

PROGETTO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE
Anno scolastico 2002/2003 e 2003/2004
Classe II C e II D

Progetto regionale “alimentazione e vita”

Un tesoro da riscoprire: le piante medicinali



ISTITUTO COMPRENSIVO “D. Bramante”
FERMIGNANO

SOMMARIO

IL MONDO DELLE PIANTE MEDICINALI	3
USCITA AL MONTE TARCELLO	4
VISITA AL MUSEO ABOCA	5
A PROPOSITO DI PIANTE MEDICINALI	6
PREPARAZIONI	8
UNA FATTORIA DI ERBE OFFICINALI	10
RELAZIONE ORTO	11
ETICHETTE ESEGUITE AL PANTOGRAFO	12
CALENDULA (<i>Calendula officinalis</i>)	13
TARASSACO (<i>Taraxacum officinale</i>).....	14
FARFARA (<i>Tussillago Farfara</i>)	15
ASSENZIO ROMANO (<i>Artemisia Absinthium</i>)	16
CAMOMILLA (<i>Matricaria chamomilla</i> . L.).....	17
LAVANDA (<i>Lavandula officinalis</i>).....	17
BASILICO (<i>Ocimum Basilico</i>)	20
ROSMARINO (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	22
BIANCOSPINO (<i>Crataegus Monogyna</i>)	23
PRUGNOLO (<i>Prunus spinosa</i> L.)	24
ROSA CANINA (<i>Rosa canina</i>)	25
AGLIO (<i>Allium sativum</i> L.)	26
PUNGITOPO (<i>Ruscus aculeatus</i> L.).....	27
ASPARAGO (<i>Asparagus officinalis</i> L.).....	28
SANGUINELLO (<i>Cornus sanguinea</i>).....	29
IPERICO (<i>Hypericum perforatum</i>)	30
VIOLA MAMMOLA (<i>Viola odorata</i>).....	31
CENTAUREA MINORE (<i>Centarium Erythraea</i>)	32
PULMONARIA (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	33
GAROFANINO (<i>Dianthus sylvestris</i>)	34
ASSENZIO ROMANO (<i>Artemisia Absinthium</i>)	35
VISCHIO (<i>Viscum album</i>)	36
MALVA	37
GINEPRO (<i>Juniperus comunis</i>)	38
FELCE MASCHIO (<i>Dryopteris filix mas</i> L.)	39
POLIPODIO (<i>Polypodium vulgare</i>).....	40
CODA CAVALLINA (<i>Equisetum arvense</i>).....	41
LICHENE ISLANDICO (<i>Lichene Islandico</i>)	42
LE PIANTE MEDICINALI NELLA CULTURA POPOLARE	
GLOSSARIO BOTANICO	
GLOSSARIO MEDICINALE	

INTRODUZIONE

Il lavoro che segue è l'insieme delle attività intraprese negli anni scolastici 2002/2003 e 2003/2004 delle classi II D e II C della scuola Media.

Nell'anno scolastico 2002/2003 si è lavorato soprattutto riconoscimento delle piante medicinali.

Abbiamo preparato delle schede che oltre alla descrizione della pianta contenevano anche i principi attivi e le preparazioni più importanti. Sono state effettuate alcune uscite didattiche per osservare e fotografare le piante, ci sono stati alcuni interventi di esperti che ci hanno aiutato nell'eseguire alcune preparazioni medicinali. Si è iniziato ad allestire un orto botanico nello spazio verde che circonda la nostra scuola, ma poi l'anno scolastico è terminato senza poter finire il lavoro programmato.

Per questo motivo si è deciso nell'anno scolastico corrente di continuare e completare il lavoro dello scorso anno scolastico dando maggior spazio alla lavorazione nell'orto.

Dopo aver osservato e studiato alcune piante medicinali anche in questo anno scolastico abbiamo redatto una scheda per ciascuna pianta, successivamente si sono così messe a dimora molte piante e per ognuna abbiamo preparato un'etichetta segnalatrice.

IL MONDO DELLE PIANTE MEDICINALI

Come tutti sanno già le piante svolgono un ruolo primario e fondamentale nella vita degli esseri viventi in quanto producono ossigeno e sostanze nutritive (infatti sono organismi autotrofi perché per mezzo della fotosintesi clorofilliana riescono a sfruttare l'energia solare per produrre ossigeno e sostanze organiche).

I vegetali (frutta e verdura) sono indispensabili per la nostra alimentazione, perché ci danno sali minerali e vitamine necessarie al nostro organismo che senza queste sostanze non riuscirebbe a funzionare regolarmente. Un'altra funzione che hanno i vegetali e gli alimenti da essi derivati è quella di proteggerci da numerose malattie, infatti sono in grado di stimolare il sistema immunitario, di rimuovere i radicali liberi, di proteggerci da alcune forme di tumore e dalle malattie cardiache ecc...

A tutto ciò che è stato detto bisogna aggiungere anche l'importanza dei vegetali come piante medicinali.

Le piante sono state le prime ed uniche "medicine" usate dall'uomo fin dai [tempi più antichi](#). Poi il loro uso e la loro importanza è passata in secondo piano con l'introduzione sul mercato dei farmaci chimici.

Negli ultimi periodi è ritornato l'interesse per queste piante e per i preparati medicinali a base di erbe da parte di alcune persone che sono alla ricerca di metodi più sicuri per curare certe malattie.

Per usare le piante medicinali come rimedi ad alcune malattie o come alimenti per migliorare la salute è necessario imparare a conoscerle.

Alcuni interventi da parte dell'uomo come l'uso di erbicidi, l'inquinamento e il disboscamento stanno portando all'estinzione molte specie di vegetali; purtroppo anche le piante medicinali ne sono gravemente colpite come la camomilla che, fino a poco tempo fa comunissima nei prati e nei campi, non cresce quasi più spontaneamente.

Il rispetto dell'ambiente da parte dell'uomo consentirebbe quindi di salvare anche questo prezioso dono che [la natura](#) ci ha fatto.

USCITA AL MONTE TARCELLO

Martedì 8 Ottobre con la professoressa di scienze e il professore di Ed. Tecnica siamo andati a fare un'uscita didattica al [monte Tarcello nella valle del Candigliano](#) per il lavoro che svolgeremo quest'anno, sulle piante medicinali.

Durante questa passeggiata abbiamo raccolto, osservato e fotografato piante ed erbe. Abbiamo osservato vari tipi di piante, la [rosa canina](#), che fa un falso frutto sotto forma di bacche rosse (piccolo pomo), all'interno ha i peli pruriginosi; contiene vitamina C, (molte volte più del limone). Ha una foglia composta, impari pennata (dispari) con margine seghettato.

[L'equiseto](#) o comunemente chiamata **coda cavallina**, è una pianta "fossile" perché molto antica un tempo era altissima, ha un fusto sterile, è fertile in primavera è una pianta dalla proprietà rimineralizzanti, ora è una pianta molto piccola e produce le spore.

Il [prugnolo](#) fa fiori bianchi in primavera, il frutto "allappa" perché contiene pectina essa si usa per far stringere la marmellata.

Il [sanguinello](#) fa delle bacche piccoline nere, ha delle nervature ricurve, penninervia; la corteccia è "febrifuga" cioè serve a mandare via la febbre.

La **ginestra** è una pianta appartenente alla famiglia delle leguminose o papilionacee, proprio perché fa un fiore particolare che assomiglia a un "papillon, essa fiorisce in primavera, il frutto contiene i semi; con il sole le nervature tendono a ricurvarsi e a fare aprire il legume dal quale vengono espulsi i semi.

Il [ginepro comune](#) "gineprella" si usa per cucinare (l'altro tipo, oxicedro, ha le bacche rosse) perché è aromatica e digestiva, le foglie sono aghiformi e pungenti. C'è anche una varietà di ginepro velenoso; il frutto di quello comune sono delle bacche scure; quelle del ginepro rosso assaggiandole, in un primo momento fanno pensare al gusto di resina poi a quello del limone.

La [Centaurea minore](#) fa parte della famiglia delle genziane, è una pianta erbacea, ha delle proprietà digestive, aperitive ed è amara.

Sulla quercia vive il [vischio giallo](#) una pianta parassita, che ha il fusto fragile e una rottura gessosa.

Carlina acaulis è una pianta metereologica usata nella medicina popolare.

Abbiamo trovato anche dei funghi come le manine che sono velenose, ed una vescia che quando è matura esce della polvere che in realtà sono le spore.

[Asparago acutifolius](#) o comunemente chiamato **asparagina**, ha una radice tuberosa (è un organo di riserva), contiene sostanze tossiche, appartiene alla famiglia dei gigli, (gigliacea) e in primavera produce dei nuovi getti che sono gli asparagi.

[Garofano di monte](#), si usava contro la malaria quando non c'era il chinino.

Lo **scotano** ha un margine liscio contiene clorofilla "alfa" rossa, prima che la foglia cade la pianta vi deposita delle sostanze tossiche.

Nel bosco di tipo ceduo, in pratica ogni 14 anni viene tagliato, come ultima cosa abbiamo osservato la tana provvisoria della volpe.

Quest'uscita è stata divertente ed interessante perché abbiamo conosciuto nuove piante ed erbe medicinali che non avevamo mai potuto osservare e studiare.

VISITA AL MUSEO ABOCA

Venerdì 21 Marzo, noi ragazzi della 2D, accompagnati dai professori di Educazione Tecnica e Scienze, siamo andati a San. Sepolcro per visitare il museo ABOCA, al fine di arricchire e di conoscere alcuni aspetti delle erbe medicinali, quale ruolo hanno avuto nel corso del tempo e scoprire come vengono utilizzate ancora oggi.

[La guida](#) che ci ha accompagnato all'interno del museo, è stata molto gentile spiegandoci tutto e permettendoci di scattare fotografie. All'entrata vi era una scala che conduceva alla sala principale: sala dei mortai. In questa sala abbiamo appunto potuto osservare [numerosi mortai](#); essi sono lo strumento più antico e insostituibile del museo, in bronzo o in [marmo](#), i più antichi a forma di capitello del 1300 d.C.(XIV secolo), contenenti spezie come le [bacche di rosa canina](#) o l'Elicrisio che veniva usato contro le scottature.

Abbiamo avuto anche la fortuna di osservare [alcuni libri](#) appartenenti alla biblioteca privata Aboca , alcuni risalenti al 1400 d. C. (XV secolo) dove venivano illustrate immagini eseguite con la tecnica della xilografia che consisteva nel fare una matrice in legno che in seguito veniva ricoperta di inchiostro ed eseguita la stampa .I libri venivano stampati anche grazie ad altre tecniche come la litografia che consiste nell'eseguire con una matita grassa un disegno in una lastra di pietra mentre per la tecnica della calcografia, si usano lastre di metallo .

La seconda stanza è adetta a contenere recipienti di ceramica (vasi e brocche) che servivano per il trasporto e il mantenimento delle spezie. I vasi prendevano spesso la forma di una canna di bambù e in questo caso il nome di albarello, potevano essere però anche di altre forme infatti ne abbiamo visti alcuni a forma di brocca e con dei manici. In una teca trasparente c'era anche una collezione di bilance in rame e in bronzo poggiate su basi in legno più o meno grandi, ognuna con i rispettivi pesi. Andando avanti si entra nella terza sala contenente piccoli contenitori in vetro anch'essi utilizzati come recipienti per le erbe medicinali .

Questi venivano anche utilizzati a scopo didattico nelle scuole e nelle università. Essi sono stati fatti con del vetro di sabbia di quarzo e spesso hanno vetro scuro per impedire ai raggi del sole di rovinare le erbe .Tra le gallerie e gli archi che permettono di accedere ad altre stanze del museo c'erano [cartelloni](#) con dei ricorsi a personaggi del rinascimento , come quello di Leonardo da Vinci che si interessò anche di botanica e fece molti disegni di piante. Nella quarta stanza notiamo un piccolo particolare, un cocodrillo imbalsamato , la guida ci ha subito spiegato che il cocodrillo è il simbolo della farmacia che significava fertilità e fecondità già dall'antichità. Oltre al cocodrillo nel centro della sala si trova un [grande distillatore](#) del 1600 (XVI secolo) in rame che viene utilizzato per trasformare le erbe in oli essenziali. Dalla sala dei vetri si accede all'ambiente più suggestivo di tutto il museo: [la sala delle erbe](#) . Entrando ci accorgiamo della presenza di un forte profumo di fiori, infatti il soffitto di questa stanza è del tutto coperto da [piante medicinali](#), appese per essicarsi. Una volta essiccata alla pianta veniva tolta la parte contenente il principio attivo e messa in delle scatole in legno. La corteccia di frassino è uno di questi elementi: ha poteri lassativi e viene data ai bambini perché contiene mannitolo. Entrando nella stanza successiva la guida ci spiega che vi è ricostruito un laboratorio fitochimico che rappresenta l'importantissimo passaggio che si verificherà poi nell'800 (XXII secolo), quando verranno scoperti e introdotti i medicinali sintetici, che il farmacista componeva sulla base di materie prime vegetali. L'ultima, ma non meno importante, la farmacia 800esca da dove poi si accede in un'altra piccola stanzetta che conteneva sostanze tossiche e velenose, infatti vi poteva entrare solo il farmacista.

Infine entriamo nell'ultimo grande salone ove erano esposti tutti i recipienti e gli strumenti usati nell'ambito della medicina dal 1300 (XIV secolo) al 1800 (XIX secolo).

Infine abbiamo anche visitato [il giardino antistante](#) al museo dedicato a Piero della Francesca ove abbiamo ritrovato alcune [piante medicinali](#) nella loro [forma vegetativa](#).

A me quest'uscita è piaciuta [è stata interessante e divertente](#), ma non so se ci ritornerò, perché il viaggio in pullman non è stato molto piacevole a causa della strada piena di curve.

A PROPOSITO DI PIANTE MEDICINALI

Sabato mattina 29 marzo è venuta a scuola una erborista, Sonia, per parlarci del lavoro di cui si occupa e delle piante medicinali.

Il suo lavoro consiste nel trasformare le piante, lavorarle, e poi trasformarle in un prodotto erboristico.

Le piante che lei ci ha illustrato sono:

- **Il lichene islandico**, o *Cetralia islandica*, è un'erba metà alga e metà fungo, cioè una parte (alga) compie la fotosintesi clorofilliana e l'altra (fungo) assorbe le sostanze dal terreno. Essa viene chiamata pianta spia, cioè percepisce le zone inquinate e muore a causa di questo. Dalle nostre parti si può trovare nel Pietralata e nelle Cesane. Un tempo in caso di guerra o di carestia questa pianta veniva usata come farina per l'alimentazione dopo bollitura per eliminare il principio attivo amaro. Essa contiene come principi attivi dei polisaccaridi cioè degli zuccheri molto complessi, fa un film a livello polmonare e fa calmare la tosse .
- **Il Tussillago farfara** L. o farfaraccio cresce nei bordi dei campi e fa parte della famiglia delle Composite. Non possiede principi attivi tossici ma ne ha uno molto potente contro la tosse. Si possono fare delle tisane con le foglie o i capolini. Prima di fare una tisana bisogna analizzare la pianta perché potrebbe contenere delle sostanze tossiche che potremmo assumere.
- **Ranuncolus ficaria** , o piede di gallo fa parte della famiglia delle Ranunculacee, si raccoglie ai bordi delle strade è una delle piante più antiche che ci sono perché nel tempo non è cambiata, ha sempre avuto la stessa forma.
- **Helleborus foetidus** L., o Helleboro puzzolente fa parte della famiglia delle Ranunculacee. Si chiama così perché se gli si spezza una foglia "puzza"; né la *Ranunculus ficaria* né questa sono piante per uso erboristico.
- **Taraxacum Officinale** o "piscialetto" è una pianta che veniva usata in cucina; si trova nei campi, si raccoglie in primavera e vi si possono fare delle tisane se essiccata. Per estrarre i principi attivi si lascia macerare in acqua e alcool. Possiede proprietà diuretiche, ed è una pianta depurativa e digestiva; ha un principio amaro e si può preparare il miele di tarassaco.
- **Prunus Spinosa** o "spin nero"; fa parte della famiglia delle rosacee, da agosto a dicembre fa delle bacche viola. Viene usata come sciroppo (elisir di *prunus spinosa* contro l'inappetenza (mal di stomaco dei bambini) e viene usato anche per fare il liquore.
- **Crateagus oxianta, biancospino** *Crateagus oxianta*, biancospino, è una pianta particolare che va raccolta in primavera e non si può usare da soli ma ci deve essere la prescrizione del medico; essa contiene il maggior numero di principi attivi nelle foglie e nel fiore ed essi si dicono cardiotonici ossia che curano le malattie del cuore. Si usano soprattutto in caso di ipertensione (alta pressione). Durante l'inverno le sue bacche vengono mangiate dagli uccellini in cerca di cibo.
- **Lavandula officinalis** appartiene alla famiglia delle Labiatee e si può trovare in qualsiasi giardino; i suoi fiori spesso si usano in cosmetica e in profumeria. Questa pianta ha due proprietà molto importanti: è batteriostatica e rende la pelle morbida. Da noi si può trovare nel monte Pietralata, dove ci sono lunghe distese di lavanda, i lavandeti. Per estrarre i principi attivi che essa contiene si usa il distillatore a corrente di vapore.

- **Rhus Continus L.**, o scotano, è una pianta che in autunno si colora di rosso; essa si trova un pò dappertutto ma soprattutto nelle Cesane. Contiene molti principi attivi tossici e ha proprietà coloranti .
- **Pulmonaria Officinalis**, o pulmonaria, è una pianta caratteristica del monte Pietralata e prende il nome dalla forma della foglia, una specie di polmone. Essa si usa come calmante per la tosse, e si possono fare estratti, sciroppi e sedativi.
- **Arnica Montana** appartiene alla famiglia delle Composite e cresce sopra i 2000 m.; essa è una pianta protetta e si usa per fare pomate, per curare gli ematomi, facendo lievi impacchi nelle parte lesa.
- **Iris Pallida** è una pianta coltivata in Italia e in Marocco ed è molto pagata e soprattutto molto costosa perchè per fare una sola boccetta di infuso ce ne vogliono quintali. I suoi principi attivi si sviluppano dopo la raccolta, per questo viene conservata circa 3 mesi in magazzini dopo di che viene usata per l'estratto.

Infine Sonia, per farci capire l'importanza degli aromi nel riconoscimento delle piante ci ha fatto fare un bellissimo "gioco" per riconoscere le piante attraverso l'olfatto: ha preparato una scheda con dei nomi di diverse piante medicinali e delle boccette numerate con la droga delle piante. Il nostro compito era quello di mettere i numeri nel nome adatto riconoscendo il profumo di ciascuna pianta. Questa lezione ci è piaciuta molto perché ci ha fatto imparare a conoscere alcune piante medicinali e anche le loro proprietà curative... così a volte potrebbero sostituire i soliti medicinali e sciroppi e ci aiuterebbero a stare meglio!!!!

Martina, Claudia e Cristina

PREPARAZIONI

Sempre con l'aiuto della nostra esperta erborista abbiamo provato anche noi a fare alcuni preparati erboristici utilizzando le attrezzature ed il materiale presenti nel laboratorio di scienze.

TINTURA MADRE ALLA CALENDULA

Materiale:

- Acqua distillata 60 ml
- Alcool etilico 40 ml
- Calendula secca 10 g
- Bilancia
- Carta da filtro
- Macinino
- Cilindri, imbuto

Procedimento:

Per preparare 100 ml di tintura madre si deve misurare, in un cilindro, 40 ml di alcool e poi aggiungere 60 ml di acqua distillata.

Dopo pesare i capolini di calendula fino a 10g, metterli nel macinino e tritarli; poi la polvere ottenuta metterla nella soluzione di alcool e acqua .

Dopo 21 giorni filtrare.

DISINFETTANTE ALLA CALENDULA

Materiale:

Cilindro 100 ml
Acqua distillata
Tintura madre

Procedimento:

Si misurano 10 ml di tintura madre con il cilindro, poi si prende l'acqua distillata e si mette nel cilindro fino ad arrivare a 100 ml. Infine la soluzione ottenuta che può essere usata per le ustioni.

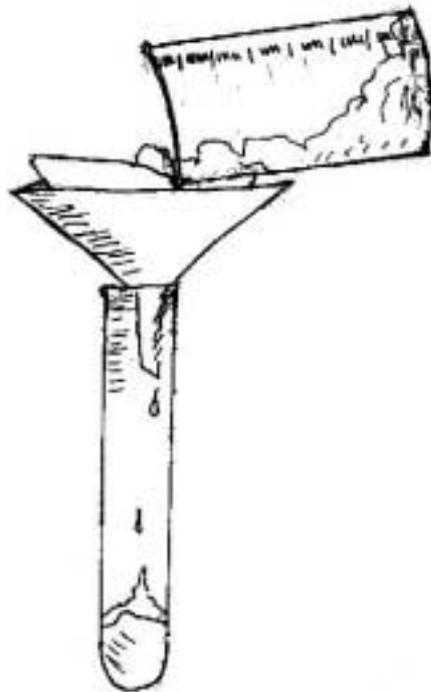
ACQUA AI FIORI D'ARANCIO

Materiale:

Beker
Acqua distillata
Talco 5 g
Carta da filtro
Olio essenziale di fiori di arancio 1 ml

Procedimento:

Si misurano 5 g di talco e si mettono nel beker poi si aggiunge 1 ml di essenza d'arancio e si gira per amalgamare la miscela. Si aggiungono lentamente, mescolando, 100 ml di acqua distillata; si mette in un barattolo con chiusura ermetica e dopo 10 giorni si filtra. Viene fuori una soluzione che si usa per la pulizia della pelle.



UNA FATTORIA DI ERBE OFFICINALI

Noi ragazzi della 2D mercoledì 30 aprile siamo andati a visitare la fattoria biodinamica delle erbe officinali di proprietà di un signore di nome “[Albert](#)”.

Accompagnati da due nostri professori siamo andati a visitare questa fattoria in località Calmancino con lo scopo di riconoscere alcune piante medicinali e di poter osservare la loro lavorazione.

Lungo il cammino che ci portava dentro la fattoria abbiamo potuto vedere alcune piante come la [vitalba](#), il ginepro, [il sanguinello](#) e anche un bellissimo albero di giuda.

Quando siamo arrivati Albert e sua moglie ci hanno spiegato il ruolo che svolgono e il metodo con cui coltivano le erbe. Il loro tipo di agricoltura è biologica perchè non usa concimi chimici, diserbanti e rispetta il ciclo della pianta; questa fattoria è di 20 ettari di cui 4 dedicati alle erbe medicinali, 4 dedicati al pascolo e 12 boschivi.

Più avanti siamo entrati nel campo delle erbe officinali e abbiamo aiutato a raccogliere le sommità fiorite del rosmarino; poi le abbiamo introdotte in un recipiente, infine abbiamo trasportato il tutto accanto [al distillatore](#) per poi trasferirlo all'interno.

Dopo aver svuotato completamente il recipiente abbiamo coperto il rosmarino con una griglia, Albert ha chiuso il distillatore ermeticamente, ha inserito la colonna di vetro e ha acceso il fornello; abbiamo aspettato mezz'ora circa dopo di che nella colonna iniziava a raccogliersi il distillato, cioè l'olio essenziale di rosmarino .

Siamo rimasti un po' [nel giardino](#) ed Albert ci ha mostrato [i pannelli solari](#) che utilizza per produrre energia; più avanti abbiamo visitato i campi recitanti con i fili elettrici, alimentati da celle fotovoltaiche, per allontanare i cinghiali provenienti dalla zona del Furlo.

In questo campo c'era la lavanda che a giugno viene distillata ed il timo da cui si estrae l'olio essenziale che è battericida ed espettorante.

Una delle piante che non appartiene alla famiglia delle Labiate, che coltiva Albert, è la colza che usa per concimare il terreno perché è ricca di sali minerali.

L'ultima cosa che Albert ci ha mostrato è il suo [generatore eolico](#) che viene utilizzato per ricaricare le batterie di alcuni utensili come il trapano ed un seghetto.

Questa esperienza [ci ha colpito molto](#) non tanto per le piante che abbiamo visto, ma per il modo di vivere di queste persone perché hanno fatto tutto ciò che posseggono con le loro mani, per questo li ammiriamo molto!!!

RELAZIONE ORTO

All'inizio dell'anno il prof. ci ha illustrato il progetto da fare in seconda: la conoscenza delle piante medicinali spontanee e la [trasformazione del terreno](#) circostante la scuola in una aiuola didattica, con la conseguente piantagione di diverse essenze e la loro rispettiva identificazione tramite cartellini segnaletici.

Ci ha spiegato che avremmo dovuto utilizzare gli [attrezzi tipici dell'orto](#), vanga, zappa, rastrello, badile per la messa a dimora delle piante; con l'utilizzo di diversi testi a nostra disposizione le avremmo dovuto classificare utilizzando gli elementi più evidenti delle essenze, quali il fiore, le foglie, le radici; infine utilizzando un attrezzo elettrico chiamato pantografo.

L'attività dell'aiuola era già stata iniziata dalle seconde dell'anno scorso, ma non erano riusciti a classificare e etichettare le varie piante messe a dimora che fra l'altro, erano in minor numero.

Durante la brutta stagione abbiamo preparato le [targhette in alluminio](#) con i nomi incisi con nomi di piante che non conoscevamo. Altri di noi, con il trapano hanno forato delle aste in alluminio, sulle quali hanno fissato le targhette con una macchinetta chiamata rivettatrice.

La prima volta che siamo andati nel giardino, questo [era invaso da molte piante infestanti](#) e altre non curate: non era certo in buone condizioni e abbiamo capito che c'era molto lavoro da fare. Il prof. Dini ci ha proposto di fare il lavoro di sistemazione insieme. Nel pomeriggio di Giovedì e di Venerdì siamo andati a scuola [e prese zappe e vanghe](#) ci siamo divisi in gruppi: chi ripuliva le piante già esistenti dalle erbacce, chi faceva delle buche per nuove piante, mentre il prof. Dini lavorava la terra [con la motozappa a scoppio](#). Alle 15:00 avevamo ancora molto da fare, era solo l'inizio, e alcuni di noi erano già sfiniti. È arrivata la prof. Tombari che con molto entusiasmo, ci ha scattato delle foto mentre costruivamo delle barriere di terra attorno alle piante in modo che quando le avessimo annaffiate l'acqua non fosse fuoriuscita.

Alle 16:00 eravamo ormai proprio stanchi e ci siamo presi delle distrazioni: terra che volava di qua e di là, ragazzi che [giocavano con zappe e vanghe](#). Per me era impazzito anche [il prof. perché, assieme a lui, ha fatto provare la motozappa a scoppio ad alcuni ragazzi](#).

Finalmente sono arrivate le 17:00 e tutti sporchi abbiamo lasciato la scuola per andarci a comprare un bel gelato, tranne alcuni che sono rimasti a pulire le ruote della motozappa piene di terra ed a sistemare gli attrezzi da noi usati.

[Abbiamo ripetuto questa attività altre volte](#) assieme anche ai nostri compagni della 2 D, l'altra classe del professore di Ed. Tecnica, fino a quando tutto il terreno circostante la scuola non è stato sistemato.

Questa esperienza, anche se faticosa è stata molto interessante e nonostante tutti [ci siamo divertiti](#).

Giulia Ferri & Giulia Filippone 2.a C

ETICHETTE ESEGUITE AL PANTOGRAFO

Durante le lezioni di tecnica, con il prof. Dini abbiamo effettuato il laboratorio di botanica e giardinaggio. In particolare noi ci siamo occupati dell'etichettatura delle piante.

Per fare tutto ciò dovevamo utilizzare [il pantografo elettrico](#) con una punta in acciaio duro che serve per riprodurre in modo corretto le lettere del rispettivo nome che è stato precedentemente cercato nell'indice di un libro di piante.

Il [pantografo alla sua estremità](#) ha una punta mossa da un motore elettrico che gira molto veloce. Un puntale in acciaio montato sullo stesso braccio del motore, ma più lungo, segue il percorso delle lettere di bronzo che vengono fissate su dei binari a scorrimento, in modo tale da formare già [le parole da scrivere](#); quando passa su delle piastrine in bronzo, dove c'è scritta la rispettiva lettera del nome della pianta, la punta d'acciaio ad alta rotazione del motore la incide più piccola sul cartellino.

Come abbiamo già anticipato dovevamo classificarle [con l'uso di diversi libri](#); noi abbiamo riportato il loro nome scientifico in latino, fatto di genere e specie, lo scopritore botanico della pianta, di cui riportavamo la sigla, la famiglia di appartenenza e il nome comune in italiano di ciascuna pianta.

Terminata l'incisione dei cartellini, bisogna prendere dei profilati di alluminio larghi 8 mm e lunghi circa 50 cm, bucarli [con il trapano](#) tenendo in considerazione la misura dei cartellini.

Con l'aiuto di un'altra macchinetta, [una rivettatrice](#) abbiamo fissato la targhetta allo stelo di alluminio utilizzando dei rivetti da 3 mm di diametro, di rame.

Infine ci siamo recati [all'orto per piantale](#) in corrispondenza delle rispettive essenze.

Elena Bianchi & Serena Bartolucci 2 C

CALENDULA ([Calendula officinalis](#))

Famiglia: *Compositae*

Descrizione: è una pianta erbacea. Ha un fusto alto una trentina di centimetri, grosso e ruvido. Le foglie sono ispide. I fiori a capolino hanno un bel colore giallo arancio. La radice è a fittone.

Habitat: si trova nei giardini e negli orti.

Droga: Le parti usate sono i fiori che si trovano praticamente tutto l'anno, all'inizio del mese, e le foglie.

Uso ed effetto: Cura i dolori intestinali e l'influenza, per i dolori intestinali si fa un decotto di foglie e fiori in acqua, per l'influenza è indicato un infuso di foglie e fiori in acqua bollente .

Per uso esterno riduce le infiammazioni della pelle, le scottature del sole .

Preparazioni: infuso, tintura, creme.



TARASSACO ([Taraxacum officinale](#)) **Famiglia:** *Compositae*

Descrizione: pianta perenne alta 2-50 cm, ricca di lattice. Le foglie sono amare mentre le radici sono dolciastre-amarognole. Dal rizoma cilindrico parte una rosetta di foglie obovate profondamente lobato-dentate. Il ricettacolo rotondo e cavo sorregge il capolino giallo-oro. I piccoli frutti sono diffusi dal vento.

Habitat si può trovare in Europa nei prati e cigli della strada

Droga : le parti medicinali sono la radice, i fiori e nelle medicina popolare anche le foglie

Indicazioni terapeutiche: è indicata per stitichezza, adiposi, gotta , reumatismi, diabete e malattie cutanee, infine, ha azione diuretica.

Preparazioni: due o tre tazze al giorno di infuso preparato con 1-2 cucchiaini di droga in acqua bollente, le foglie fresche si mangiano come insalata o verdura cotta in primavera.



FARFARA ([Tussillago Farfara](#))

Famiglia: *Compositae*

Descrizione: Erba perenne con foglie basali dentate, con stelo eretto e peloso e con fiori gialli in capolino solitario che spuntano all'inizio della primavera prima delle foglie.

Habitat: si trova comunemente nei posti umidi, ai bordi delle strade e sulle rive dei corsi d'acqua, dal mare ai monti in tutta l'Europa.

Droga: le foglie e i capolini.

Uso ed effetto: ha delle proprietà pettorali , emollienti e antiasmatiche e si può usare per le tossi e catarri .

Preparazioni: infuso, 2 cucchiaini in una tazza di acqua bollente; tintura, una manciata di fiori in alcool per 6/7 settimane.



ASSENZIO ROMANO ([Artemisia Absinthium](#)) **Famiglia:** *Compositae*

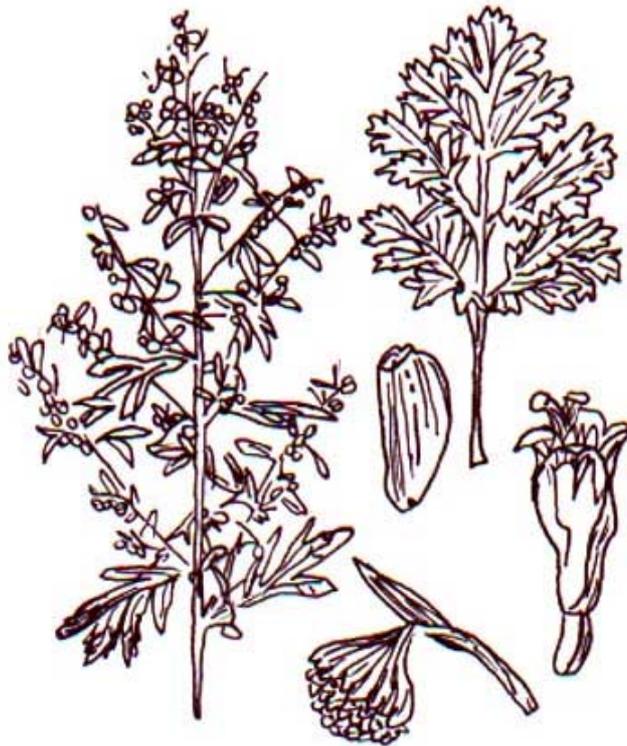
Descrizione: pianta alta 50 - 100 cm ha le foglie quasi bianche e setose tripennato-partite, ha fiori gialli a capolino riuniti in una pannocchia molto ramificata.

Droga: fiori e foglie.

Habitat: luoghi aridi di tutta europa.

Uso ed effetto: grazie alle sostanze amare si usa per mancanza di appetito, digestioni difficoltose e vermi.

Preparazioni: per la mancanza di appetito si consiglia un elisir a base di fior d'arancio, genziana, arancia amara, cascarilla, il tutto in un infuso in acqua a 45°, per le digestioni difficoltose si prepara una tintura a base di foglie e fiori in poca acqua, vite pura e poi il vino bianco, in caso di vermi si prepara un infuso di fiori in acqua bollente.



CAMOMILLA ([Matricaria chamomilla . L](#))

Famiglia: *Compositae*

Descrizione: è una pianta erbacea annuale con radice a fittone e fusto alto fino a 50 cm nelle piante spontanee e fino a 80 cm in quelle coltivate; il fusto è ramificato in alto, le foglie sono sessili e inserite alternamente sul fusto, il contorno è più o meno ovale – lanceolato, i fiori sono riuniti in capolini a loro volta portati da un [infiorescenza](#) corimbosa; nel capolino i fiori sono di due tipi, quelli marginali provvisti di una ligula bianca e quelli interni piccoli e giallastri.

Habitat: cresce dal mare fino alla regione submontana, è comune nei prati, nei campi coltivati, lungo le strade e vicino alle case.

Droga: capolini fioriti.

Usi e proprietà: questa pianta è sedativa, antispasmodica, digestiva infatti viene usata per attenuare i dolori addominali e mestruali e contro l'insonnia.

Preparazioni: infuso, due pizzichi sui quali si versa acqua bollente, fare riposare 15 minuti.



LAVANDA ([Lavandula officinalis](#))

Famiglia: *Labiatae*

Descrizione: è un arbusto, la foglia è lanceolata - lineare coperta da una corta e folla peluria bianca, il fiore è labiato lungo 1cm circa di colore blu violetto scuro essi sono riuniti in verticilli che nel loro insieme formano una specie di spiga.

Habitat: cresce in luoghi aridi e sassosi, fiorisce in giugno- luglio.

Droga: i fiori

Uso ed effetto : cura l' asma, l'eccitazione nervosa, l'emicrania, faringite, stanchezza, raffreddore.

Preparazione: per l'asma si fa un decotto di fiori in acqua, contro l'eccitazione nervosa si beve un decotto di fiori di lavanda, camomilla, iperico, luppolo, valeriana; per l'emicrania e la stanchezza si ricorre all'olio mettendo i fiori freschi in olio d'oliva.



MENTA ([Mentha piperita L.](#)) **Famiglia** : Labiatae

Descrizione : è una pianta perenne con rizoma e stoloni; nel primo anno si forma un sistema radicale dato da una radice principale e da numerose radichette .

Le foglie, opposte, hanno un corto picciolo, sono da ovali – allungate a lanceolate ristrette alla base e acuminate, il margine è dentato, i fiori sono raggruppati in una specie di spiga, il calice tubolare ha 5 denti lanceolati. Il frutto è dato da quattro acheni ovoidali..

Droga : sono le foglie e le sommità fiorite

Habitat : la menta si trova specialmente al nord ed è ampiamente coltivata per la produzione dell'olio essenziale, predilige luoghi freschi ed umidi.

Uso ed effetti : **antisettico nelle** infiammazioni delle mucose, delle vie aeree e della cute, stimolante della digestione, calmante, dissetante ed aromatizzante.

Preparazioni: per l' infuso bisogna mettere 5 g in 100 ml di acqua bollente, prima dei pasti eccita l'appetito, dopo i pasti abbondanti favorisce la digestione; con l'infuso si possono anche fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute sulle zone interessate.

La tintura viene fatta con 20 g in 100 ml di alcool di 70 gradi (a macerare per 8 giorni).



BASILICO ([Ocimum Basilico](#)) **Famiglia:** *Labiatae*

Descrizione: d'altezza raggiunge circa i 30 – 50 cm., il fusto è ramificato. Le foglie sono lanceolate, ovali, opposte e profumate. I fiori, riuniti in spighe di verticillastri alla terminazione dei rami, sono bianchi o variamente sfumati di rosa con la corolla lunga circa il doppio del calice.

Habitat: in paesi caldi Asia e Africa.

Droga: le foglie

Uso ed effetto: in cucina come pianta aromatica, per l'alitosi, la caduta dei capelli, il raffreddore, le vertigini, la debolezza.

Preparazioni: In cucina per gli arrosti e per assaporare le pietanze; in caso di alito cattivo si prepara un infuso con acqua bollente, foglie di basilico essiccato, bacche di ginepro, foglie di rosa rossa e con essi si fanno sciacqui; per arrestare la caduta dei capelli si consiglia una frizione di foglie fresche in acqua bollente; per il raffreddore si può aspirare un pizzico di polvere di basilico; contro le vertigini si prepara un infuso di foglie in acqua calda; per la debolezza si prepara un infuso fatto con acqua bollente .



ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*)

Famiglia: *Labiatae*

Descrizione: Arbusto cespuglioso sempreverde; le foglie sono opposte, lineari, coriacee di odore canforato. Il suo fusto è legnoso e i fiori sono azzurro – violetti, riuniti in glomeruli a formare spicasteri terminali.

Droga: Rametti fogliati.

Proprietà: Aromatici, stimolanti, stomachici, digestivi, nervini ed emmenagoghi.

Preparazioni: INFUSO. Un pugno di rametti con foglie tritate in un recipiente nel quale si versa un litro di acqua bollente e si copre, dopo 20 minuti di riposo colare. Un bicchiere prima del pasto nelle innappetenze, nelle flatulenze e ventosità, stati di debolezza generale, emicrania.

TINTURA. Rametti fogliati in polvere, messi in alcool a 90° a macerare per 6 giorni e filtrare.

VINO. Due manciate di rametti fogliati sminuzzati a macerare per un giorno in un litro di vecchio vino bianco e passare al pannolino, a bicchierini; per eccessivo lavoro fisico ed intellettuale, stati di languore, dismenorrea, menopausa.



BIANCOSPINO ([Crataegus Monogyna](#))

Famiglia: *Rosacee*

Descrizione: Arbusto alto 2-3 m con fusto caratterizzato da rami contorti e spinosi con foglie coriacee con lobi dentati, fiori bianchi molto profumati, raccolti in corimbi profumati, con antere rosse e con frutti semi - cilindrici contenenti polpa gialla.

Habitat: Cresce lungo i viottoli di campagna e al margine dei boschi, in pianura, in collina e ai piedi delle montagne.

Droga: fiori e frutti.

Proprietà: antispasmodico , cardiotonico, ipotensivo e sedativo nervino.

Preparazioni: 2 cucchiaini di fiori e frutti secchi in una tazza di acqua bollente lasciando riposare per 10 minuti circa. Si potrebbe usare come ottimo tè calmante.



PRUGNOLO ([Prunus spinosa L.](#))

Famiglia: *Rosaceae*

Descrizione: E' un arbusto a foglie caduche alto fino a 3 – 4 m. Si presenta normalmente come cespuglio con il fusto ampiamente ramificato; i rami giovani sono pubescenti e hanno numerosi rametti laterali corti e terminanti in una spina; la corteccia dei rami è lucida e di colore cenere scuro, quella del tronco è appena fessurata e nerastra. Le sue foglie sono alterne sui rametti e hanno il picciolo corto e spesso peloso, sono ellittiche o allungato – obovate; i fiori sono tondi all'apice e ristretti alla base. [Il frutto è una drupa rotonda](#) blu – nerastra con la superficie abbondantemente pruinoso.

Habitat: Cresce dal mare alle zone montana di tutta Italia nei boschi e soprattutto nelle siepi.

Droga: I fiori e la corteccia.

Uso ed effetto: Astringente, antinfiammatorio



ROSA CANINA ([Rosa canina](#))

Famiglia: *Rosacee*

Descrizione: Arbusto robusto alto 1-3 m, con foglia impari pennata formata da 5-7 foglie ovoidali, lisce o pelose, dentate. I fiori sono rosei o bianchi, poco profumati, isolati o riuniti in infiorescenza a corimbo. Il frutto è carnoso, lucente, ovoidale-allungato, rosa con scaglie o peli all'estremità. E' un falso frutto all'interno del quale sono racchiusi i veri frutti che sono acheni e che hanno l'aspetto di semi giallastri.

Habitat: Si trova nelle regioni temperate e subtropicali dell'emisfero settentrionale. In Italia si trova nei boschi fino ai 1500-1900 m di altitudine.

Droghe: frutti

Uso ed effetto: si possono produrre profumi e marmellata ricche di vitamina C.

Preparazioni: I frutti macerati in acquavite e zucchero forniscono un ottimo liquore. Essiccate e tritate si possono usare come thé sotto forma di decotto o infuso si possono fare medicine popolari come diuretici, sedativi del sistema nervoso e astringenti.



AGLIO (*Allium sativum* L.)

Famiglia: *Gigliacee*

Descrizione: è una pianta erbacea perenne provvista di un bulbo, le foglie sono piatte, vuote all'interno e a margine ruvido esse nella parte basale avvolgono fino a metà il fusto; i fiori sono a ombrella, biancastri e pedunculati.

Habitat: l'aglio non esiste allo stato spontaneo perché è originario dell'Asia Centrale, però viene coltivato soprattutto in Europa Meridionale negli orti o su scala industriale.

Droga: bulbo di aglio: i suoi spicchi.

Uso ed effetto: già nell'antichità usato come condimento e come disinfettante dell'intestino, digestivo. Utilizzato soprattutto per disturbi intestinali; nei Paesi caldi usato come preventivo contro alcune malattie provocate da vermi e per le malattie delle vie respiratorie. Esternamente per ferite purulente.

Preparazioni: per i vermi infantili si usa un decotto, contro i calli un unguento, per la pressione alta un infuso, serve anche per preparare un efficace disinfettante detto "Aceto Antisettico".

Curiosità : nei tempi antichi si credeva che i vampiri odiassero l'odore dell'aglio e veniva quindi usato per scacciarli.



PUNGITOPO ([Ruscus aculeatus L.](#)) **Famiglia:** *Liliacee*

Descrizione: E' un piccolo arbusto sempreverde con un rizoma robusto, spesso ramificato, provvisto nella parte inferiore di grosse radici quasi mai ramificate; i fusti sono alti fino a 60 cm., hanno la porzione basale lignificata e sono molto rigidi. Quelli che sembrano foglie sono dei rametti appiattiti, detti cladodi, che hanno preso la forma e la funzione delle foglie; sono ovali e le nervature sono più o meno parallele.

Habitat: Boschetti e macchie asciutte, sassose dalle coste fino ai colli.

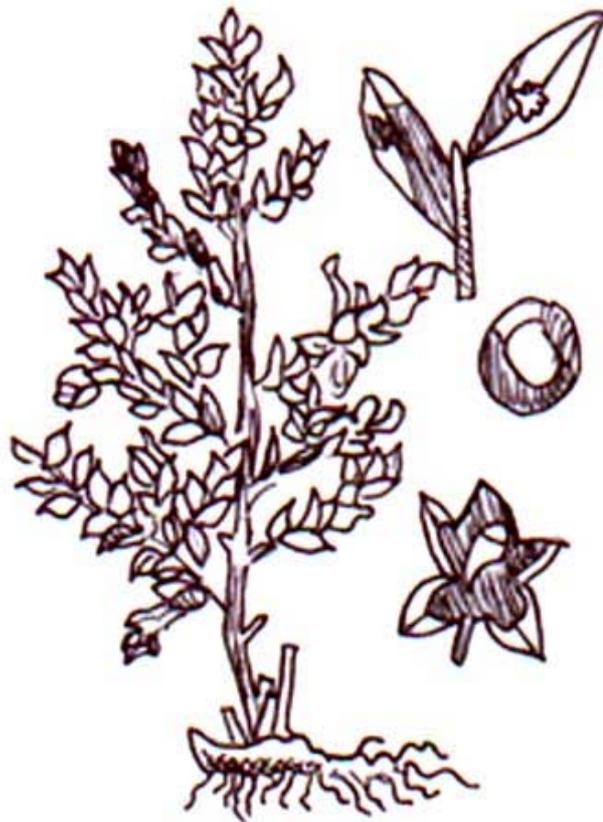
Droga: Rizoma

Uso ed effetto: Aperitivo, diuretico.

Preparazioni: infuso: un pugno di rizoma in un litro di acqua bollente, bere 3 – 4 tazzine al giorno.

decotto: una manciata di rizoma tagliuzzato bollito in un litro d' acqua bollente e bere a cucchiaini.

estratto fluido: serve per risvegliare la volontà di mangiare, nelle nefriti, malanni delle vie renali e nel catarro della vescica, nella renella e nell' itterizia.



ASPARAGO ([Asparagus officinalis L.](#))

Famiglia: *Liliacee*

Descrizione: Pianta erbacea fornita di un corto rizoma e di radici carnose. I turioni che non vengono raccolti si sviluppano in fusti molto ramificati alti fino a 2 m. Le foglie sono piccolissime, sembrano foglie ma in realtà sono dei rametti trasformati detti cladodi riuniti in gruppi da 3 a 9. Il frutto è una bacca carnosa rossa che contiene nella sua polpa dei semi neri.

Habitat: Si trova nello stato spontaneo, nelle zone marine dell'Adriatico, dal Veneto alle Puglie e del Tirreno, nel Lazio e in Campania.

Droga: Le radici.

Uso ed effetto: Ha proprietà diuretiche, depurative e dimagranti . I germogli vengono usati in cucina.

Preparazioni: Si possono fare diversi decotti e anche tinture per uso interno.



SANGUINELLO ([Cornus sanguinea](#))

Famiglia: *Cornacee*

Descrizioni: arbusto cespuglioso alto 1-4 m, rami molto flessibili pelosi di colore rosso bruno. Le foglie sono opposte, ovoidali con l'apice acuto e margine intero. Nella parte superiore sono lisce e in quella inferiore sono pelose, ruvide e più chiare. [I fiori sono bianchi](#), raccolti in corimbi posti all'estremità dei rami. IL frutto è una drupa, tondeggiate, di colore brunastro.

Habitat: Si trova in Europa, Asia, America Settentrionale. In Italia è presente un po' ovunque e si trova fino ai 1200 m di altitudine.

Droga: Sono i semi, la corteccia e i frutti.

Uso ed effetto: i frutti sono fortemente purgativi, attualmente sono impiegati per tingere le stoffe.



IPERICO ([Hypericum perforatum](#))

Famiglia: *Ipericacee*

Descrizione : E' una pianta erbacea. Ha le foglie sessili a piccoli ovuli o lunghe fornite di numerosi punti traslucidi visibili in trasparenza, che sono le tasche secretici, e ghiandole nere sul margine. Ha il fiore di colore giallo a 5 petali raccolti in rigogliosi racemi.

Habitat: E' molto diffusa nei prati poveri e nei campi incolti di tutta l'Europa, nell'Asia settentrionale, nel nord Africa e nell'America settentrionale.

Droga: Le [sommità fiorite](#) hanno odore balsamico e sapore aromatico amaro e astringente. Contengono oli essenziali .

Uso ed effetto: Agisce sul metabolismo dei tumori cerebrali e può essere usato nel corso della cura del cancro; è un antidepressivo, blocca la moltiplicazione di alcuni virus (retrovirus); inoltre per uso esterno è un antinfiammatorio, usato per la cura dei lividi e delle scottature.

Preparazione: come tintura 20 gocce due volte al giorno; lozione (olio di San Giovanni).



VIOLA MAMMOLA ([Viola odorata](#))

Famiglia: *Violaceae*

Descrizione: pianta a rosetta, pianta protetta. Le foglie sono spicciolate, tondeggianti-reniformi, sinuose alla base. I fiori sono viola e molto profumati. La fioritura avviene da Gennaio ad Aprile. La radice è corta, fitta con stoloni coricati sul terreno.

Habitat: si trova in tutta Europa.

Droga: si raccolgono i fiori, foglie e radice. Nei fiori si trova la saponina.

Indicazioni terapeutiche: cura bronchite, tosse convulsa, come calmante e sonnifero.

Preparazioni: 2 cucchiaini di droga in una tazza di acqua bollente, lasciare in infuso per 15 minuti. Bere 3 tazze al giorno.



CENTAUREA MINORE ([Centarium Erythraea](#))

Famiglia: Genzianacee.

Descrizioni: Pianta annuale o biennale protetta detta comunemente erba amara. Le foglie inferiori sono ottuse, ovate con 5 nervature e formano una rosetta basale. Sono lineari, appuntite e opposte. L'infiorescenza è a corimbo composto. I fiori sono piccoli e imbutiformi rosa, aperti solo con bel tempo. Fioriscono da Maggio a Settembre. Lo stelo è eretto quadrangolare ramificato nella parte superiore.

Habitat: Diffusa in tutta Europa.

Droga: Si raccoglie tutta la pianta ad eccezione della radice. Tra i principi attivi troviamo soprattutto sostanze amare.

Indicazioni terapeutiche: Prodigiosa erba medicinale per lo stomaco, favorisce la secrezione salivare, quella di acido cloridrico e altri succhi gastrici. Inoltre giova nelle malattie del fegato e della cistifellea.

Preparazioni: 1-2 cucchiaini in una tazza di acqua fredda per 8 ore. Riscaldare e assumere prima dei pasti. Berne 2 o 3 tazze al giorno.

PULMONARIA ([Pulmonaria officinalis](#))

Famiglia: *Boraginacee*

Descrizione: è un'erba medicinale che si presenta coperta di peli duri e che predilige i luoghi freschi. È alta dai 15 ai 30 cm, è perenne, ha il fusto semplice peloso; [foglie](#) macchiate di bianco, più chiare sotto, pelose, ruvide, ovali-ellittiche o a cuore. I fiori sono delle infiorescenze a racemo con calice e corolla tubolari; sono di colore rossastri prima della fioritura, azzurro-violacei dopo.

Habitat ; terreni calcarei dell'Italia centro-settentrionale, nei boschi freschi fino a 1000 m.

Droga: sommità fiorite (marzo-aprile) foglie della rosetta (fine estate).

Indicazioni terapeutiche: sudorifera, vitaminizzante, emolliente.

Preparati: infuso 3g in 100 ml di acqua come vitaminizzante ed espettorante; come emolliente delle infezioni della gola fare sciacqui col decotto



GAROFANINO ([Dianthus sylvestris](#))

Famiglia: *Caryophyllaceae*

Descrizione: Pianta perenne, foglie basali e cespo, calice cilindrico, i fiori sono privi di profumo e molto appariscenti.

Habitat: Si trova nell'Europa alpina e submediterranea e nei terreni sassosi.

Droga: Le corolle

Uso ed effetto: Reumatismi, catarro bronchiale; agisce anche da diuretico.

Preparazioni: prendere due o tre tazze al giorno di decotto preparato con due grammi di petali ogni 100 g di acqua.

ASSENZIO ROMANO ([Artemisia Absinthium](#))

Famiglia: *Compositae*

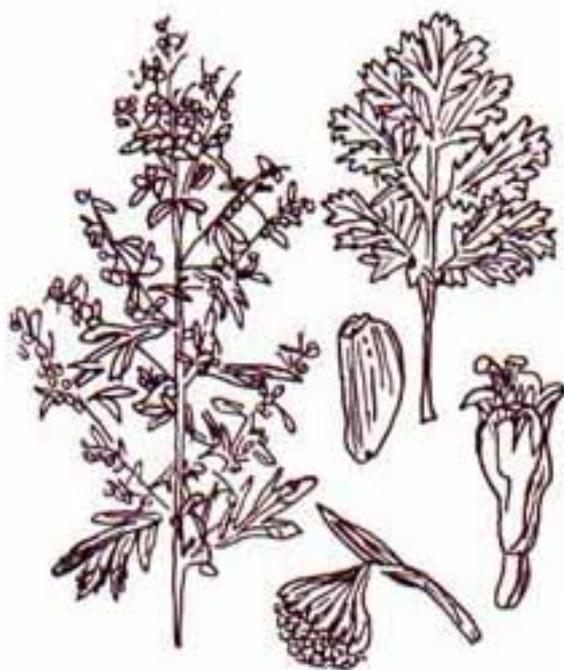
Descrizione: pianta alta 50 - 100 cm ha le foglie quasi bianche e setose tripennato-partite, ha fiori gialli a capolino riuniti in una pannocchia molto ramificata.

Droga: fiori e foglie.

Habitat: luoghi aridi di tutta europa.

Uso ed effetto: grazie alle sostanze amare si usa per mancanza di appetito, digestioni difficoltose e vermi.

Preparazioni: per la mancanza di appetito si consiglia un elisir a base di fior d'arancio, genziana, arancia amara, cascarilla, il tutto in un infuso in acqua a 45°, per le digestioni difficoltose si prepara una tintura a base di foglie e fiori in poca acqua, vite pura e poi il vino bianco, in caso di vermi si prepara un infuso di fiori in acqua bollente.



VISCHIO ([Viscum album](#))

Famiglia: *Loranthaceae*

Descrizione: Piccolo arbusto sempreverde e parassita degli alberi. Le foglie sono opposte, lanceolate, coriacee. I fiori sono verdastri e profumati cui fanno seguito bacche opaline composte di una sostanza vischiosa che avvolge un seme di cui gli uccelli sono ghiotti.

Habitat: Il vischio cresce sempre rivolto a settentrione. Cresce in pianura o in collina, soprattutto sulle pinte da frutto, sulle betulle, sugli olmi e sulle querce.

Droga: Si usano le foglie e i rami più teneri, che si possono staccare dal cespo alla fine dell'inverno e dell'autunno.

Indicazioni terapeutiche: fornisce un ottimo medicamento per uso esterno, utile a guarire i geloni, a togliere il senso di stanchezza all'estremità e, in genere, a congestionare gli arti gonfi e arrossati.

Preparazioni: lasciare in infusione 6 cucchiaini di foglie in tre tazze di acqua fredda per tutta la notte, filtrare e bere durante la giornata.

MALVA ([Malva sylvestris](#))

Famiglia: *Malvacee*

Descrizione: Pianta erbacea perenne o biennale, pelosa, con fusti robusti, legnosi alla base, prostrato-eretti. Le foglie basali sono palmato-lobate, le corolle hanno 5 petali rosati incisi nella parte terminale da una insenatura. I frutti sono tondeggianti formati da una decina di [acheni](#). Fioriscono da maggio ad agosto.

Habitat: E' diffusa negli incolti, nei luoghi calpestati negli ambienti ruderali, è frequente però anche nei campi e nei prati fino a 1200 m. E' presente in quasi tutta Europa e nell'Asia Settentrionale.

Uso ed effetto: Si coltiva talvolta come ornamentale e le foglie basali avevano anche uso alimentare. Con le foglie si preparano cataplasmi emollienti e i fiori sono usati in tisane contro il raffreddore e la tosse.

Droga: E' costituita dai fiori e dalle foglie, che sono ricchi di mucillagini.



GINEPRO (*Juniperus comunis*) **Famiglia:** *Uniperacee*

Descrizione: E' un arbusto a cespuglio che può raggiungere anche 4 – 5 m. di altezza, ma di solito non supera il metro. La sua foglia è sottile, aghiforme, cerosa e pungente; il frutto ha la forma di bacca o pseudobacca, prima verde e quindi blu – viola, che maturano in autunno, i frutti sono caratterizzati da un particolare aroma che richiama quello della resina.

Habitat: vive nel bosco o nel sottobosco purchè in luoghi assolati e asciutti, su terreno polveroso e sassoso, lungo le coste marine o in montagna.

Uso ed effetto: Le bacche o pseudobacche del ginepro vengono bruciate e il loro aromatico fumo serve ad affumicare il prosciutto, ma si impiegano anche fresche per dare aroma alle vivande; le inalazioni di ginepro hanno un'azione germicida nelle bronchiti, l'infuso impedisce i processi putrefattivi e fermentativi dell'apparato digerente, è anche un diuretico.

Droga: si usano i frutti (le galbule).

Preparazioni: !-2 cucchiaini di bacche schiacciate in una tazza bollente di acqua, berne una o due tazze al giorno.

FELCE MASCHIO ([Dryopteris filix mas L.](#)) **Famiglia:** *Aspidiaceae*

Descrizione: è una felce con un rizoma orizzontale lungo fino a 30 cm le foglie composte hanno contorno ovale allungate e sono bipennate, hanno il margine dentato e l' apice ottuso quasi arrotondato.

Le felci non hanno né fiori né frutti, ma nel lato inferiore della fronda ci sono da 8 a 10 sori, contenenti numerosi sporangi dove si producono le spore che assicurano la riproduzione della felce.

Habitat: Cresce nella regione sub montana e in quella montana , raramente scende più in basso, si trova in tutta Italia nei boschi e nei luoghi freschi.

Droga: Il rizoma e le fronde.

Indicazioni terapeutiche:Le fronde di felce maschio allontanano le cimici e i parassiti dell' uomo.E' un tenifugo (si usa contro il verme tenia).

Preparazioni: come vermifugo 10-15 g al mattino a digiuno, non ripetere il trattamento prima di 2 o 3 settimane. L'operazione deve essere eseguita dal medico.



POLIPODIO ([Polypodium vulgare](#))

Famiglia: Polypodiaceae

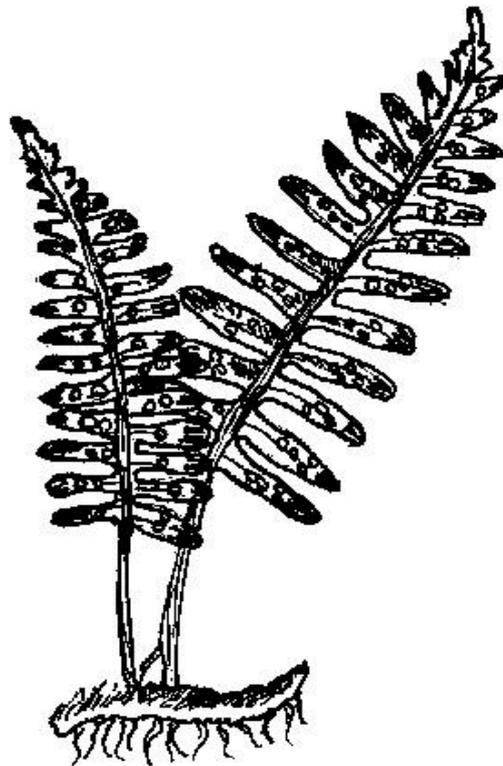
Descrizione: le fronde sorgono all'apice del rizoma, hanno un lungo picciolo cilindrico verde, il contorno del lembo è triangolare - allungato; sono divise in lobi alterni: questi sono lanceolati – lineari. Le felci non producono fiori ma nella pagina inferiore delle fronde sono presenti delle formazioni detti sori. Negli sporangi vengono prodotti le spore di dimensioni microscopiche che hanno le funzioni di assicurare la riproduzione della specie.

Habitat: Il Polipodio è diffuso dal mare alla regione montana di tutta Italia; si trova in special modo sui vecchi alberi, sulle rocce e sui muri.

Droga: il rizoma che ha un sapore dolce.

Uso ed effetto: raucedine, malattie delle vie respiratorie, nella medicina popolare viene usata contro i vermi la malaria, la gotta

Preparazione: 3 cucchiaini in una tazza di acqua fredda per 8 ore.



CODA CAVALLINA ([Equisetum arvense](#))

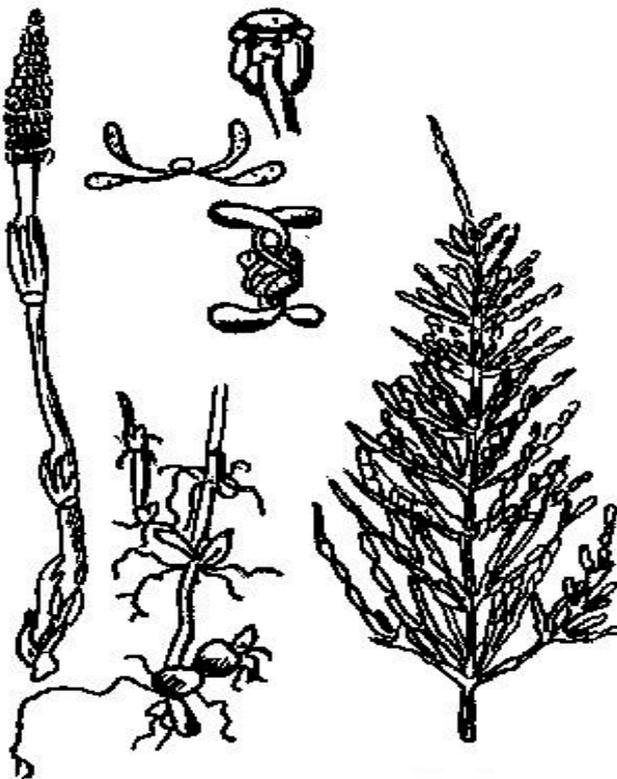
Famiglia: *Equisetaceae*

Descrizione: foglie inguainanti, guaina di forma campanulata terminata da numerosi denti lanceolati acuminati, l'equiseto non ha fiori veri e propri ma li ha nascosti, all' apice dei fusti sterili c'è una spiga ovale composta da numerosi sporangi in cui si sviluppano le spore che permettono la riproduzione della pianta.

Habitat: l'equiseto si trova nei luoghi freschi, e umidi, cresce in tutta Italia, dalle regioni mediterranee fino a quella baltica. Si può trovare anche nelle sponde dei fiumi, nei greppi nei torrenti e in tutti i luoghi erbosi ricchi di acqua.

Droga: Le droghe di questa pianta si trovano nei fusti sterili.

Indicazioni terapeutiche: nella tradizione popolare viene utilizzato per i disturbi emorroidali, per le perdite di sangue dal naso, per le varici, per i pruriti e per le infiammazioni delle mucose della bocca e della gola. La Coda cavallina è una pianta e viene ingerita attraverso preparati alcolici.



LICHENE ISLANDICO (Lichene Islandico)

Famiglia: *Parmeliaceae*

Descrizione: è un'erba medicinale metà alga e metà fungo. Pianta senza fusto, foglie e fiori costituita da un'alga e da un fungo che vivono in simbiosi. Il corpo vegetativo, detto tallo, è di colore verdastro, superiormente lucido e a volte biancastro, inferiormente è verde grigiastro.

Habitat: il lichene islandico cresce dalla zona montana a quella subalpina; si trova nei boschi, in special modo in quelli di Conifere, ma anche su rocce e in prati aperti.

Indicazioni terapeutiche: è un espettorante nelle tossi ed un antinfiammatorio intestinale, per uso esterno è un disinfettante della pelle.

Droga: si usano tutte le diverse parti del lichene

Preparati: decotto (2 g in 100 ml di acqua), tintura per uso esterno.



LAMPONE ([Rubus idaeus L.](#))

Famiglia: Rosaceae

Descrizione: E' un arbusto ,i fusti sono abbondantemente spinosi. Le foglie sono imparipennate , cioè composte da tre, cinque o sette foglioline ; queste sono ovali-allungate con l'apice e la base acuti e hanno il margine seghettato; la superficie superiore è verde , quella inferiore è bianco-tomentosa ;il piccolo ,scanalato nella faccia superiore, è munito di aculei ricurvi ed è più o meno pubescente.

I fiori sono composti da cinque petali ovali-oblungi di colore bianco. Il frutto, globoso o conico, è composto da numerose drupe di colore rosato e di sapore gradevole.

Habitat: E' diffuso dalla zona montana a quella alpina.

Droga: Le foglie e i frutti.

Uso ed effetto: I frutti del Lampone sono non solo un alimento energetico e dissetante, ma anche una buona sorgente di vitamine. Le proprietà generali antinfiammatorie e protetttrici dei capillari sanguigni . I preparati di foglie sono astringenti.

Preparazioni: Decotto: 3g in 100ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi, applicare compresse.



LE PIANTE MEDICINALI NELLA CULTURA POPOLARE

Durante il lavoro che abbiamo svolto quest'anno ci siamo interessati a ricercare e intervistare i nostri nonni e persone anziane del nostro paese per sapere l'uso delle piante medicinali di un tempo.

Il lavoro si è stato realizzato in questo modo:

ci siamo divisi in vari gruppi per intervistare le persone di casa in casa e chiedere informazioni sulle piante medicinali che ricordavano, sul nome in dialetto, sull'utilizzazione pratica che veniva fatta, su leggende o credenze popolari.

Dall'esame delle risposte risulta che le piante più conosciute ed usate sono:

La malva: era usata come digestiva e rinfrescante per l'intestino, per fare gli impacchi, oppure si poteva anche usare per fare i bagni e come succedaneo del tè.

Il rosmarino: veniva usato per il raffreddore, respirando il vapore dell'acqua dove bolliva la pianta; contro il raffreddore si usava anche inspirare passere acqua e bicarbonato dal naso alla bocca e poi si gettava via tutto.

La camomilla: essa ha proprietà rinfrescanti per i bambini piccoli.

La gramigna: veniva usata per la tosse e si facevano diversi sciacqui alla bocca infiammata.

In seguito poi, altre piante conosciute sono:

Le foglie di cavolfiore: esse venivano usate per sfiammare lesioni o contusioni.

L'assenzio: come disinfettante nelle ferite e per combattere i vermi dei bambini. In dialetto viene chiamato "sensa".

Il prezzemolo: per combattere i gonfiori in tutte le parti del corpo; sotto forma di infuso, va bevuto il mattino a digiuno.

La salvia: in caso di indigestione si devono tre tazze al giorno di infuso.

Sono state nominate, poi numerose altre piante tra cui *la menta, la melissa, l'aglio, la cipolla, l'ortica, la genziana, il tiglio, il biancospino, la ruta, la parietaria, l'aloè, la passiflora, il basilico l'angelica ed il rovo* usato per la diarrea dei bambini; di questa pianta un'anziana signora di 77 anni ci ha raccontato una interessante **credenza popolare: sotto il rovo si facevano passare i bambini per farli diventare più alti.**

GLOSSARIO BOTANICO

ACAULE: pianta che appare priva di fusto, il quale è invece raccorciato o sotterraneo.

ACHENIO: frutto secco con un solo seme che non si apre a maturità. Ha pareti sottili e curiose, non aderenti a quelle del seme.

AGHIFOGIE: pianta arborea con foglie aghiformi.

AMENTO: infiorescenza in cui i singoli fiori sono privi di peduncolo e si inseriscono, generalmente protetti da una brattea (vedi), su un asse lungo, sottile, flessibile e per lo più pendulo.

ARBUSTO: pianta legnosa di altezza limitata (da 1 a 5 m) il cui fusto si ramifica abbondantemente fin dalla base.

BACCA: frutto interamente carnoso, privo cioè di nocciolo legnoso, e rivestito da una pellicola membranacea. Contiene numerosi piccoli semi, sparsi nella polpa.

BRATTEA: foglia modificata, di forma, grandezza e colore variabili. Ha in genere funzione protettiva ed è per lo più disposta vicina a un fiore o a un'infiorescenza.

BULBO: fusto sotterraneo, con asse molto raccorciato e gemma apicale protetta da numerose foglie trasformate in squame carnose o coriacee. Ha forma più o meno sferica.

CORIMBO: infiorescenza nella quale i singoli peduncoli fiorali si inseriscono sull'asse principale a varie altezze, ma, essendo di diversa lunghezza, fanno sì che i fiori si trovino tutti allo stesso livello.

COROLLA: porzione del fiore interna al calice. E' costituita da un numero variabile di petali di vario colore, che possono essere ben distinti l'uno dall'altro o parzialmente fusi. Come il calice, ha la funzione di proteggere gli organi sessuali (pistilli e stami), situati nella parte più interna del fiore.

DRUPA: frutto parzialmente carnoso, nel quale si distinguono: una buccia sottile, talvolta liscia e lucida, talvolta pelosa e vellutata ; una porzione intermedia succosa e polposa ; una porzione interna dura e legnosa (nocciolo) che racchiude un unico seme.

FIORE: organo caratteristico delle piante superiori, che contiene gli organi riproduttori (stami e pistilli).

FRUTTO: organo derivante dalla trasformazione dell'ovario dopo la fecondazione.

INFIORESCENZA: insieme di più fiori disposti su assi diversi o su un asse comune.

OMBRELLA: infiorescenza nella quale i peduncoli fiorali sono inseriti tutti nello stesso punto, alla sommità dell'asse principale, e sono tutti di uguale lunghezza.

PETALO: elemento della corolla di un fiore.

POMO: falso frutto nel quale la porzione più appariscente, carnosa e succosa, è costituita dal ricettacolo florale. Sono pomi, per esempio, le mele e le pere, nelle quali il vero frutto è il torsolo.

RIZOMA: fusto sotterraneo, di forma varia e di aspetto simile a quello di una radice. E' generalmente disposto nel terreno orizzontalmente o obliquamente ed è ricoperto da foglie trasformate in squame coriacee. E' ricco di sostanze nutritive e ha la funzione di organo di riserva.

SEME: organo derivante dalla fecondazione dell'ovulo.

SEMPREVERDE: pianta legnosa con foglie persistenti, generalmente propria di climi caldi e temperati.

TUBERO: organo di forma globosa e di dimensioni assai variabili, generalmente sotterraneo. Deriva dalla trasformazione del fusto e contiene sostanze di riserva (prevalentemente amido).

GLOSSARIO MEDICINALE

ANALGESICO: farmaco che sopprime o mitiga il dolore.

ANESTETICO: farmaco di diverse composizioni chimiche, che produce anestesia.

ANORESSICO: che toglie l'appetito.

ANTIANEMICO: farmaco o terapia che combatte l'anemia.

ANTIELMINTICO: vermifugo.

ANTIEMORRAGICO: che arresta le emorragie, per azione sia locale che generale, favorendo la coagulazione del sangue o la costrizione dei vasi sanguigni.

ANTISETTICO: che attenua o neutralizza le infezioni.

ANTISPASMODICO: che calma gli spasmi muscolari, cioè le contrazioni involontarie di un muscolo o di un gruppo di muscoli.

ASTRINGENTE: si dice di una sostanza che, applicata sulla cute o sulle mucose, combatte l'infiammazione e riduce le secrezioni. Nell'intestino gli astringenti sono utili nel controllo della diarrea.

BALSAMICO: sostanza la quale agisce favorevolmente sulle vie respiratorie facilitando l'espettorazione, diminuendo le secrezioni bronchiali e attenuando la tosse.

BECHICO: si dice di una sostanza che calma o elimina la tosse.

CALMANTE: sedativo generico.

CARDIOCINETICO: che eccita l'attività cardiaca.

CARDIOTONICO: che aumenta la forza di contrazione del cuore.

COLAGOGO: che stimola lo svuotamento della cistifellea, cioè la secrezione biliare.

COLLUTTARIO: medicamento semiliquido o sciropposo, usato per sciacqui del cavo orale.

DEPURATIVO: che purifica il sangue, favorendo l'eliminazione delle sostanze di rifiuto.

DIURETICO: si dice di un medicamento che aumenta l'escrezione delle urine.

FEBBRIFUGO: che abbassa la temperatura corporea negli stati febbrili.

STIMOLANTE: che eccita temporaneamente la funzione di un organo o di un sistema di organi.

VASODILATATORE: che provoca o regola la vasodilatazione, cioè l'aumento di calibro dei vasi sanguigni.