



# La Sostenibilità che include



## Malva

**MALVA SYLVESTRIS L.**

**Famiglia:** Malvaceae

**Nome comune:** malva

G F M A M G L A S O N D  
G F M A M G L A S O N D

### Distribuzione

Subcontinentale; presente in tutto il territorio italiano in campi incolti e lungo i margini delle strade.

### Descrizione

Pianta perenne, può raggiungere il metro di altezza grazie al suo fusto eretto, legnoso e ricoperto da una fitta peluria. La radice è un fittone biancastro e carnoso. Le foglie con picciolo di 5-7 cm sono alterne, con lamina circolare o pentagonale e 5 lobi arrotondati. I fiori ermafroditi, viola-rosacei, sono disposti in gruppi di 2-6 all'ascella delle foglie superiori e fioriscono da maggio ad agosto; il frutto indeiscente e appiattito contiene 8-10 semi.

### Parti utilizzate

Pianta interamente commestibile; vengono usate foglie, germogli e fiori, freschi o essiccati. Impiegata in minestre, insalate e risotti.

### Proprietà

Foglie e fiori di malva hanno le stesse proprietà e nei trattamenti domestici possono essere impiegati separatamente o miscelati. Proprietà: lassativa, antiflogistica, emolliente, bechica, oftalmica. I preparati di malva attenuano lo stato di infiammazione della bocca e della gola, sono espettoranti in caso di bronchiti e catarro, calmano le infiammazioni, regolano l'intestino e ne calmano i dolori. Sono adatti per l'organismo delicato dei bambini e degli anziani.



## Ortica

**URTICA DIOICA L.**

**Famiglia:** Urticaceae

**Nome comune:** ortica

G F M A M G L A S O N D  
G F M A M G L A S O N D

### Distribuzione

Comune in tutta Italia. Cresce lungo le sponde dei fossi, bordi strada, ruderi, terreni abbandonati e boschaglie, in ambienti umidi e ricchi di azoto.

### Descrizione

Pianta erbacea perenne, con rizoma stolonifero strisciante e fusti erbacei eretti alti 30-120 cm. Le foglie ovato-oblunghe, opposte e dentate sono fornite di peli urticanti. I fiori giallo-verdastri, riuniti in glomeruli raggruppati in spighe ramosse, all'ascella delle foglie superiori, fioriscono tra maggio e novembre. I frutti sono piccoli acheni ovali con un ciuffo di peli all'apice.

### Parti utilizzate

Viene usata l'intera parte aerea e i rizomi. Le foglie dopo breve sbollentatura sono usate per preparare risotti, minestre, tortelli, frittate, torte salate e pasta. I rizomi sono impiegati per la preparazione di decotti.

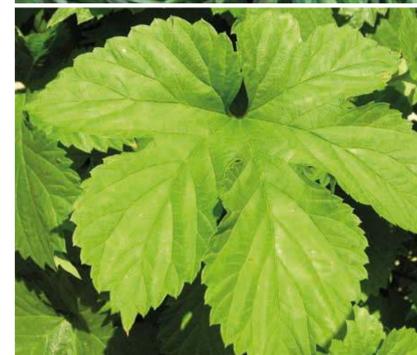
### Proprietà

La pianta contiene una quantità significativa di minerali, come calcio, ferro e potassio, vitamine (vitamina A, vitamina C), proteine e amminoacidi, che ne fanno un alimento ad alto valore nutritivo, adatto ad esempio a diete vegetariane. È riconosciuta per le sue proprietà diuretiche e antireumatiche, è indicata nelle infiammazioni delle vie urinarie, nella prevenzione e trattamento dei calcoli renali, e nell'ipertensione arteriosa. Le foglie sono ricche di clorofilla, sali minerali (soprattutto di ferro, fosforo, magnesio e calcio, ma anche magnesio e zinco), vitamine A, C e K, tannini.

PROMOSSO DA



CON IL CONTRIBUTO DI



## Luppolo

**HUMULUS LUPULUS L.**

**Famiglia:** Cannabaceae

**Nome comune:** luppolo, asparagina, "vartis"

G F M A M G L A S O N D  
G F M A M G L A S O N D

### Distribuzione

Euro-asiatica; comune lungo le siepi e i margini dei boschi; predilige luoghi umidi.

### Descrizione

Pianta rampicante perenne, con fusti cavi che possono crescere oltre i 6 metri, foglie ruvide, opposte e lobate, e rizoma carnoso dal quale si sviluppano in primavera i getti. I fiori maschili, riuniti a pannocchia, hanno 5 tepali verde-gialli e 5 stami, mentre quelli femminili sono riuniti in coni ovoidali formati da brattee verde-giallastre.

### Parti utilizzate

Foglie e fiori sono commestibili e si possono consumare freschi in insalate miste o aggiunte a minestre, zuppe, frittate e torte salate. Le radici essiccate e tostate possono essere utilizzate come succedaneo del caffè.

### Proprietà

In erboristeria l'utilizzo del luppolo riguarda soprattutto le sue proprietà sedative. In fitoterapia il luppolo è noto come mite sonnifero. In particolare viene utilizzata la polvere resinosa delle iiorescenze femminili del luppolo, per via del suo contenuto di luppolina.

● semina/trapianto  
● raccolta



# La Sostenibilità che include

PROMOSSO DA



CON IL CONTRIBUTO DI



## Tarassaco

TARAXACUM OFFICINALE (L.) W.W.WEBER EX F.H.WIGG

**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune:** soffione, dente di leone, tarassaco, cicoria selvatica



### Distribuzione

In tutta Europa.

### Descrizione

Pianta erbacea perenne dotata di grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello del suolo, una rosetta di foglie basale. Le foglie sono profondamente incise a formare lobi triangolari ineguali. Il gambo è uno scapo cavo, glabro e lattiginoso, e porta all'apice un'infiorescenza gialla. I frutti sono acheni, provvisti del caratteristico ciuffo di peli bianchi che col vento disperdono il seme.

### Parti utilizzate

Le foglie possono essere mangiate fresche in insalata oppure aggiunte in frittate, torte salate e pasta ripiena. Le radici vengono utilizzate per decotti e tisane, oppure tostate e macinate per ottenere un surrogato del caffè. I fiori si possono friggere o aggiungere freschi nelle insalate. I boccioli si possono consumare come capperi conservati sott'olio o sott'aceto.

### Proprietà

La pianta possiede un'alta concentrazione di vitamina C, di ferro e di potassio, mentre nelle sue foglie e radici si trovano anche le vitamine A, B e D. Contribuisce a depurare il sangue, riattivare il metabolismo e regolare le funzioni di reni e fegato, espellendo il colesterolo in eccesso, oltre a vantare importanti proprietà digestive, antinfiammatorie e diuretiche e a rafforzare l'azione del nostro sistema immunitario.



## Borragine

BORRAGO OFFICINALIS L.

**Famiglia:** Boraginaceae

**Nome comune:** borragine



### Distribuzione

Presente in tutto il territorio italiano in prati aridi, incolti e in prossimità di ruderi

### Descrizione

Pianta annuale con fusto eretto, spesso, cavo e ricoperto da peli che può raggiungere i 50 cm. Le foglie sono alterne, rugose, ispide, di color verde scuro, dure ed ovali. I fiori sono ermafroditi, di colore blu-violetto, peduncolati, disposti a grappolo e fioriscono da maggio a settembre. I frutti sono degli acheni contenenti un unico seme che matura da luglio a settembre.

### Parti utilizzate

Le foglie fresche possono essere consumate in insalate, minestre, zuppe, frittate, bevande alla frutta o come ripieno di tortellini e ravioli. I fiori sono usati nella guarnizione di torte.

### Proprietà

La pianta è un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza, ma è anche in grado di lenire l'infiammazione di altre mucose come quelle del sistema respiratorio. In particolare i suoi preziosi semi, ricchi di acidi grassi polinsaturi, dotati di proprietà antinfiammatorie per i tessuti, riequilibranti del sistema ormonale femminile e protettive del sistema cardiovascolare. Tramite la spremitura a freddo è possibile ottenere un olio vegetale utile in patologie della pelle con componente allergica.



## Papavero

PAPAVER RHOEAS L. SUBSP. RHOEAS

**Famiglia:** Papaveraceae

**Nome comune:** papavero, rosolaccio



### Distribuzione

Comune in tutta Italia. Cresce in campi coltivati, luoghi incolti, prati e lungo margini di strade.

### Descrizione

Pianta erbacea annuale, presenta foglie inferiori alterne, picciolate, vellutate e lobate, foglie superiori sessili trilobate. I fiori di colore rosso vivo, solitari, con 4 petali rotondeggianti, sono portati all'apice di un fusto eretto e setoloso. Fiorisce in maggio-giugno e spesso anche in agosto e settembre. Il frutto è una capsula globosa contenente numerosi semi di piccole dimensioni.

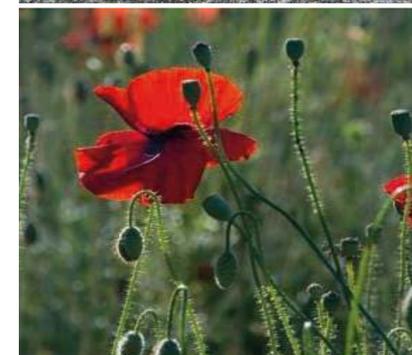
### Parti utilizzate

I giovani germogli possono essere consumati in insalata, pasta ripiena, risotti, zuppe e minestre. Le foglie delle rosette basali quando più mature si consumano cotte. Petali e capsule svuotate sono usati in infusi. I semi sono usati per aromatizzare impasti e dolci.

### Proprietà

Contiene l'alcaloide readina, ed altri alcaloidi ancora in fase di studio, resine, mucillagine e sostanze coloranti. Ha comunque proprietà sedative, antispasmodiche, antinfiammatorie, tossifughe, espettoranti e coloranti. Dai semi è possibile estrarre un olio vegetale con buone qualità dietetiche e ottimo come lenitivo ed emolliente.

● semina/trapianto  
● raccolta





# La Sostenibilità che include

PROMOSSO DA



CON IL CONTRIBUTO DI



## Silene

**SILENE VULGARIS (MOENCH) GARCKE**

**Famiglia:** Caryophyllaceae

**Nome comune:** strigoli, stridoli

G F M A M G L A S O N D

G F M A M G L A S O N D

### Distribuzione

Presente in tutte le regioni italiane in coltivi, margini di sentieri, prati falciati.

### Descrizione

Pianta erbacea perenne alta fino a 70 cm, con fusti fiorali cilindrici, glabri, più o meno ramificati. La radice è un rizoma fittonante con numerose radici avventizie. Le foglie basali sono opposte, sessili, glabre, abbraccianti il fusto. I fiori sono composti da 5 petali bianchi inseriti su un calice rigonfio con nervature. Fiorisce dalla tarda primavera fino all'autunno. Il frutto è una capsula con 6 denti rivolti in fuori contenente 50-60 semi.

### Parti utilizzate

Sono usate le giovani foglie e i germogli prima della fioritura per la preparazione di risotti, frittate, zuppe e torte salate, oppure crude nelle insalate. Viene impiegata dopo una veloce sbollentatura.

### Proprietà

La Silene è ricca di sostanze nutritive, tra le quali molte vitamine e sali minerali; inoltre contiene numerosi antiossidanti. Spesso è utilizzata per produrre saponi, date le proprietà emollienti per la pelle. Infine possiede potere diuretico, ideale per una cura depurativa. Vitamine, carboidrati, sali minerali, saponine e mucillagini rappresentano i valori nutrizionali più importanti della pianta che perciò deve essere consumata preferibilmente a crudo o scottata per pochi minuti al vapore.



## Cascellore

**BUNIAS ERUCAGO L.**

**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune:** cascellore, landra, landar, barlanda

G F M A M G L A S O N D

G F M A M G L A S O N D

### Distribuzione

Pianta comune e rustica in quasi tutta Italia. Si trova in prati aridi, margini di strade e campi

### Descrizione

Pianta annuale, ramificata, eretta, alta fino a 80 cm. Le foglie basali disposte a rosetta sono divise in segmenti triangolari. Il fusto ruvido e ramificato in alto, spunta a inizio primavera e porta capolini dei tipici fiori tetrameri gialli, presenti dalla fine dell'inverno a luglio. I frutti sono siliquette con quattro ali triangolari, dentellate al margine e

### Parti utilizzate

Le foglie basali e la parte apicale della pianta, raccolte prima della fioritura, sono consumate crude in insalata o più spesso cotte in minestre e risotti o lessate come contorno. La radice, grattugiata o affettata sottilmente, viene impiegata per aromatizzare minestre e insalate

### Proprietà

La pianta possiede proprietà emostatiche e astringenti. Le foglie vengono cotte e consumate come spinaci, nei risotti, nelle minestre, oppure, crude entrano negli ingredienti delle insalate. Il decotto della parte aerea era bevuto, per più giorni, per arrestare le metrorragie. Con il decotto si lavano e disinfettavano le piaghe; introdotto per via nasale, fermava le epistassi. L'infuso molto concentrato era applicato come empiastro per curare le emorroidi.



## Costolina

**HYPOCHOERIS RADICATA L.**

**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune:** costolina, giuncolina, piattello

G F M A M G L A S O N D

G F M A M G L A S O N D

### Distribuzione

Diffusa in tutta Italia nei terreni aridi e incolti, lungo i sentieri e negli orti come infestante.

### Descrizione

Pianta perenne provvista di spessa radice rizomatosa che genera una rosetta basale di foglie lanceolate, con margini interi o dentati. Il fusto, glabro e glauco, senza foglie, con ramificazioni in alto, porta i tipici capolini a fiori ligulati gialli. Le parti aeree secernono un lattice amarognolo, innocuo. I frutti sono acheni sormontati da pappo.

### Parti utilizzate

Foglie e fiori sono commestibili e si possono consumare freschi in insalate miste o aggiunte a minestre, zuppe, frittate e torte salate. Le radici essiccate e tostate possono essere utilizzate come succedaneo del caffè.

### Proprietà

Possedendo proprietà depurative, colagoghe, emollienti, digestive, amaricanti, toniche e antidiabetiche, aiuta a depurare l'organismo dalle tossine accumulate nei tessuti. Con lo stesso procedimento di lavorazione del tarassaco, vengono preparati impacchi con le foglie e il lattice vengono utilizzati nella medicina popolare per accelerare la cicatrizzazione di ferite di lieve e media gravità e per curare infezioni della pelle.

● semina/trapianto  
● raccolta

