

Gruppo Natura Bellunese

**Piante spontanee commestibili, officinali e
velenose delle Dolomiti**



Colchico
(*Colchium autumnale*)



Rosa selvatica
(*Rosa Canina*)

a cura di **Ettore Saronide**
realizzazione grafica di **Francesco Maraga**

Collana “**Natura Bellunese**” n°1 2008



Taraxaco
(*Taraxacum officinalis*)



Cicoria
(*Cichorium intybus*)



Carlina
(*Carlina acaulis*)



Petasite bianca
(*Petasites albus*)

Piante spontanee commestibili, officinali e velenose delle Dolomiti

a cura di Ettore Saronide

Nei secoli scorsi, quando la medicina era agli albori delle conoscenze scientifiche e solo le persone ricche potevano permettersi di essere curate da medici, era pratica comune tra la popolazione l'utilizzo delle piante spontanee per le cure di traumi e malattie,

Molti vegetali infatti hanno dei principi attivi, le cui molecole sintetizzate sono componenti anche di attuali farmaci, ma diverse sono pure le essenze che contengono potenti veleni.

Oggi la medicina è a disposizione di tutti e le piante non sono più praticamente usate per curarsi, tuttavia molte persone utilizzano ancora vegetali spontanei, sia per l'alimentazione che per altri scopi, talvolta senza che vi sia una corretta conoscenza delle specie raccolte e delle loro proprietà.

Così non infrequentemente capitano casi di intossicazione o addirittura di morte per uso incauto delle stesse.

Questo opuscolo, presentando alcune delle tante piante utilizzate dall'uomo, si prefigge lo scopo di divulgare un aspetto della conoscenza popolare che va scomparendo, precisando però che esso non vuole essere stimolo alla raccolta indiscriminata delle piante spontanee, oggi anche regolamentata da leggi, ed inoltre che il loro utilizzo, a scopi alimentari ed officinali, deve essere coadiuvato da esperti e con l'ausilio di specifici testi.

Piante commestibili

***Taraxacum officinale* Weber (Tarassaco) Commestibile**

Piantina notissima, sicuramente la più utilizzata a scopo alimentare, le foglie sono disposte a rosetta, oblunghe e seghettate, fiore giallo acceso, fiorisce da febbraio a ottobre. Si trova in tutti i prati incolti, fra le vigne, lungo i sentieri, lungo le strade dal piano alla montagna. Si raccoglie la pianta intera sia prima che dopo la fioritura, possibilmente con la radice. Contiene inulina, tannino, colina, zucchero, alcoli, mucillagine, iriosite. È molto usata anche attualmente, nella prassi erboristica come colagoga, tonica, diuretica.

Le foglie più tenere possono essere mangiate in insalata da sole o assieme ad altre erbe, alle quali conferisce un leggero gusto amaricante, o mangiate ben condite con olio e aglio, stufate in padella. Si usano moltissimo nelle minestre come ingrediente principale e nelle frittate. I boccioli dei fiori non dischiusi e i bottoni che portano i pappi possono essere conservati in salamoia o sotto aceto per usarli a modo di capperi. Parte molto buona e poco conosciuta è la radice che lessata e condita con ottimo olio di oliva, offre un piatto delizioso, amaro, gradevole, nutriente. *(foto a pag. 2)*

***Cichorium intybus* L. (Cicoria) Commestibile**

Pianta perenne che può superare il metro, i fiori sono di un colore blu ceruleo, riuniti in piccoli fascetti. È una piantina tipica della pianura, presente sulle strade di campagna, nei prati non coltivati, vicino a inerti. Si raccoglie la piantina prima della fioritura. Contiene cicorina, zuccheri, tannino, olio essenziale, sali, mannite. La radice è usata in erboristeria come amaro tonico, ipoglicemizzante, depurativa. Le foglie sono raccolte da sempre come una delle migliori insalate selvatiche. Ottima lessata o stufata. Con la radice veniva ottenuto un surrogato del caffè, bevanda certamente meno nociva ed ugualmente gustosa. *(foto a pag. 2)*

***Carlina acaulis* L. (Carlina) Commestibile**

La carlina è una piantina aderente al terreno, le foglie sono grandi, dure e spinose. Il capolino, grande, presenta al margine brattee di color argentato. I fiori sono di color viola porporino. Comune in montagna, sui prativi secchi e luoghi pietrosi. Si raccolgono i capolini durante l'estate. È pianta protetta pertanto la raccolta va effettuata solo con consenso e sempre limitata. Contiene tannino, enulina, resina, sali. Famosa nell'antichità per la presunta attribuzione di aver guarito Carlo Magno, oggi il suo utilizzo in erboristeria è piuttosto limitato. Il capolino, privato dei fiori tubulari e delle brattee, presenta una parte carnosa che può essere mangiata cruda o preparata come i carciofi. Il gusto è ottimo. *(foto a pag. 2)*

***Petasites albus* (L.) P.Gaertn. (Petasite bianca) Commestibile**

Con grande rizoma strisciante, è alta fino ad un metro. Le foglie sono grandi, rotonde o cuoriformi. I capolini di colore biancastro, hanno fiori tubulosi riuniti in una spiga apicale. Fiorisce in primavera. Comune lungo i ruscelli, i corsi d'acqua e i prati umidi. Vengono usati i piccioli delle foglie più grandi, carnosi e la raccolta può essere effettuata largamente purché si rispetti il fusto e si lascino le foglie apicali.

Sono presenti nelle foglie inulina, un glucoside, resine, colina, olio essenziale, sali. La pianta è molto conosciuta sia nella medicina popolare che in omeopatia. È stata sempre preconizzata come efficace espettorante, diuretica, emmenagoga, tonica.

L'uso alimentare è limitato ai carnosi piccioli delle foglie che, dopo cotti, vengono mangiati come asparagi, conditi con olio e aceto. Sono ottimi anche tagliati a pezzi non eccessivamente grandi per la preparazione di minestrone di verdura. *(foto a pag. 2)*

***Robinia pseudoacacia* L. (Robinia) Commestibile**

Albero che può raggiungere i 6-8 metri d'altezza, molto fronzuto, con radici poderose e tronco screpolato. I rami sono aculeati, le foglie imparipennate sono composte da foglioline ellittiche. I fiori sono riuniti in grappoli pendenti, bianchi, profumatissimi, di aroma particolarmente grato. Il frutto è un legume bruno, schiacciato, portante semi reniformi, duri. Fiorisce da aprile a maggio. Pianta comunissima che ama qualunque terreno. Spesso usata per consolidare terreni franosi o come tutore, si propaga con emissioni pollonifere o per seme. Si raccolgono, a scopo alimentare, i soli fiori prima che schiudano, privati del calice servono per squisite marmellate profumate e gustose. Lo stesso grappolo florale, dopo essere stato immerso in pastella, viene fritto e servito caldo. *(foto a pag. 15)*

***Vaccinium myrtillus* L. (Mirtillo) Commestibile**

Si tratta di un cespuglio nano di 15-50 cm. con rametti angolosi e verdi. Le foglie ovali, acuminate, finemente seghettate, di colore verde chiaro, sono lunghe 2-3 cm. I fiori solitari, ascellari presentano la corolla globosa, larga 4-5 mm, verdastra, sfumata di rosso che a maturazione si trasforma in un frutto sferico di colore blu-nero. Si trova nei boschi su suoli acidi e nelle brughiere. In erboristeria la pianta viene usata per le sue proprietà astringenti, antiinfiammatorie, antisettiche e protettive vasali e della retina. I frutti vengono raccolti dalla gente di montagna per farne delle deliziose marmellate oppure per essere conservati sotto grappa. *(foto a pag. 15)*

***Rubus fruticosus* L. (agg.) (Rovo) Commestibile**

Specie variabile, con molte microspecie che presenta il fusto arcuato, eretto oppure pendulo piuttosto spinoso. Le foglie 3-5-lobate, digitate o peduncolate sono spesso permanenti durante l'inverno; esse hanno le foglioline acuminate e seghettate. I fiori da bianchi a rosa sono disposti in pannocchie e a maturazione si trasformano in frutti neri, lucenti composti da numerose piccole drupe che restano attaccate al ricettacolo. Si può trovare nei boschi e tra le siepi dove è piuttosto comune. Con i frutti si possono ottenere delle delicate marmellate e gelatine. *(foto a pag. 15)*

***Rubus idaeus* L. (Lampone)**

Commestibile

Arbusto stolonifero, alto fino a due metri, con molti fusti e rami aculeati. Le foglie sono alterne e composte, ovato-lanceolate ed hanno il lembo dentato e la pagina inferiore biancastra.

I fiori hanno color bianco, il frutto subgloboso, rosso. Frequente vicino ai ruscelli, ai margini dei boschi, nei luoghi incolti, in ampie colonie. Fiorisce in estate. Si raccoglie la radice prima della fioritura, sradicando, con attenzione a non romperla. La raccolta può essere condotta su una parte della colonia in modo che dopo pochi anni sia in grado di riformarsi.

La radice contiene tannino, pectina e zucchero ed è usata nella medicina popolare come astringente, oftalmico e vulnerario.

Con il frutto si confezionano marmellate, gelatine, liquori e sciroppi. Dalla fermentazione dei frutti si può ottenere una gradevole acquavite oppure lasciati macerare nella grappa forniscono a questa un profumo, gusto e aroma particolare. Meno conosciuto l'uso edule delle radici; esse dopo essere state ben pulite vengono cotte lungamente fino a farle divenire tenere; quindi si schiacciano fino ad ottenere una specie di purea che condita con olio, fornisce un piatto nutriente e molto gustoso. *(foto a pag. 15)*

***Prunus avium* L. (Ciliegio selvatico)**

Commestibile

È un albero a foglia caduca alto fino a 15-20 metri; i suoi rami hanno la corteccia grigia mentre quella del fusto è rossastra, liscia, lucida e si stacca in strisce orizzontali. Le foglie, raggruppate spesso all'estremità dei rametti, sono pendule e hanno un lungo picciolo. L'infiorescenza è data da corimbi all'apice di piccoli rametti; i fiori hanno lunghi peduncoli e presentano cinque sepali, ovali e ottusi all'apice. I cinque petali, di colore bianco, sono ovali, arrotondati all'apice e ristretti a cuneo alla base. Il frutto è una drupa sferica di colore rosso chiaro con poca polpa e contiene il nocciolo oblungo. Cresce nei boschi in particolare nella zona montana.

Nella pratica erboristica corrente si usano i peduncoli per le loro proprietà diuretiche, antiuriche, antigottose. Ad uso alimentare si mangiano i frutti, che servono anche per realizzare marmellate dal gusto decisamente acidulo. *(foto a pag. 16)*

***Cicerbita alpina* (L.) Wallr. (Radicchio di slavina)**

Commestibile

È una bella composita molto appariscente e ricca di succo lattiginoso. Il suo fusto può superare i due metri di altezza ed è completamente ricoperto da foglie lanceolate molto grandi e divise da numerosi lobi opposti. All'apice dei fusti, disposti in un racemo stretto, a volte leggermente ramificato, troviamo i capolini portanti i fiori che, tutti ligulati, assumono una colorazione azzurro pallida tendente al violetto in netto contrasto con il colore rossiccio dei peli ghiandolari presenti sui peduncoli fioriferi. La pianta ama vivere nei boschi, nei luoghi rocciosi, nei pascoli alpini preferendo quelli umidi dove germoglia a primavera al ritiro della neve, Per uso alimentare si utilizzano i germogli freschi che, per la loro colorazione rossastra, assomigliano al più comune radicchio trevisano; essi si raccolgono all'inizio della primavera e si possono consumare sia crudi in insalata, sia cotti e conditi con olio e aceto. I germogli possono essere scambiati con quelli dell' ***Aconitum napellus***, pianta velenosissima. (foto a pag. 16)

***Allium carinatum* L. (Aglio selvatico)**

Commestibile

Si tratta di una pianta bulbosa a fusto eretto dell'altezza di una cinquantina di centimetri con foglie lineari-canalicolate, diritte, provviste di guaine abbraccianti lungamente lo scapo. L'infiorescenza si sviluppa ad ombrella da una spatula a due valve lineari molto lunghe. I fiori, da rosa a violacei, sono portati da lunghi peduncoli reclinati, nella cui ascella si sviluppano numerosi bulbilli. Ama le pendici erbose piuttosto secche e soleggiate dove fiorisce durante l'estate.

Il bulbo della pianta viene raccolto dalla gente di montagna per essere consumato sia crudo, sia essiccato come il comune aglio coltivato.

(foto a pag. 16)

Rosa canina L. (Rosa selvatica)

Commestibile Officinale

Arbusto a fusti eretti e ramosi, aculeati e radice serpeggiante. Le foglie sono alterne, ellittiche o ovali, imparipennate, leggermente dentate. I fiori sono di color rosato o bianchi, con cinque petali e piccola unghia. I cinnorodi (falsi frutti) contengono i frutti spigolosi e numerosi frammisti e pelurie.. Comunissima negli incolti, ai margini delle strade di campagna e di collina, fra le siepi dove fiorisce durante il mese di maggio.

A scopo terapeutico vengono raccolti i petali, i falsi frutti e le foglie (i cinnorodi e le foglie debbono essere essiccati preferibilmente all'ombra) essi contengono olio essenziale, tannino, acido gallico e vitamina C. Molto usata nella prassi della medicina naturale come oftalmica, astringente, tonica e remineralizzante. Con i petali si ottiene anche una preparazione addolcente e leggermente lassativa. Con i cinnorodi si possono ottenere anche delle gustose marmellate. *(foto in copertina)*

Fragaria vesca L. (Fragolina selvatica)

Commestibile Officinale

Piantina perenne, rizomatosa e stolonifera. Le foglie sono radicali e portate da un lungo picciolo; esse sono composte da 3 foglioline obovate e dentate. I fiori sono bianchi all'apice di un lungo peduncolo; a maturazione esse si trasformano in un frutto carnoso, rosso, con acheni superficiali. Si può incontrare nei sentieri dei boschi umidi, nelle macchie della collina e della media montagna.

A scopi officinali si raccolgono le tenere foglioline verso marzo-aprile prima della fioritura facendo attenzione di non scambiare con altre forme vegetali come la falsa fragola che le rassomiglia in maniera impressionante. Queste contengono tannino, alcuni glucosidi, Sali e mucillagine.

È usata solitamente nelle uricemie e come antidiarroica .

Il gusto delle foglioline raccolte nel giusto periodo è eccezionale, piacevole e nuovo; con esse vengono preparate minestre e brodi di base per risotti. Le stesse, seccate all'ombra, possono servire, per quando non è possibile averne, per preparare un delicato tè sicuramente fra i più buoni che si possano ricercare. Naturalmente anche i frutti sono molto gustosi e possono essere usati anche per realizzare delle profumate marmellate. *(foto a pag. 16)*

***Duchesnea indica* (Andrews) Focke (Falsa fragola) Non commestibile**

Molto simile alla *Fragaria vesca* si differenzia per presentare i fiori gialli ed i frutti rugosi. Il gusto di questi è decisamente insipido e a volte perfino amaro. Quindi è meglio evitare la sua raccolta anche se non è tossica. Si tratta, comunque di una pianta non indigena ma originaria dell'Asia orientale e dell'India. *(foto a pag. 17)*

***Humulus lupulus* L. (Luppolo) Commestibile Officinale**

Pianta stolonifera con fusti rampicanti molto lunghi. Le foglie, opposte e picciolate, sono di forma palmata. I fiori verdastri ed insignificanti si trovano in grappoli sotto forma di conici composti da molte membrane sterili. Il frutto è un achenio. Fiorisce in estate, si può incontrare lungo le siepi e nei luoghi boschivi in genere, ma viene anche coltivata per essere uno degli ingredienti principali della birra.

Della pianta si raccolgono in primavera i giovani germogli apicali, succosi e dal gusto delicato; essi vengono lessati leggermente per essere mangiati in insalata oppure per insaporire risotti, minestre o saporite salsine. Si lega bene con i germogli di ortica che, comunque, deve essere usata in quantità minore.

Viene usata anche in erboristeria come sedativo e come amaro tonico in quanto contiene in ogni sua parte luppolino, acidi, resine, inulina e olio essenziale. *(foto a pag. 17)*

Piante officinali

***Primula vulgaris* Huds. (Primula) Officinale Commestibile**

Piantina spontanea provvista di un piccolo rizoma e numerose radichette. Le foglie sono radicali disposte a rosetta, ovate, rugose a margine ondulato. I fiori sono gialli e portati da un corto picciolo. Abbastanza comune nei boschi, vicino ai ruscelli, ai muri a secco, su terreni calcarei, dalla collina alla montagna. Fiorisce in primavera. La raccolta va effettuata raccogliendo solo le foglioline laterali in modo da non distruggere la piantina. È opportuno non effettuare raccolte indiscriminate; in molti luoghi, infatti, la piantina rischia l'estinzione per l'estirpazione fatta da persone poco attente o poco amanti della natura.

La pianta contiene diverse sostanze officinali tra le quali saponina, alcool eptatonico e per questo viene ancora oggi usata in erboristeria come leggera sedativa, vulneraria e antieczimotica.

Le foglie si usano sole o assieme ad altri tipi, in insalata. Classico piatto è unire lattuga e primula, che mangiato la sera, procurerà un sonno piacevole e naturale. Le foglie vengono anche usate in gran quantità nelle minestre. I fiori e le foglie seccate servono a preparare una gradevole tisana calmante.

(foto a pag. 17)

***Mentha longifolia* (L.) Huds. (Mentastro)**

Officinale Commestibile

Si tratta di una pianta alta 30-80 cm. Con il fusto peloso. Le foglie oblungo-lanceolate, acutamente seghettate, presentano una pelosità feltrosa nella parte inferiore. Le infiorescenze sono simili a spighe lasse di colore rosa o lilla-rossastra. Vive al margine dei fiumi, nei prati bagnati, in prossimità di sorgenti, ai bordi delle strade e nelle aree antropizzate dove è abbastanza comune. Tutta la pianta contiene olio essenziale, acidi, tannino, resina, pectina. Il suo uso officinale è indirizzato per curare le crisi asmatiche, come espettorante, oppure come digestivo, carminativa. Il mentolo contenuto nell'olio essenziale si usa come anestetico. Usatissima in campo liquoristico, nella cucina popolare è utilizzata per dare alle polpettine di carne un aroma particolare. *(foto a pag. 17)*

***Hippophaë rhamnoides* L. (Olivello spinoso)**

Officinale Commestibile

Arbusto molto ramificato e alto anche due metri. I rami sono spinosi, soprattutto quelli corti e quelli giovani sono coperti da peli squamosi o a forma di stella. Le foglie sono alterne e di forma lanceolata o lineare, il picciolo è molto corto, quasi assente, la superficie superiore è verde, quella inferiore è argentea per la presenza di un folto strato di peli. I fiori sono separati in maschili e femminili: i primi sono inseriti su piccole spighe. Il frutto è una specie di drupa formata dall'involucro che si accresce a formare una porzione carnosa di colore arancio: questa racchiude il seme inserito in un guscio osseo. Preferisce i luoghi aridi e pietrosi ma si trova spesso anche nei greti sassosi dei fiumi.

I frutti si raccolgono in autunno, prima dei geli, staccandoli delicatamente e ponendoli in cestini bassi per non danneggiarli e possono servire per realizzare delle gustose marmellate.

Le bacche hanno anche proprietà vitaminizzanti, astringenti intestinali e antinfiammatorie in quanto ricche di vitamina C. *(foto a pag. 18)*

***Berberis vulgaris* L. (Crespino)**

Officinale Commestibile

Si tratta di un arbusto alto da uno a tre metri con grosse radici brune all'esterno e gialle internamente e numerosi rami spinosi. Le foglie si restringono alla base in un corto picciolo ed hanno una consistenza quasi coriacea. I fiori sono raggruppati in numero di 15-20 su racemi penduli inseriti all'ascella dei rametti sopraccitati; hanno sei sepali gialli tanto simili ai sei petali da far apparire il fiore come doppio. Il frutto è una bacca ellissoidale lunga circa 1 cm. di colore rosso e lungamente persistente sulla pianta. Cresce quasi esclusivamente nelle zone collinari ed è diffuso nei boschi, nelle siepi e nei pascoli.

A scopo officinale si usano la corteccia delle radici e i frutti che hanno proprietà amaricanti, febbrifughe, depuratrici, astringenti, diuretiche e stimolanti della muscolatura interna.

I frutti sono utilizzati per fare marmellate e altre conserve con proprietà rinfrescanti. *(foto a pag. 18)*

***Pulmonaria officinalis* L. (Polmonaria)**

Officinale Commestibile

Piantina erbacea che può raggiungere i 50 cm d'altezza; essa è ispida e presenta un rizoma marcatamente obliquo. Il fusto è eretto e le foglie sono ovali, verdi con macchie biancastre. I fiori sono porporini o violacei, raccolti in corimbo terminale. La si ritrova nel sottobosco umido, vicino alle fonti di montagna, presso i rivi, nelle zone ombreggiate in terreno calcareo dove fiorisce a marzo-aprile.

A scopo officinale vengono raccolte le foglie dopo la fioritura, nella tarda primavera, limitandosi a quelle più tenere e sane; esse contengono acido salicilico, zucchero, nitrato di potassio e di calcio, mucillagine e saponine e vengono usate nella medicina popolare come espettorante e emolliente.

Anche nella cucina popolare si usano le foglie fresche che possono essere gustate cotte con un buon condimento, esse si utilizzano come contorno di piatti di carne lessata sventagliata di buon formaggio. Possono essere colti anche alcuni scapi fioriti che sbollentati verranno mangiati come asparagi e sono anche piuttosto decorativi. *(foto a pag. 18)*

***Linum tenuifolium* L. (Lino montano)**

Officinale

È una pianta erbacea totalmente glabra e generalmente annuale. La radice è piuttosto piccola e fusiforme dalla quale si allungano anche diversi fusti che ramificano nella parte superiore. I fiori sono biancastri e piuttosto delicati.

Come la conspecie *Linum usitatissimum* la nostra pianta ha proprietà emollienti e antinfiammatorie. La nostra gente di montagna utilizza i suoi semi freschi per un bagno emolliente e rinfrescante. (foto a pag. 18)

***Potentilla aurea* L. (Cinquefoglie dorata)**

Officinale

Erba perenne, strisciante, munita di una lunga radice e molte radichette dalle quali si innalza il fusto nodoso. Le foglie sono molto peduncolate, digitate, formate da 5-7 foglioline obovato dentate. I fiori, solitari, di color giallo oro sono formati da 5 petali obovati. Comune in montagna predilige i margini dei sentieri e i ghiaioni sui quali, durante la primavera, crea veri e propri tappeti.

Tutta la pianta contiene tannino, ossalato di calcio, gomma, acido ellagico e viene usata in medicina naturale come efficace astringente.

Della piantina, a scopo alimentare, vengono usate le foglie prima della fioritura privandole del picciolo; da sole esse non sono mangiabili dato l'alto contenuto di tannino, ma mescolate ad altre entità soprattutto nelle minestre, si ottiene un gradevole retrogusto. (foto a pag. 19)



Robinia
(*Robinia pseudoacacia*)



Mirtillo
(*Vaccinium mirtillo*)



Rovo
(*Rubus fruticosus*)



Lampone
(*Rubus idaeus*)



Ciliegio selvatico
(*Prunus avium*)



Radicchio di slavina
(*Cicerbita alpina*)



Aglio selvatico
(*Allium carinatum*)



Fragola selvatica
(*Fragaria vesca*)



Falsa fragola
(*Duchesnea indica*)



Luppolo
(*Umulus lupulus*)



Primula
(*Primula vulgaris*)



Mentastro
(*Mentha longifolia*)



Olivello spinoso
(*Hippophæ rhamnoides*)



Crespino
(*Berberis vulgaris*)



Polmonaria
(*Pulmonaria officinalis*)



Lino montano
(*Linum tenuifolium*)



Cinquefoglie dorata
(*Potentilla aurea*)



Cacciadiavoli
(*Hypericum perforatum*)



Genziana maggiore
(*Gentiana lutea*)



Mugo
(*Pinus mugo*)



Achillea di Chiavenna
(*Achillea clavinae*)



Farfaro
(*Tussilago farfara*)



Malva
(*Malva sylvestris*)



Arnica
(*Arnica montana*)



Aconito napello
(*Aconitum napellus*)



Strozzalupo
(*Aconitum lycoctonum*)



Speronella alpina
(*Delphinium dubium*)



Barba di S. Cristoforo
(*Actae spicata*)



Fior di stecco
(*Dafne mezereum*)



Mughetto
(*Convallaria majalis*)



Erba crociana
(*Paris quadrifolia*)



Veratro
(*Veratrum album*)

***Hypericum perforatum* L. (Cacciadiavoli) Ufficinale**

Piantina alta diversi decimetri con fusto legnoso e munito di un corto rizoma. Le foglie sono opposte, sessili, ovali, ottuse con puntini neri sulla pagina; guardate contro luce presentano chiaramente le numerosissime ghiandole oleifere. I fiori sono giallo oro, raccolti in corimbi. Il frutto è una capsula contenente numerosissimi semi neri. Fiorisce in estate. Comunissima negli incolti, ai margini delle strade, presso gli orti, al limitare dei campi coltivati. La raccolta si effettua raccogliendo i rametti e le foglioline utilizzando una forbice. Contiene ipericina, fitosterina, olio essenziale, tannino e iperina. Molto conosciuta ed apprezzata in medicina naturale come antiflogistica, vasodilatatrice, vulneraria e astringente. *(foto a pag. 19)*

***Gentiana lutea* L. (Genziana maggiore) Ufficinale**

Pianta erbacea perenne fornita di un robusto rizoma verticale, bruno-giallastro all'esterno e giallo vivo all'interno. Nei primi anni la pianta sviluppa soltanto una rosetta di foglie basali, divenuta adulta produce il fusto che porta i fiori, alto fino a 150 cm. semplice e fistoloso, cioè cavo all'interno. Le foglie basali, riunite in rosetta, sono ovali-ellittiche, hanno l'apice acuto e il margine intero e alla base si restringono gradatamente in un robusto picciolo. Le foglie del fusto sono sessili, opposte a due a due (cosa che permette di distinguere la pianta dal Veratro velenoso che ha le foglie del fusto alterne). I fiori sono riuniti in fascetti all'ascella delle foglie superiori; essi hanno il calice è diviso in cinque piccoli denti, la corolla, saldata in basso a tubo, è divisa in alto in cinque lobi gialli lineari-lanceolati. Cresce nei prati e nei pascoli della regione montana e subalpina dove purtroppo si è quasi estinta.

I principi amari della Genziana sono utili per stimolare e bilanciare la secrezione dei succhi gastrici e biliari, la cui carenza è causa di malessere, sonnolenza, mal di capo, fermentazioni intestinali, e per aiutare, migliorando l'assimilazione del cibo, la ripresa di convalescenti e soggetti deboli e anemici. Un ottimo amaro aperitivo e digestivo si può ottenere mettendo una piccola porzione di radice nella grappa oppure nel vino bianco. *(foto a pag. 19)*

***Pinus mugo* Turra (Mugo)**

Officinale

Arbusto con fusto forte, fibroso, ramoso e spesso prostrato e contorto. I rami sono irregolari e portano foglie aghiformi, lineari, intere e rigide. I coni sono bruni e legnosi con squame ricurve. I semi sono alati. Fiorisce in primavera. Comune sulle montagne non eccessivamente alte e di preferenza su versanti ghiaiosi e pietrosi.

A scopo officinale si raccolgono le gemme e le tenere cimette con le foglie. La raccolta può essere effettuata rispettando la pianta e raccogliendo dagli esemplari più ricchi. Il tutto contiene olio essenziale da cui si estrae mugolio, acidi, Sali e tannino.

La pianta è molto utilizzata nella medicina alternativa per ricavarne un prodotto particolarmente balsamico, utile nelle affezioni delle vie aeree, contro l'asma e le bronchiti. *(foto a pag. 19)*

***Achillea clavенаe* L. (Achillea di Chiavenna)**

Officinale

Alta poco più di una decina di centimetri, questa pianticina si presenta con un corimbo rado di minuscoli fiori biancastri portati da un peduncolo abbastanza lungo, di o più. Le foglie sono di colore argentato e, se spezzata, emanano un delicato aroma molto piacevole. Ama vivere sulle rocce e nei detrito di falda di tutta la zona prettamente montana.

Come tutte le conspecie è una pianta decisamente aromatica e da noi, viene usata dalla gente di montagna per aromatizzare la grappa il cui gusto ricorda quello del genepi. È bene ricordare che si tratta di una pianta protetta.

(foto a pag. 20)

***Tussilago farfara* L. (Farfaro) Officinale**

È una pianta erbacea vivace provvista di un rizoma carnoso coperto di scaglie e lungamente strisciante nel terreno anche fino a due metri. I fusti che portano i fiori si sviluppano prima delle foglie e sono rivestiti da una peluria biancastra e da numerose foglioline trasformate in squamette ovali. Le foglie sorgono tutte dal rizoma dopo la fioritura, hanno un lungo picciolo biancastro, sono cuoriformi con il margine dentato o angoloso; la superficie superiore è verde intenso, quella inferiore è dapprima bianco-tomentosa, poi diviene verde per la caduta della pelosità.. I fusti fioriferi, alti 20-25 cm. portano all'apice un capolino inclinato e quasi pendulo sia prima che dopo la fioritura; esso ha una serie di brattee che racchiudono i fiori di colore giallo. Cresce nei luoghi umidi e argillosi come le sponde dei fiumi e le zone paludose. Nella medicina popolare viene usata per la cura della tosse e delle affezioni della pelle, mentre nel campo cosmetico è impiegata come emolliente, astringente e lenitivo per pelli impure, sensibili, facilmente arrossabili. Come curiosità si legge che le foglie secche vengono fumate per alleviare gli attacchi di asma. *(foto a pag. 20)*

***Malva sylvestris* L. (Malva) Officinale**

Piantina alta da pochi decimetri ad oltre un metro con radici principale e secondarie. Il fusto è eretto e ramificato con foglie alterne di forma lobata e portate da un corto picciolo. I fiori sono posti all'ascella delle foglie sono di colore rosato. È abbastanza comune nelle campagne e spesso anche negli orti dove spesso viene anche coltivata sia come pianta medicinale, sia come verdura. Fiorisce dalla primavera all'autunno. Famosa fin dall'antichità per l'ottimo sapore, ha mantenuto tale fama fino ai nostri giorni. Può essere mangiata cruda, da sola o nel misto ad altre insalate. Cotta nei risotti e nelle minestre dona all'insieme un gusto veramente appetitoso. I fiori possono ingentilire le pietanze essendo commestibili come le foglie. Anche come pianta officinale è molto conosciuta; contiene, infatti, mucillagine, glucosio, ossalato di calcio, vitamine e pectina e per questo viene usata come antinfiammatorio e lassativo. *(foto a pag. 20)*

***Arnica montana* L. (Arnica) Officinale Velenosa**

Si tratta di una pianta erbacea vivace con un rizoma obliquo o verticale. Il fusto, semplice o talvolta appena ramificato, è alto fino a 60 cm. Tutta la pianta è coperta da peli e ghiandole. Le foglie basali, riunite in rosetta, sono sessili e hanno forma ovale ed ellittico-allungata con il margine talvolta dentellato; la pagina superiore è fortemente pubescente, quella inferiore è poco pelosa o quasi glabra; lungo il fusto vi sono da uno a tre paia di foglioline sempre più piccole e sessili. I fiori, riuniti in un capolino, sono di due tipi: quelli esterni hanno una ligula di colore giallo aranciato, quelli centrali sono piccoli e gialli. Cresce nei prati e nei pascoli dalla zona montana a quella alpina.

È una delle piante più note in erboristeria per risolvere ecchimosi ed edemi conseguenti a contusioni e slogature. La sua tintura, comunque, deve essere utilizzata esclusivamente ad uso esterno e riposta tra i farmaci pericolosi con la chiara indicazione dell'uso esterno e la scritta "veleno" ben evidente. (*foto a pag. 20*)

Piante velenose

***Aconitum napellus* L. emend. Skalický (Napello) Velenosa**

È una pianta erbacea con una radice carnosa arrotondata verso l'alto e ristretta a cono in basso; al momento della fioritura, vicino a questa radice se ne forma un'altra che prenderà il posto della prima esaurita. Il fusto, eretto, è quasi sempre semplice e alto fino a un metro. Le foglie, alterne, hanno un lungo picciolo e il lembo è diviso in cinque lobi a loro volta profondamente incisi in segmenti sottili e lunghi; la loro superficie è glabra, le nervature sono molto evidenti nella pagina inferiore. I fiori, di colore azzurro, viola o talvolta bianco, sono riuniti in un lungo racemo; il calice ha cinque sepali colorati molto diversi, uno dei quali è foggiato ad elmo. L'Aconito cresce nei boschi, nei pascoli e nei prati delle zone prettamente montane. Tutta la pianta è molto velenosa ed i suoi germogli sono stati confusi con quelli della Cicerbita alpina (radicchio di montagna) causando la morte di chi erroneamente li ha consumati. *(foto a pag. 21)*

***Aconitum lycoctonum* L. (Strozzalupi) Velenosa**

Si tratta di una graziosa pianta alta anche più di un metro con foglie palmate con ampi lobi. I fiori gialli o biancastri presentano una specie di elmo alto e stretto e si trovano in racemi semplici o ramificati.

Si può incontrare nei boschi umidi, lungo le sponde scoscese di fiumi di tutta la fascia montana.

È una pianta molto velenosa con le stesse caratteristiche dell' ***Aconitum napellus***. *(foto a pag. 21)*

***Delphinium dubium* (Rouy & Fouc.) Pawl. (*Speronella alpina*) Velenosa**

Elegante e decorativa ranunculacea piuttosto rara è presente nei siti boschivi e nei pascoli montani dove a volte si accompagna all'*Aconitum napellus* e del quale ha le stesse caratteristiche di velenosità. Il fusto è robusto, eretto e foglioso con foglie palmate.

fiori di un bel azzurro violetto sono a 5 sepali petaloidi dei quali il superiore è molto allungato.

Si tratta di una pianta molto velenosa con le stesse caratteristiche dell'***Aconitum napellus***. (foto a pag. 21)

***Actæa spicata* L. (Barba di S. Cristoforo) Velenosa**

Si tratta di una pianta perenne che ama vivere nei boschi ombrosi e freschi dove, a seconda dell'altitudine, fiorisce dal mese di maggio al mese di luglio. Presenta un grosso rizoma nerastro dal quale, all'inizio della primavera, si allunga per circa una ottantina di centimetri. L'infiorescenza in racemi fitti, è formata da numerosi fiorellini con piccoli sepali bianco-verdognoli e con petali molto corti e biancastri. Il frutto è una bacca di circa un centimetro che, inizialmente verde, diventa in seguito di colore nero lucente. Tutta la pianta, soprattutto allo stato fresco, è molto tossica; contiene infatti un olio essenziale con effetti velenosi gravi ma generalmente non fatali. Se consumata inavvertitamente, i sintomi principali che compaiono dopo circa tre ore, sono battito accelerato del cuore, gastroenteriti e vertigini. I germogli giovani della pianta sono stati raccolti per scopi alimentari scambiandoli con quelli degli asparagi selvatici mentre le bacche, sia per forma e colore, possono essere confuse con quelle del mirtillo. (foto a pag. 21)

***Daphne mezereum* L. (Fior di stecco)**

Velenosa

Cespuglio che può raggiungere il metro di altezza la con fioritura che precede la comparsa delle foglie. I rametti a forma di spazzola sono fogliosi all'apice. Le foglie lanceolate, lunghe 5-12 cm, sono di colore blu-verde. I fiori molto profumati, di colore rosa intenso si trovano alle ascelle fogliari di foglie cadute l'anno precedente disposti in una sorta di spiga nella parte superiore del rametto. I frutti sono sferici e di un bel rosso corallo. Vive nei boschi misti e decidui, comunità di cespugli e pendii sassosi.

Si tratta di una pianta velenosa in particolare la corteccia e le bacche la cui tossicità non è distrutta nemmeno con l'essiccazione.

Gli effetti velenosi sono gravi, spesso fatali. *(foto a pag. 22)*

***Convallaria majalis* L. (Mughetto)**

Velenosa

Pianta erbacea perenne con un rizoma lungamente strisciante nel terreno; ai nodi ha delle gemme che daranno la parte aerea. È formata da due foglie e dal fusto florale alto 15-20 centimetri. Le due foglie partono dalla base della pianta, hanno un lungo picciolo, sono di forma lanceolata, l'apice è acuto, la base si restringe molto gradualmente a cuneo e passa senza interruzione nel picciolo che perciò è lievemente alato. I fiori sono riuniti in un racemo unilaterale poiché sono rivolti tutti dallo stesso lato e hanno un corto peduncolo arcuato verso il basso; l'involucro, detto perigonio, è a forma di campana con sei piccoli lobi ripiegati indietro; il frutto è una bacca tondeggianti di colore rosso vivo contenente alcuni semi.

Cresce spontaneo dalla zona submontana a quella subalpina, preferisce i luoghi ombrosi e freschi ed è anche coltivato per i suoi fiori profumati.

Tutta la pianta è molto velenosa. *(foto a pag. 22)*

***Paris quadrifolia* L. (Erba crociona)**

Velenosa

Si tratta di una pianta erbacea perenne provvista di un rizoma strisciante con radici sottili da cui si origina un fusto semplice, alto 20-30 cm, che porta un verticillo di foglie e un unico fiore.

Le foglie, riunite in un unico verticillo, sono normalmente quattro, talvolta tre o cinque; sono sessili, hanno forma obovata, l'apice è strettamente acuminato, la base è ristretta a cuneo; nella pagina inferiore sono ben visibili le tre nervature principali che partono dalla base. Il fiore, unico e portato all'apice del fusto, ha un involucreo diviso in quattro segmenti simulanti un calice e quattro-otto segmenti simili a petali di colore verde-giallastro e riflessi verso il basso. Il frutto è una bacca tondeggianti di colore viola-nerastro inserita fra i segmenti dell'involucreo che sono persistenti. Cresce nella zona submontana e montana dove preferisce i luoghi freschi e ombreggiati.

Tutta la pianta compreso il rizoma è molto velenosa, ma è soprattutto pericoloso il frutto che può essere mangiato da chi non lo conosce.

(foto a pag. 22)

***Colchicum autumnale* L. (Colchico)**

Velenosa

È una pianta erbacea vivace con un bulbo ovoidale profondamente interrato e coperto da parecchie squame brune; produce i fiori in estate-autunno, quando le foglie sono già secche; le foglie con il frutto spuntano la primavera successiva. Le foglie (tre o quattro) spuntano tutte dal bulbo, hanno la base inserita una nell'altra, sono lanceolate o talvolta lineari, l'apice è acuminato e il margine intero; sono di consistenza un po' carnosa e di colore verde intenso. I fiori, solitari, hanno la corolla formata da sei tepali saldati in un lungo tubo che parte dal bulbo e fuoriesce per diversi centimetri dal terreno, all'estremità si divide in sei lobi di colore lilla. Il frutto è una capsula a tre logge contenente alcuni semi rotondi bruni. Cresce nei prati e nei pascoli dalla zona submontana a quella subalpina.

Tutta la pianta è velenosa, in particolare i semi e il bulbo.

(foto in copertina)

***Veratrum album* L. (Veratro) Velenosa**

Si tratta di una pianta erbacea perenne con un rizoma carnoso segnato dalle cicatrici delle foglie più vecchie. Il fusto è eretto, fistoloso e può raggiungere un metro e mezzo di altezza. Le foglie sono alterne, il lembo è ovale o ellittico, alla base si restringono in una guaina amplessicaule, sono pieghettate longitudinalmente seguendo l'andamento delle nervature; la pagina superiore è glabra, l'inferiore è spesso pelosetta. I fiori sono riuniti in un'ampia pannocchia posta all'apice del fusto; ogni fiore ha il peduncolo che nasce all'ascella di una brattea, l'involucro è formato da sei tepali liberi ovali-lanceolati con alla base due ghiandole nettariifere; il frutto è una capsula con tre valve contenente i semi appiattiti e alati di colore bruno chiaro. Cresce nella zona montana e subalpina di tutto il bellunese.

Tutta la pianta è molto velenosa in particolare il rizoma (quando non è fiorita, questa può essere confusa con la Genziana lutea che ha però le foglie opposte anziché alterne). *(foto a pag. 22)*

***Arum maculatum* L. (Gigaro) Velenosa**

Pianta alta una ventina di centimetri con foglie sagittate, lunghe 10-20 cm, verdi, talvolta macchiate di scuro. I fiori piccoli e sessili sono disposti in uno spadice; essi si trovano inferiormente se femminili, superiormente se maschili. Sopra di tutto vi è una specie di frangia che chiude l'apertura della spata. Lo spadice è di colore viola ed è circondato da una spata di colore giallo-verde a forma di trombetta, lunga 10-25 cm. Le bacche inizialmente verdi diventano infine di un bel rosso acceso.. Si può incontrare nei boschi umidi lungo le siepi e fra i cespugli. L'impollinazione avviene ad opera di piccoli insetti attraverso l'apertura della spata. Si tratta di una pianta velenosa in ogni sua parte. *(foto a pag. 35)*

***Taxus baccata* L. (Tasso) Velenosa**

Albero sempreverde molto longevo (sembra possa superare il millennio), alto fino a 15 metri. Il tronco è regolare e spesso contorto. È l'unica pianta fra le conifere che non possiede canali resiniferi e quindi non produce resina. Le foglie sono disposte a spirale sui rametti ma, per torsione del piccolo picciolo, diventano sub opposte; la lamina è lineare o talvolta lievemente arcuata e terminata da un apice appuntito; nella pagina inferiore è visibile la sola nervatura principale. I fiori sono separati su piante diverse: quelli maschili sono formati da amenti con numerose brattee che proteggono le antere, quelli femminili sono posti all'apice di un rametto dove alcune squame proteggono l'ovulo.

Il frutto è formato da una porzione carnosa esterna, di colore rosso a maturità, contenente un seme. Cresce spontaneo nella zona montana e subalpina ma è spesso anche coltivato come pianta ornamentale.

Tutta la pianta è velenosa, in particolare le foglie e il seme. *(foto in copertina)*

***Laburnum anagyroides* Medik. (Maggiociondolo) Velenosa**

Anche se appartiene alla stessa famiglia della Robinia pseudoacacia dalla quale si distingue, in particolare, per i fiori di un bel giallo citrino, il nostro maggiociondolo è decisamente velenoso particolarmente nei semi e nella corteccia. Contiene, infatti, un alcaloide che può provocare inizialmente vomito, convulsioni ed eccitazioni e successivamente anche coma e morte per insufficienza respiratoria. *(foto a pag. 35)*

***Helleborus viridis* L. (Elleboro)**

Velenosa

Pianta alta anche 30 cm. Con le foglie a 7 lobi e segmenti dentati alla base. Il fusto semplice o ramificato porta i fiori in gruppi di 2-3, penduli, larghi 4-6 cm. Con i segmenti del perianzio patenti, decisamente ovali e di colore verde. Vive nei boschi radi e viene anche coltivata come pianta medicinale. In realtà si tratta di una pianta molto velenosa e quindi da evitare. *(foto a pag. 35)*

***Helleborus niger* L. (Rosa di natale)**

Velenosa

Alta poco più di venti centimetri questa bella ranunculacea presenta le foglie, che permangono durante l'inverno, con 7-9 lobi a segmenti seghettati solo verso l'apice. Lo stelo porta generalmente un unico fiore ed è caratterizzato da 1-2 foglie ovali nella parte superiore. I fiori, piuttosto grandi, inizialmente bianchi o rosa, successivamente virano al verde. Vive nei misti decidui e nelle pinete.

Si tratta di una specie decisamente molto velenosa. *(foto in copertina)*

***Caltha palustris* L. (Caltha)**

Velenosa

Questa pianticina all'atto della fioritura, da marzo a luglio secondo l'altitudine, compone estese macchie d'un giallo dorato nei prati umidi, lungo le prode dei ruscelli e nei prati paludosi, dove si addensa in vaste colonie. Si tratta di una ranunculacea cespitosa a fusti prostrato-ascendenti dell'altezza di 20-50 cm. semplici o poco ramosi. Le foglie, piuttosto carnose e lucide nella pagina superiore, sono reniformi; le inferiori lungamente pedunculato, le superiori quasi sessili. I fiori da uno a tre su peduncoli striati hanno i sepali petaloidi giallo-dorati e lucidi. È pianta molto tossica e quindi da evitare. *(foto a pag. 35)*

Piante commestibili

TARASSACO	<i>Taraxacum officinale</i>	Pag.	4
CICORIA	<i>Cichorium intybus</i>		4
CARLINA	<i>Carlina acaulis</i>		5
PETASITE BIANCA	<i>Petasites albus</i>		5
ROBINIA	<i>Robinia pseudoacacia</i>		6
MIRTILLO	<i>Vaccinium myrtillus</i>		6
ROVO	<i>Rubus fruticosus</i>		6
LAMPONE	<i>Rubus idaeus</i>		7
CILIEGIO SELVATICO	<i>Prunus avium</i>		7
RADICCHIO DI SLAVINA	<i>Cicerbita alpina</i>		8
AGLIO SELVATICO	<i>Allium carinatum</i>		8
ROSA SELVATICA	<i>Rosa canina</i>		9
FRAGOLA SELVATICA	<i>Fragaria vesca</i>		9
FALSA FRAGOLA	<i>Duchesnea indica</i>		10
LUPPOLO	<i>Humulus lupulus</i>		10

Piante Officinali

PRIMULA	<i>Primula vulgaris</i>		11
MENTASTRO	<i>Mentha longifolia</i>		12
OLIVELLO SPINOSO	<i>Hippophæ rhamnoides</i>		12
CRESPINO	<i>Berberis vulgaris</i>		13
POLMONARIA	<i>Pulmonaria officinalis</i>		13
LINO MONTANO	<i>Linum tenuifolium</i>		14
CINQUEFOGLIE DORATA	<i>Potentilla aurea</i>		14
CACCIADIAVOLI	<i>Hypericum perforatum</i>		23
GENZIANA MAGGIORE	<i>Gentiana lutea</i>		23
MUGO	<i>Pinus mugo</i>		24
ACHILLEA DI CHIAVENNA	<i>Achillea clavennae</i>		24
FARFARO	<i>Tussilago farfara</i>		25
MALVA	<i>Malva sylvestris</i>		25
ARNICA MONTANA	<i>Arnica montana</i>		26

Piante velenose

ACCONITO NAPELLO	<i>Aconitum napellus</i>		27
STROZZALUPO	<i>Aconitum lycoctonum)</i>		27
SPERONELLA ALPINA	<i>Delphinium dubium</i>		28
BARBA DI S. CRISTOFORO	<i>Actæa spicata</i>		28
FIOR DI STECCO	<i>Daphne mezereum</i>		29
MUGHETTO	<i>Convallaria majalis</i>		29
ERBA CROCIONA	<i>Paris quadrifolia</i>		30
COLCHICO	<i>Colchicum autumnale</i>		30
VERATRO	<i>Veratrum album</i>		31
GIGARO	<i>Arum maculatum</i>		31
TASSO	<i>Taxus baccata</i>		32
MAGGIOCIONDOLO	<i>Laburnum anagyroides</i>		32
ELLEBORO VERDE	<i>Helleborus viridis</i>		33
ROSA DI NATALE	<i>Helleborus niger</i>		33
CALTA PALUSTRE	<i>Caltha palustris</i>		33



Gigaro
(*Aurum maculatum*)



Maggiociondolo
(*Laburnum anagyroides*)



Elleboro verde
(*Helleborus viridis*)



Caltha palustre
(*Caltha palustris*)



Tasso
(*Taxus baccata*)



Rosa di Natale
(*Helleborus niger*)



Gruppo Natura Bellunese

Casella postale 53 32100 Belluno

E-Mail grupponatura@alice.it

Sito www.grupponaturabellunese.it