

# Il libro delle Erbe Aromatiche



illustrazione di  
Susan Tamburini

Istituto Comprensivo G. Lanfranco - Scuola secondaria di primo grado  
classi 3A-3B Gradara A.S.2018/2019



# SOMMARIO

- Introduzione
- Che cos'è una pianta aromatica?
- Le aromatiche più comuni del territorio.
- Il nome scientifico latino.
- Descrizione dell'aspetto morfologico delle piante e informazioni sul loro utilizzo
- Curiosità...
- Saggezze latine
- Illustrazione delle piante eseguite dagli alunni di 3°A/B della scuola media statale "Lanfranco" Gradara
- Indice
- Ringraziamenti





## Introduzione dell'autore

Le virtù delle erbe aromatiche sono conosciute fin dall'antichità, quando in molte civiltà esse erano considerate al pari di divinità e le venivano attribuiti poteri magici e miracolosi. Esse hanno sempre suscitato un certo interesse non solo nell'ambito domestico quali apportatrici di appetitosi odori in cucina e quali ingredienti indispensabili per tisane medicamentose e bevande gradevoli, ma anche in quello dell'industria dei liquori, delle bevande in genere, dei profumi, nella farmaceutica e nell'ambito dei prodotti alimentari. Oggi nella nostra società, frenetica e stressante l'uomo deve tornare a prendersi cura del proprio corpo, mantenere uno stile di vita e un'alimentazione equilibrata per tornare a vivere in sintonia con l'ambiente che lo circonda e vedere, nelle erbe aromatiche, un approccio benefico, consapevole, e utile al proprio benessere psico-fisico.



## Praefatio

**Quid proprium sit herbis suavissime oleontibus notum erat antiquis quoque populis, qui divinam naturam et miras facultates eis tribuebant.**

**Etiam hodie herbae animum saepe commovent, ut ita dicam, velut intra domesticos parietes sive cibi cupiditatem suavibus odoribus suis excitando sive quod necessariae sunt ad iucundas salutaesque potiones parandas.**

**Etiam in officina medicamentarii et ungentarii, in arte coquinaria valde adhibentur, in tabernis popinisque ob suas comprobatas virtutes.**

**Sed vero homines huius nostrae efferatae atque insanae aetatis revocandi sunt ad pristinam curam corporis, ad pristinam continentiam in victu cultuque, ut in gratiam cum natura redeant, ex herbis beneficia percipiant earumque utilitatem valetudini et mentis et corporis, ita ut bene diuque vivere possint.**

*Prof. ssa Paola Fraternali, docente di lettere.*





Questo piccolo catalogo descrittivo è stato pensato e realizzato, non solo per descrivere e fornire indicazioni sulle erbe aromatiche più comuni, dei nostri sentieri, ma anche come conclusione di un iniziale studio della lingua latina, svolto durante l'anno scolastico. 2018-2019, per cui, gli alunni hanno inserito l'etimologia dei nomi e alcuni detti latini .

## SAGGEZZA LATINA

- **DE GUSTIBUS NON EST DISPUTANDUM**  
sui gusti non bisogna discutere
- **MENS SANA IN CORPORE SANO**  
mente sana in corpo sano
- **MANUS MANUM LAVAT**  
una mano lava l'altra
- **LAUDA FINEM**  
prima di lodare aspetta la fine



- LEGERE ET NON INTELLIGERE EST TAMQUAM  
NON LEGERE  
leggere e non comprendere è lo stesso che non leggere
- NON FACIUNT MELIOREM EQUUM AUREI FRENI  
briglie d'oro non fanno migliore il cavall

## INDICE

ABSINTHIUM - ARTEMISIA	p.11
ALLIUM SATIVUM - AGLIO	p.12
ANETHUM-GRAVEOLENS	p.13
APIUM GRAVEOLENS - SEDANO DA TAGLIO	p.14
ARMORACIA RUSTICANA - RAFANO O CALZA ROSSA	p.15
ARTEMISIA DRACUNCULUS - DRAGONCELLO	p.16
ASPERULA ODORATA - ASPERELLA	p.17
ATROPA - BELLADONNA	p.18
BORAGO OFFICINALIS - BORRAGINE	p.19
CAMPANULA	p.20
CAPPARIS SPINOSA - CAPPERO	p.21
CAPSICUM ANNUUM - PEPERONCINO PICCANTE	p.22
CENTELLA - ASIATICA	p.23
CHAMAEMELUM NOBILIS - CAMOMILLA	p.24
CORIANDRUM SATIVUM - CORIANDOLO	p.25
ELETTARIA-CARDAMONUM	p.26
ERUCA SATIVA - RUCHETTA O RUCOLA	p.27
HEDERA ELIX - EDERA	p.28
HYSSOPUS OFFICINALIS - ISSOPO	p.29
ILEX VOMITORIA - AGRIFOGLIO	p.30
LAMIUM ALBUM - ORTICA BIANCA	p.31
LAVANDULA OFFICINALIS - LAVANDA	p.32
LUPINUS-POLYPHYLLUS	p.34
MALVA-ROTUNDIFOLIA	p.35
MENTHA PIPERITA - MENTA	p.36
MYRTUS-COMMUNIS	p.37

OCIMUM BASILICUM - BASILICO DA GIARDINO	p.38
ORIGANO VULGARE - MAGGIORANA SELVATICA	p.39
PANICUM MILIACEUM - MIGLIO	p.40
PETROSELINUM CRISPUM - PREZZEMOLO	p.41
PHOENICULUM VULGARE - FINOCCHIO SELVATICO	p.42
PIMPINELLA ANISUM - ANICE	p.43
ROSMARINUS-OFFICINALIS	p.45
RUSCUS ACULEATUS - PUNGITOPO	p.46
RUTA GRAVEOLENSE	p.47
SALVIA OFFICINALIS - SALVIA	p.48
TARAXACUM OFFICINALIS - TARASSACO	p.49
THYMUS - TIMO	p.50
TRIFOLIUM-PRATENSE	p.51
YUNIPERUS COMMUNIS - GINEPRO COMUNE	p.52
 Ringraziamenti	 p.53
Gli alunni	p.54



# ABSINTHIUM ARTEMISIA

ASSENZIO ROMANO

Nome locale: ZENZERO VERDE

OSSERVAZIONI:

Pianta perenne, di odore piccante dall'accrescimento rapido, è dotata di foglie profondamente dentate, ricoperte di una fine peluria e di piccoli "capolini" fiorali rotondi, di colore giallo.

UTILIZZAZIONE:

L'assenzio è un'erba amara, utilizzata nell'industria dei liquori; in farmacia come vermifugo e tonico.



*illustrazione di Laura Buccino*



LO SAPEVI CHE?

Pianta sacra alla Dea greca ARTEMIDE, che i romani identificarono con DIANA.

# ALLIUM SATINUM

AGLIO

## OSSERVAZIONI:

L'aglio possiede un bulbo formato da spicchi racchiusi in una tunica, le foglie sono fini, di colore verde scuro, come quelle della cipolla. L'aglio in estate, produce un ombrello di fiori rosa e bianchi.



*illustrazione di Angelica Amadori*

## UTILIZZAZIONE:

Le specie di ALLIUM costituiscono uno degli aromatizzanti più popolari e ampiamente usati. Gli spicchi aggiungono sapore ai cibi, riducono la pressione sanguigna e il colesterolo. Contenendo ferro, è anche usato come antibiotico, antiossidante, depurativo intestinale.



## LO SAPEVI CHE?

L'aglio respinge gli insetti e può essere applicato alle loro morsicature. In passato i mazzetti d'aglio venivano appesi per scaricare gli spiriti malvagi. L'aglio è menzionato anche nei geroglifici egiziani ed è stato ritrovato nelle tombe dei faraoni. I Vichinghi mangiavano grandi quantità d'aglio prima di iniziare i loro saccheggi per raccogliere le energie.



*illustrazione di Asia Rossi*

# ANETHUM GRAVEOLENS

ANETO

## OSSERVAZIONE:

Questa specie, annuale, aromatica possiede foglie blu-verdi, filiformi e ombrelle di fiori estivi, seguite da infruttescenze di semi ovali. La pianta quando è in fioritura, raggiunge un'altezza di centimetri 100-120 circa. Il frutto, cioè il seme è un Achenio.



*illustrazione di Paolo Arcolin*

## UTILIZZAZIONE:

Dotato di un aroma unico, l'aneto possiede semi e foglie impiegati in cucina, ma il profumo preferito è quello presente nelle infruttescenze immature di colore verde che conferiscono carattere ai sottaceti e a varie pietanze. L'infuso di semi è indicato nelle digestioni difficili, nelle coliche e come diuretico. L'industria chimica estrattiva è indubbiamente la maggiore utilizzatrice dell'aneto e soprattutto di suoi semi si ricavano principi attivi per la fabbricazione dei liquori.



*illustrazione di Antonio Saban*

## LO SAPEVI CHE?



L'aneto è stato da sempre una pianta molto importante. In Egitto era simbolo della divinità, per i gladiatori romani era una sorta di unguento magico con cui cospargersi per essere sicuri di vincere in battaglia. Nel medioevo i monaci lo coltivavano come pianta dai poteri magici e fitoterapici ed era persino usato come merce di scambio.

# APIUM GRAVEOLENS

SEDANO DA TAGLIO

## OSSERVAZIONE:

Pianta biennale, con radici fibrose ed abbondanti, foglie con margine dentellato, di colore verde scuro. Le coste sono vuote e piccole; i fiori, riuniti in ombrelle, sono di colore bianco-verdastro. Il frutto è un "achenio", piccolo, di colore bruno.

## UTILIZZAZIONE:

Le foglie e i picciuoli vengono adoperati in cucina come aromatizzanti in molteplici vivande; il suo profumo è dato da diverse sostanze tra le quali il "limonene" e il "sedanolide".

## LO SAPEVI CHE?



Il Sedano, mangiato crudo, esplica una notevole azione depurativa dell'organismo e tonica del sistema nervoso.



*illustrazione di Alessia Bontempi*



*illustrazione di Christian Schiavi*

## ARMORACIA RUSTICANA

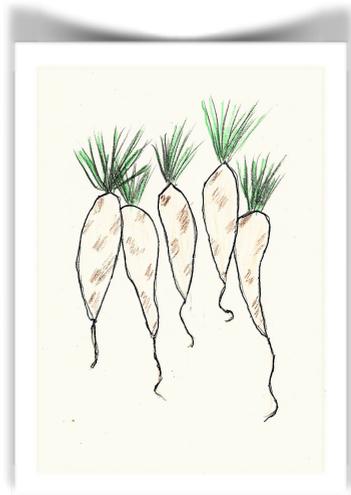
RAFANO O CALZA ROSSA

### OSSERVAZIONE:

Il rafano possiede lunghe radici carnose, foglie larghe e una piccola pannocchia di piccoli fiori bianchi, con 4 petali. Vive sia in prati fertili sia in zone incolte vicino ai corsi d'acqua.

### UTILIZZAZIONE:

Le foglie giovani vengono usate nelle insalate. La radice fresca grattugiata è un ingrediente per preparare una salsa cremosa. La radice ha proprietà antibiotiche, cura la digestione e la circolazione. Le foglie essiccate forniscono un colorante giallo.



*illustrazione di Filippo Conte*



### LO SAPEVI CHE?

La radice aumenta la resistenza alle malattie delle patate che crescono nelle vicinanze.

# ARTEMISIA DRACUNCULUS

Dragoncello o Targone/Esragone

Osservazione:

Famiglia delle piante “compositae”.

Pianta perenne, di aspetto cespitoso, di odore gradevole, con foglie strette il cui sapore agrodolce ha una sfumatura di anice . I fiori sono piccoli e riuniti a grappoli.

UTILIZZAZIONE: Essenziale nella cucina

Francese, aromatizza i cibi salati ed è un componente della miscela “fines-herbes”. Le foglie contengono iodina, sali minerali, vitamina A e C per cui, l’infuso di foglie stimola l’appetito, è digestivo e un tonico generale.



LO SAPEVI CHE? L’aceto

aromatizzato con il dragoncello è ottimo. Per ottenerlo è sufficiente lasciar macerare, massimo 100 grammi di foglie fresche e un litro di aceto per un mese.

*illustrazione di Federico Valeri*



*Illustrazione di Erica Chihai*



*illustrazione di Giorgia Cardellini*



# ASPERULA ODORATA

ASPERELLA

## OSSERVAZIONE:

Pianta perenne, di piccole dimensioni, di aspetto cespitoso, rustica con piccoli fusti a sezione quadrangolare. Le foglie sono di colore verde lucente, di forma ovale e i fiori formano una piccola pannocchia e sono di colore bianco.



*illustrazione di Gaia Carena*

## UTILIZZAZIONE:

Le piante tagliate devono essere essiccate molto rapidamente. Esse sono utilizzate come aromatizzanti nelle industrie dei liquori, degli aperitivi per profumare i tabacchi. Viene usata anche in cucina nella preparazione di carne arrostita e di salse. Nell'uso domestico, molto noto è l'infuso di asperella, come tonico, antispasmodico decongestionante .



## LO SAPEVI CHE?

Già utilizzata dagli egiziani per imbalsamare i corpi dei defunti e conservarne l'aspetto carnale anche nella vita ultraterrena.

# ATROPA

BELLADONNA

## OSSERVAZIONE:

Questa pianta velenosa possiede una linfa rossa all'interno dello stelo e i fiori tubini-formi di colore dal porpora-marrone al verde, seguiti da lucide bacche nere.

## UTILIZZAZIONE:

Le foglie e le radici possiedono azione narcotica e sedativa.

Attualmente, l'estratto chiamato "atropina", è impiegato nell'esame clinico dell'occhio in quanto dilata la pupilla.



*illustrazione di Samuele Fraternali*



## LO SAPEVI CHE?

Il curioso nome è ispirato alla mitologia greca, Atropos, quella delle tre "fate" del destino - figlie di Zeus e di Ananke - che decideva la durata della vita di ogni uomo, recingendone il filo sul suo telaio.

Le donne veneziane del Rinascimento, ne usavano il succo per dare colorito al viso e per rendere le pupille più ampie e lo sguardo più scuro e brillante.

## BORABO OFFICINALIS

BORRAGINE

Nome locale: fiore a stella

OSSERVAZIONE:

Pianta annuale ramificata, con foglie ovali, fiori blu con stami neri. La corolla è costituita da 5 petali. Il frutto è un "Achemio".



*illustrazione di Giorgia C. Salvagni*

UTILIZZAZIONE:

I fiori decorano le insalate e i dolci. Le foglie con proprietà rinfrescanti, aromatizzano bevande, salse e cibi nelle diete prive di sale. Contiene potassio, calcio e sali minerali.



LO SAPEVI CHE?

Nell'antica Roma veniva considerato come un ottimo rimedio per la malinconia. Un'antica leggenda celtica tramanda che, durante l'agonia di Gesù sulla croce, un soldato impietosito abbia accostato alle labbra di nostro Signore un rametto di borragine infilzato sulla punta della spada. Del resto a Gerusalemme era una specie diffusa che gli ebrei avevano importato dalla Siria.

Pianta del coraggio per i Crociati, chiamata anche "herb of gladness" (erba dell'allegrezza), il suo infuso veniva offerto come bevanda ristoratrice a chi, fra loro, ritornava sano e salvo dalla battaglia e molti cavalieri, in quei secoli, portavano sciarpe ricamate con il disegno stilizzato della borragine.

# CAMPANULA ROTUNDI FOLIA

CAMPANELLA BLU

## OSSERVAZIONE:

Questa delicata specie possiede foglie basali rotonde o cuoriformi su lunghi peduncoli, steli esili con foglie lineari e fiori di colore dal bianco al blu intenso.

## UTILIZZAZIONE:

Le foglie vengono utilizzate in insalate e le radici dalla medicina come cicatrizzante delle ferite.



*illustrazione di Benedetta Galli*



## LO SAPEVI CHE?

La radice croccante, nera e aromatica, era masticata dalle popolazioni del Canada per ottenere energia.

## CAPPARIS SPINOSA

CAPPERO

### OSSERVAZIONE:

Pianta arbustiva Mediterranea con radice fortemente ramificata e legnosa. Prospera anche su vecchie mura e ruderi in quanto predilige terreni e pendii pietrosi sassosi e siccitosi. I fusti sono spesso muniti di “spine geminate”; le foglie di colore verde anche con sfumature rossastre specialmente nel primo periodo di sviluppo, sono ovali e piuttosto carnose. I fiori, si presentano bianchi o rosa con striature violette. Il frutto è una “bacca carnosa” di forma ovale contenente semi di colore grigiastro. Si moltiplica per seme e talea.



*illustrazione di Nicole Cecchini*

### UTILIZZAZIONE:

I frutti vengono conservati sotto aceto o salamoia; essi vengono adoperati in cucina come condimento di svariate vivande.



### LO SAPEVI CHE?

Il capper è un germoglio di una pianta i cui frutti sono bacche dette “cucunci”; l’utilizzo del bocciolo risale a migliaia di anni fa, ne apprezzavano l’aroma i greci e i romani e poi gli arabi e tutti i popoli che si sono affacciati sul Mediterraneo.

## CAPSICUM-ANNUUM

### PEPERONCINO PICCANTE

Capsula per la forma del frutto che contiene i semi; peperone dal greco: pepi= pepe grosso.

#### OSSERVAZIONE:

Pianta annuale, con fusto ramificato, con foglie allungate, di colore verde brillante. I fiori sono bianchi, piccoli, normalmente isolati. Il frutto è una bacca di forma allungata, spesso ricurva, terminante a punta, di colore rosso vivo a maturazione completa. Nell'interno della "bacca", lungo la zona "palcentare", sono raccolti i semi.



*illustrazione di Alice De Angelis*

#### UTILIZZAZIONE:

La "capsicina" è un "alcaloide" che stimola il sistema nervoso e sensoriale, disinfetta il cibo e allevia infiammazioni alla gola. Le bacche raccolte vengono essiccate e quindi conservate appese, ovvero, dopo perfetta essiccazione, sono triturate e conservate in vasi di vetro chiusi. Esse vengono utilizzate quale aromatizzante nelle vivande.



#### LO SAPEVI CHE?

Il peperoncino piccante non è da confondersi con quello di Cayenna cioè con il "capsicum-frutescens", pianta perenne dell'America centrale. Il senso di bruciore che si avverte mangiando il peperoncino, è causato dalla capsicina. Facendo macerare per 15 grammi di peperoncino in alcool e filtrandolo si può frizionare il cuoi capelluto per dare lucentezza ai capelli.

## CENTELLA-ASIATICA

GOTU- KOLA

### OSSERVAZIONE:

Questa specie esile, provvista di foglie a forma di ventaglio e piccoli fiori bianchi, si propaga emettendo radici lungo gli steli prostrati.



### UTILIZZAZIONE:

La centella sta riscuotendo un nuovo interesse. Prove effettuate hanno dimostrato che è dotata di qualità toniche, diuretiche, lassative e sedative. È efficace contro le infezioni cutanee, stimola la depurazione del sangue e riattiva le difese immunitarie. È un tonico per il sistema nervoso, in grado di aumentare la memoria e ridurre l'affaticamento mentale.

*illustrazione di Manuele Gattei*



### LO SAPEVI CHE?

Una leggenda cinese narra che le proprietà curative e cicatrizzanti nei confronti delle ferite di questa pianta furono scoperte per caso quando un contadino vide una tigre guarire da una pesante ferita, dopo aver passato e strofinato il suo corpo su delle piante di Centella. Da qui il nome popolare di “erba della tigre”.

# CHAMAEMELUM-NOBILIS

## CAMOMILLA

OSSERVAZIONE: Dal greco:

CHAMAI= piccolo, umile;

MALOM=dolce.

Denominata anche camomilla romana, questa specie aromatica, sempreverde, possiede foglie piumose, profumate e fiori bianchi con centri conici, dorati.



*Illustrazione di Roberto Bailetti*

UTILIZZAZIONE: I fiori producono un infuso digestivo e sedativo. Il decotto di fiori rinforza e rende lucenti i capelli. L'industria chimica estrattiva, ricava dai "capolini", i principi attivi utilizzabili in prodotti cosmetici, di dentifrici e creme.



*illustrazione di Genny Sbaffi*



### LO SAPEVI CHE?

Nella mitologia egiziana, il fiore della camomilla era dedicato a "Ra", gran

dio del sole, ed era venerata per le sue grandi capacità medicamentose e cosmetiche, ma soprattutto perché capace di sanare la febbre della malaria. Gli antichi Greci la consideravano una panacea (rimedio), e pare che fu per la sua inconfondibile fragranza simile al profumo rilasciato delle mele mature, che alla pianta venne poi assegnato il nome camomilla, poiché nell'etimologia greca la parola "khamaimelon" significa mela di terra o piccola mela, da cui successivamente la derivazione latina "chamomilla". Secondo i medici greci, Ippocrate e Dioscoride, la camomilla serviva a lenire i dolori.

## CORIANDRUM-SATIGUM

CORIANDOLO

### OSSERVAZIONE:

Pianta normalmente annuale alta quando è in fioritura. Il fusto è sottile con foglie segmentate, i fiori sono bianchi e il frutto si presenta di colore rosso-bruno. Quando è secco è ricco di diversi principi attivi soprattutto il “geraniolo” e “linalolo”



*illustrazione di Giulia Della Martera*

### UTILIZZAZIONE:

Vengono usati semi per le loro essenze aromatiche, dall’industria dei liquori, a quella farmaceutica. È un ottimo conservante tanto che nei paesi del nord africa e del medio oriente, viene mescolato a sale e per unirlo ai cibi per conservare.



### LO SAPEVI CHE?

Nel Cinquecento i frutti venivano ricoperti di zucchero e lanciati durante le festività del carnevale.

## ELETTARIA CARDAMONUM

### CARDAMOMO

#### OSSERVAZIONE:

Questa perennante possiede fiori bianchi, striati di violetto e frutti verdi aromatici.

#### UTILIZZAZIONE:

I baccelli forniscono una spezia molto costosa

venduta come cardamomo-verde

decolorato oppure essiccato. I semi sono un ingrediente del garam-marsala indiano, del baharat arabo, del berbere etiope, delle polveri del curry, del pilau e di molti piatti orientali. Vengono utilizzati come digestivi, l'olio essenziale è molto ricercato per i liquori e per il profumo.



*illustrazione di Tommaso Landi*



#### LO SAPEVI CHE?

I semi sono simbolo di ospitalità, i beduini lo usano per aromatizzare il caffè, i danesi per decorare il pane.

## ERUCA SATIVA

RUCHETTA O RUCOLA

### OSSERVAZIONE:

Pianta di specie annuale, con foglie di forma variabile, soprattutto lanciformi e fiori con quattro petali all'inizio dell'estate. La pianta contiene "mirosina" che le conferisce un particolare sapore piccante; essa ha proprietà revulsive.

### UTILIZZAZIONE:

Le foglie giovani dal sapore rinfrescante, speziato, a maturità, con il sole diventano amare; vengono aggiunte alle insalate, alle salse oppure sfruttate come ortaggi. I fiori possiedono un aroma più moderato delle foglie, che sono diuretiche e servono contro il mal di stomaco.



*illustrazione di Fabiana Fabbri*

### LO SAPEVI CHE?



In India l'olio di semi jambaol, si usa per preparare i sottaceti oppure come condimenti. Gli antichi romani usavano la rucola soprattutto per la preparazione di filtri d'amore.

# HEDERA HELIX

EDERA

Latino: Hadaereo, aderire

## OSSERVAZIONE:

Pianta sempre verde con fiori verdi autunnali e bacche nere. Si arrampica alla presenza di piccole radici aeree che secernano una sostanza adesiva. Le foglie sono letali nei confronti di alcune amebe, funghi e molluschi in quanto sono presenti sostanze tossiche come "l'ederina" e sostanze "tanniche".



*illustrazione di Mattia Mazzali*

## UTILIZZAZIONE:

Viene usata come antireumatico, analgesico. L'edera contiene saponine e, in soluzione, scurisce i capelli e ravviva la seta nera.

## LO SAPEVI CHE?



L'edera in Egitto era dedicata alla Dea Osiride ed aveva il nome di "albero d'Osiride". I Greci, l'avevano consacrata a Dionisio, come simbolo della poesia e dell'immortalità.

Greco: CHENOSIRIS.

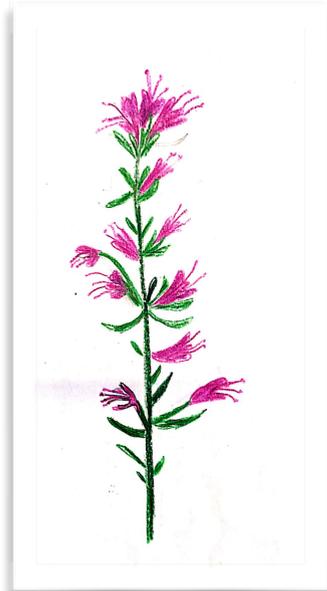
I Romani grazie alla capacità di aggrapparsi a mura e alberi era considerata simbolo di fedeltà. Si calcola che un albero di edera possa vivere, specie da noi, anche quattro secoli.

# HYSSOPUS OFFICINALIS

ISSOPO

## OSSERVAZIONE:

E' una pianta che raggiunge un'altezza di settanta centimetri quando è in fioritura. Ha un aspetto cespuglioso con foglie lanciolate. I fiori, di colore azzurro e violetto sono riuniti a forma di spiga, il frutto è composto di quattro acheni. La pianta, ma soprattutto le foglie e i fiori, contengono molti principi attivi che le conferiscono un gusto amarognolo, leggermente piccante e aromatico.



*illustrazione di Benedetta Galli*

## UTILIZZAZIONE:

Vengono adoperate le sommità floreali e le foglie, dall'industria farmaceutica e nella fabbricazione di cosmetici. Nell'uso domestico vengono usate le foglie in cucina per aromatizzare le salse, i ripieni e i sughi.



## LO SAPEVI CHE?

Nell'antichità gli infusi di issopo venivano utilizzati nelle tossi e nelle anemie.

# ILEX VOMITORIA

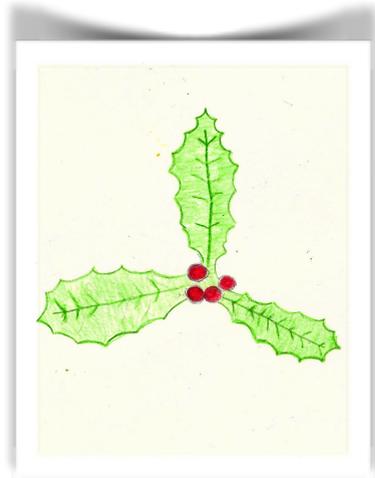
AGRIFOGLIO

## OSSERVAZIONE:

Questo arbusto sempreverde a fiori bianchi e frutti rossi.

## UTILIZZAZIONE:

Le bacche vengono usate come cura di emergenza contro gli avvelenamenti. Le foglie sono utilizzate, nelle loro diverse specie, nella preparazione di bevande a base di caffeina.



*illustrazione di Valentin R. Fiume*



## LO SAPEVI CHE?

Si credeva che le bacche di questo arbusto potessero proteggere dal diavolo. Le foglie, con proprietà narcotiche venivano adoperate dagli indiani d'America. Ora sono utilizzate come decorazione natalizia.

# LAMIUM ALBUM

ORTICA BIANCA

Nome locale: Arcangelo

## OSSERVAZIONI:

Non ha parentela con l'ortica comune in quanto specie non pungente.

Si presenta con steli quadrati e cavi, foglie verdi lucenti e grappoli di fiori che forniscono nettare per le api, dalla primavera fino all'inverno.



*illustrazione di Enrico Milanese*

## UTILIZZAZIONE:

Le giovani foglie si possono bollire come verdura oppure aggiungere alle minestre. Con la pianta in fioritura si ottiene un decotto utile, sia come astringente e curativo anche per gli eczemi.



## LO SAPEVI CHE?

I Longobardi pensavano che l'ortica favorisse la memoria.

Nel medioevo si pensava che gettando foglie di ortica sul fuoco, allontanasse i fulmini.

# LAVANDULA OFFICINALIS

LAVANDA VERA

LAVANDA SPIGA

LAVANDA NERA

## OSSERVAZIONE:

Pianta perenne d'aspetto cespuglioso, con fusti eretti piuttosto legnosi e numerosi. Le foglie sono strette ed allungate, di colore verde-grigio e, a motivo della forma e della sua strettezza, questa varietà di lavanda è anche chiamata "angustifolia". I fiori sono riuniti a spiga e sono di colore azzurro-violetto. I semi sono bruni, allungati, con una macchiolina quasi bianca.

## UTILIZZAZIONE:

Le ghiandole contenenti l'olio aromatico coprono tutte le parti aeree della pianta, ma sono particolarmente concentrate nei fiori. Con le spighe fiorali si aromatizzano marmellate, aceto, dolci, creme e stufati; vengono anche candite per essere adoperate come decorazione. I fiori essiccati trasmettono un aroma persistente nella biancheria negli armadi. L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato



*illustrazione di Chiara Ferri  
(lavanda nera)*



*illustrazione di Giacomo Federici  
(lavanda spiga)*

ed è usato come cicatrizzante e rilassante, se aggiunto all'acqua del bagno.



#### LO SAPEVI CHE?

Le foglie sono repellenti per le mosche. Esistono altri tipi di lavandula come la hybrida(\*)tra “la spiga” e la “vera” con essenze meno pregiate. L’usanza di mettere i fiori per profumare la biancheria è molto antica. Meno risaputo, è il fatto che essa veniva considerata “quasi magica” e che, a volte, i sacchettiini con la lavanda venivano appesi al collo come portafortuna.

# LUPINUS-POLYPHYLLUS

LUPINO DALLE TANTE FOGLIE

## OSSERVAZIONI:

Ha lunghi steli sormontati da un ciuffo di foglioline strette e da una graziosa spiga di fiori di colore rosa intenso.

## UTILIZZAZIONE:

I semi di questa specie e quelli del “lupinus-albus”, ridotti in polvere, vengono adoperati in cosmetica per maschere per il viso al fine di ridurre l’untuosità e rinvigorire la pelle stanca. I lupini assorbono l’eccesso di “fitofarmaci” e di altre sostanze velenose nel terreno.



*illustrazione di Antonio Saban*



## LO SAPEVI CHE?

È stato piantato a Chernobyl in Ucraina per assorbire le radiazioni velenose dopo il disastro nucleare.

# MALVA-ROTUNDIFOLIA

MALVA

**OSSERVAZIONI:** Famiglia delle malvaceae. Pianta spontanea, annuale, con foglie basali rotonde, leggermente “lovate”, e grandi fiori estivi da bianchi e rosa. Il frutto è una capsula gialla contenente numerosi acheni. Foglie e fiori hanno notevoli proprietà emollienti e antinfiammatorie perché ricche di sostanze mucillaginose, zuccherine e resinose.



*illustrazione di Luciano Franca*

## UTILIZZAZIONE:

I fiori vengono usati nell’insalata, le foglie e i giovani germogli, contenenti vitamina A,B e C vengono fatti bollire come verdura. Le foglie, come i fiori e le radici, hanno, un’azione calmante e sono indicati nelle dermatiti e come decongestionanti della pelle.



## LO SAPEVI CHE?

I filosofi della scuola pitagorica la ritenevano una pianta sacra, tipicamente solare, emblema di saggezza e punto d'incontro tra il mondo celeste e quello terreno. Nel linguaggio dei fiori, la malva simboleggia l'amore materno e la mansuetudine.

## MENTHA-PIPERITA

MENTA PEPERITA

### OSSERVAZIONE:

Pianta vivace alta, quando in fioritura, di colore a volte verde e a volte bruno-rossastro; per questo motivo la menta piperita viene anche distinta in “menta bianca” e “menta nera”.

### UTILIZZAZIONE:

La menta, aromatizza salse, aceto, dolci e bibite per cui è molto ricercata dall’industria estrattiva per le sue essenze essa ha anche proprietà antisettiche, parassitarie, antivirali e sudorifiche.



*illustrazione di Tommaso Fraternali*



### LO SAPEVI CHE?

La mentha piperita è un “ibrido” della “mentha-acquatica” con la “mentha-viridis”.

Si racconta che Zeus , innamoratosi di Minta, ebbe da lei un rifiuto in seguito ad una proposta. Sdegnato del comportamento, la tramutò in una pianta fredda così come, la bella ninfa era stata con lui.

# MYRTUS-COMMUNIS

MIRTO

## OSSERVAZIONE:

Questa pianta possiede foglie e germogli fiorali aromatici, fiori bianchi e bacche blu-nere.

## UTILIZZAZIONE:

Dai fiori si estrae un profumo chiamato "EAU-D'ANGE". I germogli fiorali e le bacche forniscono un estratto per i dolci, le foglie apportano un gradevole aroma agli arrosti di carne. Le foglie, antisettiche servono per preparare decotti.



## LO SAPEVI CHE?

Il mirto viene adoperato nelle ghirlande nuziali come simbolo di bellezza e purezza.

MENTHA-PIPERITA

*illustrazione di Marco Naclero*

## OCIMUM-BASILICUM

BASILICO DA GIARDINO

### OSSERVAZIONE:

Pianta annuale, con steli quadrati ; foglie dal forte profumo di chiodo di garofano e fiori bianchi piccoli, profumati alla fine dell'estate. Il basilico è ricco di sostanze aromatiche balsamiche come il "linalolo", "cimolo", "canfora".

### UTILIZZAZIONE:

L'industria chimica, estrattiva adopera il basilico per estrarne le essenze adoperate in profumeria in liquoreria e in farmaceutica. Ideale è consumarlo fresco; le foglie possono comunque essere essiccate e conservate in sacchetti di tela.



*illustrazione di Giovanni Gaudenzi*



### LO SAPEVI CHE?

Il basilico è sempre stato importante sin dall'antichità, infatti si sa che nel 1060 d.C. in Cina era nominato in un libro di piante medicinali, ma ancora prima, nell'antico Egitto, il medico Serapione ne descriveva le qualità. Anche i crociati dovevano conoscerne le qualità terapeutiche se di ritorno della terra santa ne riempivano le navi per scacciare gli insetti, le infezioni e i cattivi odori.

## ORIGANO-VULGARE

MAGGIORANA SELVATICA

### OSSERVAZIONE:

Questa specie , arbustiva, possiede foglie verde scuro, speziate e grappoli di fiori in tarda estate.

### UTILIZZAZIONE:

Le foglie dell'origano possiedono un intenso aroma piccante e vengono adoperate nella pizza e nei piatti a base di pomodoro. Si ha un utilizzo nella farmaceutica e nell'industria dei profumi. Gli infusi sono indicati come calmanti e nell'insonnia .



*illustrazione di G. Daniel Grande*



### LO SAPEVI CHE?

L'olio essenziale è un potente antiseptico, adatto ad essere spruzzato nelle camere. Si racconta che fu Afrodite a creare l'origano e lo facesse crescere abbondante nei suoi giardini e alle pendici del monte Olimpo. Da qui l'origine greca del suo nome, "oros ganos", delizia del monte, che la popolazione scelse per la profumata erba.

# PANICUM MILIACEUM

MIGLIO

## OSSERVAZIONE:

Appartiene alla famiglia delle graminacee, le foglie sono lineari i fiori a pannocchia. il frutto di colore bianco.

UTILIZZAZIONE: si utilizza nei mangimi e nella alimentazione, soprattutto in oriente.



*illustrazione di Matteo Burlaschi*



## LO SAPEVI CHE?

Veniva utilizzato all'epoca dei Romani e nel Medioevo,. Questo piccolo cereale ebbe grande importanza perché spesso, unito ai sapori di alcune erbe aromatiche. Un mazzetto di miglio appare nello stemma del comune di Miglianico in provincia di Chieti.

# PETROSELINIM CRISPUM

PREZZEMOLO

## OSSERVAZIONE:

Pianta biennale con piccioli robusti, foglie triangolari, dentate, arricciate e suddivise in tre segmenti. I fiori a ombrello con semi aromatici. La radice di questa varietà ha il sapore di noce moscata e può essere bollita come una verdura.

## UTILIZZAZIONE:

Le foglie e gli steli, ricche di vitamine, calcio, magnesio, vengono aggiunti alle insalate e ai primi piatti. Le foglie, le radici e i semi sono diuretici, facilitano la digestione e stimolano l'appetito.



*illustrazione di Diego Gregori*



## LO SAPEVI CHE?

Se lo si coltiva vicino alle rose ne migliora la salute e il profumo.

Omero narra che gli Achei lo davano in pasto ai cavalli da corsa, convinti che esso avrebbe dato loro la giusta energia per vincere. Romani lo usavano per decorare le tombe dei congiunti, gli Etruschi come pianta magica.

# PHOENICULUM VULGARE

## FINOCCHIO SELVATICO

### OSSERVAZIONE:

Pianta che cresce spontaneamente in luoghi soleggati vicino al mare ha un piacevole aroma di anice, foglie piumose ed ombrelli di fiori estivi.

### UTILIZZAZIONE:

I semi aromatizzano il pane, il curry e varie salse. La loro essenza viene impiegata in liquori e dentifrici. Il finocchio ha un potere digestivo, diuretico e disintossicante. Il distillato del seme è un utile tonico per il massaggi e la pulizia della pelle.



*illustrazione di Federica Farca*



### LO SAPEVI CHE?

Il modo di dire “farsi infinocchiare” deriva dall’abitudine truffaldina di alcuni venditori di vino di offrire pezzi di finocchio a coloro che assaggiavano il vino. Il finocchio contiene, infatti, una sostanza che rende gradevole anche il vino più scadente.

## PIMPINELLA ANISUM

ANICE

### OSSERVAZIONE:

Famiglia della ombrellifere.  
Pianta annuale alta sino a 60cm e più quando è in fioritura; il fusto è ramificato nella parte superiore e le foglie sono alterne con lamina molto frastagliata e suddivisa. I fiori riuniti in ombrelle terminali sono di colore biancastro, il frutto è ovoide. La pianta e i semi sono ricche di diverse sostanze aromatiche quali: anetolo e cimolo.



*illustrazione di Alessia Mammarella*

### UTILIZZAZIONE:

I principi attivi contenenti nell'anice sono un ingrediente base di dolci e bevande tradizionali; l'Anicetta della Sila in Italia, il Pastis e l'Anisette in Francia, il Raki in Turchia, l'ouzo in Grecia, l'Arak nella Mezzaluna Fertile, la sambuca in Italia, il Tutone in Sicilia, il Mistrà e l'Anisetta nelle Marche, per citare solo alcuni dei più famosi. In cucina è diffusissimo per dar gusto a carni, a verdure e formaggi. Nella farmaceutica viene utilizzato come rimedio digestivo e rimedi fitoterapici contro la tosse e nausea. Nell'uso domestico i semi vengono adoperati come aromatizzanti di salamoie, di dolci, di biscotti ecc.



**LO SAPEVI CHE?**

In oriente, la pianta è considerata sacra, si utilizza come

fosse un incenso che viene acceso nei templi per ottimi auspici. Anticamente i greci la usavano per combattere il raffreddore e pensavano che se una persona si addormentava dopo aver bevuto un po' di anice era certo di fare "dolci sogni per tutta la notte". Nel Medioevo era consigliata in casi di bronchite e asma. Secoli più tardi il Re Sole sembra andasse matto per il suo inconfondibile aroma al punto che la volle nei suoi giardini di Versailles.

# ROSMRINUS-OFFICINALIS

## ROSMARINO

### OSSERVAZIONE:

Il rosmarino è un arbusto aromatico sempre verde compatto con foglie aghiformi, resinose e fiori primaverili delicati, di colore blu ricchi di polline. La pianta è ricca di molte sostanze terpeniche quali: pinene, canfora, eucaliptolo.

### UTILIZZAZIONE:

Le foglie del rosmarino sono un'erba aromatica di impiego assai antico, saporita molto comune nella cucina italiana; usata per crostacei, maiale e agnello. Le foglie, antisettiche e antiossidanti servono per conservare i cibi facilitano la digestione quando si consumano sostanze grasse. Esse fanno parte di diverse diete dimagranti. I fiori possono venire adoperati freschi come contorno oppure conditi come decorazioni. L'olio distillato ottenuto dagli "apici-fiorali" è rinvigorente antibatterico e allevia il dolore muscolare.



*illustrazione di Matteo Pini*



**LO SAPEVI CHE?** Il rosmarino viene usato negli shampoo antiforfora e l'essenza è molto ricercata. La leggenda più bella è senza dubbio quella narrata da Ovidio nelle "Metamorfosi". Apollo innamorato della principessa Leucotoe, figlia del re di Babilonia, non poté amarla perché uccisa dal padre, ma continuò ad assaporarne il profumo in quanto ella venne trasformata in pianta di rosmarino dalla fragranza intensa e dalle esili foglie.

## RUSCUS ACULEATUS

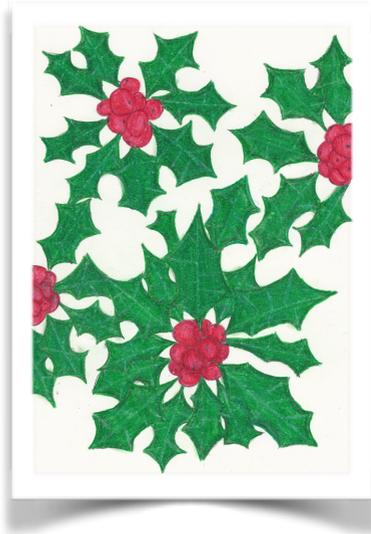
PUNGITOPO

### OSSERVAZIONE:

Questa pianta sempre verde produce un gruppo di steli larghi e piatti, spinosi all'apice, piccoli fiori viola e bacche rosse lucenti

### UTILIZZAZIONE:

È usata in farmaceutica come antinfiammatorio.



*illustrazione di Penelope Catenacci*



### LO SAPEVI CHE?

Il pungitopo era impiegato per pulire i banconi dei macellai, da cui deriva il nome inglese "BUTCHER'-BROOM" (scopa di macellai).

## RUTA GRAVEOLENSE

### OSSERVAZIONE:

Pianta perenne con fusti ramificati, foglie picciolate di colore verde-grigio leggermente carnose. I fiori sono di colore giallastro. Il frutto è un achenio.

### UTILIZZAZIONE:

La ruta ha un sapore piuttosto acre e amaro. Essa è impiegata per i suoi principi attivi dall'industria farmaceutica che, in particolare, usa la "rutina" per le sue proprietà protettive sui vasi capillari. Le foglie, allo stato secco, in infusi, sono usate come antispasmodico. Nell'uso domestico è adoperata per aromatizzare l'aceto. È pure usata per dare un ottimo sapore alle grappe e ad altri liquori.



*illustrazione di Leonardo Zangheri*



### LO SAPEVI CHE?

Anticamente si attribuiva alla ruta virtù magiche per neutralizzare le forze oscure. I romani amavano aromatizzare il vino con la ruta specialmente in occasione di feste per celebrare le vittorie.

# SALVIA OFFICINALIS

SALVIA

## OSSERVAZIONE:

pianta perenne di aspetto cespitoso, alta sessanta centimetri circa quando è in fioritura . Le foglie sono ovali, piuttosto strette ed a punta con margini dentellati irregolarmente, rugose, di colore verde grigiastro. I fiori sono nella parte terminale dei fusti e sono riuniti a

forma di pannocchia; il loro colore è normalmente lilla-bluastro sebbene vi siano piantine con fiori bianchi. IL FRUTTO è UNA PICCOLA CAPSULA DELLE DIMENSIONI DI UN SEME DI SENAPE. Sia le foglie sia i fiori sono ricchi di sostanze aromatiche, quali: borneolo, cineolo, che conferiscono un forte e gradevole aroma.



*illustrazione di Giacomo Bertuccioli*

## UTILIZZAZIONE:

l'industria chimica estrattiva la usa per estrarne le essenze adoperate in farmacia, in profumeria, in liquoreria. In cucina viene molto usata la salvia come aromatizzante di vivande, arrosti, insalate e salse.



## LO SAPEVI CHE?

l'infuso di salvia è utile come collutorio in caso di infiammazione del cavo orale. Nel medioevo la salvia veniva usata per favorire il parto.

# TARAXACUM OFFICINALE

TARASSACO

Nome locale: dente di leone

OSSERVAZIONE:

Pianta rustica con rosette di foglie dentate, fiori dorati “rosette” spesso striati di marrone con radice di forma cilindrica e carnosa.

UTILIZZAZIONE:

Il tarassaco trova la sua utilizzazione in cucina; esso viene mangiato crudo, in insalata o cotto nella stessa maniera degli spinaci. Le foglie, ricche di vitamina A e C e di sali minerali, sono un potente diuretico e depurativo. La radice riduce le infiammazione ed è uno stimolante epatico.



*illustrazione di Evissa Baldassarri*



LO SAPEVI CHE?

Le radici essiccate, tostate spesso vengono utilizzate in sostituzione della polvere del caffè. Si narra che Teseo mangiò per trenta giorni di fila solo denti di leone allo scopo di diventare abbastanza forte da affrontare e sconfiggere il Minotauro. Il Tarassaco è anche legato del distacco e del viaggio, i semi di questo fiore sembrano rappresentare le fasi del ciclo della vita che ognuno di noi è destinato a compiere.

# THYMUS VULGARIS

TIMO

## OSSERVAZIONE:

Pianta di taglia molto piccola, con fusti gracili, legnosi, ramificati. Le foglie sono molto piccole, lanceolate terminanti a punta, di colore verde-grigiastro. I fiori sono piccoli, di colore lilla rosato, riuniti in mazzetti. Il frutto ha un colore bruno a volte rossastro. La pianta è profumata per la presenza di sostanze “TERPENICHE” quali: timolo, mentene.



*illustrazione di Mattia Battistelli*

## UTILIZZAZIONE:

I fiori e le foglie, per le loro essenze, sono usati in farmacia e nell'industria dei profumi e dei liquori. Dal timo si estrae il “TIMOLO”, di gradevole profumo avente notevoli proprietà antisettiche e curative. In cucina è un ottimo aromatizzante e dona un fresco profumo.



## LO SAPEVI CHE?

I Romani, gettavano delle manciate di timo nei bracieri per allontanare gli spiriti maligni, nel medioevo, i contadini ne facevano benedire i rametti per allontanare le streghe.

# TRIFOLIUM PRATENSE

TRIFOGLIO ROSSO DI PRATERIA

## OSSERVAZIONE:

Pianta dalla scarsa durata con foglie composte di tre foglioline ovali su cui spesso è presente un semicerchio pallido.

## UTILIZZAZIONE:

I fiori del trifoglio producono un miele dolce e un depurante antinfiammatorio. La ricerca scientifica americana ha accertato che è un anticoagulante e ricerche hanno sperimentato che contiene sostanze antitumorali.



*illustrazione di Fabio Palella*



## LO SAPEVI CHE?

I fiori del trifoglio bianco, una volta, venivano usati per insaporire il pane. E' simbolo Irlandese, il trifoglio identifica un intero popolo. Per commemorare la festa di San Patrizio si portano, insieme alla croce, ramoscelli di trifoglio.

# YUNIERPERUS COMMUNIS

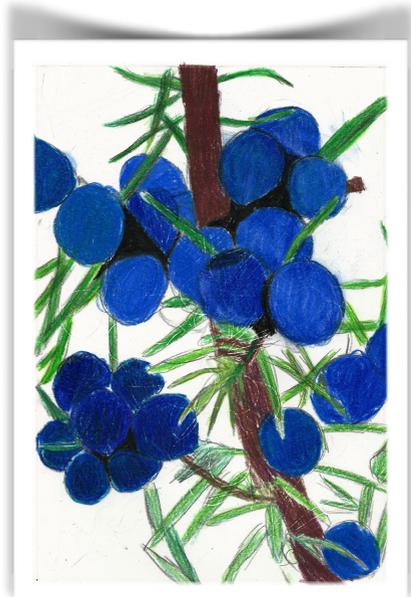
GINEPRO COMUNE

## OSSERVAZIONE:

Il ginepro si presenta come un arbusto sempreverde con foglie aghiformi e coni simili a bacche di colore blu-neri.

## UTILIZZAZIONE:

I coni maturi o “bacche” aromatizzano il Gin, i paté e la selvaggina. L’uso dei preparati a base di ginepro, per via del suo alto contenuto di potassio, è sconsigliato alle persone con problematiche renali.



*illustrazione di Riccardo Broccoli*



## LO SAPEVI CHE?

Gli indiani d’America facevano bollire le “bacche” per curare raffreddori e bruciavano gli aghi come incenso.



## RINGRAZIAMENTI

L'autore ringrazia:

- Il Dirigente scolastico, prof.ssa Valeria Leonessa che ha sostenuto il progetto, “Le Erbe Aromatiche”, pensato come una maggiore conoscenza del territorio e come un’opportunità da offrire agli alunni per un futuro cammino di “guide-turistiche ambientali”;
- La Dott.ssa Mariangela Albertini, che apprezzando l’idea, ha coinvolto il dott. Alessandro Allegrucci (C.E.A) il quale ha approfondito l’importanza del “Mondo-Vegetale” accompagnando i ragazzi nei sentieri del bosco di Gradara;
- Gradara Innova;
- Le docenti, Francesca Luslini, prof.ssa di arte e immagine, Erica Zaccarelli, prof.ssa di matematica e scienze che hanno collaborato al progetto con curiosità e disponibilità.;
- Gli alunni che, con le loro illustrazioni e ricerche, hanno contribuito a realizzare e curare la qualità del catalogo, osservando, creando, divertendosi.

Grazie

Prof.ssa Paola Fraternali



EVISSA BALDASSARRI  
MATTIA BATTISTELLI  
GIACOMO BERTUCCIOLI  
RICCARDO BROCCOLI  
MATTEO BURLASCHI  
PENELOPE CATENACCI  
ERICA CHIHAI  
FILIPPO CONTE  
VALENTIN ROMAINJ FUME  
SAMUELE FRATERNALI  
BENEDETTA GALLI  
MANUELE GATTEI  
TOMMASO LANDI  
MATTIA MAZZALI  
ENRICO SALVATORE MILANESE  
MARCO NACLERIO  
FABIO PALELLA  
ASIA ROSSI  
ANTONIO SABAN  
GENNY SBAFFI  
CHRISTIAN SCHIAVI  
SUSAN TAMBURINI  
FEDERICO VALERI



ANGELICA AMADORI  
PAOLO ARCOLIN  
ROBERTO BAILETTI  
ALESSIA BONTEMPI  
LAURA BUCCINO  
GIORGIA CARDELLINI  
GAIA CARENA  
GIORGIA CALONI SILVAGNI  
NICOLE CECCHINI  
ALICE DE ANGELIS  
GIULIA DELLA MARTERA  
FABIANA FABBRI  
FEDERICA FARCA  
GIACOMO FEDERICI  
CHIARA FERRI  
LUCIANO FRANCA  
TOMMASO FRATERNALI  
GIOVANNI GAUDENZI  
GIUSEPPE DANIEL GRANDE  
DIEGO GREGORI  
ALESSIA MAMMARELLA  
MATTEO PINI  
LEONARDO ZANGHERI



