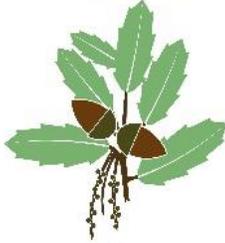


Il Leccio



odv



**"Laboratorio di Quartiere:
esperienze di Comunità, Ricerca, Dialogo,
Pensiero" 2020/2021**

è un progetto sostenuto con i fondi
Otto per Mille della Chiesa Valdese

GRUPPO CAMMINO DEL LECCIO

Conoscere le piante di casa mia.

Percorso: Sant'Eusebio (222 m.) - Colla Leamara (Cappelletta dei Cacciatori) - M.Serra Lunga - M.Ratti (Forte 570 m.) - M.Poggiasco - M. Castellaro (insediamento preistorico) - Sella di Bavari (320 m.).

Percorso panoramico lungo la dorsale che separa la Val Bisagno dalle brevi valli Fereggiano e Sturla.

Geomorfologia

*Questi monti, come quelli da Genova a Chiavari, perché costituiti da calcarei risibili fanno parte della formazione dei "Calcari di M.Antola", costituita da strati di calcare marnoso (argilloso), di spessore da pochi centimetri fino a 10 metri, alternati ad arenarie, argilliti e a strati bianchi di carbonato di calcio. Talvolta si vedono superfici incise da tracce lasciate da un invertebrato marino limivoro (*Helminthoide labyrinthica*), che si muoveva sui fondali marini non ancora litificati, mangiando fango. Queste rocce sedimentarie si sono formate sul pavimento dell'antico oceano (la Tetide), che si estendeva tra Africa ed Eurasia. Tra la fine dell'era mesozoica e l'inizio della cenozoica, cioè Cretaceo Superiore Paleocene (80 - 60 milioni di anni) la spinta della zolla africana contro la zolla euroasiatica determinò la spremitura delle rocce sedimentarie, che hanno così visto la luce.*

Vegetazione

*Giunti sul crinale nei pressi della Cappelletta dei Cacciatori finisce la pineta, che ci ha accompagnato nel primo tratto del percorso, cioè da Sant'Eusebio. In questa fascia altitudinale e a questa distanza dal mare il pino nero non sarebbe presente, infatti questa pineta di *Pinus nigra* è frutto di rimboschimento iniziato nell'immediato dopoguerra.*

I forestali di allora scelsero il pino, perché è un albero a crescita rapida. Durante la guerra c'era stato un notevole fabbisogno di legname, che aveva reso brulli i monti che sovrastano Genova, ma la scelta del pino è stata pessima.

*Le sue radici superficiali non proteggono il terreno dalle frane, durante piogge intense gli aghi di Pino ruscellano a valle e il terreno denudato non si idrata in profondità, perché non riesce ad assorbire l'acqua, che scorre troppo rapidamente. Non essendo una pianta spontanea, può subire l'attacco di parassiti come, nel caso di *Pinus nigra*, la processionaria (*Thaumatopea pityocampa*).*

Inoltre il pino, a causa della sua resina, è molto infiammabile permettendo in tal modo la propagazione degli incendi.

Proseguendo lungo le pendici del M.Serra Lunga lembi di macchia, di gariga e di bosco Termofilo si alternano.

*Tipici della macchia mediterranea il mirto (*Myrthus communis*),*

l'orniello (Fraxinus ornus), il corbezzolo (Arbutus unedo), qualche leccio dal portamento arbustivo e liane come la rabbia (Rubia peregrina) e la salsapariglia (Smilax aspera).

Prima di salire sul crinale incontriamo due lecci maestosi. Il leccio (Quercia ilex), pianta sacra per tanti popoli, in genere, forma boschi puri sulla Costa fino a 500 - 600 metri, ma eccezionalmente qualche esemplare può crescere anche su calcare in ambiente rupestre.

L'apparato radicale del leccio è molto più esteso che la sua chioma, quindi protegge il suolo dalle frane, inoltre le sue foglie captano l'elettrosmog, quindi ripuliscono l'aria dall'inquinamento prodotto dai nostri dispositivi elettronici. Il bosco di leccio rappresenta il "climax", cioè lo stadio finale dell'evoluzione vegetazionale; se le condizioni vegetazionali rimangono stabili, è in grado di autoperpetuarsi.

Quando affiora la roccia madre calcarea e c'è poco terriccio prevalgono piante di gariga (macchia mediterranea involuta a causa della rocciosità del suolo o per il passaggio del fuoco). Arbusti come la Ginestra (Spartium junceum), il cisto (Cistus salvifolius), l'euforia (Euphorbia spinosa), i dorigni (Dorycnium pentaphyllum) e (Dorycnium hirsutum) ed erbe aromatiche come la santoreggia (Satureja montana), il timo (Thymus vulgaris) e l'elicriso (Helycrisum stoechas).

E assolutamente inatteso il belvedere turchino (Catananche caerulea), i cui capolini color lilla sono all'interno di un involucro cilindrico con squame argentee. Presente in alcune zone della Liguria, ma estremamente rara. Detta anche cupidone azzurro, perché un tempo era utilizzata nella preparazione di filtri d'amore.

Altrettanto inattesa è la velenosissima "Coriaria myrtifolia", presente in Italia solo nell'estremo ponente Ligure. Altre specie di coriaria vivono in Nuova Zelanda, Isole del Pacifico e Sudamerica.

In questi suoli sassosi crescono bene anche le ofridi, sempre che l'uomo non le disturbi. "Ophrys sphecodes" e "Ophrys bertolonii" sono le due specie rinvenute.

I piccolissimi e leggerissimi semi delle ofridi devono essere penetrati dai filamenti di un fungo per germinare, perché, non avendo sostanze nutritive al loro interno come hanno i semi delle altre piante, devono nutrirsi con gli zuccheri del fungo; una volta sviluppata, la piantina non ha più bisogno del fungo, perché fotosintetizza diventando così autotrofa.

Solo nel 1961 si scoprì che il fiore emette odori, che servono da richiamo sessuale per i maschi degli insetti impollinatori; il labello, tepalo inferiore del fiore imita per forma e pelosità l'addome della femmina della stessa specie, per cui l'insetto si posa ed effettua una pseudocopula; il polline, che s'incolla all'insetto, viene poi ceduto ad altri fiori.

*Il bosco termofilo è presente con la roverella (*Quercus pubescens*) e varie specie di acero, con arbusti come il prugnolo (*Prunus spinosa*), il pungitopo (*Ruscus aculeatus*) e la lonicera (*Lonicera etrusca*).*

*Appena saliti sul crinale, seguiamo il sentiero che percorre le pendici nord occidentali de M.Ratti. Ora ci immergiamo in un bosco mesofilo a dominanza di carpino nero (*Ostrya**

carpinifolia) e orniello (*Fraxinus ornus*). Moltissimi i castagni coltivati dall'uomo e ora naturalizzati.

Tra gli arbusti il corniolo (*Cornus mas*), il sanguinello (*Cornus sanguinea*), il caprifoglio (*Lonicera caprifolium*), l'edera (*Hedera helix*), il nocciolo (*Corylus avellana*), il ligustro (*Ligustrum vulgare*) e una dafne (*Daphne laureola*).

Tra le piante erbacee, oltre a primule, epatiche ecc., la rarissima sull'Appennino "Iris graminea".

Purtroppo si attraversano anche terreni degradati a felci aquilone (*Pteridium aquilinum*), rovi (*Rubus fruticosus*) e vitalbe (*Clematis vitalba*). Tutte piante infestanti che crescono dopo il passaggio del fuoco, responsabile dell'acidificazione del suolo. Anche le robinie (*Robinia pseudoacacia*), provenienti dai Monti Appalachi e introdotte in Europa dal botanico francese Jean Robin, sono piante infestanti, molto competitive con le autoctone.

Proseguendo sui prati aridi e soleggiati del M. Poggiasco le orchidee "Anacamptis pyramidalis", i cui fiorellini disposti a forma di cono sono di un rosa più o meno acceso e "Anacamptis papilionacea" con tepalo rosa provvisti di nervature porpora o viola. Superando in discesa un lembo di bosco termofilo, si giunge alla Sella di Bavari.

Flora

Prendiamo ora in considerazione alcune specie di interesse medicinale e/ o alimentare.

*1) **Amaranthus retroflexus** -Amaranthaceae.Amaranto.*

Pianta erbacea, originaria del Sudamerica, ma ormai diffusa in tutto il mondo, cresce in suoli aridi e soleggiati fino a 900 m. Di questa pianta si usa tutto: le radici si consumano bollite; il fusto si mangia come gli asparagi; le foglioline tenere crude, le altre cotte; i semi, già utilizzati in passato dagli Aztechi (venivano macinati per ottenere farina), si possono cucinare come il risotto. Tutta la pianta ha proprietà rimineralizzanti, soprattutto ferro, e un alto contenuto di proteine, in particolare i semi.

Amaranthus deriva dal greco "amaranthos"= che non appassisce.

*2) **Arbutus unedo** - Ericaceae. Corbezzolo.*

Arbusto che fiorisce a ottobre e novembre, in questi mesi porta a maturazione i frutti provenienti dai fiori dell'anno prima. I frutti sono bacche carnose con la superficie piena di tubercoli e hanno polpa gialla con piccoli semi; cresce su suoli silicei (fatto eccezionale averne trovato uno su calcare), nelle macchie e nei boschi costieri fino a 800 m. Radici, foglie, fiori e frutti hanno proprietà officinali: la radice è usata contro l'arteriosclerosi; le foglie in decotto sono antisetliche e aiutano il lavoro epatico; i frutti , contenendo alcaloidi, non devono essere mangiati in eccesso, hanno proprietà astringenti.

Arbutus deriva dal latino "Arbuteus".

3) *Arctium vulgare* - Asteraceae. Bardana.

Cresce nei sentieri e nei boschi radi fino a Carasco 1500 m. Pianta nutriente e saporita, che si utilizza interamente, infatti si può cucinare anche la radice. Ha proprietà dietetiche e antireumatiche. Arctium in greco vuol dire "orso", ci si riferisce all'aspetto ispido.

4) *Asparagus acutifolius* - Liliaceae. Asparago selvatico.

Cresce nella macchia, nelle leccete e nei boschi di caducifoglie fino a 1300 m. I germogli basali (turioni) si raccolgono all'inizio della primavera e si possono consumare crudi o cucinati in vario modo. Vantano ottime proprietà nutrizionali e stimolano la filtrazione renale.

Sconsigliato in nefropatie e uricemie. Asparagus dal persiano "asparag"= germoglio.

5) *Bellis perennis* - Asteraceae. Pratolina.

Cresce nei prati, su suoli calpestati fino a 2000 m. Le foglie tenere basali si consumano in insalata, i boccioli possono essere usati al posto dei capperi, i fiori per infusi o consumati in insalata. Ha proprietà depurative, diuretiche, antireumatiche. Usata nel trattamento di tumori alla mammella. Un infuso di foglie nebulizzato è un ottimo repellente contro gli insetti.

Bellis dal latino "bellus" con riferimento alla leggiadria del fiore.

6) *Cirsium vulgare* - Asteraceae. Cirsio comune.

Pianta erbacea spinosa che fiorisce da giugno a ottobre. Cresce

ai bordi dei sentieri nei boschi luminosi fino a 1700 m. I fiori viola privati delle squame e le foglie private delle spine si cucinano come i carciofi. Ha proprietà depurative e antireumatiche.

Cirsium deriva dal greco "kirsos" = varice, perché nell'antichità veniva utilizzata per curare le varici.

7) *Cornus sanguinea - Cornaceae. Sanguinello.*

Arbusto che fiorisce a maggio, giugno, i suoi frutti maturano in settembre, ottobre. Cresce nei boschi e nelle siepi fino a 1300 m. I frutti sono usati per marmellate e sciroppi; i semi per un buon olio alimentare. Ha proprietà infiammatorie, astringenti e lenitiva.

Cornus dal latino "cornus ", per il legno lucido come il corno dei buoi.

8) *Crataegus monogyna - Rosaceae. Biancospino.*

Arbusto che fiorisce ad aprile e porta a maturazione i frutti a settembre. Cresce nei boschi siccitosi e cespuglieti .

I frutti maturi hanno proprietà astringenti e diuretiche e sono utilizzati per marmellate e gelatine. I fiori hanno proprietà sedative, ipotensive e vasodilatatrici, sono usati anche in tisana. Crataegus deriva dal greco " krataigos"= robustezza.

9) *Echium vulgare - Boraginaceae. Viperina.*

Pianta erbacea pelosa con fusti carnosì, che si possono cucinare come gli asparagi, mentre le foglie della rosetta basale si consumano lessate o ripassate in padella

Ha proprietà depurative, diuretiche, bechiche. Cresce lungo i sentieri e nei pascoli aridi fino a 1700 m.

Il termine Echium deriva dal greco "ekis"= vipera, infatti la forma della corolla assomiglia alla bocca aperta della vipera; anche la forma del seme ricorda la forma della testa di una vipera.

10) Filipendula vulgaris - Rosaceae. Filipendula comune.

Pianta erbacea dal portamento elegante, i suoi fiori di colore bianco lucente sono riuniti in appariscenti infiorescenze ramificate di forma ovale. Cresce nei prati aridi e nei suoli calcarei fino a 1500 m. Le foglie tenere si consumano in insalata; i fiori in infuso :entrambi hanno proprietà aromatizzanti, antireumatiche, depurative e antipiretiche, poiché contengono acido acetilsalicilico. Le radici contengono glucosidi velenosi.

Filipendula deriva da "filum"=filo e "pendulum"=pendente, per via degli stami lungamente filamentosi.

11) Foeniculum vulgare - Apiaceae. Finocchio comune.

Pianta erbacea con foglie filiformi e piccoli fiori giallastri riuniti in ombrelle, a loro volta raggruppate in ombrelle più grandi, i frutti sono due acheni abbinati. Cresce in suoli aridi, su scarpate fino a 1000 m. Del finocchio si utilizza tutto: le radici sono usate per preparare un'ottima purea; i fusti vengono decorticati per recuperare il midollo interno; la parte basale è un po' più piccola dell'ortaggio coltivato; le foglie molto saporite si utilizzano sia crude che cotte; i semi sono usati in tisane e per aromatizzare. Tutta la pianta ha proprietà digestive, carminative, diuretiche, galattogoghe e antispasmodiche. Foeniculum deriva da

"foenum"=fieno, in riferimento alla sottigliezza delle foglie.

12) *Geranium rotundifolium - Geraniaceae. Germanio comune.*

Pianta erbacea che vive in prati asciutti e ambienti aridi fino a 1000 m. E' astringente, vulneraria e antidolorifica. Geranium deriva dal greco "géranos"=gru, perla caratteristica forma dei frutti a becco di gru.

13) *Helichrysum stoechas - Asteraceae. Perpetuino.*

Pianta erbacea aromatica con portamento cespuglioso pubescente e di colore grigiastro. Fiori piccoli e gialli raccolti in capolini. Cresce in suoli aridi rocciosi o ghiaiosi fino a 1000 m.

L'aroma delle foglie ricorda quello del "curry". Le sommità fiorite anche per preparare tisane. Ha proprietà antinfiammatori, antiallergiche, bechiche, antiepatotossiche.

Helichrysum deriva dal greco "helios"=sole e "chrysos"=oro, per il colore giallo lucente dei capolini.

14) *Hypericum perforatum - Hypericaceae. Iperico comune.*

Pianta erbacea cespugliosa, i cui fiori sono usati per preparare tisane. Cresce nei prati aridi, sui bordi delle strade fino a 1600 m. Ha proprietà digestive, antispasmodiche, antivirali, ipotensive, antidepressive. L'olio di iperico stimola la rigenerazione cellulare, quindi è usato sia per la pelle che per le mucose lese.

Hypericum deriva dal greco "huper"=sopra e "eikon"=

immagine, in quanto lo si appendeva sopra le immagini sacre.

15) *Inula viscosa - Asteraceae. Enula.*

Pianta cespugliosa eliofila, legnosa alla base con foglie vischiose, emananti un forte odore aromatico di resina; i fiori riuniti in vistosi capolini gialli; vive in terreni pietrosi fino a 600 m. L'odore che emana tiene lontani gli erbivori, ma anche gli insetti nocivi come la mosca olearia e la varroa, un parassita delle api. Si utilizzano fiori e radici, che hanno proprietà toniche, digestive, favorisce la crescita dei batteri buoni ed elimina i patogeni. Già i latini indicavano col nome "Inula" questa pianta.

16) *Malva sylvestris - Malvaceae. Malva.*

Pianta erbacea eliotropica alta anche 50 cm., che cresce negli incolti, lungo i sentieri fino a 1600 m. Interamente commestibile, cruda o cotta. Essendo ricca di mucillagini, ha proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche: migliora la digestione e cura le irritazioni di tutto l'apparato digerente e dell'apparato respiratorio. Contenendo livelli alti di vitamine, aumenta le difese immunitarie. Le radici sono benefiche per denti e gengive; gli infusi di foglie si usano per pelle e capelli. Malva deriva dal latino "mollire alvum"= render molle, ammorbidire per le sue proprietà emollienti.

17) *Medicago sativa - Fabaceae. Erba medica.*

Pianta erbacea che cresce nei prati aridi, negli incolti fino a 1200 m. Le foglie sono usate sia crude che cotte e i semi, ridotti in farina, per preparare il pane. Ha proprietà nutrienti, vitaminizzanti e riduce il colesterolo.

Il nome deriva dalla Media, Regione dell'Impero Persiano da cui proveniva; da questa deriva sia il nome greco "medikai", sia quello latino "erba medica".

18) *Melittis melissophyllum - Lamiaceae. Bocca di lupo.*

Pianta erbacea, le cui foglie emanano un gradevole aroma di limone, cresce ai margini dei boschi in suoli freschi e umidi fino a 1400 m. Le foglie servono per aromatizzare o preparare ottime tisane. Ha proprietà digestive, calmante, antispasmodiche e anticancro. Melittis deriva dal latino "melitta"=ape, facendo riferimenti alle proprietà mellifere di questa pianta.

19) *Muscari comosum - Liliaceae. Cipollaccio con fiocco.*

*Pianta erbacea bulbosa che cresce negli incolti, nei suoli aridi, nei pendii soleggiati fino a 700 m.
I fiori azzurri raccolti in racemo, quelli fertili lungo lo stelo, quelli sterili riuniti in un vistoso pennacchio.
Si consumano i bulbi dopo averli tagliati e ammollati in acqua fredda per togliere l'amaro. Ha proprietà emollienti e diuretiche. Muscari dal greco "moschàri"=giacinto a grappolo; "comosum"=chiomato.*

20) *Papaver rhoeas - Papaveraceae. Rosolaccio.*

Pianta erbacea con fiori rosso scarlatto. Cresce nei campi, nei suoli abbandonati fino a 1800m.

Le rosette basali, prima che compaiano i fiori, si consumano crude o cotte; i petali in infusi; i semi nei dolci. Ha proprietà sedative ed espettoranti.

Papaver deriva dal celtico "papa"= pappa per i bambini, perché in passato veniva unito al cibo dei bimbi per conciliare il sonno; rhoeas deriva dal greco "rheo"=scorrer via, in quanto i petali si staccano a ogni soffio di vento.

21) *Phyteuma orbiculare - Campanulaceae. Raponzolo.*

Pianta erbacea con fiori violetti raccolti in capolini emisferici, cresce nei prati tra i 600 e i 2400 m. Si consumano le foglie e i teneri germogli. Ha proprietà nutrienti.

Phyteuma deriva dal greco "phyto"= ciò che è piantato.

22) *Pisum sativum - Fabaceae. Pisello.*

Pianta erbacea che cresce fino a 1600 m., ha proprietà nutrienti. La sua coltivazione cominciò nel Neolitico.

23) *Plantago lanceolata - Plantaginaceae. Piantaggine.*

Pianta erbacea che cresce nei prati, ai lati dei sentieri, negli incolti fino a 2000 m. Le foglie tenere si consumano crude, le altre cotte: sono molto saporite. Ha proprietà depurative, antinfiammatorie delle mucose e della cute, è anche un valido antibiotico per lo Staphylococcus Aurelia. Per uso esterno è antisettico e cicatrizzante, inoltre viene usata nelle infiammazioni palpebrali.

Plantago deriva dal latino "planta", perché era utilizzata dai viandanti per curare le piaghe della pianta del piede.

24) *Primula vulgaris - Primulaceae. Primula.*

Pianta erbacea che cresce nei cespuglieti e nei boschi fino a 1200 m. Le foglie e i fiori si possono consumare crudi, cotti o in tisane. Ha proprietà depurative, sedative e bechiche. Primula, in latino, significa che è una delle prime piante a fiorire.

25) *Prunus spinosa - Rosaceae. Prugnolo.*

Arbusto spinoso che cresce in zone aride al margine dei boschi fino a 1500 m. I frutti si usano per la preparazione di marmellate e liquori; le foglie secche in infuso. Ha proprietà antinfiammatorie, ma non bisogna usare né la corteccia né i fiori, perché sviluppano acido cianidrico, molto pericoloso.

Con il termine "Prunus" i romani indicavano gli alberi da frutta.

26) *Pulmonaria officinalis - Boraginaceae. Polmonaria.*

Pianta erbacea che cresce nei suoli umidi e nei boschi fino a 1500 m. All'inizio della primavera si raccolgono gli steli fioriferi, in estate si raccolgono le foglie che crescono dopo la fioritura; si consumano cotte. Ha proprietà vitaminizzanti, bechiche, emollienti.

Pulmonaria perché usata nelle malattie respiratorie.

27) *Rosa sempervirens* - Rosaceae. Rosa di S. Giovanni.

Arbusto spinoso che cresce nella zona della lecceta fino a 800 m. Di questa specie si possono usare i fiori, che hanno proprietà rinfrescanti e aromatizzanti, ma in cucina si utilizzano i cinorrodi della specie "canina", che hanno proprietà vitaminizzanti (vit.C), antinfiammatorie e stimolanti le funzioni renali. Rosa deriva dal greco "rhodon".

28) *Rubus fruticosus* - Rosaceae. Rovo.

Arbusto spinoso che cresce negli incolti fino a 1100 m. Si consumano i germogli e i frutti maturi, mentre le foglie si consumano in tisane. Ha proprietà rinfrescanti e vitaminizzanti. Deriva dal latino *rubus* rosso

29) *Salvia pratensis* - Lamiaceae. Salvia dei prati.

Pianta erbacea con fusto quadrangolare eretto, fiori viola raccolti in verticilli disposti su infiorescenze a spiga. Cresce nei prati aridi fino a 1600 m. Si possono consumare foglie e fiori finché sono teneri o anche essiccati in tisane. Ha proprietà stomachiche, antispasmodiche, è usata per i disturbi femminili e per le affezioni dell'apparato gastrointestinale.

Salvia dal latino "salvus"perle sue proprietà benefiche.

30) *Sambucus nigra* - Caprifoliaceae. Sambuco nero.

Arbusto vigoroso con numerosi fiori bianchi riuniti in fitte infiorescenze ad ombrella. I frutti sono rupe lucide e nere.

Cresce nei boschi umidi e luminosi e nelle siepi fino a 1400 m. I

frutti freschi sono usati fritti in pastella, i secchi in dolci e tisane; i frutti per preparare marmellate, sciroppi e liquori. I fiori hanno proprietà diuretiche, bechiche, antireumatiche; i frutti diuretici e antinevralgici. Corteccia e foglie sono velenose per la presenza di sambucina.

Sambucus deriva dal greco "sambike", strumento musicale che si fabbricava con i rami del sambuco svuotati del midollo.

31) Sanguisorba minor- Rosaceae. Pimpinella.

Pianta erbacea che cresce nei prati aridi, nei muri a secco, nelle ghiaie fino a 1300 m. Si consumano le foglie che hanno profumo di melone e sapore di cetriolo. Ha proprietà digestive, vulnerarie ed emostatiche.

Sanguisorba dal latino "sanguis"=sangue e "sorbere"=assorbire, per le sue proprietà emostatiche.

32) Satureja montana - Lamiaceae. Santoreggia.

Pianta erbacea aromatica simile al timo dal sapore piccante. I fusti quadrangolari hanno base legnosa. Cresce nei suoli calcarei fino a 1300 m. Si usano le foglie e le cime fiorite per aromatizzare. Ha proprietà digestive, toniche, antispasmodiche e carminative.

Satureja = Erba dei satiri, infatti le attribuivano proprietà afrodisiache.

33) *Scabiosa succisa* - Dipsacaceae. Succisa

Pianta erbacea che cresce nei prati fino a 1600 m. Si consumano le rosette basali prima che spuntino gli steli fioriferi. I fiori sono color lilla riuniti in capolini emisferici. Ha proprietà depurative, digestive, espettoranti.

Scabiosa deriva dal latino "scabies"= prurito, in riferimento alle presunte proprietà delle foglie di curare la scabbia.

34) *Silene vulgaris* - Caryophyllaceae. Bubbolini.

Pianta erbacea che cresce negli incolti e suoli ghiaiosi fino a 2800 m. I fiori hanno un calice ovale rigonfio. Si usa in insalata o cotta prima della fioritura, quando le foglie sono ancora tenere.

Silene deriva da Sileno, una panciuta divinità pagana.

35) *Sisymbrium officinale* - Brassicaceae. Erisimo medicinale.

Pianta erbacea ruderale che cresce fino a 1000 m. Si raccolgono le foglie prima della fioritura. Ha proprietà antinfiammatorie, soprattutto contro le infiammazioni di gola, raucedine .

Sisymbrium deriva dal greco "sisymbrión", nome del crescione e di altre erbe usate nell'antichità.

36) *Stachys officinalis* - Lamiaceae. Betonica.

Pianta erbacea, i cui fiori viola sono riuniti in un'infiorescenza compatta con due piccole foglie alla base. Cresce nei prati aridi fino a 1800 m. La radice di questa pianta è tossica, mentre foglie e fiori sono commestibili (i fiori sono usati anche per preparare marmellate). Ha proprietà epatoprotettive, stomachiche, espettoranti e bechiche.

Stachys deriva dal greco e significa "simile alla spiga di grano", in riferimento alla particolare forma dell'infiorescenza.
Betonica o *vettonica* dalla tribù dei Vettoni (di origine iberica).

37) *Thymus vulgaris* - *Lamiaceae*. Timo.

Piccolo arbusto legnoso con robuste radici. Cresce nei pendii aridi e soleggiati sulle rupi fino a 800 m. Usato per aromatizzare e in tisane, meglio raccoglierlo all'inizio della fioritura, perché le sue proprietà espettoranti, depurative e stimolanti sono al massimo grado. Il timolo, olio essenziale del timo, è un potente antisettico e stimola il sistema immunitario.

Thymus deriva dal greco "thymon"= forza, coraggio.

38) *Trifolium pratense* - *Fabaceae*. Trifoglio.

Pianta erbacea con fiori roseo-violacei o Rossi riuniti in capolini; cresce nei prati, negli incolti fino a 2500 m. Si utilizzano le foglie tenere e i fiori appena sbocciati. Le foglie hanno proprietà regolatrici della secrezione ghiandolare e delle mucose; i fiori proprietà diuretiche ed espettoranti.

Trifolium deriva dal latino e "tre foglie".

.39) Urospermum dalechampii - Asteraceae. Radicchio.

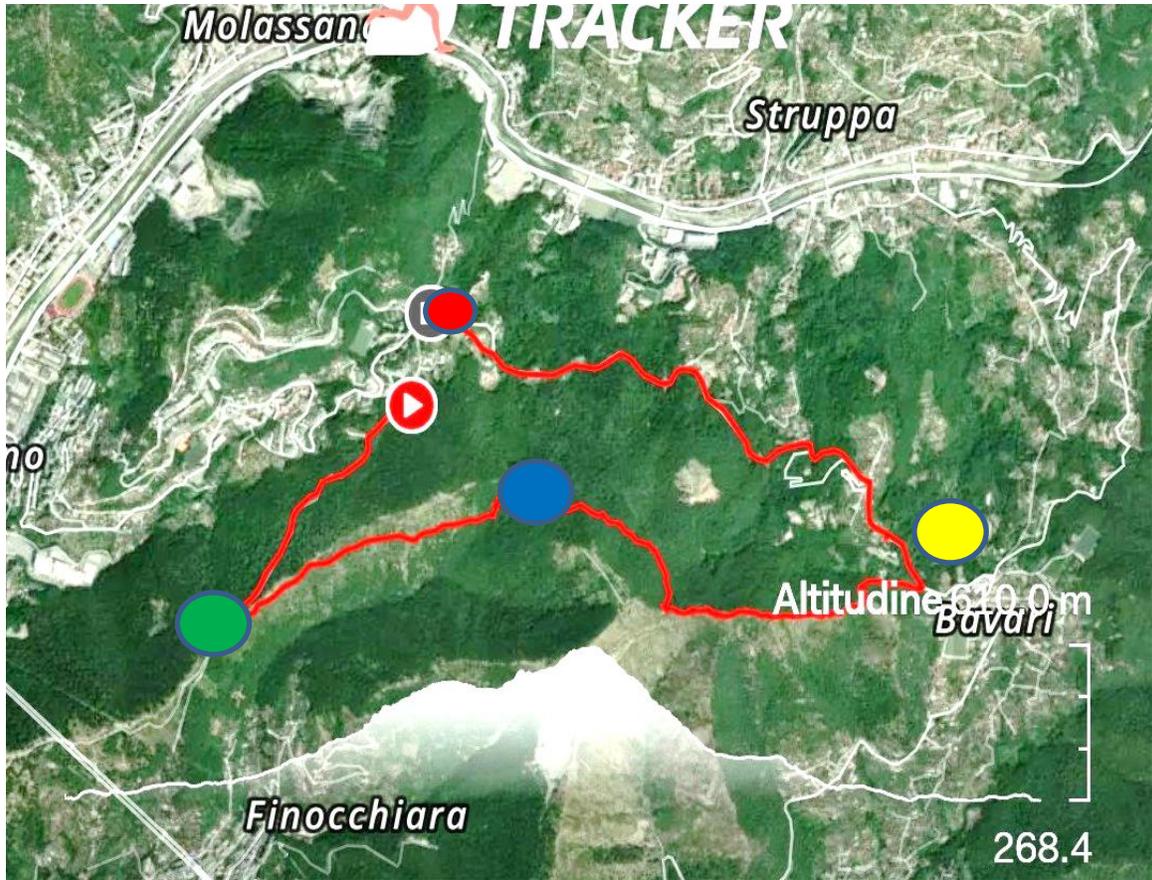
Pianta erbacea pelosa che cresce nei prati aridi, ai bordi dei sentieri fino a 1200 m. Si utilizzano le foglie basali, ma in piccole quantità, perché molto amare; i boccioli sono usati come i capperi. Ha proprietà digestive e stimolanti epatobiliari.

Urospermum deriva dal greco "oura"=coda e "sperma"=seme, in riferimento al lungo becco del frutto terminate con un ciuffo di peli piumosi.

40) Vincetoxicum hirundinaria - Asclepiadaceae. Vincetossico.

Pianta erbacea che cresce su suoli calcarei soleggiati fino a 1000 m. Ha proprietà depurative, antireumatiche, antipiretiche. Essendo tossica, viene usata in dosi omeopatiche.

Vincetoxicum deriva dal latino "vinco"=vincere e "toxicum"=veleno, quindi pianta ritenuta efficace contro veleni e tossine; hirundinaria dal latino "hirundo"=rondine, in riferimento alla radice a coda di rondine



s.eusebio



Leamara

Cappelletta dei cacciatori



Forte ratti



bavari