nell'industria alimentare, liquoristica, farmaceutica ed anche in erboristeria.





Finocchio selvatico



Nome scientifico

Foeniculum vulgare

Famiglia

Apiaceae

Generalità

Erbacea spontanea e perenne, diffusa allo stato spontaneo nei luoghi incolti e aridi, dal mare fino alle zone montane.

Utilizzo

Viene utilizzata in cucina come erba aromatica, possiede anche numerose proprietà fitoterapiche. Foglie e semi possono essere utilizzati per preparare tisane depurative e digestive.



Emerocallidi



Nome scientifico

Hemerocallis sp.

Famiglia

Xanthorrhoeaceae

Generalità

Erbacee perenni con fiori, simili a quelli dei gigli, riuniti in racemi che sbocciano in estate.

Il colore dei fiori varia molto, dal giallo all'arancione al rosso nelle specie spontanee, mentre negli ibridi compare una svariata diversità di tonalità e sfumature.

Utilizzo

Grazie alle loro vistose fioriture, sono molto apprezzate come specie ornamentali in orti e giardini. Hanno una curiosa particolarità: ogni fiore resta aperto solo un giorno.

Gli ibridi si dividono in tre gruppi: quelli a fogliame persistente, sempreverdi, quelli a fogliame semipersistente e quelli a fogliame deciduo.



Hosta



Nome scientifico

Hosta sp. 'Francee'

Famiglia

Asparagaceae

Generalità

Perenne a foglia caduca apprezzata per la variegatura del fogliame che presenta un sottile margine color crema. I fiori sono di color lavanda. .

Utilizzo

Varietà impiegata come tappezzante in zone ombrose dove richiede una bassa manutenzione, ma anche per vasi o fioriere dove sopravvive a lungo. Il genere *Hosta* è piuttosto attrattivo per le lumache che si nutrono delle foglie.



Funkia



Nome scientifico

Hosta sp. 'Halcyon'

Famiglia

Asparagaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica dalle foglie basali a forma di cuore, di colore blu-grigio. I fiori sono di color lilla.

Utilizzo

Coltivata per il magnifico fogliame compatto e le fioriture eleganti, è ideale per bordure miste, airole, nei giardini rocciosi o a boschetto.



Funchia



Nome scientifico *Hosta sieboldiana* 'Elegans'

Famiglia Asparagaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica dalle grandi foglie glauche e dai fiori bianchi con macchie porpora, riuniti in pannocchie. Perde le foglie nel periodo invernale, ma in autunno, prima di seccare, si tingono di un vistoso color giallo-arancio.

Utilizzo

Viene generalmente utilizzata per ornare aiuole, bordure o scarpate. In genere tutte le parti delle piante di questa specie sono velenose.





Iperico calicino



Nome scientifico

Hypericum calycinum

Famiglia

Hypericaceae

Generalità

Erbacea perenne, semisempreverde con infiorescenze raccolte in pannocchia, di colore giallo-oro-arancione che cresce lungo i sentieri, vicino ai luoghi incolti e abbandonati.

Utilizzo

Sono più conosciuti gli usi tradizionali e medicinali dell'*Hypericum perforatum* da cui si ricava l'olio di iperico, tradizionalmente ottenuto per macerazione delle sommità fiorite in olio di oliva, avente proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti.



Iperico calicino



Nome scientifico

Hypericum calycinum

Famiglia

Hypericaceae

Generalità

Erbacea perenne, semisempreverde con infiorescenze raccolte in pannocchia, di colore giallo-oro-arancione che cresce lungo i sentieri, vicino ai luoghi incolti e abbandonati.

Utilizzo

Sono più conosciuti gli usi tradizionali e medicinali dell'*Hypericum perforatum* da cui si ricava l'olio di iperico, tradizionalmente ottenuto per macerazione delle sommità fiorite in olio di oliva, avente proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti.



Iris



Nome scientifico

Iris kaempferi

Famiglia

Iridaceae

Generalità

Erbacea perenne rizomatosa, dal fogliame molto particolare con strisce verticali bianco-crema e verde, produce fiori di colore viola-porpora scuro.

Utilizzo

Specie rustica che non teme il freddo invernale, adatta a terreni umidi. Ideale immersa in pochi centimetri oppure ai bordi di laghetti, stagni e ruscelli.



Giaggiolo



Nome scientifico *Iris laevigata* 'Variegata'

Famiglia Iridaceae

Generalità

Specie rizomatosa perenne, formata da cespi di foglie alte fino a 80 cm, larghe e lisce di color verde variegato di bianco. Tra maggio e giugno produce tre fiori per ogni stelo di color blu-violaceo.

Utilizzo

Può essere coltivata sia immersa in qualche centimetro d'acqua lungo le rive di laghetti e stagni, sia fuori dall'acqua purchè sia posta in terreno sempre bagnato.

Preferisce una posizione soleggiata o a mezz'ombra e un terreno neutro o leggermente acido.



Giglio d'acqua



Nome scientifico

Iris pseudacorus

Famiglia

Iridaceae

Generalità

Erbacea perenne con foglie erette.

I fiori, raccolti in un'infiorescenza che termina con un fiore apicale, sono color giallo brillante, con la tipica forma da Iris ma con lacinie esterne non barbate.

Utilizzo

Ha un'elevata efficacia depurativa dell'acqua, quindi è molto utile sia per i laghetti, ma anche per biopiscine, vasche con carpe *Koi* e impianti di fitodepurazione.

È inoltre efficace per l'assorbimento di metalli pesanti disciolti in acqua.





Ginepro comune



Nome scientifico

Juniperus communis

Famiglia

Cupressaceae

Generalità

Arbusto perenne sempreverde con foglie lineari-aghiformi, pungenti, riunite in verticilli di tre. La fioritura avviene in primavera, ma i fiori sono piccoli e poco appariscenti. I frutti, detti galbuli, a maturità cambiano colore: da verdi diventano di colore nero-azzurro.

Utilizzo

I galbuli sono largamente utilizzati tanto in cucina, per la cacciagione e gli arrostiti, quanto in liquoreria. Hanno proprietà digestive, espettoranti, antisettiche.





Lattuga selvatica



Nome scientifico

Lactuca serriola

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Specie che può essere annuale o biennale a seconda della varietà.

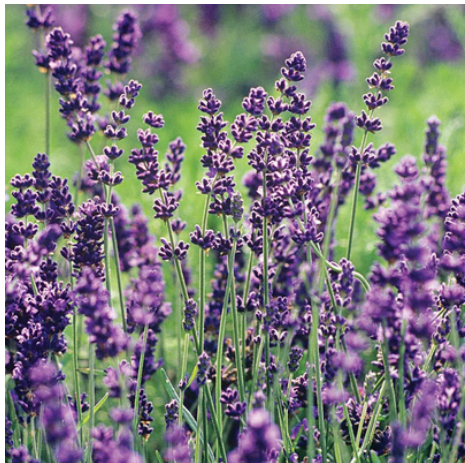
Il nome del genere *Lactuca* deriva dall'abbondante lattice bianco prodotto dalla pianta .

Utilizzo

Trova impiego in fitoterapia, grazie ai suoi principi attivi contenuti nel lattice.

In cucina, le foglie giovani della rosetta basale, leggermente amare, possono essere utilizzate in insalata con altre erbe.





Lavanda officinale



Nome scientifico

Lavandula angustifolia

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Arbusto decorativo per eccellenza, dal portamento eretto con fusto legnoso.

Le foglie sono lineari con una leggera peluria che protegge la pianta dal caldo intenso.

I fiori sono raccolti in dense spighe di color lilla o azzurro.

Utilizzo

La tradizione riferisce che la lavanda abbia proprietà sedative e calmanti del sistema nervoso, che favorisca il riposo notturno grazie alla natura balsamica e che sia un ottimo rimedio contro l'emicrania.



Lippia



Nome scientifico

Lippia citriodora

Famiglia

Verbenacee

Generalità

Arbusto che ha una vita media di circa 15 anni. Può raggiungere dimensioni notevoli con un'altezza massima di circa 2 metri. I fiori, dal leggero sapore di limone, sono piccoli, bianco-violetti, posti in pannocchie terminali.

Utilizzo

Detta anche *Verbena odorosa* ha proprietà digestive e blandamente sedative. Viene utilizzata anche in cucina per dare un delicato sapore di limone alle vivande e come succedaneo del té e del caffè.



Malva selvatica



Nome scientifico

Malva sylvestris

Famiglia

Malvaceae

Generalità

Specie spontanea molto comune e diffusa in tutta Italia. Le foglie sono palmate a sette lobi e i fiori sono di colore lilla-rosa.

Si rinviene, in particolare, negli incolti erbosi delle zone antropizzate.

Utilizzo

Ha proprietà blandamente lassative, antinfiammatorie su tutte le mucose, ma in particolare su quelle dell'apparato digerente (cavo orale, esofago, stomaco, intestino).





Malva selvatica



Nome scientifico

Malva sylvestris

Famiglia

Malvaceae

Generalità

Specie spontanea molto comune e diffusa in tutta Italia. Le foglie sono palmate a sette lobi e i fiori sono di colore lilla-rosa.

Si rinviene, in particolare, negli incolti erbosi delle zone antropizzate.

Utilizzo

Ha proprietà blandamente lassative, antinfiammatorie su tutte le mucose, ma in particolare su quelle dell'apparato digerente (cavo orale, esofago, stomaco, intestino).





Meliloto



Nome scientifico

Melilotus officinalis

Famiglia

Fabaceae

Generalità

Erbacea biennale molto diffusa nei terreni aridi ed incolti, si trova spesso lungo strade e sentieri. Ha foglie trilobate e presenta dei caratteristici fiori gialli uniti a mazzetti, dalla forma a campanula, che sprigionano un dolce profumo di vaniglia. Il frutto è un baccello di colore nero-verdastro.

Utilizzo

È considerato una pianta depurativa con spiccate proprietà disinfettanti ed antisettiche. E' una delle poche piante che agisce direttamente sulle mucose.





Erba gatta



Nome scientifico

Nepeta racemosa

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica, che presenta foglie ovali e dentate di colore verde tendente al grigio e fiori blu-lavanda, che formano delle piccole spighe apicali.

Utilizzo

In cucina è utilizzata nella preparazione di insalate, minestre di verdura e per insaporire salse e carni, come quella di maiale, coniglio e lepre. Ideale per bordure o coltivata in un'area dell'orto insieme ad altre erbe aromatiche.



Enagra comune



Nome scientifico

Oenothera biennis

Famiglia

Onagraceae

Generalità

Erbacea biennale alta oltre un metro, dai vistosi fiori gialli.

Conosciuta anche come *Primula della sera* perché i fiori si aprono alla sera o *Prosciutto di Sant'Antonio* perché la radice cotta ha stesso colore del salume.

Utilizzo

Oltre alla radice a fittone, di questa pianta si possono consumare anche le foglie, i fiori e i semi. Viene impiegata anche nella farmacia e cosmesi naturale.





Acetosella dei boschi



Nome scientifico

Oxalis acetosella

Famiglia

Oxalidaceae

Generalità

Erbacea rizomatosa molto esile e si piega facilmente dopo le piogge. Le foglie sono a forma di cuore e si aprono di giorno e si richiudono di notte. I fiori, molto piccoli, iniziano a sbocciare in primavera e possono essere di vari colori come bianco, rosso, lilla e giallo.

Utilizzo

Possiede proprietà diuretiche e depurative che la rendono un utile alleato contro i problemi a carico dell'apparato digerente.

Attenzione al suo utilizzo perchè l'acido ossalico e gli ossalati contenuti possono arrecare gravi danni, se assunti in quantità eccessiva.





Piantaggine lanceolata



Nome scientifico

Plantago lanceolata

Famiglia

Plantaginaceae

Generalità

Erbacea officinale perenne con foglie lunghe, lanceolate, che partono da una rosetta basale. I fiori sono di colore marroncino e formano una spiga. Molto comune nei campi coltivati, nei prati siccitosi e lungo i sentieri.

Utilizzo

Può essere utilizzata in caso di catarro con tosse e per le infiammazioni delle vie respiratorie. La pianta fresca veniva usata pestata o schiacciata per guarire le piaghe esterne, lenire tagli e ferite sanguinanti.





Sigillo di salomone



Nome scientifico

Polygonatum odoratum

Famiglia

Asparagaceae

Generalità

Piccola erbacea spontanea che raggiunge un'altezza pari a 70 cm. I fiori sono bianchi a forma di campanelle inseriti su peduncoli.

Le foglie sono ovali allungate e alterne. Cresce nelle zone ombrose e nei boschi radi.

Utilizzo

Tutte le parti della pianta in particolare i frutti contengono saponine che la rendono velenosa.





Prugnolo



Nome scientifico

Prunus spinosa

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Arbusto spinoso caducifolio.

Le foglie sono ovate e si sviluppano dopo la fioritura. I fiori sono bianchi, compaiono in marzo o all'inizio di aprile e ricoprono completamente i rami.

Utilizzo

I frutti, detti prugne, sono usati per realizzare marmellate, confetture, salse, gelatine e sciroppi. E' usato come purgante, diuretico e depurativo del sangue. La corteccia era utilizzata in passato per tingere di rosso la lana.





Ranuncolo bulboso



Nome scientifico

Ranunculus bulbosus

Famiglia

Ranunculaceae

Generalità

Erbacea diffusa in tutta Italia, prevalentemente nelle zone umide, fangose e riparate dal sole. I fiori, dal colore giallo intenso, sono formati da tre o cinque petali.

Il nome ha un'origine greco-latina e significa "rana", per l'ambiente in cui vive.

Utilizzo

Come tutte le *Ranunculaceae* è una specie molto tossica sia per gli animali che l'uomo. La velenosità è data dalla anemonina.

Anche le api evitano di bottinare il nettare dei ranuncoli.





Ranuncolo strisciante



Nome scientifico

Ranunculus repens

Famiglia

Ranunculaceae

Generalità

Erbacea perenne, cresce in ambienti di mezz'ombra, boschi, praterie a quote comprese tra i 0 e i 2000 metri. Il periodo di fioritura è compreso tra i mesi di marzo e agosto.

Utilizzo

Come tutte le *Ranunculaceae* è una specie molto tossica. Sulla pelle può creare delle vesciche, dermatite, mentre alle mucose, come nella bocca, può provocare intenso dolore e bruciore.





Rabarbaro



Nome scientifico

Rheum rhaponticum

Famiglia

Polygonaceae

Generalità

Erbacea perenne molto voluminosa. A primavera emette foglie molto grandi, rotonde e ondulate e pannocchie di fiori bianchi. Si trova spesso negli orti familiari o anche come pianta ornamentale. In Francia e Inghilterra viene coltivata come coltura intensiva.

Utilizzo

Si utilizzano i piccioli fogliari carnosì e succulenti dal sapore gradevolmente acidulo nella preparazione di marmellate. Mentre le foglie sono inutilizzabili per l'elevato contenuto di acido ossalico.



Rabarbaro



Nome scientifico

Rheum rhaponticum

Famiglia

Polygonaceae

Generalità

Erbacea perenne molto voluminosa. A primavera emette foglie molto grandi, rotonde e ondulate e pannocchie di fiori bianchi. Si trova spesso negli orti familiari o anche come pianta ornamentale. In Francia e Inghilterra viene coltivata come coltura intensiva.

Utilizzo

Si utilizzano i piccioli fogliari carnosì e succulenti dal sapore gradevolmente acidulo nella preparazione di marmellate. Mentre le foglie sono inutilizzabili per l'elevato contenuto di acido ossalico.



Rabarbaro



Nome scientifico

Rheum rhaponticum

Famiglia

Polygonaceae

Generalità

Erbacea perenne molto voluminosa. A primavera emette foglie molto grandi, rotonde e ondulate e pannocchie di fiori bianchi. Si trova spesso negli orti familiari o anche come pianta ornamentale. In Francia e Inghilterra viene coltivata come coltura intensiva.

Utilizzo

Si utilizzano i piccioli fogliari carnosì e succulenti dal sapore gradevolmente acidulo nella preparazione di marmellate. Mentre le foglie sono inutilizzabili per l'elevato contenuto di acido ossalico.



Ribes nero



Nome scientifico

Ribes nigrum

Famiglia

Grossulariaceae

Generalità

Arbusto molto comune, coltivato in orti, siepi e giardini.

Tutta la pianta emana un odore molto forte.

I fiori sono giallo-verdognoli e a volte biancastri. I frutti creano un piccolo grappolo nero simile a quello dell'uva.

Utilizzo

Ha proprietà diuretiche, depurative, vasoprotettrici, antiinfiammatorie.

Il macerato svolge un'azione simile al cortisone, senza averne gli effetti collaterali, mentre i frutti hanno vari impieghi in cucina.



Rosa selvatica



Nome scientifico

Rosa canina

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Arbusto caduco spinoso, alto fino a 3 m,
con radici profonde.

Molto diffusa in tutto il Trentino,
si rinviene, in particolare, in siepi e cespugli.

Utilizzo

Il frutto detto cinorrodo è ricco di vitamine,
soprattutto C, contiene anche ferro, fosforo,
tannini, pectine, polifenoli e carotenoidi.
Dai cinnorodi si preparano delle ottime
marmellate.





Rosmarino



Nome scientifico

Rosmarinus officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Arbusto perenne sempreverde, molto aromatico, originario dell'ambiente mediterraneo. Il fusto legnoso è inizialmente strisciante alla base e diviene poi eretto. I fiori sono di colore azzurro-violetto.

Utilizzo

E' conosciuto ed utilizzato, fin dall'antichità, per le sue proprietà medicinali, cosmetiche e aromatiche. Ricco di olii essenziali, viene considerata la pianta balsamica per eccellenza. Trova impiego per le malattie da raffreddamento, reumatismi, stress, ipotensione, alti livelli di colesterolo nel sangue.



Rosmarino



Nome scientifico

Rosmarinus officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Arbusto perenne sempreverde, molto aromatico, originario dell'ambiente mediterraneo. Il fusto legnoso è inizialmente strisciante alla base e diviene poi eretto. I fiori sono di colore azzurro-violetto.

Utilizzo

E' conosciuto ed utilizzato, fin dall'antichità, per le sue proprietà medicinali, cosmetiche e aromatiche. Ricco di olii essenziali, viene considerata la pianta balsamica per eccellenza. Trova impiego per le malattie da raffreddamento, reumatismi, stress, ipotensione, alti livelli di colesterolo nel sangue.



Rosmarino prostrato



Nome scientifico *Rosmarinus officinalis* 'Prostratus'

Famiglia

Labiatae

Generalità

Arbusto sempreverde molto aromatico, tipica delle regioni mediterranee. Viene anche detta "Rugiada del mare".

Utilizzo

Coltivato diffusamente per i suoi numerosi impieghi in profumeria, cosmesi, liquoreria, farmacia e cucina.

Questa varietà viene coltivata per il suo particolare portamento "prostrato", strisciante.



Rosmarino prostrato



Nome scientifico *Rosmarinus officinalis* 'Prostratus'

Famiglia

Labiatae

Generalità

Arbusto sempreverde molto aromatico, tipica delle regioni mediterranee. Viene anche detta "Rugiada del mare".

Utilizzo

Coltivato diffusamente per i suoi numerosi impieghi in profumeria, cosmesi, liquoreria, farmacia e cucina.

Questa varietà viene coltivata per il suo particolare portamento "prostrato", strisciante.



Romice alpino



Nome scientifico

Rumex alpinus

Famiglia

Polygonaceae

Generalità

Erbacea perenne di grandi dimensioni, le foglie sono lunghe circa 30 cm. Diffusa in tutto il Trentino, la si rinviene abitualmente nei dintorni degli alpeggi.

Utilizzo

E' annoverato fra le piante officinali. Ha proprietà diuretiche e lassative. Il periodo migliore per la raccolta è il mese di settembre.





Salvia



Nome scientifico

Salvia officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne sempreverde con base legnosa.

Possiede foglie ovali, rugose, verde-argentate, la cui superficie è ricoperta da una folta e finissima peluria grigia.

I fiori sono riuniti in spighe apicati e sono di color bianco-rosato o blu-violetto.

Utilizzo

Ha proprietà toniche, digestive, espettoranti, balsamiche, cicatrizzanti e antisettiche. Viene comunemente utilizzata in cucina sia fresca che secca, per insaporire vari piatti e persino alcuni tipi di preparazioni dolci.

E' molto usata in cosmetica, in particolare nei dentifrici per il suo potere sbiancante.



Salvia



Nome scientifico

Salvia pratensis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne aromatica spontanea,
alta fino a 70 cm.

I fiori violetti sono riuniti a formare una spiga
e sono presenti da febbraio a ottobre.

Viene detta anche *salvia dei prati*.

Utilizzo

E' molto meno aromatica della comune *Salvia officinalis*. E' un ottimo diigestivo, espettorante, febbrifugo, antisettico. Veniva utilizzata nella tradizione gastronomica povera di alcune regioni italiane.





Salvia



Nome scientifico

Salvia sclarea

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne, vellutata e rustica con foglie opposte, ampie e oblunghe, a margine crenato e superficie ruvida. I fiori disposti a gruppi di 6 formano spighe che riunite creano una pannocchia apicale, con fioritura tra giugno e luglio.

Utilizzo

Ha buone proprietà tonico-stimolanti nei confronti dell'apparato digerente, contro l'eccessiva sudorazione, regola il flusso mestruale. Al giorno d'oggi, viene coltivata per estrarre un olio essenziale utilizzato nella fabbricazione di liquori come il vermouth o di profumi.



Sambuco



Nome scientifico

Sambucus nigra

Famiglia

Caprifoliaceae

Generalità

Arbusto che raggiunge altezza di circa 5 m. Produce infiorescenze piatte con fiori bianchi. É molto comune lungo i corsi d'acqua, nelle siepi in vicinanza degli abitati, ai margini di boschi e nelle radure.

Utilizzo

Da secoli fiori e bacche sono utilizzati come rimedio naturale contro reumatismi, febbre, raffreddore e tosse. In cucina i fiori sono impiegati per aromatizzare alcune bevande, mentre le bacche mature per preparare marmellate e gelatine.





Sambuco rosso



Nome scientifico

Sambucus racemosa

Famiglia

Caprifoliaceae

Generalità

Noto anche come sambuco montano, compare oltre i 900 m d'altezza, ma più solitamente oltre i 1000 m, tanto da essere considerato una pianta indicatrice d'altitudine.

A differenza di *Sambucus nigra*, le infiorescenze sono ovali con fiori giallognoli.

Utilizzo

I frutti di un color rosso acceso sono ricchi di vitamina C e possono essere utilizzati per preparare sciroppi e confetture.





Pimpinella



Nome scientifico

Sanguisorba minor

Famiglia

Rosacee

Generalità

Erbacea perenne si ritrova nei luoghi erbosi, come prati, scarpate, ma anche in luoghi meno accoglienti come rocce, muri o macerie.

Utilizzo

Le foglie possono essere consumate crude in insalata, oppure impiegate per aromatizzare formaggi, minestre, verdure cotte e macedonie. Viene raccolta solo in primavera o all'inizio dell'autunno quando la rosetta basale delle foglie è molto tenera.





Santoreggia



Nome scientifico

Santureja hortensis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea annuale che presenta fusti legnosi alla base e verdi nelle parti superiori. Le foglie sono opposte, lineari e tondeggianti e i fiori sono di colore rosa-lilla.

Utilizzo

Possiede virtù antisetliche e carminative. Calma il dolore provocato da punture d'insetti, è utile per combattere infiammazioni intestinali e affezioni del cavo orale.



Santoreggia montana



Nome scientifico

Satureja montana

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne aromatica che si sviluppa in maniera spontanea nelle zone montuose, in terreni particolarmente aridi e secchi, fino ad un'altitudine massima di 1500 m. I fiori sono molto piccoli, bianchi, raccolti in spighe e si sviluppano da luglio a settembre.

Utilizzo

Ottima per insaporire piatti a base di carne, verdure o pesce.

Ha proprietà balsamiche, espettoranti, antinfiammatorie, aiuta la digestione difficile, è utile contro diarrea e flatulenza.





Santoreggia montana



Nome scientifico

Satureja montana

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne aromatica che si sviluppa in maniera spontanea nelle zone montuose, in terreni particolarmente aridi e secchi, fino ad un'altitudine massima di 1500 m. I fiori sono molto piccoli, bianchi, raccolti in spighe e si sviluppano da luglio a settembre.

Utilizzo

Ottima per insaporire piatti a base di carne, verdure o pesce.

Ha proprietà balsamiche, espettoranti, antinfiammatorie, aiuta la digestione difficile, è utile contro diarrea e flatulenza.





Santoreggia montana



Nome scientifico

Satureja montana

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne aromatica che si sviluppa in maniera spontanea nelle zone montuose, in terreni particolarmente aridi e secchi, fino ad un'altitudine massima di 1500 m. I fiori sono molto piccoli, bianchi, raccolti in spighe e si sviluppano da luglio a settembre.

Utilizzo

Ottima per insaporire piatti a base di carne, verdure o pesce.

Ha proprietà balsamiche, espettoranti, antinfiammatorie, aiuta la digestione difficile, è utile contro diarrea e flatulenza.





Scirpo lacustre



Nome scientifico

Schoenoplectus lacustris

Famiglia

Cyperaceae

Generalità

Specie palustre originaria dell'Europa. Ha radici rizomatose da cui partono fusti alti fino a 2 m. Le infiorescenze color marrone sono a forma di spiga e compaiono tra giugno e agosto.

Utilizzo

In passato i fusti venivano utilizzati per farne stuoie e corde. Proprio per questo motivo il genere è chiamato *Schoenus*, corda dal greco.





Sedum



Nome scientifico

Sedum telephium

Famiglia

Crassulaceae

Generalità

Perenne rustica dotata di steli porpora e foglie carnose e succulente che virano al violetto. Produce fiori molto ornamentali dalla forma stellata di colore rosa chiaro. Predilige posizioni soleggiate e calde.

Utilizzo

Ha proprietà emollienti cicatrizzanti ed antiinfiammatorie. L'applicazione delle foglie fresche facilita la rimozione di frammenti di vetro o legno.

Ideale coltivato per bordure, in un giardino roccioso e nei muretti a secco.



Cardo mariano



Nome scientifico

Silybum marianum

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea biennale ricoperta di spine che cresce sui terreni incolti ed asciutti dove la vegetazione è rada, come i pascoli rocciosi. Può raggiungere altezze superiori agli 80 cm. Presenta fiori di colore rosa-violetto con spine ricurve all'indietro.

Utilizzo

E' impiegato nel trattamento delle affezioni a carico del fegato ed anche come ingrediente nella preparazione di liquori d'erbe. La moderna fitoterapia lo utilizza in decotto o infuso, però con una certa cautela nei pazienti sofferenti di ipertensione, per la presenza di tiramina.



Cardo mariano



Nome scientifico

Silybum marianum

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea biennale ricoperta di spine che cresce sui terreni incolti ed asciutti dove la vegetazione è rada, come i pascoli rocciosi. Può raggiungere altezze superiori agli 80 cm. Presenta fiori di colore rosa-violetto con spine ricurve all'indietro.

Utilizzo

E' impiegato nel trattamento delle affezioni a carico del fegato ed anche come ingrediente nella preparazione di liquori d'erbe. La moderna fitoterapia lo utilizza in decotto o infuso, però con una certa cautela nei pazienti sofferenti di ipertensione, per la presenza di tiramina.



Spirea

Nome scientifico

Famiglia



Spiraea japonica
'Anthony Waterer'

Rosaceae

Generalità

Arbusto che può raggiungere un'altezza di circa 80 cm.

La foglia è arrotondata e caduca.

Fiorisce da giugno a settembre ricoprendosi di corimbi di colore rosa-viola .

Utilizzo

Coltivato per la spettacolare fioritura. E' adatto nelle bordure e per siepi.



Centocchio comune



Nome scientifico

Stellaria media

Famiglia

Caryophyllaceae

Generalità

Piccola erbacea diffusa in tutta Italia. Cresce in montagna, nei terreni incolti, negli orti e lungo i bordi delle strade.

Utilizzo

La tintura madre viene utilizzata per trattare reumatismi e dolori articolari, disturbi legati alla digestione e per favorire il transito intestinale. Per uso esterno è impiegata tradizionalmente nelle irritazioni della pelle, nel prurito e nella psoriasi.





Consolida maggiore



Nome scientifico

Symphytum officinale

Famiglia

Boraginacee

Generalità

Erbacea perenne alta fino a 50 cm, con foglie pelose ed ispide, lunghe ed assottigliate ad ambedue le estremità. Fiori riuniti a grappolo, con colore da bianco-rosaceo a violetto-rosso.

Utilizzo

Ha proprietà cicatrizzanti ed emollienti. L'infuso può essere adoperato per impacchi in caso di distorsioni, fratture, ferite di lieve entità, ma solo per brevi periodi.





Tanaceto



Nome scientifico

Tanacetum vulgare

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne a fiori gialli.

Cresce lungo i pendii erbosi montani,

ai margini delle strade oppure lungo le sponde dei corsi d'acqua.

Utilizzo

Ha proprietà toniche, digestive, vermifughe, astringenti, febbrifughe.

E' utilizzata in Piemonte e nel sud della Francia per la produzione del liquore *vermouth*.





Tanaceto



Nome scientifico

Tanacetum vulgare

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne a fiori gialli.

Cresce lungo i pendii erbosi montani,

ai margini delle strade oppure lungo le sponde dei corsi d'acqua.

Utilizzo

Ha proprietà toniche, digestive, vermifughe, astringenti, febbrifughe.

E' utilizzata in Piemonte e nel sud della Francia per la produzione del liquore *vermouth*.





Tasso



Nome scientifico

Taxus baccata

Famiglia

Taxaceae

Generalità

Albero che presenta foglie aghiformi, molto simili a quelle dell'abete. Produce dei frutti, detti arilli, costituiti da piccole bacche rosse e carnose che contengono un seme di colore scuro.

Utilizzo

Grazie alle svariate forme che può assumere, è impiegato per la creazione di siepi o come albero singolo per abbellire ingressi di giardini. Il tasso a causa del suo elevato contenuto di tassina, una sostanza altamente tossica, è anche, conosciuto come "albero della morte".





Timo



Nome scientifico

Thymus vulgaris

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Piccolo arbusto sempreverde con fusto legnoso alla base ed erbaceo nella parte superiore. Presenta piccole foglie opposte e leggermente pelose. I fiori sono raccolti in spighe dal color rosa o lilla con sfumature bianche o porpora.

Utilizzo

Ha proprietà antisettiche, balsamiche e anticatarrali. È un buon rimedio contro sinusiti, tosse, bronchiti, laringiti e meteorismo. Stimola l'appetito e agisce contro le difficoltà digestive. Viene utilizzato comunemente nella preparazione di piatti della cucina mediterranea, in particolare quella francese.



Falso gelsomino



Nome scientifico

Trachelospermum

jasminoides

Famiglia

Apocynaceae

Generalità

Arbusto rampicante sempreverde con fusti volubili che grazie a graticci e supporti si arrampicano e crescono tra 3 e 6 metri.

Le foglie, opposte, ovate-lanceolate, sono coriacee, verdi scure da adulte e verde chiaro in fase giovanile. I fiori bianchi, molto simili a quelli del gelsomino, sono molto profumati.

Utilizzo

È un rampicante robusto e vigoroso che con poche accortezze relative all'esposizione, alla potatura e alla concimazione, cresce bene in vaso su molti balconi e terrazzi.



Tifa



Nome scientifico

Typha angustifolia

Famiglia

Typhaceae

Generalità

Specie acquatica che vive in acque dolci o salmastre. Ha foglie sottili e in estate produce spighe marroni molto decorative.

Utilizzo

Viene coltivata oltre che per la caratteristica infiorescenza, anche per l'importante ruolo che riveste nella fitodepurazione delle acque. Ideale immersa in pochi centimetri, oppure ai bordi di laghetti, stagni e ruscelli.





Valeriana



Nome scientifico

Valeriana officinalis

Famiglia

Valerianaceae

Generalità

Erbacea perenne che può raggiungere un'altezza di circa 150 cm.

Ha radici fibrose emananti uno sgradevole e penetrante odore.

Utilizzo

Il nome del genere *Valeriana* deriva dal latino *valére*, essere in buona salute, per le sue virtù officinali. É utilizzata per combattere gli stati di tensione emotiva, agitazione, spasmi dei nervi, l'insonnia.





Valeriana



Nome scientifico

Valeriana officinalis

Famiglia

Valerianaceae

Generalità

Erbacea perenne che può raggiungere un'altezza di circa 150 cm.

Ha radici fibrose emananti uno sgradevole e penetrante odore.

Utilizzo

Il nome del genere *Valeriana* deriva dal latino *valére*, essere in buona salute, per le sue virtù officinali. É utilizzata per combattere gli stati di tensione emotiva, agitazione, spasmi dei nervi, l'insonnia.





Soncino



Nome scientifico

Valerianella locusta

Famiglia

Valerianaceae

Generalità

Specie edibile che cresce in tutto il territorio del Mediterraneo. Oltre ad essere un ortaggio comunemente coltivato negli orti, si rinviene allo stato spontaneo, nei campi, nei giardini e sui vecchi muri.

Utilizzo

È da consumarsi in insalate, in maniera analoga alla lattuga e alle cicorie. Ha proprietà depurative, diuretiche e rivitalizzanti, oltre che rinfrescanti e digestive in quanto stimola le attività del fegato, dei reni e dell'intestino.





Verbasco



Nome scientifico

Verbascum thapsus

Famiglia

Scrophulariaceae

Generalità

Erbacea biennale con larghe foglie ellittiche di color verde-giallastro, i fiori sono giallo-oro dal delicato aroma e fioriscono in primavera in grosse spighe. E' conosciuto anche come Tasso barbasso.

Utilizzo

Fiori e foglie, in misura minore, contengono: mucillagini, con azione emolliente; saponine e flavonoidi, dall'azione antinfiammatoria e antispasmodica; vari gluosidi e pigmenti.





Viburno lantana



Nome scientifico

Viburnum lantana

Famiglia

Viburnaceae

Generalità

Arbusto alto fino a 5 m con fogliame caduco.

Le foglie sono grandi, ellittiche, a margine dentato, pelose. I fiori riuniti in corimbi o cime ombrelliformi sono piccoli di colore bianco.

I frutti sono grappoli di drupe appiattite inizialmente rosse e poi bluastre-neri che possono permanere fino all'inverno.

Utilizzo

La pianta è molto visitata dalle api per il polline ed il nettare. Ha proprietà spasmolitiche a livello uterino.





Viburno tino



Nome scientifico

Viburnum tinus

Famiglia

Viburnaceae

Generalità

Arbusto sempreverde, alto oltre i 3 m, con foglie ovali e arrotondate. I fiori sono bianchi con boccioli rosa, che sbocciano dall'autunno al pieno inverno.

Utilizzo

Ha proprietà miorilassanti e spasmolitiche. Viene utilizzata la corteccia nel trattamento dei dolori mestruali, grazie all'attività spasmolitica sulla muscolatura uterina.



Veccia a 4 semi



Nome scientifico

Ervum tetraspermum

Famiglia

Fabaceae

Generalità

Pianta annua presente in tutte le regioni d'Italia. Cresce negli incolti e in vegetazioni erbacee aperte su suoli acidi, al di sotto della fascia montana. A volte si comporta da infestante nelle coltivazioni di cereali.

Utilizzo

Il nome specifico "*tetrasperma*" si riferisce al fatto che solitamente sono presenti quattro semi per ogni frutto, detto legume.





Vite comune



Nome scientifico

Vitis vinifera

Famiglia

Vitaceae

Generalità

Arbusto rampicante con portamento generalmente determinato dal sistema di coltivazione (spalliera, pergola, guyot). Le foglie sono palmate, il frutto è una bacca, detta acino, il cui colore a maturità varia,

secondo il vitigno: dal verde al giallo, dal roseo al rosso-violaceo, dal nero o al nero-bluastro.

Utilizzo

In erboristeria vengono usate le foglie, i semi e la buccia dei frutti. Ha proprietà vasoprotettrici, astringenti, antispasmodiche, emollienti, antinfiammatorie, antiossidanti.



Calla



Nome scientifico *Zantedeschia aethiopica*

Famiglia Araceae

Generalità

Specie rizomatosa perenne. Molto apprezzata per l'eleganza dei suoi fiori e per le sue foglie sagittate, dotate di lunghi piccioli che si originano direttamente dal rizoma. Il fiore, detto spadice ha l'aspetto di un unico grande petalo dalla forma ad imbuto variamente colorato a seconda della varietà.

Utilizzo

Viene impiegata per decorare piscine, laghetti, piccoli corsi d'acqua di limitata profondità. Può anche essere coltivata in vaso sia in appartamento che in serra. Attenzione perchè tossica in tutte le sue parti.





Abelia



Nome scientifico

Abelia x grandiflora

Famiglia

Caprifoliaceae

Generalità

Arbusto caducifoglio, alto fino a 1m e mezzo, con crescita rapida e vigorosa.

Apprezzato per la fioritura persistente e abbondante. I fiori molto profumati hanno corolla tubolare di colore bianca o rosa.

Utilizzo

Specie dai molteplici utilizzi in giardino: può essere tenuta a crescita libera per favorire la lunga ed abbondante fioritura, oppure può essere potata per creare particolari forme geometriche, diverse da quella naturalmente assunte dalla pianta, per scopi ornamentali.



Achillea



Nome scientifico

Achillea millefolium

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Pianta erbacea perenne che può raggiungere 60 cm di altezza.

La caratteristica principale sono le foglie finemente incise, da cui il nome *millefolium*.

L'infiorescenza presenta piccoli fiori di colore bianco, a volte rosa, rosso o purpureo.

Utilizzo

Viene impiegata in creme o lozioni per la sua azione cicatrizzante.

L'uso di questa specie rimanda alla mitologia, in quanto il suo nome deriva dall'eroe greco Achille, che guarì le ferite riportate in battaglia dai suoi soldati, proprio con questa pianta.





Achillea



Nome scientifico

Achillea millefolium

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Pianta erbacea perenne che può raggiungere 60 cm di altezza.

La caratteristica principale sono le foglie finemente incise, da cui il nome *millefolium*.

L'infiorescenza presenta piccoli fiori di colore bianco, a volte rosa, rosso o purpureo.

Utilizzo

Viene impiegata in creme o lozioni per la sua azione cicatrizzante.

L'uso di questa specie rimanda alla mitologia, in quanto il suo nome deriva dall'eroe greco Achille, che guarì le ferite riportate in battaglia dai suoi soldati, proprio con questa pianta.





Agapanto



Nome scientifico

Agapanthus africanus

Famiglia

Liliaceae

Generalità

Erbacea perenne, detta anche Giglio africano, con bulbo simile alla cipolla. Le foglie coriacee, a margini interi formano densi ciuffi persistenti e di alto pregio ornamentale. Il fiore è di colore blu cielo ed è raccolto come a formare un grande ombrello che può raggiungere i 60 cm di altezza.

Utilizzo

Utilizzato come pianta ornamentale, coltivata sia in giardino che in vaso. In ambito fitoterapico, le radici della pianta venivano utilizzate per la cura delle infezioni più comuni e come unguento per le gambe gonfie.





Althaea



Nome scientifico

Alcea ficifolia 'Las Vegas'

Famiglia

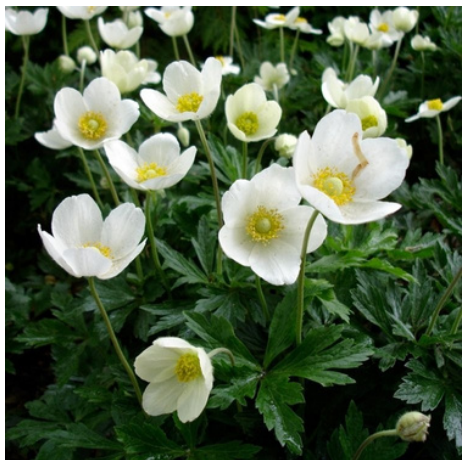
Malvacee

Generalità

Erbacea perenne rustica, detta anche Malvarosa con foglie cuoriformi a margine increspato e tondeggianti. Questa varietà è denominata 'Las Vegas' perchè la vistosa fioritura che produce, ricorda le luci di Las Vegas.

Utilizzo

Specie resistente alla siccità, vigorosa, è ideale nelle bordure miste o contro i muri.



Anemone



Nome scientifico

Anemone sylvestris

Famiglia

Ranunculaceae

Generalità

Erbacea perenne tappezzante a foglia caduca, dal portamento compatto ed elegante.

I fiori sono di colore bianco e compaiono tra maggio e giugno.

Utilizzo

È utilizzata come sottobosco, a mezz'ombra oppure in aiuole al sole, ma è anche un'ottima pianta per fiori recisi.





Anemone



Nome scientifico

Anemone x hybrida

Famiglia

Ranunculaceae

Generalità

Erbacea perenne pollonante, con base legnosa, foglie ovali, tripalmate, dentate, tomentose nella pagina inferiore.

Sviluppa su steli ramificati, ombrelle composte da 12-18 fiori di colore bianco con sfumature di rosa

Utilizzo

Utilizzata in aiuole, bordure e nel sottobosco, ideale anche come fiore reciso.



Aquilegia nerastra



Nome scientifico

Aquilegia atrata

Famiglia

Ranunculaceae

Generalità

Erbacea perenne rizomatosa alta 20 - 80 cm con fiori penduli di colore viola scuro. Specie endemica, nel complesso rara, protetta in senso assoluto in Lombardia, nelle province di Como, Bergamo e Brescia, in tutto il Veneto, Emilia-Romagna, Liguria, Campania e Calabria.

Utilizzo

Utilizzata nella medicina popolare per produrre infusi sedativi e diuretici, è comunque una specie che contiene sostanze tossiche per l'uomo.





Pelosella

Nome scientifico

Arabis caucasica compacta
'Schneehaube'

Famiglia

Brassicaceae

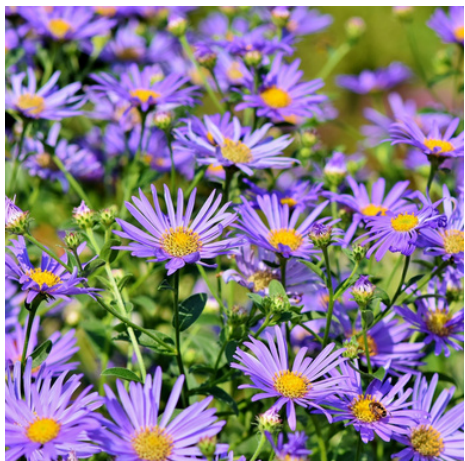
Generalità

Erbacea sempreverde, perenne rustica che forma un cuscino compatto di foglie color verde-grigiastro, con masse di piccoli fiori bianchi.

Utilizzo

Facile la coltivazione, è adatta per roccere, aiuole e bordure.





Astro



Nome scientifico

Aster sp.

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne, detta anche Astro, compatta a foglia caduca di buona rusticità.

Utilizzo

Coltivata per la fioritura dalle intense tonalità, è ideale per bordure, aiuole, roccere, prati naturali o al margine di corsi d'acqua.



Astro

Nome scientifico

Aster dumosus

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne rustica alta fino a 35 cm.
Sviluppa fiori color rosso porpora, simili a margherite. Fiorisce da settembre a ottobre.

Utilizzo

Coltivata per la fioritura dalle intense tonalità, è ideale per bordure, aiuole, roccere, prati naturali o al margine di corsi d'acqua.





Astro



Nome scientifico *Aster dumosus* 'Blaue Lagune'

Famiglia Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne a foglia caduca, molto vigorosa, con fusti ramificati nella parte superiore e foglie lanceolate. Produce fiori di colore blu-violetto.

Utilizzo

Coltivata per la fioritura dalle intense tonalità, è ideale per bordure, aiuole, roccere, prati naturali o al margine di corsi d'acqua.



Astro



Nome scientifico

Aster dumosus 'Kassel'

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne, compatta a foglia caduca di buona rusticità. Questa varietà produce fiori di colore da rosa a rosso vivo.

Utilizzo

Coltivata per la fioritura dalle intense tonalità, è ideale per bordure, aiuole, roccere, prati naturali o al margine di corsi d'acqua.



Astro



Nome scientifico

Aster dumosus 'Kristina'

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne vigorosa, con fusti ramificati nella parte superiore e foglie lanceolate e lisce. Da agosto ad ottobre si ricopre completamente di piccoli fiori bianchi.

Utilizzo

Coltivata per la fioritura dalle intense tonalità, è ideale per bordure, aiuole, roccere, prati naturali o al margine di corsi d'acqua.



Settembrino



Nome scientifico

Aster novi-belgii

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne molto vigorosa, con fusti ramificati nella parte superiore con foglie lanceolate e lisce.

L'infiorescenza è composta da diversi capolini, in numero variabile, da 10 a 20, pedunculati.

Utilizzo

Specie che abbellisce aiuole e giardini per la sua vistosa fioritura. Vive anche in zone a mezz'ombra e alcune varietà necessitano di sostegno. È molto visitata dagli insetti impollinatori ed è importante per la sua fioritura autunnale, quando la maggior parte delle altra specie ha già fiorito.



Astro



Nome scientifico *Aster novi-belgii* 'Schneekissen'

Famiglia Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne vigorosa, con fusti ramificati nella parte superiore e foglie lanceolate e lisce. Produce fiori di colore bianco.

Utilizzo

Coltivata per la fioritura dalle intense tonalità, è ideale per bordure, aiuole, roccere, prati naturali o al margine di corsi d'acqua.



Baptisia



Nome scientifico

Baptisia australis

Famiglia

Papilionaceae

Generalità

Erbacea perenne che sviluppa un fitto cespuglio, ben ramificato di foglie verde-grigio. In primavera, da maggio fino a luglio, nella parte terminale degli steli compaiono dense spighe simili ai fiori di lupino, lunghe 30 cm, di un delicato blu chiaro.

Utilizzo

E' adatta a formare singole macchie monospecifiche oppure accanto ad altre erbacee da fiore nelle bordure miste.



Baptisia



Nome scientifico

Baptisia australis

Famiglia

Papilionaceae

Generalità

Erbacea perenne che sviluppa un fitto cespuglio, ben ramificato di foglie verde-grigio. In primavera, da maggio fino a luglio, nella parte terminale degli steli compaiono dense spighe simili ai fiori di lupino, lunghe 30 cm, di un delicato blu chiaro.

Utilizzo

E' adatta a formare singole macchie monospecifiche oppure accanto ad altre erbacee da fiore nelle bordure miste.



Bergenia



Nome scientifico

Bergenia cordifolia

Famiglia

Saxifragaceae

Generalità

Erbacea sempreverde con foglie ampie e coriacee, la forma della lamina fogliare è circolare con base arrotondata.

L'infiorescenza ha forma di pannocchi, i singoli fiori sono campanulati di colore rosa e la fioritura avviene tra marzo ed aprile.

Utilizzo

È utilizzabile nei giardini come tappezzante, oppure accanto a piante acidofile, quali magnolie, camelie o rododendri e nei giardini rocciosi.



Bergenia

Nome scientifico

Bergenia cordifolia

'Winter Glow'

Famiglia

Saxifragaceae



Generalità

Erbacea perenne, latifolia e sempreverde.

Ha grandi foglie di colore verde lucido, rotondeggianti. Presenta delle infiorescenze a pannocchia con fiori di colore rosa. La fioritura avviene verso la fine del periodo invernale, protrahendosi per parte della primavera.

Utilizzo

Questa specie è particolarmente adatta per realizzare bordure oppure come pianta tappezzante.



Albero delle farfalle



Nome scientifico *Buddleja davidii* 'Nanho Blue'

Famiglia Buddlejaceae

Generalità

Arbusto rustico caducifoglia dal portamento più compatto rispetto alle altre varietà.

Può raggiungere i 2 m di altezza.

Fiorisce durante l'estate con la produzione di spighe di color azzurro-viola, lunghe fino a 15 cm, che attirano numerose farfalle.

Utilizzo

E' una specie inserita nella Lista Nera, elenco delle specie esotiche invasive che danneggiano gli ecosistemi.

Introdotta dalla Cina come albero ornamentale, si è naturalizzata facilmente, a scapito della vegetazione locale.





Albero delle farfalle



Nome scientifico *Buddleja davidii* 'Nanho Blue'

Famiglia Buddlejaceae

Generalità

Arbusto rustico a foglia caduca, può raggiungere 2 m di altezza. Ha un portamento più compatto rispetto alle altre varietà di *Buddleja*. Fiorisce durante l'estate con la produzione di spighe di color azzurro-viola, lunghe fino a 15 cm, che attirano numerose farfalle.

Utilizzo

E' una specie inserita nella Lista Nera, elenco delle specie esotiche invasive che danneggiano gli ecosistemi. Introdotta dalla Cina come albero ornamentale, si è naturalizzata facilmente, a scapito della vegetazione locale.





Campanula



Nome scientifico *Campanula 'Sarastro'*

Famiglia Campanulaceae

Generalità

Erbacea perenne che sviluppa grandi fiori pendenti a forma di campana, di varie tonalità del colore viola. Fiorisce durante tutta l'estate.

Utilizzo

È perfetta per giardini rocciosi e costituisce un'efficace copertura del terreno.



Castagno



Nome scientifico

Castanea sativa

Famiglia

Fagacee

Generalità

Albero che produce frutti racchiusi in un caratteristico riccio spinoso. Le infiorescenze sono bianco sporco e le foglie allungate e frastagliate. Cresce nei boschi di latifoglie di tutta Europa ed Asia.

Utilizzo

Oltre il legno per opera, si usano le foglie giovani, che contengono sostanze utili per curare le tossi resistenti di difficile guarigione. I frutti, castagne o marroni, hanno un alto valore nutritivo. Essi sono ricchi di vitamine del gruppo B, vitamina C, glucidi, lipidi e sali minerali.



Cardo pallottola



Nome scientifico

Echinops ritro

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne che nel pieno sviluppo vegetativo forma cespugli alti circa 1 m.

L'infiorescenza di colore blu metallico è terminale, formata da numerosi capolini riuniti a formare una struttura sferica.

Utilizzo

Nella medicina popolare le vengono attribuite proprietà antinfiammatorie. Viene impiegata nelle bordure dei giardini.



Cardo pallottola



Nome scientifico

Echinops ritro

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne che nel pieno sviluppo vegetativo forma cespugli alti circa 1 m.

L'infiorescenza di colore blu metallico è terminale, formata da numerosi capolini riuniti a formare una struttura sferica.

Utilizzo

Nella medicina popolare le vengono attribuite proprietà antinfiammatorie. Viene impiegata nelle bordure dei giardini.



Festuca blu



Nome scientifico *Festuca glauca* 'Elijah Blue'

Famiglia Poaceae

Generalità

Graminacea sempreverde che forma cuscini erbosi di foglie filiformi di colore blu-verde, con infiorescenze verdi.

Utilizzo

Coltivata per il bel fogliame, il portamento e le leggere infiorescenze, è ideale nelle bordure erbacee e miste.



Fragola



Nome scientifico

Fragaria vesca

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Erbacea perenne che forma piccoli ciuffi di foglie basali. Le foglie sono composte, costituite da tre piccole foglioline ovali.

Producono piccoli fiori a cinque petali di colore bianco. I veri frutti, detti acheni, si trovano sulla superficie dei falsi frutti, rossi e carnosì.

Utilizzo

Tra i piccoli frutti più conosciuti e amati soprattutto dai piccoli, le fragole si prestano molto bene alla preparazione di macedonie, frullati, gelati e budini, ma anche di piatti salati come il risotto.





Geranio



Nome scientifico

Geranium sp. 'Rozanne'

Famiglia

Geraniaceae

Generalità

Erbacea perenne dal portamento molto compatto. I suoi fiori, violetti con centro bianco, sbocciano ininterrottamente da giugno ad ottobre.

Utilizzo

Indicata per ornare la base di arbusti, per tappezzare gli angoli di giardino, per bordure e per vasi.



Geranio odoroso



Nome scientifico *Geranium macrorrhizum* 'Czakor'

Famiglia Geraniaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica di facile coltivazione che produce fiori di colore magenta scuro.

Utilizzo

Tra le specie rustiche di gerani è l'unica ad avere foglie intensamente profumate. Per questa loro proprietà le foglie sono usate in cucina tagliate a striscioline per aromatizzare insalate, gelatine e budini di frutta, bibite analcoliche.





Geranio



Nome scientifico *Geranium x cantabrigense* 'St. Ola'

Famiglia Geraniaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica di facile coltivazione che produce fiori di colore bianco puro che appaiono in tarda primavera.

Utilizzo

Indicata per ornare la base di arbusti, per tappezzare gli angoli di giardino, per bordure e per vasi.



Geranio

Nome scientifico

Geranium x cantabrigiense
'Karmina'

Famiglia

Geraniaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica di facile coltivazione che produce fiori di colore rosso carminio.

Utilizzo

Ottima per giardini naturali, forma estesi cuscini fioritissimi in primavera. In autunno ed in inverno assume colorazioni tra l'arancione e il rosso.





Elicriso d'Italia



Nome scientifico

Helichrysum italicum

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne che cresce spontanea nel Mediterraneo. Le sue foglie sono ricoperte da una sottile peluria biancastra. I fiori, riuniti in infiorescenze dette corimbi, sono capolini gialli. Il frutto è un achenio.

Utilizzo

Ha proprietà antinfiammatorie per l'apparato respiratorio ed è molto utile in caso di eritemi.



Elicriso d'Italia



Nome scientifico

Helichrysum italicum

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne che cresce spontanea nel Mediterraneo. Le sue foglie sono ricoperte da una sottile peluria biancastra. I fiori, riuniti in infiorescenze dette corimbi, sono capolini gialli. Il frutto è un achenio.

Utilizzo

Ha proprietà antinfiammatorie per l'apparato respiratorio ed è molto utile in caso di eritemi.



Emerocallide



Nome scientifico *Hemerocallis sp. 'Stella d'Oro'*

Famiglia Hemerocallidaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica tappezzante dal portamento compatto, con fogliame allungato di color verde chiaro. Fiorisce da giugno a novembre con fiori grandi di color giallo oro.

Utilizzo

Una delle varietà più belle di Hemerocallis, ideale per bordure e fioriere poste su terrazzi e balconi.



Giglio turco



Nome scientifico

Hemerocallis fulva

Famiglia

Hemerocallidaceae

Generalità

Erbacea perenne che può raggiungere il metro d'altezza. Possiede numerose foglie basali che formano un denso cespuglio.

I fiori hanno sei petali di colore giallo-arancione con varie sfumature. La fioritura avviene tra giugno e luglio.

Utilizzo

I fiori sono edibili e possono essere usati in cucina per la preparazione di alcune ricette. Anche i rizomi sono commestibili.

La specie viene coltivata in giardini e orti, ne esistono diversi ibridi e cultivar con fioriture a diverse tonalità.



Giglio dorato



Nome scientifico

Hemerocallis lilioasphodelus

Famiglia

Hemerocallidaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica, rizomatosa, dalle foglie strette, lunghe 50-65 cm. I fiori stellati di colore giallo chiaro, leggermente profumati, sono lunghi fino 9 cm.

Utilizzo

Coltivata per l'eleganza dei suoi fiori, è ideale nelle bordure miste o in vaso.





Ortensia



Nome scientifico

Hydrangea arborescens

Famiglia

Hydrangeaceae

Generalità

Arbusto deciduo di dimensioni contenute con foglie ovate. In estate produce fiori bianchi bianchi dalla forma globosa e dal diametro di circa 20 cm.

Utilizzo

Predilige un terreno fresco, drenato, preferibilmente subacido, con esposizione di mezz'ombra o ombra.



Ortensia



Nome scientifico

Hydrangea macrophylla

Famiglia

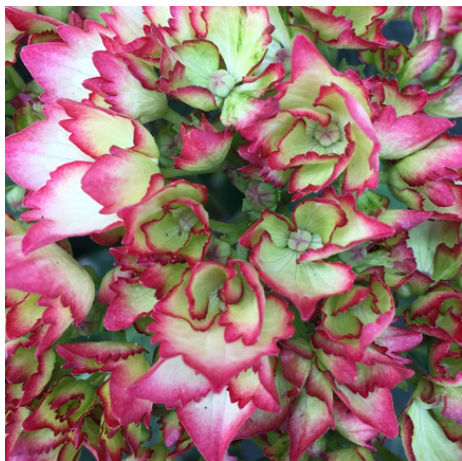
Hydrangeaceae

Generalità

E' l'ortensia più conosciuta e diffusa. Arbusto legnoso deciduo con copiosa fioritura estiva. Ben nota la sua capacità di mutare il colore del fiore in relazione all'acidità del terreno: fiore blu in terreni acidi, fiore rosa in terreni non acidi, detti basici.

Utilizzo

Coltivato per le sue appariscenti infiorescenze, è ideale nelle bordure come esemplare isolato o in vaso. Predilige un terreno fresco, drenato, preferibilmente sub-acido, con esposizione di mezz'ombra o ombra.



Ortensia



Nome scientifico

Hydrangea macrophylla
'Cocktail'

Famiglia

Hydrangeaceae

Generalità

Arbusto a foglia caduca, dai bordi seghettati o dentati che in autunno tende ad assumere tonalità arancione o rossastre.

Le infiorescenze sono corimbi di forma globosa formata da petali di colore bianco a margine rosso.

Utilizzo

Coltivato per le sue appariscenti infiorescenze, è ideale nelle bordure come esemplare isolato o in vaso. Predilige un terreno fresco, drenato, preferibilmente sub-acido, con esposizione di mezz'ombra o ombra.



Ortensia



Nome scientifico

Hydrangea paniculata

Famiglia

Hydrangeaceae

Generalità

Arbusto deciduo dai fiori bianchi che si sviluppano in primavera. Le infiorescenze hanno la forma a pannocchia, da cui il nome specifico "paniculata"..

Utilizzo

Coltivato per le sue appariscenti infiorescenze, è ideale nelle bordure come esemplare isolato o in vaso. Predilige un terreno fresco, drenato, preferibilmente sub-acido, con esposizione di mezz'ombra o ombra.



Ortensia

Nome scientifico

Hydrangea paniculata
'Grandiflora'

Famiglia

Hydrangeaceae



Generalità

Arbusto che produce infiorescenze molto grandi colore bianco-rosato.

Il suo periodo di fioritura avviene tra il mese di agosto e settembre.

Utilizzo

Coltivato per le sue appariscenti infiorescenze, è ideale nelle bordure come esemplare isolato o in vaso. Predilige un terreno fresco, drenato, preferibilmente sub-acido, con esposizione di mezz'ombra o ombra.



Ortensia



Nome scientifico

Hydrangea quercifolia

Famiglia

Hydrangeaceae

Generalità

Arbusto deciduo che produce fiori bianchi in estate e grandi foglie rugose di forma simile a quelle della quercia americana. Fra le specie del genere *Hydrangea* è l'unica che conserva un bell'aspetto per quasi tutto l'inverno, data la persistenza del fogliame.

Utilizzo

Coltivato per le sue appariscenti infiorescenze, è ideale nelle bordure come esemplare isolato o in vaso. Predilige un terreno fresco, drenato, preferibilmente sub-acido, con esposizione di mezz'ombra o ombra.



Sedum spectabile



Nome scientifico *Hylotelephium spectabile*

Famiglia Crassulacee

Generalità

Erbacea perenne rustica dotata di foglie carnose e succulente, che virano al violabordeaux, con steli porpora.

Produce fiori molto ornamentali dalla forma stellata di colore rosa chiaro.

Utilizzo

Predilige posizioni soleggiate e calde. Ideale coltivato per bordure, giardini rocciosi e per muretti a secco. Cresce bene anche in vaso.



Sedum spectabile



Nome scientifico *Hylotelephium spectabile*

Famiglia Crassulacee

Generalità

Erbacea perenne rustica dotata di foglie carnose e succulente, che virano al violabordeaux, con steli porpora.

Produce fiori molto ornamentali dalla forma stellata di colore rosa chiaro.

Utilizzo

Predilige posizioni soleggiate e calde. Ideale coltivato per bordure, giardini rocciosi e per muretti a secco. Cresce bene anche in vaso.



Issopo officinale



Nome scientifico

Hyssopus officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea aromatica perenne a portamento cespuglioso formata da fusti eretti, esili, alti fino a 60 cm. Le foglie sono piccole, oblunghe e strette di un bel colore verde intenso.

I fiori sono piccoli, bluastri, riuniti in spighe unilaterali.

Utilizzo

In fitoterapia si utilizza per sedare la tosse e gli attacchi d'asma, perché fluidifica e aiuta a eliminare il catarro soprattutto dei bronchi e dei polmoni.





Giaggiolo paonazzo



Nome scientifico

Iris germanica

Famiglia

Iridaceae

Generalità

Erbacea perenne bulbosa tappezzante, vigorosa, con rifioritura autunnale.

I fiori possono presentare vari colori: dal giallo al rosso e marrone, dal bianco al nero-porpora, fino all'azzurro-violetto.

Utilizzo

L'essenza di Iris è molto pregiata ed è uno dei componenti fondamentali della moderna profumeria. Il rizoma, dopo essere stato finemente ridotto in polvere, viene utilizzato come componente per produrre creme, profumi e dentifrici.



Giaggiolo paonazzo



Nome scientifico

Iris germanica

Famiglia

Iridaceae

Generalità

Erbacea perenne bulbosa tappezzante, vigorosa, con rifioritura autunnale.

I fiori possono presentare vari colori: dal giallo al rosso e marrone, dal bianco al nero-porpora, fino all'azzurro-violetto.

Utilizzo

L'essenza di Iris è molto pregiata ed è uno dei componenti fondamentali della moderna profumeria. Il rizoma, dopo essere stato finemente ridotto in polvere, viene utilizzato come componente per produrre creme, profumi e dentifrici.



Lavanda



Nome scientifico

Lavandula latifolia

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Specie suffruticosa sempreverde che si presenta con foglie lanceolate lunghe fino a 4 cm. Il fusto porta fiori raccolti in spighe di colore blu-violetto che producono un inconfondibile profumo.

Utilizzo

Utilizzata in caso di mal di testa causato da tensione, coliche e irritabilità dei bambini, lieve insonnia. L'olio essenziale è indicato per pelli grasse e con acne e per punture d'insetti.



Liriope



Nome scientifico

Liriope muscari

Famiglia

Asparagaceae

Generalità

Erbace perenne con dimensioni medie originaria dell'Asia orientale. Possiede foglie molto sottili, che partono da un cespo tondeggiante. In estate ha una fioritura molto particolare con dei fiori viola all'estremità. In inverno produce piccole bacche di colore bianco o nero.

Utilizzo

In Friuli l'infiorescenza viene usata per dipingere il guscio delle uova sode nel periodo pasquale. Nel territorio fra i fiumi Isonzo e Timavo, la pianta viene chiamata con il nome dialettale di "pituraovi" che significa "dipingiuova".





Lupino



Nome scientifico

Lupinus polyphyllus
'Gallery Mix'

Famiglia

Fabaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica. Varietà che produce fiori profumati in molteplici colori e sfumature di colore che si aprono dal basso verso l'alto.

Utilizzo

Coltivata per le sue infiorescenze molto vistose, è ideale nelle bordure.





Marrubio comune



Nome scientifico

Marrubium vulgare

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne dai fiori labiati color biancorosa, molto comune nei terreni incolti. È fittamente pelosa e riconoscibile per il cattivo odore. Presenta un fusto bianco-lanuginoso con numerose foglie opposte, ovali e rugose.

Utilizzo

Ha proprietà mucolitiche e sedative della tosse, antinfiammatorie, coleretiche che stimolano la riproduzione della bile da parte del fegato.





Melissa



Nome scientifico

Melissa officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne piuttosto rigogliosa con un aroma che ricorda il limone. Le foglie sono pelosette, rugose, ovali e mostrano margini dentellati.

Utilizzo

Le foglie vengono utilizzate per aromatizzare tante bevande e piatti. Specie prevalentemente consigliata come sedativo e calmante soprattutto per i più piccoli. Ha proprietà antiinfiammatorie e digestive.



Melissa



Nome scientifico

Melissa officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne piuttosto rigogliosa con un aroma che ricorda il limone. Le foglie sono pelosette, rugose, ovali e mostrano margini dentellati.

Utilizzo

Le foglie vengono utilizzate per aromatizzare tante bevande e piatti. Specie prevalentemente consigliata come sedativo e calmante soprattutto per i più piccoli. Ha proprietà antiinfiammatorie e digestive.



Melissa



Nome scientifico

Melissa officinalis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne piuttosto rigogliosa con un aroma che ricorda il limone. Le foglie sono pelosette, rugose, ovali e mostrano margini dentellati.

Utilizzo

Le foglie vengono utilizzate per aromatizzare tante bevande e piatti. Specie prevalentemente consigliata come sedativo e calmante soprattutto per i più piccoli. Ha proprietà antiinfiammatorie e digestive.



Mentha piperita



Nome scientifico

Mentha piperita

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne, fortemente aromatica. Le sue foglie sono allungate, ovate e dentate. I fiori di un delicato colore lilla chiaro, a sfumature bluastre, formano una spiga.

Utilizzo

Ideale per la preparazione di infusi e tisane, si abbina bene ad alcuni piatti di carne. Ha proprietà digestive, antispastiche sui muscoli lisci dell'apparato digerente e respiratorio, decongestionanti e balsamiche, fluidifica quindi le secrezioni dell'apparato respiratorio.



Menta glaciale



Nome scientifico

Mentha rotundifolia
'Variegata'

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne di un intenso aroma. Le foglie sono ovali di color verde chiaro macchiate di crema, ricoperte da una fitta peluria, che se strofinate emanano un forte aroma. I fiori sono piccoli di color bianco o roseo-violacei, riuniti in una spiga.

Utilizzo

In cucina viene utilizzata per la preparazione di infusi e tisane, si abbina bene ad alcuni piatti di carne. Ha proprietà antisettiche, digestive, dissetanti, utile contro le infiammazioni della bocca, grazie al mentolo contenuto.



Monarda



Nome scientifico

Monarda citriodora

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne caratterizzata da piccole foglie dalla forma allungata e grandi infiorescenze di colore rosa scuro, quasi viola. Contiene citronellolo, lo stesso componente dell'olio essenziale della citronella, che le dona il caratteristico aroma agrumato.

Utilizzo

Si consumano sia le foglie che i fiori. Le foglie raccolte prima della fioritura si possono anche usare fresche come erba aromatica o essiccate per la lunga conservazione.



Monarda



Nome scientifico

Monarda citriodora

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne caratterizzata da piccole foglie dalla forma allungata e grandi infiorescenze di colore rosa scuro, quasi viola. Contiene citronellolo, lo stesso componente dell'olio essenziale della citronella, che le dona il caratteristico aroma agrumato.

Utilizzo

Si consumano sia le foglie che i fiori. Le foglie raccolte prima della fioritura si possono anche usare fresche come erba aromatica o essiccate per la lunga conservazione.



Erba dei gatti



Nome scientifico

Nepeta faassenii

'Six Hills Giant'

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne rustica che produce fiori dal colore blu-lavanda e foglie aromatiche grigio-verde.

Ha la caratteristica di attirare i gatti, che vi si rotolano sopra con entusiasmo... da qui il nome comune.

Utilizzo

Ha proprietà sedative, antispasmodiche, anticatarrali, favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Da sempre conosciuta nella medicina popolare contro il raffreddore, il mal di testa, la febbre, le contusioni e i problemi digestivi.



Erba dei gatti



Nome scientifico

Nepeta faassenii

'Six Hills Giant'

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne rustica che produce fiori dal colore blu-lavanda e foglie aromatiche grigio-verde.

Ha la caratteristica di attirare i gatti, che vi si rotolano sopra con entusiasmo... da qui il nome comune.

Utilizzo

Ha proprietà sedative, antispasmodiche, anticatarrali, favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Da sempre conosciuta nella medicina popolare contro il raffreddore, il mal di testa, la febbre, le contusioni e i problemi digestivi.



Erba dei gatti



Nome scientifico

Nepeta faassenii

'Six Hills Giant'

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne rustica che produce fiori dal colore blu-lavanda e foglie aromatiche grigio-verde.

Ha la caratteristica di attirare i gatti, che vi si rotolano sopra con entusiasmo... da qui il nome comune.

Utilizzo

Ha proprietà sedative, antispasmodiche, anticatarrali, favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Da sempre conosciuta nella medicina popolare contro il raffreddore, il mal di testa, la febbre, le contusioni e i problemi digestivi.



Maggiorana



Nome scientifico

Origanum majorana

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne aromatica dalle foglie vellutate con minuscoli fiori raccolti in spighe.

Utilizzo

Ha proprietà digestive e balsamiche.

L'olio essenziale è antibatterico, fungicida, diuretico e rilassante.

È un importante pianta aromatica che si ritrova nella tradizione culinaria italiana e greca: immancabile su carni, pesci e nella preparazione di salse.



Origano



Nome scientifico

Origanum vulgare

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica e sempreverde che raggiunta la maturità diventa semiarbustiva. I fiori si presentano minuscoli, di color rosa con delle sfumature color porpora e sono raccolti in dense infiorescenze.

Utilizzo

Per uso terapeutico, vengono utilizzate le foglie e i fiori che hanno entrambi un'azione anticatarrale, digestiva e tonica. È un ingrediente fondamentale di numerosi piatti della tradizione italiana.





Paeonia selvatica



Nome scientifico

Peonia officinalis

Famiglia

Paeoniaceae

Generalità

Erbacea perenne, alta fino a 60 cm.

Specie spontanea caratterizzata da un robusto e profondo rizoma fusiforme, fusti portanti un unico grande fiore alla sommità, di colore rosso-cremisi, di gradevole odore che si sviluppa tra maggio e giugno.

Utilizzo

Utilizzata come pianta ornamentale per formare aiuole oppure in vaso sui terrazzi.





Salvia russa



Nome scientifico

Perovskia atriplicifolia

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne con fogliame di colore grigio-argento, semisempreverde.

Se stropicciate, le foglie emanano un intenso profumo di salvia.

In estate sbocciano piccoli fiori di colore violetto, simili a quelli della lavanda, riuniti in lunghe spighe di circa 30 cm.

Utilizzo

Le diverse specie di *Perovskia* vengono utilizzate per la loro resistenza alla siccità e alle infestazioni parassitarie e fungine, come piante ornamentali nell'arredo urbano, per realizzare siepi lungo viali e strade di città.



Salvia russa



Nome scientifico

Perovskia atriplicifolia

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne con fogliame di colore grigio-argento, semisempreverde.

Se stropicciate, le foglie emanano un intenso profumo di salvia.

In estate sbocciano piccoli fiori di colore violetto, simili a quelli della lavanda, riuniti in lunghe spighe di circa 30 cm.

Utilizzo

Le diverse specie di *Perovskia* vengono utilizzate per la loro resistenza alla siccità e alle infestazioni parassitarie e fungine, come piante ornamentali nell'arredo urbano, per realizzare siepi lungo viali e strade di città.



Flogo



Nome scientifico *Phlox paniculata* 'Elizabeth'

Famiglia Polemoniaceae

Generalità

Erbacea a portamento tappezzante composta da numerosi steli semilegnosi con foglie lanceolate di colore verde intenso ricoperte da una sottile e leggera peluria. Produce i fiori di colore rosso-carminio. Produce i fiori di colore rosa chiaro con occhio rosa vivo.

Utilizzo

Varietà ornamentale a fioritura primaverile di facile coltivazione sia in terra piena sia in vaso, ideale soprattutto per realizzare bordure o per tappezzare i giardini rocciosi.



Flogo



Nome scientifico

Phlox paniculata 'Laura'

Famiglia

Polemoniaceae

Generalità

Erbacea a portamento tappezzante composta da numerosi steli semilegnosi con foglie lanceolate di colore verde intenso ricoperte da una sottile e leggera peluria. Produce fiori di colore blu-porpora con occhio bianco.

Utilizzo

Varietà ornamentale a fioritura primaverile di facile coltivazione sia in terra piena sia in vaso, ideale soprattutto per realizzare bordure o per tappezzare i giardini rocciosi.



Flogo



Nome scientifico *Phlox paniculata* 'Septemberglut'

Famiglia Polemoniaceae

Generalità

Erbacea a portamento tappezzante composta da numerosi steli semilegnosi con foglie lanceolate di colore verde intenso ricoperte da una sottile e leggera peluria. Produce fiori di colore rosso-carminio.

Utilizzo

Varietà ornamentale a fioritura primaverile di facile coltivazione sia in terra piena sia in vaso, ideale soprattutto per realizzare bordure o per tappezzare i giardini rocciosi.



Flogo



Nome scientifico

Phlox stolonifera 'Blue Ridge'

Famiglia

Polemoniaceae

Generalità

Erbacea a portamento tappezzante composta da numerosi steli semilegnosi con foglie lanceolate di colore verde intenso ricoperte da una sottile e leggera peluria. Produce fiori di colore blu chiaro.

Utilizzo

Varietà ornamentale a fioritura primaverile di facile coltivazione sia in terra piena sia in vaso, ideale soprattutto per realizzare bordure o per tappezzare i giardini rocciosi.



Alchechengi



Nome scientifico

Alkekengi officinarum

Famiglia

Solanaceae

Generalità

Erbacea perenne che si riconosce facilmente per i calici che avvolgono la bacca, simili a piccole lanterne arancioni. Il suo paese di origine è il Nord America ed è spesso utilizzato come pianta ornamentale.

Utilizzo

Secondo l'uso popolare, possiede molte proprietà terapeutiche tra le quali diuretico, integratore di vitamina C e agisce contro i calcoli renali e vescicali. Le bacche sono l'unica parte commestibile della pianta.



Cinquefoglia



Nome scientifico

Potentilla fruticosa 'Kobold'

Famiglia

Rosaceae

Generalità

Erbacea dal portamento arbustivo. Uno degli aspetti più caratteristici di questa varietà, è l'abbondante fioritura di colore giallo che inizia in tarda primavera e si protrae fino all'arrivo della stagione autunnale.

Utilizzo

Adatta per bordure, roccere, scarpate, ma anche per la coltivazione in vaso.



Rosa



Nome scientifico

Rosa 'Knock Out'

Famiglia

Rosacee

Generalità

Pianta che presenta un portamento cespuglioso eretto e composto, che tende a svilupparsi in larghezza.

I fiori hanno colore rosa bengala molto acceso. In inverno, dopo la fioritura, la pianta si ricopre di grosse bacche rosse che perdurano fino alla primavera.

Utilizzo

Una delle rose più resistenti alle malattie in assoluto, dalla sua comparsa è divenuta un metro di paragone per le altre varietà.



Rudbeckia



Nome scientifico

Rudbeckia fulgida

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Pianta erbacea, detta anche Goldsturm ha portamento cespuglioso. In estate e in autunno regala splendide fioriture colorate nelle tonalità del giallo-oro con il centro scuro. Fiorisce da luglio come tutte le altre specie di Rudbeckia, ma la fioritura perdura fino ad ottobre inoltrato.

Utilizzo

Viene coltivata nei giardini e in vaso a scopo ornamentale, ma gli impieghi di alcune varietà di questa essenza sono noti anche in campo fitoterapico.



Rudbeckia



Nome scientifico

Rudbeckia fulgida

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Pianta erbacea, detta anche Goldsturm ha portamento cespuglioso. In estate e in autunno regala splendide fioriture colorate nelle tonalità del giallo-oro con il centro scuro. Fiorisce da luglio come tutte le altre specie di Rudbeckia, ma la fioritura perdura fino ad ottobre inoltrato.

Utilizzo

Viene coltivata nei giardini e in vaso a scopo ornamentale, ma gli impieghi di alcune varietà di questa essenza sono noti anche in campo fitoterapico.



Rudbeckia

Nome scientifico

Rudbeckia fulgida

'Little Goldstar'

Famiglia

Lamiaceae



Generalità

Erbacea perenne rustica, che produce grandi infiorescenze simili a margherite, con raggi di colore giallo intenso e centri marrone-nero scuro, su fusti eretti. Molto ramificata con vistosi capolini

Utilizzo

Coltivata nei giardini e in vaso a scopo ornamentale, ma gli impieghi di alcune varietà di questa essenza sono noti anche in campo fitoterapico.



Rudbeckia irta



Nome scientifico

Rudbeckia hirta

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea perenne alta 1 m, provvista di un apparato radicale rizomatoso dal quale si originano sottili fusti, fittamente ramificati, ricoperti da foglie lanceolate, ruvide.

Utilizzo

Si usano quasi esclusivamente le foglie. Esse esercitano una straordinaria azione coleretica, hanno la proprietà di abbassare colesterolo e i trigliceridi, decongestionano il fegato, favorendo anche il riassorbimento di grassi.



Ruta

Nome scientifico

Ruta graveolens

Famiglia

Rutaceae

Generalità

Erbacea perenne dalle foglie tripennate. I suoi fiori sono piccoli, poco appariscenti, di colore giallo portati da infiorescenze apicali a corimbo che sbocciano dalla fine della primavera fino a settembre.

Utilizzo

Fa parte di preparati medicinali e specialità contro le malattie venose e possiede notevoli proprietà antispastiche e antiarteriosclerotiche.





Salvia silvestre



Nome scientifico

Salvia nemorosa

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne aromatica dal portamento simile a un cespuglio, alta fino ad un metro, con foglie lanceolate, lunghe una decina di centimetri. Fra l'estate e l'autunno porta numerosi racemi di fiori blu, porpora o viola.

Utilizzo

Specie utilizzata in numerose cultivar, nei parchi e nei giardini in aiuole e bordure. Resistente, facile da coltivare. Non è commestibile.



Salvia silvestre



Nome scientifico

Salvia nemorosa

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne aromatica dal portamento simile a un cespuglio, alta fino ad un metro, con foglie lanceolate, lunghe una decina di centimetri. Fra l'estate e l'autunno porta numerosi racemi di fiori blu, porpora o viola.

Utilizzo

Specie utilizzata in numerose cultivar, nei parchi e nei giardini in aiuole e bordure. Resistente, facile da coltivare. Non è commestibile.



Salvia

Nome scientifico

Salvia *superba*
'New Dimension Rose'

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea perenne rustica, dal fogliame grigio-verde, aromatico e dai fiori riuniti in spighe terminali di colore viola-blu.

Utilizzo

Coltivata per le foglie eleganti e per le lunghe infiorescenze, è ideale nelle bordure, nel giardino delle aromatiche e nelle aiuole.





Santoreggia



Nome scientifico

Santureja hortensis

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Erbacea annuale che presenta fusti eretti, legnosi alla base e verdi nelle parti superiori.

Sulle tante ramificazioni spuntano foglie opposte, lineari e tondeggianti e fiori rosa-lilla o bianchi.

Utilizzo

Possiede virtù antisetliche e carminative. Calma il dolore provocato da punture d'insetti ed è utile per combattere le infiammazioni intestinali e le affezioni del cavo orale.



Santoreggia montana



Nome scientifico

Satureja montana

Famiglia

Lamiaceae

Generalità

Perenne aromatica che si sviluppa in maniera spontanea nelle zone montuose, in terreni particolarmente aridi e secchi, fino ad un'altezza massima di 1500 m. I fiori sono molto piccoli e di color bianco, a differenza della Santoreggia comune cui fiori sono rosa. Sono raccolti in spighe e si possono osservare da luglio a settembre.

Utilizzo

In cucina è un'ottima erba aromatica in sostituzione del timo per insaporire i piatti. Ha proprietà balsamiche, espettoranti, antinfiammatorie per l'organismo. Trova impiego nella digestione difficile ed è utile contro diarrea e flatulenza.





Vedovina comune



Nome scientifico

Scabiosa columbaria

Famiglia

Dipsacaceae

Generalità

Erbacea con portamento cespitoso ed eretto o ad ampio cuscino. I fiori si riconoscono per la caratteristica disposizione dei petali e per le tipiche sfumature cromatiche.

Utilizzo

Conosciuta per gli utilizzi ornamentali, adatta a decorare aiuole e bordure. Tradizionalmente, le foglie venivano impiegate per le loro proprietà terapeutiche a favore soprattutto di alcune affezioni della cute.





Grespino comune



Nome scientifico

Sonchus oleraceus

Famiglia

Asteraceae

Generalità

Erbacea annuale diffusa allo stato spontaneo negli incolti, lungo le strade cittadine e di campagna, nei giardini, nei campi e negli orti di tutte le regioni italiane. I suoi fiori sono riuniti in capolini di colore giallo.

Utilizzo

Le foglie fresche sono impiegate per la preparazione di insalate, minestrone e frittate. E' bene ricordare che le piante alimurgiche vanno consumate solo se le riconosciamo con certezza, nel dubbio è meglio non raccoglierle!





Veronica



Nome scientifico

Veronica spicata

Famiglia

Scrophulariaceae

Generalità

Erbacea perenne sempreverde che possiede un rizoma orizzontale che emette fusti fioriferi, alti 10-50 cm. Le foglie sono opposte, lanceolate e crenate. Fiorisce in giugno-luglio con racemi terminali e fiorellini a corolla azzurra-violacea.

Utilizzo

Pianta pericolosa per cani e gatti: se vengono ingerite foglie e gambi possono provocare problemi gastroenterici. Anche lo sfregamento può essere pericoloso, poichè potrebbe provocare dermatiti.





L'orto prima e dopo la scoperta dell'America

Molti ortaggi e spezie, ingredienti principali di tipiche ricette regionali italiane, che ritroviamo quotidianamente sulle nostre tavole, sono stati introdotti in coltivazione in tempi successivi. Diamo per scontato che patate, fagioli borlotti, arachidi, peperoni e pomodori siano sempre stati coltivati in Europa, ma non è così, questi ortaggi sono arrivati progressivamente dopo la scoperta dell'America.

Di fronte a voi, separati dello spartiacque del 1492, sono coltivati, da un lato, alcuni ortaggi di origine europea, come carciofi, cardi, bietole, fagioli dall'occhio, cipolle, porri, sedano, scalogno e alcune erbe aromatiche, tra cui santoreggia montana, rosmarino, origano, erba cipollina, menta e dall'altro lato, una selezione di ortaggi di origine americana, come girasoli, zucche, patate americane o dolci, mais, peperoncini.