

MEDS GARDEN+

Manuale dei giardini
didattici sostenibili
e inclusivi
MEDS GARDEN+

Progetto "MEDS GARDEN+:

*Una rete di giardini didattici mediterranei per tutti per promuovere
un turismo educativo valorizzando il patrimonio verde"*

Editore: Scuola Centrale Formazione
Traduzioni a cura dei partner di progetto
Redazione: Scuola Centrale Formazione

Crediti fotografici alle pagine 224-229
Consulenza grafica: Irene Sartini

Prima edizione
Mestre, gennaio 2026

Il progetto MEDS GARDEN+ è co-finanziato dall'Unione
europea nell'ambito del Programma Interreg VI-A Italia-Slovenia

Il contenuto della presente pubblicazione non rispecchia necessariamente
le posizioni ufficiali dell'Unione europea. La responsabilità del contenuto
della presente pubblicazione appartiene agli autori
(Scuola Centrale Formazione, CIVIFORM, Fondazione Opera Sacra Famiglia,
KZ Agraria, Il Giardino del Chiostro di Favia Lorenzo e Coceani Germana,
Comune di Città di Nova Gorica).



SOMMARIO

1 - INTRODUZIONE, A CURA DELLA PROF. ROBERTA GARIBALDI	7
2 - INTRODUZIONE AL PROGETTO	10
3 - LA STRATEGIA DI ARRICCHIMENTO E DIFFERENZIAZIONE IN SENSO COMPLEMENTARE DELLE ESPERIENZE DIDATTICHE	12
4 - LETTURA SINOTTICA DEI GIARDINI DIDATTICI	19
5 - LA STRATEGIA PER I GIARDINI COME PUNTO DI INTERESSE TURISTICO E CANTIERE PEDAGOGICO	22
6 - I GIARDINI DIDATTICI	26
IL GIARDINO FRIUL DELLA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA	26
L'ORTO DIDATTICO SOSTENIBILE DI CIVIFORM	29
IL GIARDINO MEDITERRANEO DEL GIARDINO DEL CHIOSTRO	32
IL PARCO DI RAFUT CON VILLA	34
IL GIARDINO FORESTALE COMUNITARIO DIFFUSO LOKOVEC	36
IL GIARDINO MEDITERRANEO PURISSIMA	38
7 - ATTIVITÀ CHE SI POSSONO REALIZZARE NEI GIARDINI	41
8 - DESCRIZIONE DELLE PIANTE	49
<i>ALLIUM SATIVUM L. ROSSO D'ISTRIA</i>	51
<i>ANETHUM GRAVEOLENS L.</i>	53
<i>ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM.</i>	55
<i>ARCTIUM LAPPA L.</i>	58
<i>ARNICA MONTANA L.</i>	61
<i>ARTEMISIA DRACUNCULUS L.</i>	64

<i>ASPHODELUS ALBUS</i> MILL.	68
<i>BELLIS PERENNIS</i> L.	69
<i>BORRAGO OFFICINALIS</i> L.	72
<i>CITRUS TRIFOLIATA</i> L.	74
<i>CRATAEGUS MONOGYNA</i> JACQ.	76
<i>CYCLAMEN PURPURASCENS</i> MILL.	79
<i>DIANTHUS SANGUINEUS</i> VIS.	82
<i>DIOSPYROS KAKI</i> L.F.	85
<i>ERYNGIUM ALPINUM</i> L.	88
<i>FEIJOJA SELLOWIANA</i>	91
<i>FICUS CARICA</i> L. VAR. <i>FIGO MORO DA CANEVA</i>	93
<i>FRAGARIA VESCA</i> L. SUBSP. <i>VESCA</i>	98
<i>GLADIOLUS PALUSTRIS</i> GAUDIN	100
<i>GLYCYRRHIZA GLABRA</i> L.	103
<i>HELIANTHUS TUBEROSUS</i> L.	105
<i>HELICRYSUM ITALICUM</i> (ROTH) G.DON	108
<i>HIMNATOGLOSSUM ADRIATICUM</i>	110
<i>IRIS SIBIRICA</i> SUBSP. <i>ERIRRHIZA</i>	112
<i>LATHYRUS ODORATUS</i> L.	115
<i>JUNIPERUS COMMUNIS</i> L.	119
<i>LEOPOLDIA COMOSA</i> L.	122
<i>LILIUM BULBIFERUM</i> L.	124
<i>LIMONIUM ANGUSTIFOLIUM</i> MILL.	128
<i>LIPPIA CITRODORA</i> (PALAÙ) KUNTH	130

<i>MALUS DOMESTICA</i> VAR. <i>DELIZIA ANTICA</i>	132
<i>MALUS DOMESTICA</i> VAR. <i>SAN PIETRO</i>	134
<i>MALUS DOMESTICA</i> VAR. <i>ZEUKA</i>	136
<i>MATRICARIA RECUTITA</i> L.	138
<i>MELISSA OFFICINALIS</i>	142
<i>MENTHA SPICATA</i> L.	145
<i>MORUS NIGRA</i> L.	148
<i>MUSCARI BOTRYOIDES</i> L.	150
<i>MYRTUS COMMUNIS</i>	153
<i>OLEA EUROPAEA</i> "BIANCHERA-BELICA"	155
<i>OLEA EUROPAEA</i> "STORTA"	157
<i>ONONIS SPINOSA</i> L.	159
<i>OPHRYS APIFERA</i> HUDS.	161
<i>PASTINACA SATIVA</i> L.	163
<i>PINUS NIGRA</i> J.F.ARNOLD	165
<i>PIPER LONGUM</i> L.	168
<i>PISTACIA LENTISCUS</i> L.	170
<i>PYRUS COMMUNIS</i> VAR. <i>BRUTE E BONE</i>	172
<i>PYRUS COMMUNIS</i> VAR. <i>SPADONA</i>	174
<i>POTERIUM SANGUISORBA</i> L.	176
<i>PRUNUS AVIUM</i> L.	178
<i>PRUNUS AVIUM CILIEGIO</i> VAR. <i>SANTA BARBARA</i>	180
<i>PRUNUS AVIUM CILIEGIO</i> VAR. <i>DURONE DEL BRELI</i>	182
<i>PRUNUS CERASIFERA</i> VAR. <i>BROMBUL FRANCEIS</i>	184

<i>PRUNUS DOMESTICA</i> VAR. <i>CESPA DI CLAstra</i>	186
<i>RHEUM OFFICINALIS</i> L.	188
<i>ROSA</i> L. <i>PORTOROSE</i>	192
<i>RUBUS IDAEUS</i> L.	194
<i>SALVIA SCLAREA</i> L.	197
<i>SILYBUM MARIANUM</i> (L.) GAERTN	199
<i>SORBUS AUCUPARIA</i> L.	201
<i>TAGETES LUCIDA</i>	204
<i>THYMUS PULEGIOIDES</i> L.	206
<i>TILIA PLATYPHYLLOS</i> SCOP.	208
<i>VERBASCUM PHLOMOIDES</i> L.	211
<i>VIOLA TRICOLOR</i> L.	214
<i>VITEX AGNUS-CASTUS</i>	216
<i>VITIS VINIFERA</i> L.	218
<i>ZIZIPHUS JUJUBA</i> MILL.	220
Credits fotografie	224

1-INTRODUZIONE

a cura della prof. **ROBERTA GARIBALDI**

Il turismo contemporaneo si confronta con sfide complesse: la pressione esercitata dall'aumento dei flussi, la necessità di preservare l'autenticità dei territori, le tradizioni enogastronomiche, il bisogno crescente di esperienze significative da parte dei viaggiatori. Il paradigma turistico tradizionale, basato sulla visita passiva di attrazioni iconiche e sulla fruizione standardizzata di servizi, ha mostrato i suoi limiti non solo in termini di sostenibilità ambientale, ma anche per l'impoverimento dell'esperienza del viaggiatore e il limitato coinvolgimento delle comunità locali.

*In questo contesto, gli orti e i giardini didattici offrono uno spazio originale e prezioso, non tanto come risposta immediata ai fenomeni di overtourism, quanto piuttosto come **laboratori di dialogo e apprendimento tra visitatori e attori territoriali e tra operatori turistici e giovani e cittadini**. Essi rappresentano luoghi in cui il visitatore – giovane, adulto o anziano – può rallentare, osservare e riscoprire il legame tra produzione, ambiente e cultura. Non solo spazi di coltivazione, ma ambienti educativi e sociali, capaci di stimolare riflessioni sulle pratiche sostenibili, sulla biodiversità e sull'importanza del rapporto con l'ambiente.*

*La loro funzione primaria è educativa: trasmettere conoscenze attraverso l'esperienza diretta, il contatto con le piante, le attività pratiche e la sperimentazione, nonché attraverso il confronto con le comunità locali. In questo senso, i giardini didattici si collocano all'incrocio tra pedagogia, inclusione sociale e valorizzazione dei patrimoni territoriali. Il **"fare" diventa strumento di apprendimento**: coltivare, trasformare, riconoscere le specie vegetali o comprenderne l'uso gastronomico consente di attivare un percorso di conoscenza profondo e duraturo.*

Un secondo aspetto rilevante riguarda la dimensione intergenerazionale e comunitaria. Questi spazi favoriscono l'incontro fra studenti, famiglie, anziani e operatori del

territorio, creando occasioni di **scambio di saperi e di valorizzazione delle memorie locali**. Le conoscenze tradizionali possono essere tramandate e reinterpretate, mentre le nuove tecnologie – come i sistemi di coltivazione innovativi o gli strumenti digitali di fruizione – arricchiscono l'esperienza con prospettive inedite, favorendo la continuità di questo patrimonio di risorse e saperi.

Dal punto di vista turistico, gli orti e giardini non si propongono come attrazioni sostitutive rispetto alle mete più frequentate, bensì come complemento a un'offerta che si arricchisce di elementi educativi, ambientali e culturali. Essi, integrati in un'offerta territoriale composita, possono contribuire a diffondere l'interesse verso territori meno conosciuti, sostenendo economie locali e favorendo un turismo lento, più equilibrato e consapevole. Questa strategia di "dispersione territoriale" non solo può alleviare la pressione sui siti più visitati, ma può generare anche benefici economici diretti per le comunità locali, creando opportunità di lavoro e valorizzando il patrimonio di conoscenze tradizionali. Il turismo diventa così uno **strumento di sviluppo rurale integrato e di riattivazione delle risorse territoriali**, capace di sostenere economicamente attività agricole, artigianali e culturali spesso a rischio di scomparsa.

Questi luoghi incarnano valori importanti per la società contemporanea:

- educazione ambientale e promozione della biodiversità;
- inclusione sociale, grazie a soluzioni di accessibilità e a progetti che coinvolgono persone con fragilità;
- valorizzazione culturale e territoriale, attraverso la connessione con tradizioni, prodotti e memorie locali, nonché tramite il trasferimento intergenerazionale di conoscenze;
- sperimentazione e innovazione, nell'adozione di pratiche agricole sostenibili e nell'uso di strumenti digitali.

Il progetto MEDS GARDEN+ si inserisce in questa prospettiva, valorizzando i giardini e gli orti didattici come laboratori di conoscenza e partecipazione. L'attenzione

all'accessibilità fisica e cognitiva, l'utilizzo di tecnologie assistive come la Comunicazione Aumentativa e Alternativa (CAA), l'integrazione di soluzioni sostenibili come l'aeroponica e l'energia rinnovabile, mostrano come sia possibile coniugare tradizione e innovazione per creare esperienze veramente inclusive, fruibili dai turisti ma anche dalle comunità. Non solo luoghi di visita, ma spazi dinamici che evolvono grazie al contributo di comunità, scuole, associazioni e turisti.

L'approccio transfrontaliero del progetto evidenzia, inoltre, crea un efficace strumento di dialogo e integrazione, superando i confini amministrativi per costruire reti territoriali coerenti dal punto di vista geografico e culturale. La collaborazione tra Italia e Slovenia nella realizzazione di questa rete dimostra che è possibile promuovere la conoscenza reciproca e la valorizzazione di patrimoni condivisi. La creazione di itinerari tematici che attraversano i confini nazionali contribuisce a promuovere un'identità territoriale condivisa, basata su valori comuni di sostenibilità, inclusione e rispetto per l'ambiente. Questa esperienza ci ricorda che il turismo, prima ancora di essere movimento di persone, è incontro: tra culture, generazioni, saperi e pratiche. Gli orti e i giardini didattici offrono un terreno fertile – in senso letterale e simbolico – per coltivare tale incontro, rendendo possibile un percorso di crescita individuale e collettiva.

*Roberta Garibaldi,
Presidente Associazione Italiana Turismo Enogastronomico.*

2 - INTRODUZIONE AL PROGETTO

Il progetto MEDS GARDEN+ vuole contribuire a rafforzare l'offerta turistica transfrontaliera ampliando in termini quantitativi e qualitativi la rete di giardini didattici Mediterranei "MEDS GARDEN" e potenziando i percorsi turistici-educativi ad essi collegati. In particolare, questo potenziamento mira a rendere le esperienze più accessibili e formative in chiave sostenibile e inclusiva, grazie a una strategia congiunta di sensibilizzazione, informazione, educazione e promozione.

Il progetto è co-finanziato dall'Unione europea attraverso il Programma di cooperazione territoriale Interreg VI-A Italia-Slovenia (2021-2027) nell'ambito di un bando per la capitalizzazione dei risultati dei progetti delle precedenti programmazioni.

Sono partner del progetto Scuola Centrale Formazione E.T.S. (capofila), KZ Agraria, Comune di Nova Gorica e "Il Giardino del Chiostro" di Cividale del Friuli. Partecipano inoltre al progetto i partner associati Unione Regionale Cuochi del Friuli Venezia Giulia, Comunità Locale di Lokovec (KS Lokovec), Associazione Turistico-Culturale di Lokovec (KTD Lokovec), Go! 2025 - Nova Gorica - Gorizia Capitale Europea della Cultura, Associazione Culturale Fioristi FVG - Gentium Academia Florum Artis, Associazione Alpi- ODV Associazione Allergie e Pneumopatie Infantili.

Scuola Centrale Formazione interviene nel progetto assieme a due dei suoi enti soci in particolare: CIVIFORM (sede di Cividale del Friuli) e Fondazione Opera Sacra Famiglia (Pordenone).

MEDS GARDEN+ capitalizza l'esperienza del precedente progetto MEDS GARDEN, in cui erano già stati realizzati cinque Giardini Mediterranei didattici e un Manuale dei giardini e promosse esperienze turistiche volte a evidenziare gli aspetti culturali, ambientali e sociali legati alla conservazione

e tutela della biodiversità e a favorire un turismo didattico, esperienziale e rispettoso delle comunità locali.

Con il progetto di capitalizzazione si sono realizzate cinque esperienze pilota per creare tre nuovi giardini/orti didattici insieme a nuovi partner in nuove zone dell'area di programma, e per aggiungere nuove aree tematiche o esperienze in due Giardini del precedente progetto, caratterizzandole in funzione di nuovi target group e nuovi bisogni.

Sono stati quindi realizzati un nuovo Orto didattico sostenibile a Civiform (Cividale del Friuli), un nuovo Orto-giardino mediterraneo nel "Giardino del Chiostro" (Cividale del Friuli) e un Giardino forestale comunitario a Lokovec (Nova Gorica).

Nel Giardino didattico FRIUL (Pordenone) e nel Giardino didattico Purissima (Ancarano) del precedente progetto MEDS GARDEN sono stati introdotti ulteriori elementi qualificanti.

In corso d'opera, il partenariato ha inoltre ritenuto un valore aggiunto per il progetto il coinvolgimento di un ulteriore parco/giardino nella rete dei giardini didattici, iniziando quindi (sin dalla fase di implementazione del progetto) un processo di allargamento dell'esperienza ad altre realtà che potevano offrire ulteriori tipologie di esperienze turistiche-educative, alcune delle quali complementari a quelle dei giardini "pilota" del progetto MEDS GARDEN+. È stato quindi inserito nella rete anche il Parco/giardino Rafut, in posizione particolarmente rappresentativa, trovandosi in prossimità del confine italo-sloveno, e caratterizzato da alcuni elementi peculiari non presenti negli altri orti/giardini pilota.

Per ulteriori dettagli, si vedano le sezioni seguenti.

Il progetto MEDS GARDEN+ ha svolto una serie di attività per supportare lo sviluppo degli orti/ giardini didattici, che comprendono visite di studio, progettazione e sperimentazione di prototipi di attività laboratoriali con

finalità educative o professionalizzanti, Masterclass di valorizzazione dei prodotti dell'orto nella gastronomia, project work.

I giardini didattici del progetto sono stati animati da un ricco programma di attività quali workshop, eventi tematici transfrontalieri, open days. Per far conoscere l'esperienza e rappresentare con esempi concreti gli output, sono stati realizzati materiali informativi, un video-tour dei giardini, eventi in fiere e manifestazioni significative (Ortogiardino-cucinare a Pordenone, *Rose-Rosè festival a Portorose), un Manifesto e un Manuale dei Giardini didattici (ovvero il presente documento), un evento di disseminazione finale transfrontaliero, oltre alla diffusione di informazioni, materiali ed elaborati attraverso il sito di progetto e i social media.

3 – LA STRATEGIA DI ARRICCHIMENTO E DIFFERENZIAZIONE IN SENSO COMPLEMENTARE DELLE ESPERIENZE DIDATTICHE

I giardini didattici mediterranei MEDS GARDEN+ sono luoghi di apprendimento, esperienze e sensibilizzazione. Dalla pianura friulana fino al Carso sloveno, luoghi che raccontano storie di biodiversità, innovazione e conoscenza del territorio. Ognuno rappresenta un modo diverso di proteggere la biodiversità: dall'agricoltura forestale alla permacultura, dalla agricoltura urbana e innovativa alla tutela dei paesaggi rurali.

Ispirandosi ai principi e valori comuni descritti nel Manifesto dei Giardini Didattici Sostenibili e Inclusivi MEDS GARDEN+ e riconoscendosi nella definizione in esso riassunta, gli orti/giardini didattici MEDS GARDEN+ possono avere degli elementi simili, ma sono tutti diversi e a modo loro unici e originali.

La scelta operata dai partner, infatti, ha inteso trasferire l'esperienza del

progetto MEDS GARDEN a nuovi contesti, prevedendo però sempre di contestualizzarla alle nuove realtà coinvolte, e di differenziare gli orti/giardini didattici non solo per specie e varietà rappresentative delle specifiche area, ma anche come proposte di attività esperienziali e soluzioni adottate per la sostenibilità e la fruibilità.

Il percorso immaginario di visita ha inizio nel Giardino Friul FOSF, nato nell'ambito del progetto INTERREG Italia-Slovenia 2014-2020 "MEDS GARDEN: Giardino Mediterraneo autoctono e arte culinaria per la conservazione dell'identità tipica regionale". Situato all'interno della Fondazione Opera Sacra Famiglia, nel cuore della pianura pordenonese, questo giardino racconta le piante spontanee e le varietà coltivate della tradizione friulana, inserendosi in un contesto raro e prezioso: il Magredo, una delle ultime steppe naturali d'Italia. Ogni pianta racconta una storia legata al territorio: erbe, fiori, ortaggi e frutti. Particolare attenzione è riservata all'accessibilità fisica e cognitiva: nel giardino sono stati realizzati percorsi facilitati e pannelli che utilizzano la Comunicazione Aumentativa e Alternativa (CAA).

Ci spostiamo a Cividale del Friuli dove l'agricoltura incontra l'innovazione nell'Orto didattico sostenibile realizzato grazie al progetto di capitalizzazione MEDS GARDEN+. Questo orto è concepito come un luogo di crescita personale e professionale per i giovani allievi dei settori ristorazione, sala bar, pasticceria e panetteria del centro di formazione professionale. È uno spazio che unisce tradizione e innovazione grazie alla coltivazione accessibile e modulare in cassoni fuori terra e a un sistema all'avanguardia di coltivazione verticale in aeroponica che sfrutta torri eoliane per fare crescere erbe e ortaggi, riducendo ed efficientando il consumo di acqua, energia elettrica e suolo, non solo all'aperto ma anche indoor integrando nelle torri l'illuminazione a LED.

Nella stessa area ma precisamente a San Giorgio in Vado, si trova il Giardino

del Chiostro, situato in un'ex monastero medioevale. È una fattoria didattica e sociale con forte vocazione inclusiva, qui si svolgono tirocini e inserimenti lavorativi per persone inviate dai servizi territoriali offrendo loro opportunità di crescita personale e professionale. All'interno di questo contesto, un nuovo giardino mediterraneo, del progetto di capitalizzazione MEDS GARDEN+, celebra la flora locale e la memoria storica attraverso piante aromatiche e spontanee. Inclusività e fruibilità caratterizzano questo giardino attraverso diverse soluzioni: TAG elettronici che raccontano le piante, illuminazione a luci led ricaricabili con pannelli fotovoltaici per le visite notturne, percorsi accessibili e disponibilità di una golf-car elettrica per facilitare gli spostamenti per persone con difficoltà motorie.

Spostandosi in Slovenia, nella zona di confine e sulle pendici di Kostanjevica a Nova Gorica, si trova il Parco di Rafut che ospita rare specie esotiche, tra cui la più antica quercia da sughero della Slovenia. Il parco unisce natura e architettura orientale in un percorso suggestivo tra boschetti di bambù e strutture storiche. Nel 2025, anno in cui Nova Gorica e Gorizia sono state designate Capitale Europea della Cultura, il parco è diventato un paesaggio sonoro interattivo grazie all'app Symfo e all'Orchestra Sinfonica di Dresda. È uno spazio culturale e ricreativo aperto a visitatori di tutte le età, scuole, turisti e gruppi organizzati.

Proseguendo, a pochi chilometri da Nova Gorica, nell'altopiano carsico di Lokovec, si trova il Giardino Forestale comunitario diffuso di Lokovec. Ispirato ai principi della permacultura, le piante vi crescono in comunità abitando un'area dell'altopiano come accadrebbe in una foresta spontanea. Il contesto variegato unisce la vitalità naturale dei pini a Spodnji Lokovec, la ricca biodiversità del cuore di Srednji Lokovec e il prezioso patrimonio paesaggistico di Gornji Lokovec.

Chiudiamo il nostro percorso a soli 9 km da Capodistria, lungo l'antico percorso

Trieste-Capodistria, dove si trova il Giardino Mediterraneo Purissima, anch'esso realizzato durante progetto INTERREG Italia-Slovenia 2014-2020 "MEDS GARDEN" e implementato grazie al progetto di capitalizzazione. Esso ospita numerose specie e varietà di piante mediterranee, invitando i visitatori a scoprirne la varietà e il ruolo nella cucina tradizionale, oltre a esplorare i principi di una convivenza sostenibile con la natura. Il giardino promuove l'agricoltura sostenibile e la conservazione della biodiversità. È uno spazio inclusivo, pensato per tutte le generazioni, dai bambini agli esperti, dove imparare e vivere la natura in modo diretto.

Già da questo breve viaggio immaginario emerge chiaramente come, indipendentemente dal profilo del visitatore – che si tratti di un curioso, un appassionato di botanica, un operatore dei settori agricolo, ristorativo o turistico, un educatore o uno studente – questi spazi offrono un contesto qualificato per l'apprendimento, l'esplorazione e l'ispirazione, attraverso esperienze strutturate quali passeggiate naturalistiche, attività didattiche all'aperto e laboratori di cucina.

In questo modo, i partner di progetto hanno inteso costruire un'offerta variegata, che possa rispondere agli interessi di diversi gruppi di visitatori, con diversi livelli di conoscenze e consapevolezza iniziali e obiettivi di esplorazione/scoperta/sensibilizzazione/formazione/approfondimento diversi, così da rispondere in maniera flessibile alla domanda dal lato del fruitore. Al tempo stesso, questa offerta è progettata a partire dalle caratteristiche del contesto, ponendo attenzione a facilitare sinergie con il territorio e le risorse naturali ma anche culturali che possono concorrere a promuovere l'interesse per i giardini/orti didattici e alle altre realtà locali che possono beneficiare della presenza di visitatori attratti da forme di turismo educativo rispetto ai temi della sostenibilità e dell'inclusività.

Nell'attuare questa strategia, sono stati compiuti, in sintesi, i seguenti passi:

- 1. Definizione di un'identità comune e valori condivisi** attraverso la creazione del **Manifesto dei Giardini Didattici Sostenibili e Inclusivi MEDS GARDEN+** che ne riassume missione e valori (educazione ambientale, inclusione sociale, biodiversità, sostenibilità, connessione con il territorio e con la tradizione locale);
- 2. Adozione di elementi comuni di riconoscibilità** (logo di progetto e pannelli informativi basati sulle linee guida per la visibilità del programma Interreg Italia-Slovenia, materiali informativi comuni che rappresentano l'intera rete con uno stile grafico coordinato);
- 3. Adozione di elementi peculiari** in ciascun giardino in cui sono offerte esperienze con focus tematici specifici, pur restando connesso agli altri (ad es. frutteto dei frutti antichi, torri eoliane, labirinto sensoriale, percorso sulla resinazione...)
- 4. Elaborazione e sperimentazione attraverso workshop /giornate transfrontaliere/ open days... di proposte di attività per target group differenziati e percorsi didattici personalizzati.**

Di seguito alcuni esempi:

- a. Laboratori pratici-sensoriali e attività ludico-educative per bambini (scuole dell'infanzia e scuole primarie) e le famiglie
- b. Laboratori /Masterclass di conoscenza e uso delle erbe/ortaggi/frutti in cucina per la scuola secondaria, professionale
- c. Cooking show/de gustationi per gli appassionati di cucina e cibo e le scuole di ristorazione
- d. Visite guidate alla scoperta della biodiversità (erbe spontanee, frutti antichi, piante autoctone e piante alloctone...) rivolte al più ampio pubblico (dalla università della terza età, alle famiglie, agli appassionati della natura)
- e. **Laboratori pratici sulla cura e la manutenzione dell'orto/giardino**

(potatura, preparazione al riposo invernale...) per operatori del settore del verde e dell'orto-frutticoltura

f. **Laboratori dimostrativi** sulla estrazione di colori ed oli essenziali dalle piante per appassionati e curiosi

g. **Percorsi tematici** sul rapporto tra l'uomo e le piante (es. conoscenza della pratica della resinazione, giardini nella storia...) per appassionati di natura, storia ed etnografia.

h. **Sperimentazione di soluzioni diverse per favorire l'inclusività** sia verso i visitatori sia nella cura e manutenzione dei giardini/orti didattici (ad es. realizzazione di vialetti per facilitare il percorso a, famiglie con carrozzine...; acquisto di golf-car elettrica per accompagnare persone anziane o con difficoltà motorie, adozione di segnaletica basata su Comunicazione Alternativa Aumentativa; coinvolgimento di persone inviate dai servizi territoriali nella cura e valorizzazione dei giardini/orti promuovendo le loro attitudini e abilità...)

5. Adozione di risorse digitali per connettere i giardini/orti didattici e rappresentarne le peculiarità

- video-tour di ciascun giardino/orto
- video-presentazione dei 6 giardini/orti didattici che introduce le peculiarità di ciascuno
- Realizzazione di una piattaforma on-line della rete dei giardini, con descrizione dei singoli giardini e di una selezione di piante che vi si possono trovare, collegata a QR code/ Tag NFC nei giardini/orti didattici che rimandano a tali schede

6. Esperienze congiunte

- Eventi speciali con partecipazione congiunta di tutti i partner con

dimostrazioni/laboratori/materiali e collegamenti con altre realtà del territorio

7. Partnership e sinergie

- Collaborazioni strategiche con i partner associati e con altri stakeholder rilevanti (scuole, associazioni, realtà del terzo settore...)
- Sinergie con eventi locali/nazionali tematici per far conoscere e promuovere la rete e integrarla nell'offerta territoriale.

Nella tabella alla sezione seguente sono evidenziate in un quadro sinottico le caratteristiche e peculiarità di ciascun Giardino/Orto didattico.

4- LETTURA SINOTTICA DEI GIARDINI DIDATTICI

Elemento	Orto Didattico Civiform	Giardino Friul FOSF	Giardino Mediterraneo Chiostro	Giardino Forestale Lokovec	Giardino Mediterraneo Purissima	Parco di Rafut con Villa
Luogo	Area riqualificata adiacente a cucine didattiche del Centro di Forma- zione Pro- fessionale Civiform, Cividale del Friuli - Italia	Area natura- le all'inter- no della Fondazione Opera Sacra Famiglia, Pordenone - Italia	Area storica e naturalistica all'interno dell'ex monastero di San Giorgio in Vado, Cividale del Friuli - Italia	Territorio naturale dell'altopia- no carsico di Lokovec - Slovenia	Giardino didat- tico a Spodnje Škofije, vicino Capodistria - Slovenia	Parco storico-na- turalistico urbano sulle pendici di Kostanjevica, Rafut, Nova Gori- ca - Slovenia
Destinatari principali	Allievi dei settori ristorazione, sala bar, pasticceria, panetteria, formatori, professioni- sti del verde	Studenti e gruppi scolastici, formatori, persone con bisogni educativi speciali	Turisti, persone con disabilità, studenti, appas- sionati di storia, comunità locale	Comunità locale, appassiona- ti di scienze naturali, etnologia, ecologia, studenti, turisti naturalistici	Studenti, ortolani amatoriali, agricoltori, ricercatori, consumatori curiosi, amanti della natura e della gastronomia	Gruppi scolastici, associazioni, pensionati, turisti e comunità locale

Elemento	Orto Didattico Civiform	Giardino Friul FOSF	Giardino Mediterraneo Chiosstro	Giardino Forestale Lokovec	Giardino Mediterraneo Purissima	Parco di Rafut con Villa
Finalità educative	Sensibilizzazione su biodiversità, salute, sostenibilità alimentare, formazione multidisciplinare nel settore ristorazione e verde	Tutela e diffusione della conoscenza del patrimonio paesaggistico e della biodiversità, educazione ambientale e sviluppo delle capacità personali. A supporto dei diversi settori: formazione professionale e servizi socio-educativi	Didattica storico-naturalistica, promozione della permacultura, educazione alla sostenibilità e conservazione della biodiversità, inclusione sociale	Educazione ambientale, promozione della biodiversità tipica del territorio, valorizzazione del patrimonio naturale, culturale etnologico	Educazione agronomica, conservazione biodiversità mediterranea, promozione orticoltura ecologica, esperienze naturalistiche e culturali	Educazione ambientale e culturale, valorizzazione patrimonio storico-naturalistico, esperienze naturalistiche e culturali

Elemento	Orto Didattico Civiform	Giardino Friul FOSF	Giardino Mediterraneo Chiostro	Giardino Forestale Lokovec	Giardino Mediterraneo Purissima	Parco di Rafut con Villa
Caratteristiche peculiari	Approccio multidisciplinare e sinergico alla valorizzazione delle competenze di allievi dei settori ristorazione, sala bar, pasticceria e panetteria. Coltivazione verticale aeroponica con torri eoliane esterne a ciclo stagionale e interne con illuminazione led a ciclo continuo. Bug hotel e bat box per favorire la diffusione di insetti utili e per fornire rifugio ai pipistrelli.	Tutela della biodiversità delle piante spontanee dell'area del Magredo e di interesse alimentare del territorio. Le cassette per uccelli e hotel per insetti offrono opportunità didattiche, come il birdwatching e l'osservazione degli insetti impollinatori. Attenzione ad una comunicazione facilitata e agli scambi tra diverse generazioni e culture grazie alla vicinanza ai servizi semi-residenziali per le persone con disabilità, i servizi per bambini e adolescenti e la comunità educativa per minori.	Coltivazione orticola e officinale secondo i principi della permacultura. Inserito in un ciclo di giardini tematici e beni culturali (monastero di S. Giorgio in Vado con affreschi tra Duecento e Cinquecento). Recupero della memoria storica e botanica delle piante spontanee, aromatiche e officinali. Accessibile a persone con disabilità. Due Erbari dipinti a mano che riproducono le piante del giardino: uno figurato con disegni dipinti a mano e l'altro su formelle in gesso. Laboratorio per l'estrazione di oli essenziali.	Altopiano carsico senza acque superficiali, fenomeni carsici, clima continentale, pineta con sentiero tematico "Foresta di resinazione", Giardino forestale di Lokovec. Piante autoctone adattate agli inverni nevosi, patrimonio etnologico, gastronomico e culturale. Centro del patrimonio tecnico e museo del fabbro.	Conservazione di specie tipiche con attenzione agli effetti cambiamenti climatici e a periodiche integrazioni / sostituzioni nelle specie o varietà di piante in relazione al loro possibile migliore adattamento alle condizioni ambientali. Approccio esperienziale ludico o tecnico a seconda dei target group per comprendere il valore dell'agricoltura sostenibile, della natura e del cibo locale.	Il parco è un monumento naturale di importanza nazionale e un monumento culturale di importanza locale; il parco ospita diversi alberi alloctoni di età e dimensioni venerabili, come la più antica quercia da sughero conosciuta in Slovenia e il cipresso palustre; il dinamico scenario di boschetti di bambù nasconde la villa neo-orientale, che, insieme all'ambiente circostante, costituisce un patrimonio architettonico-giardino unico. Il parco è uno spazio prezioso per la ricerca, studio, l'apprendimento, la visita turistica e il relax.

5 - LA STRATEGIA PER I GIARDINI COME PUNTO DI INTERESSE TURISTICO E CANTIERE PEDAGOGICO

Il progetto promuove i giardini didattici MEDS GARDEN+ come luoghi chiave di sviluppo di green e life-skills ma anche di competenze settoriali per la valorizzazione del patrimonio culturale gastronomico per i futuri lavoratori del settore turistico/ristorativo/agroalimentare e della cura delle aree verdi. I Giardini sono cuore pulsante di proposte di edutainment per turismo locale/di prossimità e transfrontaliero, in cui sensibilizzazione, educazione, esperienze ludiche, sensoriali e culturali si intrecciano.

La strategia si basa su una visione a lungo termine e strutturata in 5 elementi essenziali, dove ciascun elemento è collegato ad obiettivi, azioni concrete e strumenti operativi:

- costruzione e governance della rete dei giardini didattici sostenibili e inclusivi MEDS GARDEN+
- scambio di buone pratiche e formazione
- comunità educante e didattica in natura
- inclusione, accessibilità e innovazione sociale
- comunicazione, turismo sostenibile e promozione

COSTRUZIONE E GOVERNANCE DELLA RETE DEI GIARDINI DIDATTICI SOSTENIBILI E INCLUSIVI MEDS GARDEN+

Obiettivo: Creare e ampliare la rete di giardini didattici sostenibili e inclusivi che promuovono e sostengono i valori del Manifesto.

Azioni:

- Creazione di un coordinamento con una cabina di regia formata da referenti dei giardini, esperti e professionisti dei settori verde e agroalimentare, educatori e stakeholder territoriali.
- Adesione ai principi e ai valori presentati nel Manifesto che ogni giardino aderente sottoscrive.
- Impegno a promuovere e sostenere la strategia volta a valorizzare il ruolo didattico e inclusivo dei giardini MEDS GARDEN+ nella sensibilizzazione e nella promozione delle life skills e competenze green.
- Creazione di un elenco dei giardini aderenti, accessibile online.

Strumenti:

- Manifesto dei Giardini Didattici Sostenibili e Inclusivi MEDS GARDEN+.
- Elenco dei giardini aderenti.

SCAMBIO DI BUONE PRATICHE E FORMAZIONE

Obiettivo: Promuovere lo scambio di pratiche, conoscenze e tecniche tra i giardini della rete, gli esperti e gli studenti e professionisti dei settori verde e agroalimentare.

Azioni:

- Scambi tra operatori, educatori, professionisti e studenti del verde, dell'agroalimentare e della ristorazione.
- Condivisione di pratiche, conoscenze e scambi di semi, piante e ricette.
- Risorse e opportunità formative accessibili alla rete dei giardini.

Strumenti:

- Webinar, incontri in presenza e laboratori.
- Materiali per la gestione sostenibile e la realizzazione di attività nei giardini.

COMUNITÀ EDUCANTE E DIDATTICA IN NATURA

Obiettivo: Valorizzare i giardini come spazi educativi e di apprendimento intergenerazionali e interculturali.

Azioni:

- Promozione di percorsi educativi tematici che valorizzino il patrimonio storico, culturale e paesaggistico presente all'interno della rete dei giardini.
- Coinvolgimento di scuole, centri per l'infanzia, cittadini, centri anziani, centri diurni, gruppi informali e associazionismo, etc.
- Promozione di open day ed eventi condivisi all'interno della rete dei giardini.
- Promozione dell'educazione non formale all'aria aperta per tutte le età.

Strumenti:

- Percorsi educativi tematici, attività educative e culturali.
- Rete di formatori e facilitatori esperti.

INCLUSIONE, ACCESSIBILITÀ E INNOVAZIONE SOCIALE

Obiettivo: Rendere i giardini accessibili, accoglienti e strumenti di rigenerazione sociale.

Azioni:

- Attività nel verde e di utilizzo delle piante in cucina accessibili a persone con

disabilità e/o vulnerabilità sociale.

- Applicazione di tecnologie e soluzioni per l'accessibilità fisica, sensoriale e cognitiva.
- Attività di sensibilizzazione sui temi della tutela e sostenibilità ambientale per cittadini, associazioni e scuole.

Strumenti:

- Tecnologie e soluzioni per l'accessibilità fisica, sensoriale e cognitiva.
- Percorsi educativi tematici, attività di sensibilizzazione.

COMUNICAZIONE, TURISMO SOSTENIBILE E PROMOZIONE

Obiettivo: Rafforzare la visibilità dei giardini nel territorio e attrarre un turismo esperienziale e consapevole del patrimonio storico, culturale e paesaggistico anche con il coinvolgimento della comunità locale.

Azioni:

- Promozione di itinerari eco-turistici per la comunità locale e turisti
- Scambi tra visitatori e comunità locali.
- Racconto dei giardini (news, video, blog).
- Collaborazione con enti turistici, agriturismi, musei, parchi naturali e istituzioni locali per la promozione integrata del territorio.

Strumenti:

- Sito web e dépliant con descrizioni dei giardini e informazioni per la visita.
- Materiale promozionale cartaceo e digitale.
- Comunicazione social con focus su attività, eventi ed esperienze.

6 - I GIARDINI DIDATTICI

IL GIARDINO FRIUL DELLA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

oltre il padiglione C della Fondazione Opera Sacra Famiglia, in via della Comina 25, a Pordenone.

**inquadra
per vedere il
Videotour**



Il Giardino Friul della Fondazione Opera Sacra Famiglia è un'area aperta, liberamente accessibile a tutti i frequentatori della formazione professionale. E' nato con il progetto INTERREG Italia-Slovenia 2014-2020 "MEDS GARDEN: Giardino Mediterraneo autoctono e arte culinaria per la conservazione dell'identità tipica regionale" con l'intento di diffondere e promuovere la

conoscenza della straordinaria **biodiversità delle piante spontanee e di interesse alimentare del territorio**, sensibilizzare i visitatori sull'importanza della salvaguardia del **patrimonio paesaggistico naturale e della biodiversità locale** e al contempo di valorizzare la bellezza e la complessità del **paesaggio dei Magredi**, un ambiente di rara bellezza. Inoltre, grazie al progetto di capitalizzazione MEDS GARDEN+, le esperienze si sono arricchite con nuovi elementi per la biodiversità e sono diventate più accessibili e sostenibili attraverso facilitazioni architettoniche e comunicative.

Il Giardino Friul FOSF vuole essere un punto di riferimento sul territorio per diverse realtà educative, formative e professionali: dai bambini delle scuole dell'infanzia e primarie, agli studenti delle scuole secondarie, fino ai partecipanti a corsi di formazione professionale e ai formatori attivi nel settore del verde pubblico e privato. Il giardino accoglie anche persone con difficoltà o bisogni educativi speciali, offrendo a tutti esperienze significative a contatto diretto con la natura, all'interno di uno spazio che racconta e valorizza il territorio friulano.

Al centro del giardino si erge un maestoso **gelso bianco**, simbolo e punto di accoglienza per i visitatori. Questa pianta, arrivata dal lontano oriente per nutrire i bachi da seta — un'attività fondamentale per l'economia contadina friulana nei primi del '900 — si è perfettamente adattata al clima e al paesaggio locale, tanto da diventare oggi un emblema non solo del Giardino Friul FOSF, ma dell'intero territorio.

Il giardino è suddiviso in cinque aree tematiche, ciascuna con una propria identità e funzione educativa:

- **L'area delle piante aromatiche**, che stimola i sensi, in particolare l'olfatto, e offre ingredienti preziosi per arricchire le creazioni di panetteria, pasticceria e gelateria degli allievi della formazione professionale. Un modo

concreto per sensibilizzare i futuri operatori del settore HORECA all'uso consapevole delle piante.

- **Il frutteto**, composto da alberi da frutto di varietà antiche come susini, meli, peri, ciliegi e fichi, che custodiscono e raccontano la biodiversità agricola del passato.
- **L'orto**, dove si coltivano ortaggi tipici della regione, rappresenta un legame diretto con la tradizione alimentare locale.
- **L'area con le piante tipiche del Magredo**, che ospita le specie vegetali caratteristiche di questo particolare ambiente naturale friulano, offrendo uno spaccato della sua storia e della sua evoluzione.
- **La nuova aiuola per la biodiversità**, arricchita con erbe e arbusti da bacche, attira insetti impollinatori e uccelli, favorendo l'interazione tra flora e fauna e valorizzando il delicato equilibrio naturale.

Questo contesto diventa ideale per una vasta gamma di attività formative, pensate per promuovere la creazione di giardini e spazi verdi sostenibili e a basso impatto ambientale. Qui si realizzano anche laboratori gastronomici, dove le piante coltivate vengono direttamente utilizzate nella preparazione dei piatti, creando un legame concreto tra orticoltura e cucina. Non mancano i laboratori pratici e sensoriali rivolti a bambini, ragazzi e adulti, pensati per avvicinarli al mondo della natura in modo diretto ed esperienziale. Particolare attenzione è dedicata agli anziani, che attraverso incontri e attività condividono le loro conoscenze rurali e le memorie legate alla terra con le nuove generazioni, contribuendo a tramandare un patrimonio culturale prezioso che rischierebbe altrimenti di andare perduto.

Infine, il posizionamento di **cassette per uccelli** sugli alberi e la creazione di un **hotel per insetti** offrono ulteriori opportunità didattiche, come il

birdwatching e l'osservazione degli insetti impollinatori, permettendo ai visitatori di esplorare il mondo naturale in tutte le sue forme.

L'ORTO DIDATTICO SOSTENIBILE DI CIVIFORM

Presso il Centro di Formazione Professionale Civiform di viale Gemona 5 a Cividale del Friuli



**inquadra
per vedere il
Videotour**



L'orto didattico sostenibile di Civiform è un'area del Centro di Formazione Professionale CIVIFORM dedicata agli allievi dei settori ristorazione, sala-bar, pasticceria e panetteria in prossimità delle cucine didattiche del settore Formazione Professionale per diffondere e promuovere la conoscenza delle erbe aromatiche da integrare in preparazioni gastronomiche.

E' una realtà **aperta alle collaborazioni** con professionisti e stakeholder operanti nel settore della ristorazione, nonché ad allievi e formatori attivi nell'ambito del settore verde, promuovendo così un approccio multidisciplinare e sinergico alla valorizzazione delle competenze.

Le attività nell'orto si **integrano nel percorso di formazione** come uno strumento per sensibilizzare i futuri operatori del settore HORECA sulla **salvaguardia del patrimonio naturale e della biodiversità** e promuovere l'educazione e l'approfondimento consapevole sui **benefici per la salute** e sull'**impatto ambientale** di preparazioni alimentari a base di erbe, ortaggi, fiori e frutti per esaltarne le proprietà nutrizionali, limitare gli sprechi e farne un uso sano e sostenibile, collegandolo anche alla cultura gastronomica e alle tradizioni del territorio.

Dalla **riqualificazione di uno spazio inutilizzato**, adiacente alle cucine didattiche del centro di formazione, è stata realizzata un'area di coltivazione che promuove una cultura agroalimentare eco-sostenibile a km0.

L'orto di Civiform è **luogo di conoscenza e sperimentazione**. Le erbe aromatiche mediterranee coltivate possono essere osservate, studiate e utilizzate per la realizzazione di preparazioni alimentari da parte di allievi e formatori e sono state introdotte soluzioni a supporto della biodiversità e della lotta biologica quali un bug hotel per richiamare gli insetti utili per le coltivazioni, i nidi per le cinciallegre e cinciarelle, i bat box, o cassette per pipistrelli, per i chiroterteri già presenti nell'area.

Al contempo è rappresentativo di **innovazione** grazie alla coesistenza di coltivazione orizzontale da un lato e verticale dall'altro. L'area dedicata si sviluppa attraverso la **coltivazione in cassone fuori terra** (orizzontale) e la **coltivazione verticale in aeroponica** che rivoluziona totalmente il concetto della coltivazione in piena terra grazie all'uso di quattro torri eoliane esterne a ciclo stagionale. In aggiunta, per prolungare il periodo di coltivazione, l'orto

di Civiform si amplia con due torri eoliane da interno con illuminazione led. La coltivazione verticale in aeroponica garantisce all'orto didattico di Civiform una sua peculiare unicità in **ottica eco-sostenibile**:

- **Risparmio di spazio**: la verticalità permette di sfruttare l'altezza piuttosto che l'estensione, aumentando la densità di produzione su superfici ridotte. Ciò è particolarmente vantaggioso in aree dove lo spazio è limitato.

- **Riduzione del consumo d'acqua**: l'aeroponica utilizza un sistema di irrigazione a goccia che richiede molta meno acqua rispetto alle tecniche di coltivazione tradizionali. L'acqua viene spruzzata direttamente sulle radici ottimizzando l'assorbimento e minimizzando gli sprechi.

- **Minore utilizzo di pesticidi e prodotti chimici**: in un ambiente controllato come quello aeroponico, il rischio di parassiti e malattie è ridotto, limitando la necessità di pesticidi o altri trattamenti chimici, a vantaggio della salubrità dei prodotti.

- **Crescita più rapida e maggiore resa**: le piante coltivate in aeroponica tendono a crescere più velocemente grazie all'ossigenazione ottimale delle radici e alla somministrazione mirata di nutrienti. Le torri interne, grazie al sistema di illuminazione a led, sono in grado di produrre anche nei mesi freddi e con minore luce naturale. Questo metodo può quindi aumentare la resa, migliorando anche la qualità del raccolto.

- **Sostenibilità e minore impatto ambientale**: con le torri eoliane, si sfruttano risorse rinnovabili per alimentare il sistema. Questo approccio riduce l'impatto ambientale complessivo della coltivazione, limitando l'uso di suolo e risorse naturali, e supportando una produzione alimentare più sostenibile.

IL GIARDINO MEDITERRANEO DEL GIARDINO DEL CHIOSTRO

*in Via Firmano 16, 33043 Cividale del Friuli, presso l'ex monastero di San Giorgio
in Vado*

**inquadra
per vedere il
Videotour**



Il Giardino Mediterraneo dell'azienda agricola e fattoria didattica e sociale "Il Giardino del Chiostro" si trova all'interno dell'ex monastero di San Giorgio in Vado con affreschi tra Duecento e Cinquecento, a Cividale del Friuli, in una cornice ricca di biodiversità, tra la sponda sinistra del fiume Natisone e l'antica cinta muraria della città.

Il Giardino Mediterraneo, in cui ammirare le essenze tipiche e selvatiche della macchia mediterranea, è inserito nella fattoria didattica, all'interno di un percorso che si snoda, tra gli orti sinergici, il frutteto, il labirinto commestibile

e il belvedere sul fiume Natisone, in **7 orti/giardini ispirati a diversi periodi storici e temi**: il giardino mediterraneo, l'orto monastico di Carlo Magno, l'orto medicinale di Ildegarda di Bingen, l'orto di Marco Polo, l'orto di Cristoforo Colombo, l'orto Robotico del XXI secolo e la Foresta giardino.

Il nuovo giardino mediterraneo è composto da aiuole per il recupero della **memoria storica e botanica delle piante spontanee, aromatiche e officinali**. Immerso in un ambiente dalla straordinaria varietà biologica, il giardino segue i principi della **permacultura** ed è specializzato nella **coltivazione orticola** e nella produzione di erbe aromatiche e officinali. Qui, tradizione e innovazione si incontrano in un vero e proprio laboratorio a cielo aperto: tra sentieri profumati di menta, rosmarino e timo, ogni pianta racconta una storia. Grazie a tag NFC, i visitatori possono consultare in tempo reale le schede informative delle diverse specie coltivate. Il giardino è dotato di un sistema di irrigazione di soccorso alimentato da cisterne per il recupero dell'acqua piovana, mentre l'impianto di illuminazione notturna, basato su lampade LED alimentate da **pannelli fotovoltaici**, valorizza forme e colori delle piante, regalando un'atmosfera suggestiva e quasi incantata anche nelle ore serali.

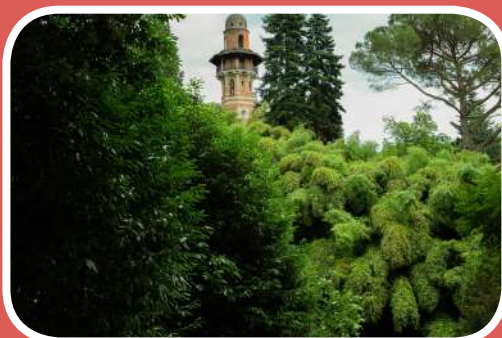
Pensato per essere accessibile a tutti, il giardino è dotato di un mezzo elettrico per facilitare gli spostamenti delle persone con difficoltà o disabilità motorie. Il giardino svolge una funzione didattica, sociale e turistica. Oltre a percorsi sulla biodiversità, la coltivazione sostenibile e la cura dell'orto/giardino, l'estrazione di coloranti naturali e di oli essenziali, vengono anche offerti laboratori integrati tra lavorazioni artistiche, storia e natura. Tra questi, percorsi didattici storico naturalistici che ripercorrono la vita del sito dal neolitico ai giorni nostri, focalizzandosi sulla ricostruzione della vita quotidiana medievale-monasteriale grazie anche all'allestimento di **ambientazioni tipiche di alcuni periodi storici** e ai laboratori di trasformazione delle "erbe".

Inoltre, il Giardino del Chiostro promuove percorsi di tirocinio e **inclusione sociale per persone con disabilità**, offrendo concrete opportunità di crescita personale e professionale. Nel contesto dei percorsi di inclusione sociale sono stati realizzati i due **erbari dipinti a mano** che riproducono le piante del giardino: un erbario figurato con disegni dipinti a mano realizzato da Ivan Boscutti e un erbario su formelle in gesso.

IL PARCO DI RAFUT CON VILLA

Kostanjeviška 16, Rafut - Pristava, 5000 Nova Gorica , sulle pendici di Kostanjevica

**inquadra
per vedere il
Videotour**



Il Parco Rafut con villa è situato in una posizione strategica al centro della cosiddetta conurbazione di Gorizia, **un'area urbana transfrontaliera** composta da Nova Gorica con Salcano, Gorizia sul lato italiano del confine, Rožna Dolina e le aree urbane di Šempeter pri Gorici e Vrtojba. Si trova sul

pendio del colle di Castagnevizza con l'omonimo monastero francescano. Grazie alla sua posizione, alla composizione del suolo e alle condizioni idrologiche, è possibile ammirare diversi alberi alloctoni di età e dimensioni venerabili. Alcune parti del parco sono state ristrutturate e preparate per le visite nel 2022-2023. Tra i nuovi elementi del parco figurano un **anfiteatro** e un **labirinto di bambù con giochi sonori**. In futuro, anche la villa sarà ristrutturata e ospiterà il Centro Interpretativo Natura 2000.

L'assetto del parco è molto eterogeneo e risale alla seconda metà del XIX secolo, quando l'idea di "esotismo" iniziò a prendere piede nel Mediterraneo. La varietà di piante esotiche che il proprietario poteva permettersi indicava la sua posizione elevata nella società dell'epoca.

Il Parco Rafut è un esempio unico dell'opera dell'**architetto goriziano Antonio Lasciac**, che ha realizzato gran parte delle sue opere in Egitto e dintorni. L'architetto ha creato un **complesso architettonico con giardino unico nel suo genere, con un tocco orientale**, che si svela gradualmente attraverso una fitta vegetazione di bambù. Lo scopriamo percorrendo il pittoresco sentiero che si snoda dall'insolito edificio d'ingresso, un tempo guardiola, fino alla villa neo-orientale di Lasciac, passando per le rovine di Villa Palm e il labirinto di bambù. Il percorso principale di accesso alla villa è completato da scalinate fantasiosamente integrate, dotate di panchine dal design unico, realizzate dall'architetto utilizzando i resti delle parti distrutte della villa, gravemente danneggiata durante la Prima Guerra Mondiale durante i combattimenti sul Fronte Isontino. Tra le oltre 100 specie esotiche del parco spicca **la più antica quercia da sughero conosciuta in Slovenia**. I più numerosi sono i cipressi, i pini e i cedri. Crescono molto bene anche la sequoia, il cedro del Giappone, il cipresso delle paludi, l'alloro della California, il cedro della California e numerose altre specie esotiche, per lo più termofile.

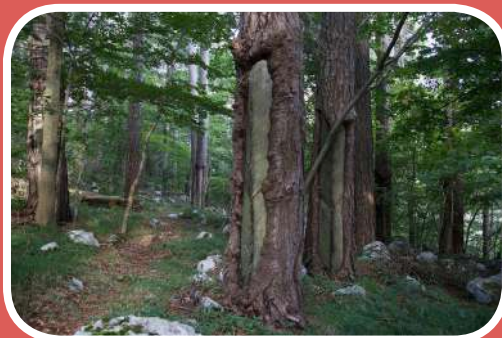
Il Parco di Rafut presenta un'eccezionale fusione di un ricco **patrimonio**

dendrologico e culturale, fungendo da laboratorio vivente ideale per l'apprendimento esperienziale e la ricerca. Gli abitanti di Nova Gorica e Gorizia frequentano il parco come spazio cittadino e per attività all'aperto. Il parco si rivolge inoltre a visitatori e turisti individuali o in gruppo (gruppi scolastici e altri gruppi in visita, come associazioni o pensionati, gruppi organizzati...).

IL GIARDINO FORESTALE COMUNITARIO DIFFUSO LOKOVEC

a Lokovec 82 (Polo Artigianal - Centro del patrimonio tecnico), 5253 Čepovan, presso l'altopiano carsico di Lokovec, a 15 km da Nova Gorica

**inquadra
per vedere il
Videotour**



Il Giardino Forestale comunitario Diffuso Lokovec collega il nuovo Sentiero Educativo della Foresta di resinazione a Spodnji Lokovec, il patrimonio naturale di rimboschimento e resinazione, la biodiversità ripristinata, il patrimonio paesaggistico e tecnico del centro di Srednji Lokovec e la preziosità dello

spazio comunitario accanto alla Casa degli Abitanti di Gornji Lokovec. Le aree diffuse del Giardino Forestale si trovano tra i 15 e i 25 km dalla città di Nova Gorica, tra i 680 e i 950 m sul livello del mare. Il Giardino Forestale di Lokovec è composto da specie specifiche per la sua posizione sull'altopiano carsico e il suo clima in un percorso che si snoda attraverso un paesaggio ricco di storia, natura e tranquillità, offrendo un'esperienza immersiva tra memoria e biodiversità. L'area include i dintorni del Centro del Patrimonio Tecnico, dove i giardini rocciosi fanno da cornice a un'area che racconta il legame tra uomo e territorio e i monumenti dedicati alle guerre nel XX secolo dove arbusti autoctoni circondano con discrezione il luogo della memoria. Gli stessi arbusti autoctoni si ritrovano vicino al bacino idrico, eredità tecnica innovativa, integrandosi armoniosamente con l'ambiente naturale. In prossimità della chiesa e cimitero, dietro il nuovo muro a secco, si aprono aiuole variopinte di piante perenni fiorite ed erbe aromatiche, arricchite da affioramenti rocciosi che creano un angolo di quiete e profumi. Presso il pozzo di pietra, lungo la strada che attraversa il centro del paese, i visitatori vengono accolti da una nuova piazza con un'area di sosta all'ombra di cespugli e alberi e da un punto informativo dell'altopiano di Lokovec.

Il sentiero didattico "Foresta di Resinazione" attraversa una pineta sul pendio lungo la strada che da Spodnji Lokovec porta a Puštale, nella valle di Čepovan. Fu piantata alla fine del XIX secolo su pascoli abbandonati, in base alla legge austro-ungarica sul rimboschimento carsico. I pini sotto Lokovec furono intensamente utilizzati per l'estrazione controllata della resina dopo la Seconda Guerra Mondiale. I resinisti praticano incisioni a V nella corteccia viva dell'albero, sotto le quali posizionano contenitori per raccogliere la resina. L'estrazione della resina è un lavoro manuale difficile e fisicamente impegnativo che richiede grande abilità, ed è purtroppo una competenza che si conserva solo tra i custodi della tradizione.

Il giardino forestale è uno spazio multifunzionale, aperto e inclusivo, destinato a una pluralità di visitatori. È rivolto alla popolazione del territorio, con l'intento di favorire una fruizione consapevole dell'ambiente e di rafforzare il legame tra comunità e paesaggio locale. Costituisce un punto di riferimento per il pubblico interessato alle scienze naturali, all'ecologia e alla sostenibilità e si propone come risorsa educativa per enti e istituzioni attivi nella formazione in ambito ambientale, paesaggistico e culturale, fornendo contesti ideali per percorsi esperienziali. Si inserisce in itinerari turistico-naturalistici come tappa di interesse culturale e sostenibile.

IL GIARDINO MEDITERRANEO PURISSIMA

Presso Spodnje Škofije 11e, 6281 Škofije, a soli 9 km da Capodistria, lungo l'antica via tra Trieste e Capodistria

**inquadra
per vedere il
Videotour**



Il Giardino Mediterraneo Purissima è un giardino didattico ed esperienziale, dedicato a tutti gli appassionati della natura e del patrimonio mediterraneo. È uno spazio unico che unisce patrimonio naturale, conoscenza e uno stile di vita sostenibile. La sua particolarità risiede nella selezione attenta delle piante tipiche del clima e dell'ambiente naturale dell'Istria slovena.

Nel giardino didattico i visitatori possono esplorare numerose specie e varietà di piante mediterranee, riconoscerle, scoprirne il ruolo nella cucina tradizionale e approfondire i segreti di una convivenza sostenibile con la natura. Sono presenti esempi di flora mediterranea tipica del territorio – piante aromatiche e specie da frutto, piante selvatiche commestibili che crescono nell'ambiente costiero e specie che si adattano meglio in condizioni ambientali mutevoli e più resistenti ai cambiamenti climatici. È un giardino didattico progettato in modo sostenibile, che promuove l'autosufficienza locale, l'orticoltura ecologica e la conservazione della biodiversità.

Il giardino è concepito come spazio di apprendimento, incontro ed esperienza – offre un ambiente ideale per giornate naturalistiche, laboratori pratici, serate gastronomiche ed eventi culturali nello spirito di:

- vivere il Mediterraneo con tutti i sensi,
- scoprire la ricchezza della biodiversità mediterranea,
- imparare a coltivare ortaggi in modo ecologico – dalla terra al piatto,
- assaporare autentiche prelibatezze locali,
- conoscere i tesori del nostro passato comune.

Allo stesso tempo, è uno spazio inclusivo, pensato per un variegato pubblico. Coinvolge innanzitutto i giovani, come studenti delle scuole primarie, secondarie e universitari, offrendo loro contenuti pratici per comprendere il valore dell'agricoltura sostenibile, della natura e del cibo locale. Si

rivolge anche agli ortolani amatoriali, ovvero hobbisti appassionati di coltivazione che desiderano approfondire tecniche ecologiche. I produttori professionali, come agricoltori e orticoltori, trovano spunti e nuovi approcci per rendere la loro attività più sostenibile. Non manca l'interesse verso un pubblico specializzato, composto da agronomi, ricercatori, consulenti e istituti formativi. Anche i consumatori finali, curiosi di scoprire nuovi sapori e conoscere l'origine degli alimenti, e gli amanti della natura e della gastronomia, possono trovare nel giardino didattico esperienze autentiche legate al territorio e alla cultura mediterranea.

7 - ATTIVITÀ CHE SI POSSONO REALIZZARE NEI GIARDINI

I Giardini didattici sono differenziati non solo per le caratteristiche sopra descritte ma anche per la varietà di esperienze turistico-didattiche, che spaziano su diverse aree tematiche, che di seguito sono schematicamente rappresentate.

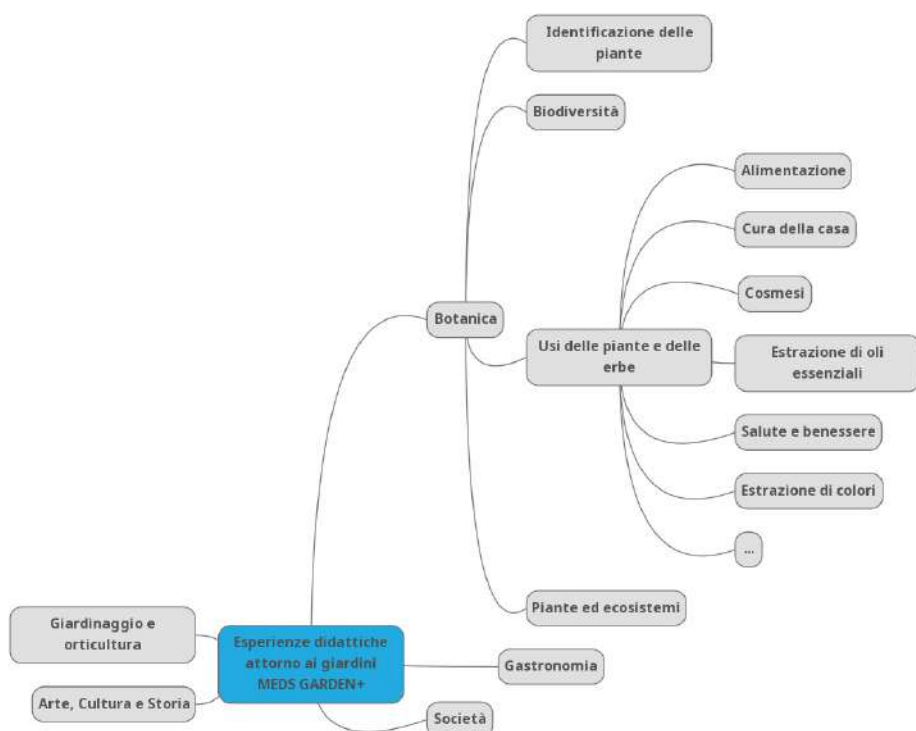
La mappa mentale illustrata in queste pagine evidenzia la versatilità dei Giardini/Orti didattici MEDS GARDEN+ rappresentando tipologie di esperienze o di contenuto che in uno o più giardini della rete possono essere declinate e adattate a uno o più target group.

Questa schematizzazione è in realtà una rappresentazione “dinamica” che evolve e si arricchisce attraverso lo scambio tra i partner e con interlocutori del territorio o altre esperienze portatrici di buone pratiche.

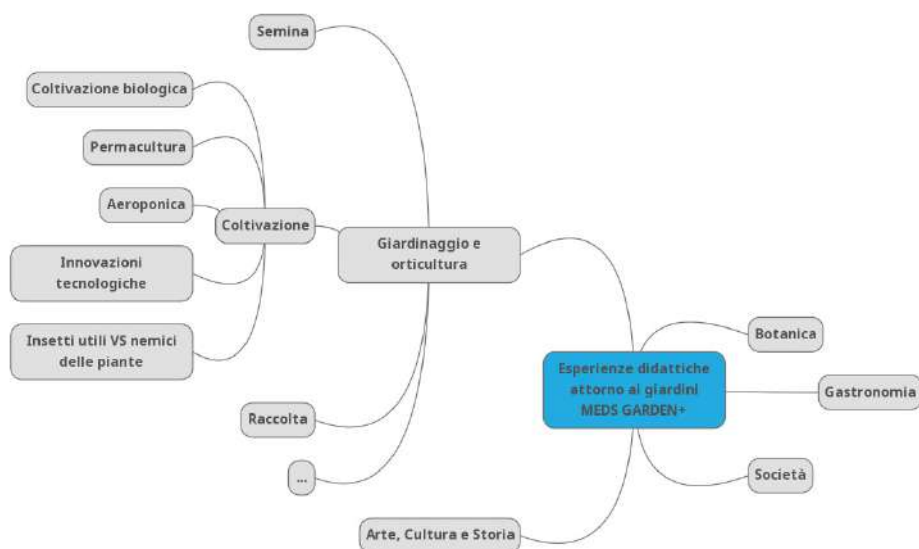
Mappa concettuale tematiche delle esperienze didattiche



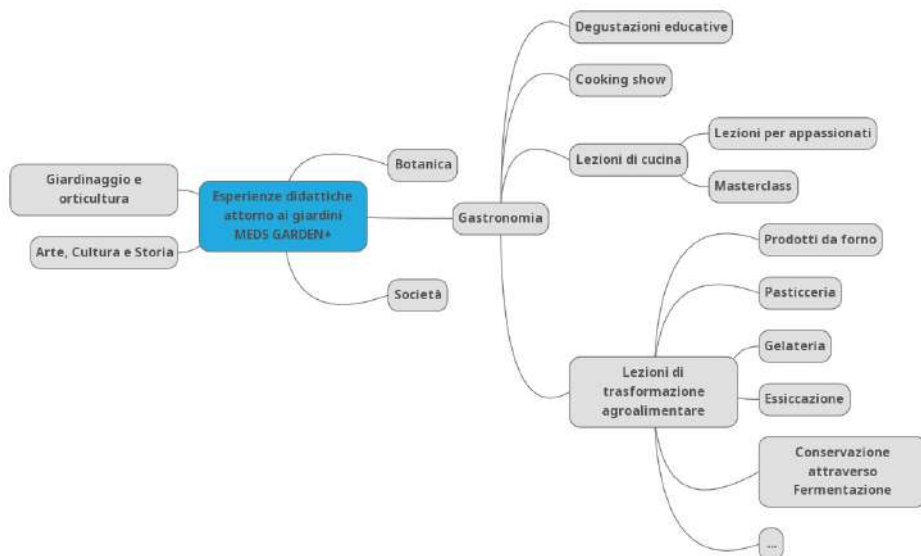
Focus su esperienze nell'ambito della botanica



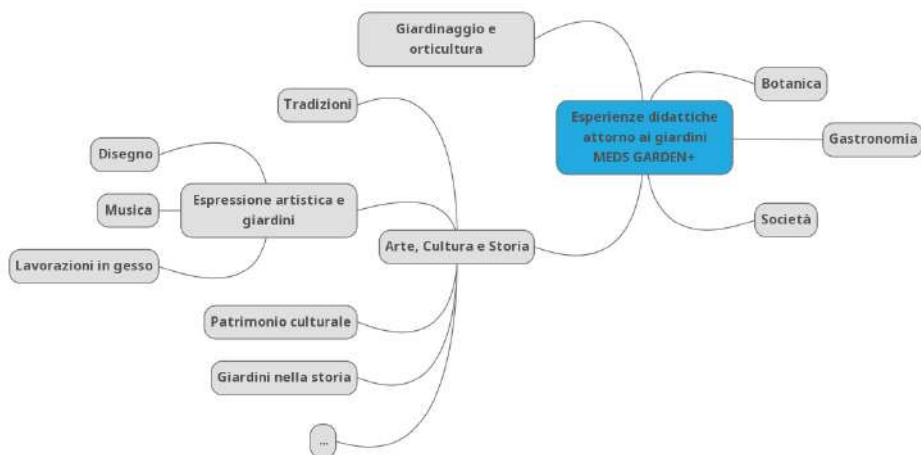
Focus sulle esperienze nell'ambito del Giardinaggio e orticoltura



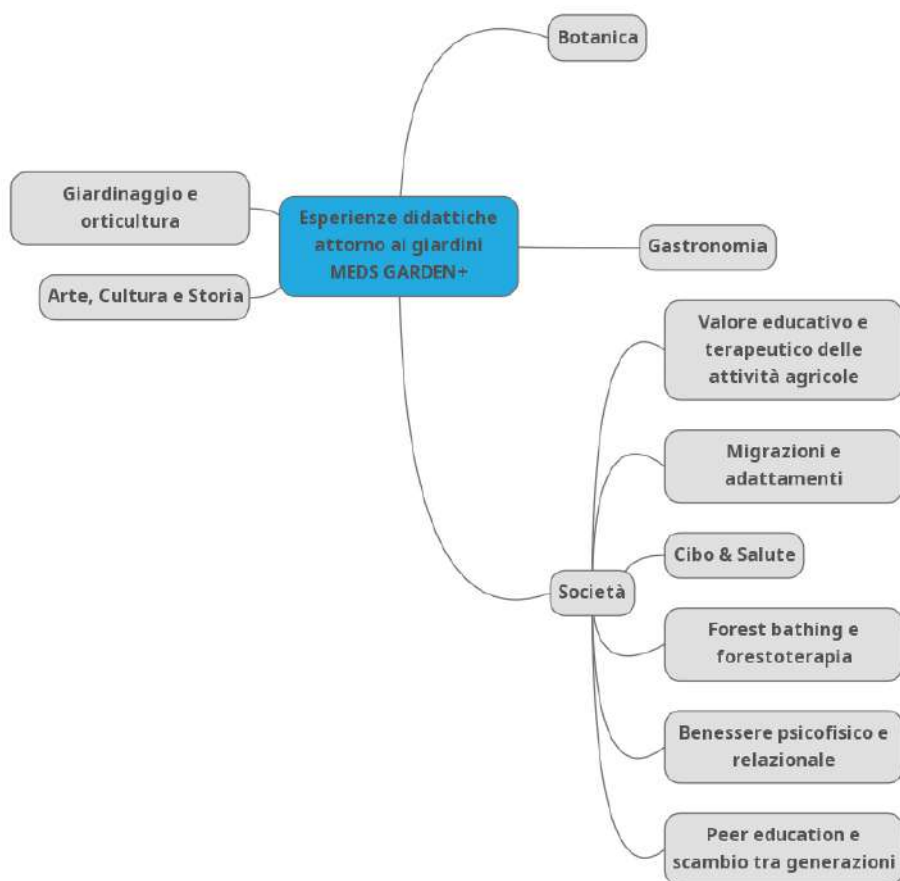
Focus sulle esperienze nell'ambito della Gastronomia



Focus sulle esperienze su arte, cultura e storia



Focus su società



Questa raccolta di piante dei giardini MEDS GARDEN+ integra il manuale del progetto INTERREG Italia-Slovenia 2014-2020 "MEDS GARDEN: Giardino Mediterraneo autoctono e arte culinaria per la conservazione dell'identità tipica regionale".

Le informazioni sugli usi culinari e le proprietà fitoterapiche attribuite alle piante, talvolta tradizionalmente, sono indicate a mero scopo informativo. Decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare."





DESCRIZIONE DELLE PIANTE





ALLIUM SATIVUM L. ROSSO D'ISTRIA

Nome scientifico:

Allium sativum L. Rosso d'Istria

Famiglia:

Amaryllidaceae

Nome comune/vernacolare:

Aglione Rosso d'Istria



Descrizione:

Pianta alta fino a 80 cm con foglie appuntite striate di colore grigio-verde. La parte sotterranea è costituita dal bulbo principale di forma allungata e da numerosi spicchi laterali. Le sue infiorescenze sono coniche. L'aglio istriano rosso è noto per il suo gusto intenso e l'odore forte ed è un ingrediente popolare nei piatti tradizionali istriani. Ci sono 15-21 spicchi nella testa, il peso della testa è di 50-60 g. La guaina di ciascun bulbo è rossa.

Condizioni di crescita e habitat:

È originario dell'Asia centrale. Necessita di una posizione soleggiata e di un terreno fertile argilloso. Prospera nei climi caldi e temperati. L'aglio viene raccolto quando le foglie ingialliscono.

La coltivazione dell'aglio istriano ha una storia molto lunga in alcune zone dell'Istria.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

L'aglio può essere utilizzato fresco o essiccato come verdura, spezia o integratore alimentare. L'odore e il sapore caratteristici si esprimono solo dopo la cottura. Il succo appena spremuto aiuta con la tosse. Si possono utilizzare anche le foglie fresche.

Storia e tradizioni:

L'aglio era già utilizzato dagli antichi egizi e dagli israeliti. Dovrebbe prevenire varie malattie, come l'aterosclerosi, il colesterolo alto e la pressione sanguigna.

La ricerca ha confermato un effetto benefico sul sistema cardiovascolare.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e conoscenze.

ANETUM GRAVEOLENS L.

Nome scientifico:

Anethum graveolens L.

Famiglia:

Apiaceae

Nome comune/vernacolare:

Aneto



Descrizione:

Pianta erbacea annuale, alta 20-80 cm, di odore fresco e molto aromatico. Foglie flaccide di colore verde scuro. L'infiorescenza è formata da piccoli fiori gialli riuniti in ombrelle. Il frutto è lenticolare. I cosiddetti "semi" sono in realtà dei mezzi frutti secchi.

Condizioni di crescita e habitat:

Habitat: Orti, incolti e luoghi erbosi freschi

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le foglie si utilizzano prevalentemente fresche per aromatizzare insalate, minestre, crauti (sauerkraut), salse da pesci, salmone marinato salato, patate lessate, uova, ecc. I frutti hanno un aroma diverso da quello delle

foglie, esso è più pungente e amarognolo, simile al carvi o kummel (*Carum carvi*), e vengono adoperati insieme alle infruttescenze immature verdi per profumare cetrioli sott'aceto, l'aceto, salse e conserve. I frutti vengono utilizzati inoltre per aromatizzare pane, pasticceria e la grappa.

L'aneto contiene tannini, resine, mucillagini ed oli essenziali che conferiscono soprattutto ai frutti funzioni aromatizzanti e medicinali.

Ha proprietà aromatiche, digestive, carminative, diuretiche, antispasmodiche e antiinfiammatorie. Le proprietà sono simili a quelle del finocchio selvatico e dell'anice e costituiscono un valido aiuto nelle digestioni difficili e sono utili nell'insonnia, nel singhiozzo e nelle infiammazioni della bocca.

Storia e tradizioni:

Come erba alimentare e medicinale era già conosciuta dagli antichi egizi, greci e romani e si diffuse durante il Medioevo nel resto dell'Europa ed è diventata molto popolare nei paesi orientali, in Germania e soprattutto in Scandinavia.

Bibliografia e Sitografia:

Anethum graveolens L. - Aneto puzzolente - Forum (2025). Consultato il 19 Marzo 2025, da www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=17055

Schede Botaniche «Le Nostre Erbe. (2025), consultato il 19 Marzo 2025, da <http://bio.uniroma2.it/enostrerbe/schede-botaniche/>

ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM.



Nome scientifico:

Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.

Famiglia:

Apiaceae

Nome comune/vernacolare:

Cerfoglio comune

Descrizione:

Pianta erbacea annuale, fusto eretto e alto 60-80 cm. Emana un odore delicato e gradevole, simile all'anice.

Foglie di consistenza assai delicata, di colore verde chiaro.

Infiorescenze organizzate in ombrelle composte. Fiori ermafroditi, bianchi raccolti in ombrellette e poi raggruppate in ombrelle composte.

Condizioni di crescita e habitat:

Originaria dell'Asia occidentale ed è probabilmente stato importato in Europa dai romani. Coltivata e talvolta naturalizzata in prati coltivati. Residuo di antiche colture nell'Italia continentale (con ampie lacune, spesso scomparsa) e Sardegna.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il cerfoglio ha un sapore simile a quello del prezzemolo, ma più delicato. È un'erba che fa parte delle "Erbe di Provenza", fines herbes francesi, una delle più famose miscele di spezie francesi, usata molto nelle omelette. Le sue foglie si adoperano fresche come guarnizione oppure aggiunte a fine cottura. Contengono vitamina C, carotene, ferro e magnesio.

Il cerfoglio ha proprietà diuretiche, depurative, tonificanti, stimolanti e rinfrescanti. L'infuso delle foglie elimina le tossine, è un blando digestivo e uno stimolante circolatorio, riduce i problemi epatici e di catarro e calma i dolori delle articolazioni.

Storia e tradizioni:

Storicamente, il cerfoglio è stato utilizzato in cucina fin dall'antichità. Il cerfoglio era coltivato sia dai Greci che dai Romani ed è stata diffusa in tutto il mondo grazie alla sua capacità di adattarsi a una vasta gamma di climi e condizioni di crescita.

Oltre al suo utilizzo culinario, il cerfoglio è stato tradizionalmente impiegato in erboristeria.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=134059>

Pignatti S. (2018) Flora d'Italia, II ed., Edagricole, Bologna
Flora iberica

Jean-Marc Tison & Bruno de Foucault, Flora gallica, Flore de France, Biotope Éditions 2024

Pietro Zangheri, *Flora italica*, I-II, CEDAM, Padova, 1976

Jean-Marc Tison, Philippe Jauzein, Henri Michaud, *Flore de la France méditerranéenne continentale*, Naturalia Publications, Turriers, 2014

Lesley Bremness, *Erbe*, III Edizione Manuali Fabbri Editori, Milano, 2002

Index Plantarum Flora Italicae - Indice dei nomi delle specie botaniche presenti in Italia.

ARCTIUM LAPPA L.

Nome scientifico:

Arctium lappa L.

Famiglia:

Asteraceae

Nome comune/vernacolare:

Bardana



Descrizione:

Pianta a ciclo di sviluppo biennale, dove la riproduzione avviene tramite gemme poste a livello del terreno.

Il fusto è eretto, pubescente, ramificato e spesso arrossato. Il picciolo è solido (non cavo come in altre specie). Il bordo delle foglie è grossolanamente dentato e ondulato. Le infiorescenze sono riunite in corimbi mentre i fiori sono tutti del tipo tubuloso. Il frutto è un achenio di 6-7 millimetri. Il colore è bruno-grigio chiazzato di scuro.

Condizioni di crescita e habitat:

Distribuzione: in Italia è abbastanza comune in tutta la penisola (anche se in certe zone è considerata rara), ma è assente in Sicilia. Nelle Alpi (sia versante italiano che oltre confine) è ovunque presente. Sui rilievi europei manca nelle

Alpi Dinariche. Nell'America del Nord è considerata specie introdotta. È presente anche in Asia sia temperata che subtropicale.

Habitat: il suo habitat naturale è rappresentato dai prati incolti ma anche dalle aree antropizzate (lungo le siepi) e dai boschi. La specie è nitrofila. Il substrato preferito è calcareo ma anche siliceo con pH neutro, alti valori nutrizionali del terreno che deve essere mediamente umido.

Distribuzione altitudinale: sui rilievi queste piante si possono trovare fino a 1100 m s.l.m.; frequentano quindi i seguenti piani vegetazionali: montano e quello collinare (oltre a quello planiziale – a livello del mare).

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Per utilizzi alimentari si usano (le parti commestibili) le foglie, le radici e i semi. In Oriente (in Giappone, dove è molto popolare, è chiamato gobo) c'è una ricca tradizione culinaria. I gambi possono essere consumati crudi in insalata, non prima di essere privati della corteccia e solo se prelevati da una pianta giovane). La bardana è tra le erbe alimurgiche.

Storia e tradizioni:

La medicina popolare fin dall'antichità la indica per i più svariati utilizzi dalla cura della sterilità per la "foeminam quae non posset infantare", contravveleno per i morsi dei serpenti, ma la proprietà più generalmente riconosciuta è quella depurativa e contro le malattie della pelle quali acne, sfoghi, infiammazioni cutanee; questo utilizzo è confermato anche dalla medicina cinese che ne fa largo consumo. Le parti usate sono le foglie fresche, raccolte in primavera da una pianta di un anno e ridotte in succo, e le radici raccolte durante il riposo autunnale.

I semi invece sono usati nella medicina popolare americana: un decotto viene usato contro la gotta. Sembra che rinforzi il sistema immunitario grazie ai polisaccaridi che contiene, inoltre è un antibiotico naturale grazie ai poliacetileni e agli acidi fenolici.

I principi amari ed il lignano arctigenina sono risultati citotossici in vitro verso alcune linee tumorali.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia.

ARNICA MONTANA L.

Nome scientifico:

Arnica montana L.

Famiglia:

Asteraceae

Nome comune/vernacolare:

Arnica

**Descrizione:**

L'arnica è una pianta perenne della famiglia delle Asteraceae, che cresce fino a 60 cm di altezza. Ha un fusto eretto, non ramificato e ricoperto da lanugine. Le foglie sono allungate, da ovali a lanceolate, disposte a rosetta al suolo e in ordine opposto sul fusto. I grandi fiori, di colore giallo-arancio brillante, si sviluppano all'apice del fusto in infiorescenze a grappolo che fioriscono da giugno ad agosto. I fiori hanno un profumo forte e gradevole. I frutti sono piccoli semi con un ammasso di peli biancastri che ne permettono la dispersione con il vento. L'arnica è una pianta protetta, minacciata in molte aree dalla raccolta e dalla perdita degli habitat naturali.

Condizioni di crescita e habitat:

L'arnica prospera al meglio in terreni acidi, da sabbiosi ad argillosi, in zone

aperte, soleggiate o leggermente ombreggiate. Si trova soprattutto nei prati di montagna, nei pascoli alpini, nelle torbiere e nei margini forestali luminosi dove i terreni sono poveri di azoto. È diffusa soprattutto nell'Europa centrale e meridionale. L'agricoltura intensiva, che sta eliminando i suoi habitat naturali, e la crescita eccessiva dovuta all'abbandono dell'agricoltura hanno reso rara l'arnica in natura.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

L'arnica è un'erba medicinale molto apprezzata e ha una lunga tradizione di utilizzo nella medicina popolare. I fiori di arnica contengono flavonoidi, lattoni sesquiterpenici e oli essenziali con proprietà antinfiammatorie, analgesiche e antisettiche. L'arnica viene utilizzata principalmente per via esterna sotto forma di unguenti, tinture e impacchi per trattare ferite, urti, distorsioni, infiammazioni e gonfiori. Si usa anche per alleviare i dolori muscolari e articolari. Il consumo interno di arnica è sconsigliato perché la pianta è velenosa e può causare gravi intossicazioni.

Storia e tradizioni:

L'arnica ha una lunga tradizione di utilizzo nella medicina popolare, soprattutto nelle aree in cui è naturalmente diffusa.

Per secoli è stata utilizzata come rimedio efficace per le ferite e i dolori, soprattutto nelle regioni montuose dell'Europa: nella medicina popolare tedesca e alpina era conosciuta come "tabacco di montagna", poiché i suoi fiori essiccati servivano come sostituto del tabacco. L'arnica è anche spesso associata a pratiche magiche, in quanto si dice che protegga da incidenti e ferite.

Oggi l'arnica è riconosciuta nella moderna fitoterapia e nell'omeopatia, dove viene utilizzata in una varietà di preparati per la guarigione esterna. Tuttavia, a causa del rischio di estinzione della pianta, la sua raccolta in natura è limitata e spesso viene coltivata in fattorie di erbe per uso medicinale.

Bibliografia e Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Arnica_montana

ARTEMISIA DRACUNCULUS L.

.....

Nome scientifico:

Artemisia dracunculus L.

Famiglia:

Asteracee

Nome comune/vernacolare:

Dragoncello russo



Descrizione:

Il dragoncello è una pianta erbacea. Il fusto forma dei cespugli che possono raggiungere l'altezza di circa un metro; ha fiori piccoli e di colore verde-giallastro, riuniti in infiorescenze a forma di pannocchia. Le foglie sono sottili, lucenti e di colore verde scuro. Il frutto è di colore scuro ed è grande 1-2 millimetri. I semi sono generalmente sterili.

Condizioni di crescita e habitat:

È originario della Siberia meridionale e della Russia meridionale. In Italia è una specie coltivata, raramente cresce spontanea.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

È coltivato nell'Europa occidentale per i suoi usi gastronomici. Foglie e fiori

vengono raccolti nei mesi più caldi. È molto utilizzato nella cucina toscana e in quella francese per insaporire pesce, uova e altre pietanze. È uno dei componenti principali della salsa bernese che si usa per accompagnare la carne alla griglia.

Ha proprietà antisettiche e digestive. Le foglie contengono sali minerali e le vitamine A e C. Masticare le foglie riduce la sensibilità delle papille gustative, favorendo l'assunzione di medicine amare. Solitamente le foglie si usano tramite un infuso. Le radici danno sollievo al mal di gola e l'infuso di foglie stimola l'appetito.

Storia e tradizioni:

Gli anziani lo definivano "erba dragona", per via delle presunte proprietà curative contro i morsi di serpenti velenosi: il dragunculus forse fu così chiamato perché a molte persone sembrava di vedere nella forma del suo cespuglio un piccolo drago.

Bibliografia e Sitografia:

Maria Luisa Sotti, Maria Teresa della Beffa, Le piante aromatiche. Tutte le specie più diffuse in Italia, Milano, Editoriale Giorgio Mondadori, 1989

ASPHODELUS ALBUS MILL.

Nome scientifico:

Asphodelus albus Mill.

Famiglia:

Asphodelaceae

Nome comune/vernacolare:

Asfodelo Montano



Descrizione:

L'asfodelo montano (*Asphodelus albus*) è una pianta perenne della famiglia delle Asphodelaceae, che raggiunge un'altezza da 50 a 150 cm. Ha fusti eretti e non ramificati, ricoperti da foglie lunghe, strette e lanceolate che nascono da una rosetta alla base della pianta.

Le foglie sono di colore verde chiaro e raggiungono una lunghezza fino a 50 cm. I fiori sono bianchi, con distinte strisce longitudinali rosate o brunastre sui singoli petali. L'asfodelo montano fiorisce da maggio a luglio e i fiori sono riuniti in densi grappoli di infiorescenze che si sviluppano lungo la cima del fusto. I frutti sono piccole capsule sferiche contenenti semi. La radice è decisamente carnosa.

Condizioni di crescita e habitat:

L'asfodelo montano prospera in terreni asciutti, rocciosi e calcarei, soprattutto in prati soleggiati, pendii rocciosi, boschi luminosi e pascoli alpini. La pianta ama le posizioni soleggiate e i terreni ben drenati, può tollerare anche una moderata siccità. Si trova spesso nell'area mediterranea e nelle zone più elevate dell'Europa centrale, dei Balcani e dei Pirenei, dove si adatta bene ad habitat poveri di nutrienti e scarsi.

L'asfodelo montano viene utilizzato in piantagioni selvatiche in posizioni soleggiate e asciutte, soprattutto per i suoi bellissimi fiori e la consistenza delle sue foglie erbacee. La densità di impianto consigliata è di 4-7 piante/m².

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Tradizionalmente, le radici di asfodelo montano sono state utilizzate nella medicina popolare soprattutto come diuretico e blando lassativo, ma anche per problemi alla vescica e ai reni. Tuttavia, la fitoterapia moderna non utilizza spesso l'asfodelo montano a causa dei suoi possibili effetti collaterali. Le radici e le foglie contengono sostanze che possono essere tossiche in grandi quantità, per cui è necessario usare cautela nell'utilizzo.

Non viene utilizzata in ambito culinario.

Storia e tradizioni:

L'asfodelo montano ha un posto importante nella mitologia e nel simbolismo: nell'antica Grecia e a Roma era associato all'aldilà e ai riti funebri in quanto si riteneva che aiutasse le anime dei defunti ad attraversare il fiume che porta agli inferi o all'aldilà.

In alcune culture l'asfodelo montano era un simbolo di immortalità e di legame con gli dei. L'asfodelo montano è anche un'attraente pianta ornamentale, con il suo fusto alto ed eretto e le sue dense infiorescenze che aggiungono un tocco piacevole alle piante semiselvatiche.

Bibliografia e Sitografia:

https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=9260

BELLIS PERENNIS L.

Nome scientifico:

Bellis perennis L.

Famiglia:

Asteraceae

Nome comune/vernacolare:

Pratolina comune



Descrizione:

Pianta perenne, erbacea, rizomatosa, a crescita lenta, con fusti semplici da 5÷15 cm di altezza.

Le foglie tutte inserite sul rizoma, formano una rosetta basale. I fiori sono capolini solitari apicali. I fiori periferici sono ligulati, bianchi, spesso sfumati di rosa carico o addirittura rosso porpureo esternamente; il disco comprende fiori ermafroditi, tubulosi, di colore giallo. I fiori periferici si inclinano e chiudono durante la notte e con il tempo nuvoloso e si riaprono la mattina e quando riappare il sole.

I frutti sono piccoli acheni di forma ovale.

Condizioni di crescita e habitat:

Presente e molto comune in tutto il territorio, isole comprese. I fiori della pratolina sopportano senza danno, temperature molto rigide, in condizioni di aria secca anche sino -15 gradi.

La si trova nei prati, negli incolti e in genere nei luoghi calpestati. La disposizione della rosetta, appressata al suolo, evita che sia brucata dal bestiame e che sia falciata, questo permette il propagarsi della Pratolina in fitte ed estese colonie, impedendo lo svilupparsi dell'altra vegetazione erbacea. La pratolina può crescere a diverse altitudini tra 0 e 2.000 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Specie commestibile officinale

Costituenti principali: saponina, olio essenziale e grasso, tannini, sostanze amare, inulina, mucillagini e cera.

Antico è l'uso della pratolina nella medicina tradizionale, un unguento era utilizzato già ai tempi delle crociate come rimedio per i traumi e le ecchimosi. Ritenuta un buon disintossicante, è pianta ad azione cicatrizzante, emolliente, deterstva, diuretica e astringente.

Per uso esterno le foglie fresche, applicate direttamente, venivano usate sin dai tempi antichi come cicatrizzante nel trattamento delle ferite e delle ulcere, per l'acne, eczemi e nelle dermatosi in genere, nelle infiammazioni del cavo orale, per le palpebre arrossate e per schiarire la pelle.

Per uso interno invece, i fiori hanno blanda proprietà lassativa, ma stimolano soprattutto la diuresi e la sudorazione, agendo come disintossicante.

In cucina possono essere utilizzate le foglie raccolte prima della fioritura, in insalata o per le zuppe, i capolini possono essere preparati sott'aceto.

Considerata a volte pianta infestante a causa del suo sviluppo tappezzante, è specie di grande ornamento per i tappeti erbosi.

Storia e tradizioni:

Nel linguaggio dei fiori evoca innocenza, grazia, bontà, ma dice anche "prendo tempo", "ci penserò", è il fiore di chi ama temporeggiare.

Nel medioevo le si attribuivano facoltà profetiche in amore, probabilmente da questo deriva il famoso "m'ama non m'ama".

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=9267>

BORRAGO OFFICINALIS L.

Nome scientifico:

Borrago officinalis L.

Famiglia:

Boraginaceae

Nome comune/vernacolare:

Borragine



Descrizione:

È una pianta erbacea annuale, che può raggiungere l'altezza di 60 cm. Ha foglie ovali ellittiche, picciolate, che presentano una ruvida peluria, verdi-scure, raccolte a rosetta basale, lunghe 10-15 cm e poi di minori dimensioni sullo stelo. I fiori, di breve durata, presentano cinque petali, disposti a stella, di colore blu-viola; al centro sono visibili le antere derivanti dall'unione dei 5 stami.

Sono raccolti in infiorescenze sommitali, penduli in piena fioritura; hanno lunghi pedicelli. I frutti sono degli acheni che contengono al loro interno diversi semi di piccole dimensioni; i semi sono dotati di elaiosomi, particolari appendici contenenti sostanze nutritive appetibili alle formiche, che ne facilitano la disseminazione.

Condizioni di crescita e habitat:

La specie è originaria del bacino del Mediterraneo, ed è stata introdotta per la coltivazione in numerosi paesi eurasiatici e americani.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le foglie giovani sono variamente impiegate in cucina. Tradizionalmente le foglie si usano cotte in molti piatti regionali: minestrone, torte e frittate, o come ripieni per ravioli e pansoti in Liguria. Tipico è il consumo in frittelle dei fiori e delle foglie (passate in pastella e poi fritte). La cottura elimina la peluria che copre le foglie. In moderata quantità le foglie giovani e sporadicamente anche i fiori si utilizzano crudi in insalata. I fiori azzurri sono usati per colorare e guarnire i piatti e per colorare l'aceto; congelati in cubetti possono costituire decorazione per le bevande estive. Tuttavia, l'uso alimentare della borragine, specialmente per periodi prolungati, è sconsigliato per la presenza, in alcune fasi vitali della pianta, di composti pirrolizidinici, a presunta attività epatotossica.

Storia e tradizioni:

Il nome deriva dal latino borra (tessuto di lana ruvido) per la fitta peluria che ricopre la pianta. Secondo un'altra ipotesi il nome deriva dall'arabo "abu rach" ossia "generatore di sudore" per le proprietà diaforetiche che le vengono attribuite dalla tradizione popolare.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia.

CITRUS TRIFOLIATA L.

Nome scientifico:

Citrus trifoliata L.

Famiglia:

Rutaceae

Nome comune/vernacolare:

Arancio trifogliato, Ponciro, Egle



Descrizione:

Arbusto o alberello che può raggiungere i 7 metri, resistente fino a -20, foglie trifogliate con la centrale che può raggiungere i 5 cm, laterali sempre più piccole. Spine all'ascella oltre i 5 cm

Fiori bianchi più grandi del Citrus ma meno profumati, frutti globosi di 4-5 cm di diametro e rugosi inizialmente verdi, gialli alla maturazione, ricoperti da una leggera peluria.

Condizioni di crescita e habitat:

Ama terreni profondi e fertili, predilige posizioni soleggiate. Provenienza Asia

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Si usa la scorza da cui si estrae un olio essenziale dalle proprietà toniche,

digestive, antisettiche, carminative, e lievemente sedative.

Il frutto risulta amaro per la presenza di un olio amaro (Ponciridin), può essere utilizzato per la preparazione di confetture, marmellate e liquori.

Storia e tradizioni:

In Cina viene utilizzato moltissimo tempo contro le infiammazioni e le allergie, in occidente si è diffuso come portainnesto degli agrumi ai quali conferisce resistenza al freddo ed aumenta la fruttificazione, viene anche usato per costruire siepi impenetrabili grazie alle sue lunghe e rigide spine.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia - Gli agrumi.it

CRATAEGUS MONOGYNA JACQ.

Nome scientifico:

Crataegus monogyna
Jacq.

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Biancospino comune



Descrizione:

Il biancospino comune (*Crataegus monogyna*) è un arbusto deciduo o un piccolo albero della famiglia delle Rosaceae, che può crescere da 3 a 6 metri di altezza. Ha una chioma densamente ramificata con rami dotati di spine acuminate. La corteccia è di colore grigio o marrone, inizialmente liscia, ma successivamente fessurata. Le foglie sono semplici, alterne, profondamente tagliate con 3-7 lobi e con margini seghettati.

Sono di colore verde scuro e lucide. I fiori sono bianchi, di circa 1 cm di diametro, riuniti in infiorescenze a ombrello e sbocciano da maggio a giugno. I frutti sono piccole bacche rotonde di colore rosso scuro, contenenti un unico seme, che maturano all'inizio dell'autunno.

Condizioni di crescita e habitat:

Il biancospino comune è una pianta adattabile che prospera in zone da soleggiate a parzialmente ombreggiate ed è poco esigente riguardo al tipo di terreno. Si sviluppa al meglio in terreni ben drenati ma moderatamente umidi, però può tollerare anche la siccità e i terreni più poveri. Si trova ai margini dei boschi, nelle siepi, nei pascoli e in prossimità di fiumi e strade. È diffuso in tutta Europa, anche nelle zone di pianura e di media montagna, dove spesso forma dense barriere di arbusti.

Il biancospino è incluso nelle piantagioni selvatiche in quanto arbusto di grandi dimensioni, estremamente tollerante al gelo, al vento, al caldo e alla siccità, al clima urbano e ai danni meccanici. Ha un'eccezionale capacità di rigenerazione ma è piuttosto sensibile alla presenza di sale nel terreno. I fiori sono fonte di nutrimento per le api, i frutti sono cibo per gli uccelli e i germogli fortemente spinosi offrono siti di nidificazione. In maggio e giugno si distingue per i numerosi fiori bianchi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il biancospino comune è molto apprezzato in fitoterapia per le sue proprietà medicinali. I suoi fiori, foglie e frutti contengono flavonoidi, procianidine e altri composti attivi che agiscono come antiossidanti. Il biancospino viene utilizzato principalmente per sostenere la salute cardiovascolare, aiutando a regolare la pressione sanguigna, a rafforzare il cuore e a migliorare la circolazione sanguigna. Il tè o le tinture di biancospino sono spesso prescritti per forme lievi di disturbi cardiaci e ansia. I frutti sono ricchi di vitamina C e vengono utilizzati anche per preparare marmellate, sciroppi e liquori, sebbene abbiano un sapore aspro.

Storia e tradizioni:

Il biancospino ha una lunga storia di utilizzo nella medicina popolare ed è stato un simbolo di protezione e fertilità in diverse culture. Nell'antica Grecia era associato alla dea Era e con i suoi rami, fiori e frutti si facevano ghirlande per le cerimonie nuziali. Nelle antiche credenze europee era considerato un albero che proteggeva dagli spiriti maligni e veniva spesso piantato vicino alle case o alle chiese. Nel Medioevo era noto come cura per le malattie cardiovascolari. Oggi il biancospino è ancora popolare in erboristeria e nella medicina naturale, ed è anche ampiamente utilizzato nelle siepi e nei giardini grazie alla sua resistenza e alla sua crescita densa.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia

CYCLAMEN PURPURASCENS MILL.

Nome scientifico:

Cyclamen purpurascens Mill

Famiglia:

Primulaceae

Nome comune/vernacolare:

Ciclamino delle alpi



Descrizione:

Il ciclamino delle Alpi (*Cyclamen purpurascens*) è una perenne appartenente alla famiglia delle primule (Primulaceae), che attira l'attenzione con i suoi fiori eleganti e il suo piacevole profumo. Cresce nei boschi dell'Europa centrale e meridionale, dove raggiunge un'altezza di 10-15 cm. La pianta si riconosce per le sue foglie a forma di cuore, di colore verde scuro con un disegno marmorizzato. I fiori, che compaiono da luglio a ottobre, sono di colore rosa, viola o rossastro e hanno un aspetto rovesciato e ricadente.

Condizioni di crescita e habitat:

Il ciclamino delle Alpi prospera nelle aree forestali ombreggiate e umide, di solito ad altitudini comprese fra 300 e 1500 metri. Predilige terreni ben

drenati e umidi, ricchi di sostanze nutritive e che trattengono l'umidità, ma non tollera i ristagni idrici. La pianta si adatta a temperature più fresche e ad aiuole ombreggiate sotto una chioma di alberi che lo proteggano dal sole diretto. I ciclamini sono sensibili al caldo estremo e alla siccità.

Il ciclamino è anche comunemente usato nelle piantagioni selvatiche, soprattutto per i suoi vistosi fiori rosa da luglio a ottobre. Si pianta in una posizione ombreggiata e in un substrato umido e bagnato.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il ciclamino delle Alpi non è noto per il suo uso in gastronomia poiché le sue parti sono leggermente velenose. Tuttavia, in passato ha avuto un valore terapeutico nella medicina popolare. Veniva utilizzato per alleviare il mal di testa, il mal di denti e per stimolare la digestione. Sebbene le proprietà fitoterapiche del ciclamino non siano oggi scientificamente confermate, un tempo la pianta era molto apprezzata. A causa della sua potenziale tossicità, se ne consiglia l'uso con cautela.

Storia e tradizioni:

Il ciclamino delle Alpi ha una lunga storia come pianta ornamentale nei giardini europei. I suoi fiori profumati e il lungo periodo di fioritura lo hanno reso particolarmente popolare nei giardini monastici dove rappresentava un simbolo di modestia e umiltà. In alcune culture il ciclamino era anche usato come amuleto per proteggere dagli spiriti maligni.

Oggi il ciclamino è apprezzato come pianta resistente e poco esigente per le zone d'ombra dei giardini in cui il suo aspetto decorativo e la sua fragranza conferiscono un fascino particolare.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia

DIANTHUS SANGUINEUS Vis.

Nome scientifico:

Dianthus sanguineus Vis.

Famiglia:

Caryophyllaceae

Nome comune/vernacolare:

Garofano sanguigno



Descrizione:

Il garofano sanguigno (*Dianthus sanguineus*) è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Caryophyllaceae che cresce da 20 a 50 cm di altezza. Gli steli sono sottili, eretti e leggermente legnosi alla base. Le foglie sono strette, lanceolate, disposte in modo opposto lungo lo stelo e di colore grigio-verde. La pianta è riconoscibile per i suoi caratteristici fiori rosso vivo che sbocciano singolarmente o in piccole infiorescenze in cima allo stelo. I fiori hanno cinque petali con un caratteristico bordo dentato. Il garofano sanguigno fiorisce da giugno ad agosto.

Condizioni di crescita e habitat:

Il garofano sanguigno cresce in terreni asciutti e rocciosi, soprattutto in prati calcarei, pendii rocciosi, tratti boschivi luminosi e pascoli alpini. La

pianta necessita di una posizione soleggiata ed esposta alla luce e di un terreno ben drenato. Si trova soprattutto nelle zone di alta quota e montane, ma anche nella media montagna e negli altopiani carsici dell'Europa centrale e dei Balcani, dove è più diffusa.

Per la messa a dimora in ambiente selvatico, suggeriamo il *Dianthus carthusianorum* o garofanino dei Certosini, che cresce fino a 25 cm di altezza, ha foglie sempreverdi di colore verde più scuro, lanceolate e fiori di colore viola da giugno a settembre. Si pianta in posizione soleggiata, in un terreno calcareo permeabile e ricco di sostanze nutritive. È anche un buon foraggio per le api. La densità di impianto consigliata è di 7-9 m/m².

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il garofano sanguigno non ha un ruolo significativo nell'arte culinaria, ma alcuni tipi di garofano sono stati storicamente utilizzati a scopo decorativo e come profumo delicato. Non è molto usato in fitoterapia perché non ha proprietà medicinali note. Alcune specie del genere *Dianthus* sono state utilizzate nella medicina popolare, dove i fiori sono stati usati per preparare tè leggeri o tinture per migliorare il benessere e per il mal di testa.

Storia e tradizioni:

I garofani, compreso quello sanguigno, sono noti per il loro ruolo simbolico nella cultura europea. I garofani sono spesso associati all'amore, alla fedeltà e al coraggio. Il garofano sanguigno con il suo colore intenso simboleggia passione e vitalità. In Slovenia e in altre parti d'Europa, il garofano ha una lunga tradizione come pianta ornamentale, spesso coltivata nei giardini e sui balconi. Il garofano sanguigno non è così comune come altre specie del

genere *Dianthus*, ma la sua bellezza e il suo colore caratteristico lo rendono una pianta ornamentale apprezzata nelle località montane e calcaree, dove si trova spesso in giardini semi-selvatici.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia.

DIOSPYROS KAKI L.F.

Nome scientifico:

Diospyros kaki L.f.

Famiglia:

Ebenaceae

Nome comune/vernacolare:

Cachi



Descrizione:

Albero longevo, raggiunge un'altezza di 10 metri. Le foglie sono lanceolate, dure, carnose e di colore verde scuro. Fiorisce a maggio e giugno. I fiori hanno una dimensione di 2-2,5 cm, di colore bianco crema. Il frutto matura in ottobre e novembre, a seconda della varietà. La pianta è dioica, ma la maggior parte delle specie coltivate sono monoiche. Il frutto presenta polpa morbida e dolce solo a piena maturazione, quando il tannino si riduce mentre aumentano gli zuccheri, conferendo al cachi il suo tipico sapore. Il frutto maturo è di colore rosso-arancio o giallo-arancio.

Condizioni di crescita e habitat:

Il *Diospyros kaki* è una pianta versatile con innumerevoli utilizzi, tra cui frutti commestibili, legno pregiato e scopi decorativi. Il frutto del cachi è molto

ricco di vitamine, minerali, antiossidanti, fibre e zuccheri. A seconda della varietà, i frutti possono essere astringenti diventando eduli soltanto dopo ammezzimento, oppure non astringenti cioè eduli già alla normale epoca di raccolta.

Lo possiamo gustare fresco o essiccato. I cachi vengono utilizzati per preparare dolci o marmellate. Conosciamo anche l'aceto di cachi. In alcune parti del Giappone le foglie vengono utilizzate per preparare il sushi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il cachi è originario della Cina, dove viene coltivato sistematicamente da migliaia di anni. Si adatta al clima mediterraneo e alle posizioni soleggiate. Durante il periodo di inattività può resistere a temperature fino a -20 °C. Non è sensibile ai vari terreni, ma richiede un buon drenaggio.

I cachi si possono cogliere maturi direttamente dai rami della pianta, ma più spesso vengono raccolti acerbi e lasciati maturare stoccandoli in cassette.

Il cachi è un frutto delicato e cogliendolo in anticipo si evitano possibili avversità quali: vento, pioggia, gelo, uccelli e insetti.

Storia e tradizioni:

Il nome scientifico è composto dal greco diòspyros 'frutto degli Dei' (letteralmente 'frumento di Giove') e dal nome giapponese del frutto, kaki.

In Asia, da tanto tempo viene utilizzato per problemi digestivi, poiché ha un effetto benefico sulla digestione. Si ritiene che il succo di frutti acerbi abbassi la pressione alta.

L'albero di cachi è conosciuto anche come "albero della pace" perché alcuni alberi sono sopravvissuti alla bomba atomica di Nagasaki nel 1945. I cinesi

lo definiscono “albero delle sette virtù” per le sue numerose qualità, tra cui offrire ombra, legno da ardere e rifugio per gli uccelli.

Una credenza popolare attribuisce ai semi del frutto la capacità di prevedere il clima che farà nell'inverno successivo: tagliando a metà il seme, infatti, si scorgerà un filamento bianco con una forma che può assomigliare a un cucchiaino (che indicherebbe un inverno con molta neve), oppure a una forchetta (inverno mite) oppure a un coltello (inverno freddo e tagliente).

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie, Ente Sviluppo Agricolo, La cucina Italiana e Wikipedia
www.entesviluppoagricolo.it/files/upload/PortaleNews/allegati/la%20coltivazione%20biologica%20del%20kaki.pdf

<https://www.lacucinaitaliana.it/article/cachi-autunno-frutto-tipologie-differenze-ricette/>

ERYNGIUM ALPINUM L

Nome scientifico:

Eryngium alpinum L.

Famiglia:

Apiaceae

Nome comune/vernacolare:

Calcatreppola alpina, regina delle alpi



Descrizione:

È una pianta perenne della famiglia delle graminacee (Apiaceae) dall'aspetto estremamente decorativo. Questa pianta, originaria delle zone montuose dell'Europa centrale e meridionale, raggiunge un'altezza di 30-60 cm. La sua caratteristica principale sono i fiori di colore dal blu metallico al viola, che formano infiorescenze appuntite circondate da brattee lunghe e strette, ugualmente bluastre.

I fiori della calcatreppola alpina sono densamente disposti in un'infiorescenza conica allungata, quasi cilindrica, circondata da foglie sporgenti e dentate. L'infiorescenza assume spesso una tonalità bluastro o porpora metallico, che le conferisce un caratteristico aspetto lucido, soprattutto alla luce del sole. Le foglie della calcatreppola alpina sono a forma di cuore, con il bordo seghettato e di colore leggermente bluastro, il che conferisce alla pianta un

aspetto caratteristico durante tutto l'anno.

La calcatreppola alpina fiorisce da luglio a settembre ed è estremamente attraente per gli impollinatori come api, farfalle e altri insetti.

Condizioni di crescita e habitat:

La pianta è adattata ai climi più freschi e prospera nei prati di montagna soleggiati e rocciosi e nelle regioni alpine ad altitudini comprese tra 1000 e 2500 metri. Cresce meglio in terreni ben drenati, calcarei e ricchi di minerali. Si trova in natura nell'Europa centrale e meridionale, soprattutto nelle Alpi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La calcatreppola (*Eryngium alpinum*) non è nota per i suoi usi culinari. L'uso ornamentale è invece frequente, grazie al suo aspetto unico e attraente.

La calcatreppola alpina non ha proprietà fitoterapiche ampiamente riconosciute, ma è utilizzata di frequente nella medicina popolare per diversi scopi. In passato è stata utilizzata per trattare i problemi digestivi e come rimedio naturale per lenire le infiammazioni. Le radici e le erbe di questa pianta venivano talvolta utilizzate per preparare tè o tinture, che si pensava stimolassero la digestione e agissero come antidolorifici.

Storia e tradizioni:

La calcatreppola alpina ha un ricco valore simbolico e identitario nella regione alpina. È apprezzata per la sua bellezza unica e la sua resistenza. Il suo nome popolare, Regina delle Alpi, testimonia l'attaccamento della popolazione alpina nei suoi confronti.

Nella medicina popolare delle regioni alpine, la calcatreppola alpina aveva

un tempo un valore simbolico ed era associata alla protezione e al potere spirituale. Si credeva anche che la radice della calcatreppola alpina portasse fortuna in amore. I fiori venivano spesso utilizzati nelle composizioni floreali. La calcatreppola alpina era anche chiamata "dormigliona" e veniva posta nelle culle dei bambini per aiutarli ad addormentarsi.

Grazie al suo aspetto attraente e alla sua resistenza, la calcatreppola alpina è una pianta ornamentale molto apprezzata nei giardini e viene spesso utilizzata anche nelle composizioni floreali e nell'arte floreale secca, poiché mantiene il suo colore e la sua forma anche dopo il taglio.

Bibliografia e Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Eryngium_alpinum

FEIJOJA SELLOWIANA

.....

Nome scientifico:

Feijoa sellowiana

Famiglia:

Myrtaceae

Nome comune/vernacolare:

Feijoa

**Descrizione:**

Arbusto sempreverde, alto dai 3 ai 7 metri. Le foglie sono lucide, di colore verde-blu nella parte superiore, invece, nella parte inferiore sono pelose e di colore biancastro. I fiori hanno 4 sepal e 4 petali di colore rosa-rosso. Fioriscono in estate. I frutti maturano in autunno. Sono di forma ellittica, della dimensione di un uovo e di colore verde. Il sapore è dolce, aromatico, la carne è succosa.

Condizioni di crescita e habitat:

Pianta subtropicale, originaria del Sud America. Prospera e viene coltivata nel Mediterraneo, in Nuova Zelanda, in Australia e nelle zone più calde degli Stati Uniti. Richiede una posizione soleggiata e del terreno fertile. Tollera anche periodi brevi con temperature sfavorevoli, ma ciò si nota l'anno successivo con un raccolto minore.

Nelle zone più fredde può essere coltivata in dei contenitori e portata negli spazi interni durante inverno.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il frutto contiene 13% di carboidrati, 85 di zuccheri, ricco di vitamina C, iodio, fibre e antiossidanti. Il frutto non è adatto alla conservazione a lungo termine. Lo si può gustare come frutta fresca, marmellata, nei dolci o nelle macedonie.

Storia e tradizioni:

Ha un effetto benefico sulla digestione. Appartenendo agli alimenti alcalini, riequilibra il pH del corpo. Grazie all'alto contenuto di iodio, riequilibra il funzionamento della ghiandola tiroidea.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e Wikipedia

**FICUS CARICA L.
VAR. FIGO MORO
DA CANEVA**

Nome scientifico:

Ficus carica L. var.
Figo Moro da Caneva

Famiglia:

Moraceae



Nome comune/vernacolare:

Fico Figo Mòro, Figo Moro, Figo moro, Figo Moro da Caneva, Longhet

Descrizione:

La pianta ha un tronco a scorza liscia grigio chiara, rami grossi solitamente contorti, foglie grandi, coriacee e pubescenti alterne e rade. Se lasciato crescere naturalmente non si eleva molto dal terreno arrivando intorno ai 3/3,5 metri.

Il frutto è molto allungato rispetto al comune, matura in circa 30/35 giorni con un frutto mediamente del peso di circa 30/50 gr per frutto. Generalmente, una pianta matura, nell'arco di una stagione, può dare dai 70 ai 100 kg di prodotto in base alla sua età.

La buccia, inizialmente di colore verde chiaro, cambia colore per diventare

marrone-violacea. Man mano che aumenta la maturazione o addirittura l'essiccazione sul ramo, tende sempre più al blu e quindi al nero. Nello stesso processo di maturazione, la buccia tende a divenire sempre più morbida e sottile. Questa, al momento della raccolta, è molto tenera e delicata e si rovina con estrema facilità.

La polpa è tenera, di un intenso colore rosso cardinale, particolarmente profumata al momento della maturazione, e notevolmente più dolce e di miglior qualità.

La maturazione avviene in due momenti, per due fioriture abbastanza vicine tra loro: i fichi nati in giugno ("FIORONI") sono più grandi e belli da vedere ma meno saporiti. La raccolta avviene verso la prima metà di luglio. La seconda produzione inizia verso la metà agosto, fino a metà-fine settembre. Essa è influenzata dall'andamento della stagione ma soprattutto dalle piogge che possono danneggiare il prodotto. Risulta molto più abbondante della prima e con un prodotto più piccolo, più scuro di buccia e molto più gustoso.

Condizioni di crescita e habitat:

Territorio: le province di Pordenone e di Treviso (per piccolissima parte). In particolare, il comune di Caneva (PN) ed il comune di Cordignano (TV).

La propagazione avviene per innesto su fico o talea.

Non cresce sopra i 400 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

I frutti sono consumati trasformati in confetture o abbinati ad altri alimenti quali i formaggi.

Piatto tipico della zona è il Risotto al Figo Moro e gorgonzola.

Storia e tradizioni:

Il frutto vanta una storia molto antica: conosciuto già nel XIV secolo, venne successivamente apprezzato dai nobili veneziani che lo amavano per il suo inconfondibile sapore zuccherino e per le caratteristiche organolettiche che lo contraddistinguono.

Bibliografia e Sitografia:

Regione Friuli Venezia Giulia, sito internet ERSA: <https://www.ersa.fvg.it/cms/consumatore/prodotti/prodotti-vegetali/Fico.html>

FRAGARIA VESCA L. SUBSP. VESCA

Nome scientifico:

Fragaria vesca L.
subsp. *Vesca*

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Fragola di bosco



Descrizione:

Pianta perenne, erbacea, rizoma obliquo e ramificato, fusti esili, brevi e debolmente lignificati portanti le foglie in rosetta. Altezza 5÷20 cm.

Le foglie erette, con lungo picciolo pubescente, sono ovali, sessili, hanno lembo trifogliato e sono munite di un aculeo terminale rossastro, la fogliolina centrale ha un breve picciolo; la pagina superiore è verde scuro, quella inferiore biancastra, sparsamente pubescente, soprattutto sui nervi. Caratterizzata da stoloni aerei che raramente radicano.

I frutti sono acheni neri e piccoli, sparsi sul ricettacolo rigonfio, carnoso, ovale e rosso, facilmente staccabili dal calice.

L'insieme forma la fragola.

Condizioni di crescita e habitat:

Predilige le radure di montagna, faggete e pinete, le siepi, da 200÷1.900 m, anche se raramente può svilupparsi sino a 2.400 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le fragole, le cui radici e foglie contengono tannini, sono sempre state fonte di rimedi casalinghi.

Erba rinfrescante, astringente, tonica, leggermente diuretica e lassativa, ad azione benefica sulla digestione e per la pelle.

Le parti utilizzate: frutti, foglie e radici contengono tannino, flavonidi e vitamina C, B1 B2, fosforo, sali minerali, sodio ferro e calcio.

I frutti fanno aumentare la riserva alcalina sono ottimi dissetanti, rinfrescanti, diuretici e depurativi, sono ricchi di sali minerali.

Le tisane di foglie giovani sono leggermente purgative e diuretiche e sono indicate nella cura delle malattie renali. I frutti maturi possono essere utilizzati nella cura della gotta.

Il succo del frutto, per uso esterno, è indicato in caso di scottature solari, macchie della pelle e denti opachi.

La polpa dei frutti è un rimedio efficace nella prevenzione delle rughe rende la pelle del viso morbida, vellutata ed elastica.

Il rizoma ha proprietà depurative e diuretiche che possono essere sfruttate dai gottosi, dagli artritici, dai reumatici e da coloro che sono affetti da sciatica e calcoli, è inoltre un buon astringente gengivale.

Le foglie tritate possono essere applicate sugli ascessi purulenti.

Il decotto stimola l'appetito, aumenta la diuresi, depura l'organismo dagli acidi urici, ottimo anche per gargarismi nelle infiammazioni del cavo orale e della

gola. Le tisane di fragola sono una bevanda sostitutiva del tè. Le fragole sono un frutto ipocalorico, forniscono 27 calorie per 100 g, ma attenzione a non esagerare, perché in soggetti predisposti possono provocare fenomeni di allergia e pruriti, specialmente se si consumano frutti non completamente maturi.

Oltre a essere consumate fresche, sono utilizzate anche per la preparazione di creme, confetture, gelati, marmellate, liquori, sciroppi, vino, sorbetti, succhi, gelatine, il loro utilizzo in cucina è praticamente infinito: risotti, frittate, minestre, salse per accompagnare la selvaggina etc.

Storia e tradizioni:

La fragola di bosco è citata già nella Bibbia, nei poemi, nelle favole mitologiche e nei più antichi trattati di medicina e botanica, viene elogiata da molte fonti: Virgilio la chiama "nascentia fragra", avvertendo però i golosi di raccoglierla guardandosi dai serpenti; Plinio la descrive come un prezioso frutto del bosco da amare ed apprezzare.

Sulle tavole dell'antica Roma questo frutto compariva per le feste in onore di Adone, alla morte del quale, vuole la leggenda, Venere pianse lacrime che, giunte a terra, si trasformarono in rosse fragole.

Nel Medioevo, fu definita "frutto cuore" perché la sua forma riusciva a placare le passioni d'amore; negli scritti di quel tempo invece veniva sempre associata alle sofferenze di Cristo e dei martiri, secondo alcuni, ciò sarebbe da ricercare nel colore rosso del frutto che ricorda il sangue.

Nel Rinascimento, ad introdurre in Francia le prime grosse fragole fu Frézier, (dalle quali poi quelle coltivate) al ritorno da una missione in America, le presentò a Luigi XIV, il re Sole, il quale avendo una vera predilezione per

questa delizia, le fece coltivare nei giardini di Versailles.

Nella tradizione popolare, si riteneva che la fragola avesse virtù magiche, in particolare per evitare il morso dei serpenti, si dovevano raccogliere le foglie il 24 giugno (magica notte di S. Giovanni), farle essiccare e confezionare con esse una cintura. Nessuna serpe avrebbe osato avvicinare chiunque indossava la cintura.

Shakespeare scriveva: "La fragola, che cresce sotto l'ortica, rappresenta l'eccezione più bella alla regola, poiché innocenza e fragranza sono i suoi nomi", ne era golosissimo e la definiva "cibo da fate".

Linneo, fondatore della moderna botanica nel XVIII° sec., la definì "bene di Dio", affermando che era un incomparabile rimedio contro la gotta.

Nel linguaggio dei fiori significa stima e amore, sentimento a cui facevano riferimento le fragole ricamate sul fazzoletto che Otello regalò a Desdemona e che le costò la vita.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=2625>

GLADIOLUS PALUSTRIS GAUDIN

Nome scientifico:

Gladiolus palustris Gaudin

Famiglia:

Iridaceae

Nome comune/vernacolare:

Gladiolo palustre



Descrizione:

Il gladiolo palustre (*Gladiolus palustris*) è una rara pianta perenne della famiglia delle Iridaceae, che cresce fino a 60 cm di altezza. Ha un fusto eretto che cresce da un bulbo sotterraneo. Le foglie sono strette, lunghe e a forma di spada, tipiche del genere *Gladiolus*, e sono disposte lungo il fusto. I fiori sono di un bel colore rosa-porpora intenso e crescono in un'infiorescenza a spiga sciolta. I singoli fiori hanno petali di forma irregolare, con i tre petali esterni più grandi e larghi e i tre petali interni più piccoli e stretti. Il gladiolo palustre fiorisce da giugno a luglio.

A causa della sua rarità e delle specifiche esigenze di habitat, la pianta è a rischio di estinzione in natura.

Condizioni di crescita e habitat:

Il gladiolo palustre vive principalmente in prati umidi e torbosi, paludi, acquitrini e zone umide. Ha bisogno di terreni costantemente umidi ma ben drenati, acidi o leggermente alcalini e di siti aperti, soleggiati o semi-ombreggiati. Cresce nelle torbiere alte e nei prati umidi, soprattutto nell'Europa centrale, ma anche nelle zone di pianura e di montagna. A causa di interventi ambientali intensivi, come il drenaggio delle zone umide e l'agricoltura intensiva, il gladiolo palustre è diventato raro e a rischio di estinzione, e in alcune zone d'Europa sta addirittura scomparendo dal suo habitat naturale.

Nelle piantagioni selvatiche si consiglia di utilizzare *Gladiolus communis* ssp. *byzantinus* - il gladiolo bizantino, anch'esso della famiglia delle Iridaceae. Cresce fino a 60 cm di altezza e fiorisce di un viola intenso da maggio a luglio. Può essere piantato in aprile e maggio, o in autunno, in una posizione soleggiata. Il terreno deve essere umido ma ben drenato. I fiori attirano le farfalle. La densità di impianto consigliata è di 15 cm l'uno dall'altro.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il gladiolo palustre non svolge un ruolo importante in ambito culinario o fitoterapico. A causa della sua rarità e dello status di pianta protetta, non viene utilizzato nella medicina popolare o per altri scopi. Il genere *Gladiolus* nel suo complesso non è noto per le sue proprietà medicinali, ma piuttosto come pianta ornamentale. Per il suo valore estetico il gladiolo palustre è popolare nei giardini ornamentali in cui viene coltivato soprattutto dagli amanti delle piante rare e in via di estinzione.

Storia e tradizioni:

Il gladiolo palustre ha attirato in passato l'attenzione degli amanti della natura per la sua bellezza e la sua crescita in habitat specifici e rari. In passato il gladiolo palustre, come altre specie di gladioli, veniva coltivato come pianta ornamentale, ma oggi è strettamente protetto a causa del suo stato di rischio di estinzione in natura. La pianta ha un significato simbolico come rappresentante delle zone umide incontaminate e della conservazione della biodiversità in natura. In molti Paesi europei, il gladiolo palustre è elencato come specie a rischio, quindi la sua presenza negli habitat naturali è preziosa e simbolo del buono stato dell'ambiente naturale.

Bibliografia e Sitografia:

Wikipedia

GLYCYRRHIZA GLABRA L.

Nome scientifico:

Glycyrrhiza glabra L.

Famiglia:

Fabaceae

Nome comune/vernacolare:

Liquirizia



Descrizione:

Questa pianta è una erbacea perenne rustica, cioè resistente al gelo. La pianta sviluppa un grosso rizoma da cui si estendono stoloni e radici, lunghi fino a due metri. Della liquirizia vengono usati i fusti sotterranei di piante di tre-quattro anni, raccolte durante la stagione autunnale ed essiccate.

Condizioni di crescita e habitat:

L'areale di *G. glabra* si estende dalla regione mediterranea sino alla Mongolia. In Italia è presente spontanea in tutte le regioni dell'Italia centro-meridionale e in Emilia-Romagna. Inoltre, come avventizia, la si ritrova in alcune regioni dell'Italia settentrionale.

Cresce ai margini delle strade, in incolti aridi e aperti, su suoli sabbiosi in siti

assolati e caldi, dal livello del mare a 1.000 m circa. Cresce principalmente in terreni calcarei e/o argillosi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La liquirizia è utilizzata in erboristeria e nella medicina cinese, in cucina per la preparazione di dolci, caramelle e tisane ed infine è utilizzata come additivo per le sigarette insieme al cacao. La tradizione popolare attribuisce alla radice di liquirizia diverse proprietà farmacologiche: digestiva, antinfiammatoria, depurativa, diuretica e protettiva della mucosa. Le foglie dalle proprietà cicatrizzanti, antibatteriche e antinfiammatorie vanno usate fresche. Antiulcera, emolliente, rinfrescante, espettorante ed antiflogistica. In commercio i fusti possono essere trovati in bastoncini da masticare, tagliuzzati per decotti e tisane, in confetti preparati con estratto di liquirizia pura, ridotta in polvere e in succo (estratto nero) come dolcificante e correttivo del sapore nell'industria farmaceutica. L'estratto di liquirizia è diffuso soprattutto in Calabria. Ippocrate la consigliava contro la tosse.

Storia e tradizioni:

La liquirizia era una pianta importante nell'antico Egitto, in Assiria e in Cina, era già nota nell'antica medicina greca ma solo nel XV secolo è stata introdotta dai frati domenicani in Europa. Come risulta dal primo erbario cinese, in Asia la liquirizia è utilizzata da circa 5.000 anni ed è una delle piante più importanti.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia

HELIANTHUS TUBEROSUS L.

Nome scientifico:

Helianthus tuberosus L.

Famiglia:

Asteraceae

Nome comune/vernacolare:

Girasole del Canada, Topinambur, Elianto
tuberoso, Cartufule (Friuli), Cartufule todesche (Friuli, Carnia), Carciofo di
Gerusalemme.



Descrizione:

È un'erbacea perenne con il fusto che può superare 3 m di altezza. La forma biologica della specie è neofita bulbosa. Si tratta di piante perenni erbacee che portano le gemme in posizione sotterranea. Durante la stagione avversa non presentano organi aerei e le gemme si trovano in organi sotterranei chiamati tuberi, organi di riserva che annualmente producono nuovi fusti, foglie e fiori. Altri autori definiscono la forma biologica come neofita rizomatosa.

Condizioni di crescita e habitat:

Habitat: è una pianta molto vitale, quasi infestante, che predilige terreni umidi e conquista spazi vicini a corsi d'acqua; si trova anche nei popolamenti a felci. Il substrato preferito è sia calcareo sia siliceo con pH neutro, con alti valori nutrizionali, mediamente umido. Distribuzione altitudinale: sui rilievi si può trovare fino a 800 m s.l.m.; frequenta quindi i piani vegetazionali collinare e planiziale – a livello del mare.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

I tuberi di topinambur si prendono in inverno, sono molto nutrienti e la loro cottura è simile a quella delle patate. Possono essere consumati anche crudi con sale e pepe. Nella cucina piemontese sono tipici con la bagnacauda, con la fonduta o anche trifolati, mentre in quella siciliana trovano un uso sporadico nella farcitura di focacce. Grazie al contenuto di inulina è una pianta molto indicata nella dieta di persone diabetiche in quanto l'inulina funziona come riserva di carboidrati (in sostituzione all'amido) indipendentemente dall'insulina. L'inulina è costituita da una catena di molecole di fruttosio terminanti con glucosio. A seconda della stagione della raccolta, varia la lunghezza delle molecole di inulina e quindi la loro solubilità. Il topinambur passa per lo stomaco e il primo tratto dell'intestino senza venire digerito; solamente nell'ultimo tratto dell'intestino sono presenti bifidobatteri e lactobacilli in grado di rompere le lunghe molecole dell'*Helianthus tuberosus*, il cui carattere fibroso ha un effetto molto positivo sulla flora batterica. Il tubero è ricco di minerali, in particolare potassio, magnesio, fosforo, ferro, selenio e zinco. È da sempre famoso per ridurre il colesterolo e per stabilizzare la concentrazione del glucosio e dell'acido urico.

Storia e tradizioni:

Il suo nome scientifico deriva da due termini greci "Helios"(sole) e "Anthos" (fiore) che descrivono il colore acceso dei petali gialli, mentre l'epiteto specifico "tuberosus", si riferisce alla parte ipogea. La pianta prende il nome popolare di Topinambur, fin dal 1613, quando venne presentata alla corte francese, che casualmente nello stesso giorno ospitò anche una tribù di danzatori brasiliani, chiamati appunto 'Topinamba'... e forse per un bizzarro gioco di parole il tubero prese proprio il loro nome!

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia,

HELICRYSUM ITALICUM (ROTH) G.DON

Nome scientifico:

Helicrysum italicum
(Roth) G.Don

Famiglia:

Asteraceae ' Bercht. & J Presl

Nome comune/vernacolare:

Elicriso d'Italia



Descrizione:

Pianta perenne, ramificata fin dalla base, forma cespugli che raggiungono solitamente una altezza di 40-50cm. Caratterizzata da un colore grigio biancastro del fogliame ricoperto da una fitta presenza di peli che ricopre l'intera superficie.

Condizioni di crescita e habitat:

L'habitat preferito per queste piante sono le garighe, i prati aridi, i brecciai, le fiumare e le colate laviche. Il substrato preferito è calcareo ma anche siliceo con pH basico, bassi valori nutrizionali del terreno che deve essere arido. Sui rilievi alpini, in Italia, queste piante si possono trovare fino a 800 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

L'elicriso come pianta officinale era già conosciuto e apprezzato in epoca greco-romana e nel medioevo. In epoca recente non solo sono state confermate le virtù già note ma se ne sono scoperte altre, per merito inizialmente di un medico condotto toscano, Leonardo Santini. La droga è costituita dalla pianta fiorita, che ha odore caratteristico molto aromatico. Essa contiene un olio essenziale, acido caffeico, acido ursolico, resine, mucillagini e sostanze coloranti che nell'insieme prendono il nome di elicrisina. I diversi preparati a base di elicriso (estratto fluido, sciroppo, aerosol, tisane) possono trovare impiego nelle malattie dell'apparato respiratorio, nelle malattie reumatiche e allergiche, nelle malattie epatiche, nelle flebiti, nelle cefalee e perfino nelle ustioni e per curare i geloni.

Storia e tradizioni:

Il suo nome e il suo colore impressionarono i popoli antichi al punto da dedicare questa pianta al sole e con i suoi fiori intrecciati ricavavano collane che adornavano le statue di Apollo e di Minerva. Si dice che il suo intenso profumo permetteva a Napoleone di riconoscere, l'odore del suolo natio, anche quando si trovava in mare e ancora fuori dalla vista della Corsica, dove questi sono particolarmente abbondanti e profumati.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia.

HIMNATOGLOSSUM ADRIATICUM

Nome scientifico:

*Himnatoglossum
adriaticum*

Famiglia:

Orchidaceae

Nome comune/vernacolare:

Barbone Adriatico



Descrizione:

Un'orchidea alta fino a 90 cm, attira l'attenzione per il lungo labbro del fiore. Le foglie inferiori sono grandi, ondulate e a forma di uovo. Le foglie sul fusto sono lanceolate. Fiorisce da maggio a luglio. I petali sono striati di rosso. A causa della sua crescita alta e dei fiori caratteristici, non può essere confusa con nessuna delle nostre altre orchidee.

Condizioni di crescita e habitat:

Una specie mediterranea, in Slovenia è diffusa nel comune nel Istria. È stata trovata anche a Goriška brda, Bela Krajina e Haloze. Prospera su praterie secche, prati incolti e margini delle foreste.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La pianta non ha nettare, ma ha un odore di capra leggermente sgradevole, che attira molti impollinatori.

Può essere utilizzata anche come pianta d'appartamento.

Storia e tradizioni:

Solo qualche decennio fa è stata descritta come specie separata. Prima di allora era erroneamente identificata come *H. hircinum*.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e Wikipedia

IRIS SIBIRICA SUBSP. ERIRRHIZA

Nome scientifico:

Iris sibirica subsp. erirriza

Famiglia:

Iridacea

Nome comune/vernacolare:

Giaggiolo siberiano



Descrizione:

Il giaggiolo siberiano è una pianta perenne della famiglia delle Iridacee, alta da 50 a 80 cm. Ha fusti eretti, stretti, lunghi e diritti che crescono da rizomi sotterranei.

Le foglie sono lineari, lanceolate, di colore verde chiaro, lunghe fino a 50 cm e larghe circa 1 cm. I fiori sono grandi, di 6-8 cm di diametro, e hanno un caratteristico colore blu-violetto con venature luminose sui petali.

I fiori si sviluppano all'apice dello stelo e sono composti da tre petali esterni più grandi e tre interni più piccoli.

Il giaggiolo siberiano fiorisce da maggio a luglio.

La sottospecie erirriza, giaggiolo siberiano del Kojnik (*Iris sibirica subsp. erirriza*) si distingue da quello comune per il colletto del rizoma più grosso,

le foglie lunghe quasi quanto lo stelo, i petali più stretti o, addirittura, lineari.

Condizioni di crescita e habitat:

Il giaggiolo siberiano vive in prati umidi e bagnati, paludi, acquitrini, sulle rive di fiumi, torrenti e laghi. Preferisce posizioni soleggiate o semiombreggiate e terreni ricchi e umidi. Tollera molto bene la presenza costante di acqua e si adatta ai prati allagati e ai terreni paludosi.

La pianta è tipica delle zone umide dell'Europa centrale e orientale, dove cresce in pianura e in zone moderatamente montuose.

La sottospecie giaggiolo siberiano del Kojnik (*Iris sibirica* subsp. *erirrhiza*) cresce invece solo negli habitat asciutti dell'Istria (in Slovenia e in Croazia), sul Carso, sul Monte Nanos e, probabilmente, anche sul Monte Kojca ed altrove negli habitat asciutti d'alta montagna.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

L'essenza di *Iris* (Giaggiolo siberiano) è impiegata in profumeria

Storia e tradizioni:

Nella mitologia greca, *Iris* era la Dea dell'arcobaleno. L'*iris* (Giaggiolo siberiano) è il fiore che ha ispirato una delle più celebri opere dell'artista Van Gogh, l'omonimo dipinto "*Iris*".

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.botanicni-vrt.si/component/rastline/iris-sibirica-subsp-erirrhiza>

www.botanic-gardens-ljubljana.com/doc/botanicni-vrt-ita-0609-edition.pdf

http://scopolia.unipv.it/gis_item.php?id=445&tiposcheda=S&tiposcheda=N&tiposcheda=S

LATHYRUS ODORATUS L.

Nome scientifico:

Lathyrus odoratus L.

Famiglia:

Fabaceae

Nome comune/vernacolare:

Cicerchia o pisello odoroso



Descrizione:

Il *Lathyrus odoratus* è una pianta rampicante annuale appartenente alla famiglia delle Fabaceae. Si riconosce per i suoi fusti sottili e verdi, che si aggrappano ai supporti grazie a dei viticci posti all'estremità. Le foglie, di colore verde scuro, crescono a coppie lungo il fusto.

Questa pianta, se coltivata con adeguati sostegni verticali, può superare il metro di altezza e arrivare anche fino a 2,5 metri, mentre la chioma tende a espandersi in orizzontale per circa 60–90 centimetri.

La fioritura avviene tra maggio e luglio, periodo in cui la pianta si copre di fiori molto profumati, da cui deriva il nome latino *odoratus*, che significa appunto "profumato".

I colori dei fiori variano a seconda della varietà, spaziando dal bianco, al rosa, al viola-bluastrò.

Dopo la fioritura, tra agosto e ottobre, compaiono i frutti sotto forma di baccelli verdi contenenti i semi.

Condizioni di crescita e habitat:

La specie è originaria dell'Europa meridionale. Coltivata per la bellezza e il profumo dei suoi fiori, oggi è diffusa in molte parti del mondo, ad eccezione dell'Antartide.

Questa pianta predilige terreni moderatamente umidi, ricchi di sostanza organica (humus), e si sviluppa al meglio in ambienti freschi, ben ventilati e soleggiati. Nonostante la sua diffusione come ornamentale, in natura la specie è minacciata: la Lista Rossa dell'IUCN (Unione Internazionale per la Conservazione della Natura) la classifica infatti come "in pericolo critico di estinzione" (Critically Endangered).

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La cicerchia (*Lathyrus sativus*) e il pisello odoroso (*Lathyrus odoratus*) sono due legumi appartenenti alla stessa famiglia delle Fabaceae, ma con differenze nelle loro applicazioni culinarie e fitoterapiche.

Cicerchia:

- Usi culinari: La cicerchia è un legume tradizionalmente utilizzato in diverse cucine, soprattutto in quella mediterranea. Si può cuocere e aggiungere a zuppe, minestre, stufati e insalate. Ha un sapore deciso e una consistenza che ricorda quella dei ceci o dei fagioli.

- **Proprietà fitoterapiche:** È ricca di proteine, fibre e minerali, come il ferro e il magnesio. La cicerchia è anche conosciuta per le sue proprietà antiossidanti, digestive e di supporto al sistema cardiovascolare. Tuttavia, bisogna fare attenzione alla presenza di una sostanza tossica, il beta-aminopropionitrile, che può essere dannosa se consumata in grandi quantità o se il legume non è ben cotto.

Pisello odoroso:

- **Usi culinari:** il pisello odoroso è più noto come pianta ornamentale per il suo profumo e la bellezza dei fiori. Non è generalmente consumato come cibo.
- **Proprietà fitoterapiche:** in fitoterapia, alcune varietà di pisello odoroso sono state utilizzate per le loro proprietà diuretiche e depurative, ma sono soprattutto ricercate per il loro effetto calmante e rilassante, grazie alla presenza di alcuni alcaloidi. È comunque importante sottolineare che non tutte le varietà di pisello odoroso sono sicure per l'uso fitoterapico, quindi l'uso dovrebbe essere sempre guidato da un esperto.

Storia e tradizioni:

La cicerchia ha una lunga storia che affonda le radici nell'antichità, risalendo a circa 3.000 anni fa, con tracce di coltivazione riscontrate in Asia Minore e nel Mediterraneo. In passato, era uno degli alimenti base della dieta contadina, soprattutto in periodi di scarsità di altri legumi o cereali. La sua resistenza alla siccità e la capacità di crescere in terreni poveri la rendevano un alimento prezioso per le popolazioni rurali. Tradizionalmente, la cicerchia veniva utilizzata in zuppe e minestre, spesso mescolata con altri legumi o cereali, ed è tipica di alcune ricette regionali italiane, come la "minestra di

cicerchia” nelle Marche, Abruzzo e Umbria. Con il tempo, l'uso della cicerchia è diminuito a causa dell'introduzione di legumi più facilmente coltivabili e della crescente disponibilità di altri alimenti.

Bibliografia e Sitografia:

Accademia Italiana della Cucina - www.accademiaitalianacucina.it

CNR - Istituto per la Protezione Sostenibile delle Piante (IPSP)

www.ipsp.cnr.it

Leguminosae: la famiglia dei legumi - www.fao.org

JUNIPERUS COMMUNIS L.

Nome scientifico:

Juniperus communis L.

Famiglia:

Cupressaceae

Nome comune/vernacolare:

Ginepro comune



Descrizione:

Il ginepro comune (*Juniperus communis*) è un arbusto dioico sempreverde o un piccolo albero della famiglia dei cipressi (Cupressaceae), diffuso in tutto l'emisfero settentrionale. Il ginepro può crescere fino a 1-6 metri di altezza, ma talvolta può raggiungere anche un'altezza di 10 metri. Le sue foglie aghiformi sono riconoscibili per il colore verde scuro e le punte acuminate. I frutti del ginepro, noti come bacche di ginepro, sono in realtà coni che all'inizio sono verdi e poi diventano blu-neri dopo due o tre anni di maturazione.

Condizioni di crescita e habitat:

Il ginepro comune prospera in un'ampia gamma di habitat, dalle praterie

secche e dai versanti rocciosi ai margini dei boschi e alle zone paludose. La pianta è molto adattabile e può tollerare un'ampia gamma di condizioni climatiche, ma si sviluppa al meglio in terreni soleggiati e ben drenati. Il ginepro è resistente alla siccità e al freddo, per questo si trova anche ad altitudini inferiori e nella zona subalpina. Si sviluppa al meglio in terreni sabbiosi o calcarei, sciolti e poveri di sostanze nutritive.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le bacche di ginepro sono spesso utilizzate in cucina come spezia, soprattutto nella preparazione di carne di selvaggina, crauti e varie salse. Sono anche un ingrediente fondamentale per la produzione della grappa di ginepro e del gin, nonché di altre bevande alcoliche. In fitoterapia le bacche di ginepro sono apprezzate per le loro proprietà diuretiche, antisettiche e antinfiammatorie. Sono utilizzate per trattare problemi digestivi come gonfiore e disturbi di stomaco e per alleviare i sintomi di artrite e reumatismi. L'olio estratto dalle bacche di ginepro viene utilizzato anche per massaggi e inalazioni per trattare raffreddori e tosse. Nonostante le sue numerose proprietà medicinali, è necessario prestare attenzione all'uso prolungato, poiché grandi quantità di bacche di ginepro possono danneggiare i reni.

Storia e tradizioni:

Il ginepro comune è utilizzato da lungo tempo nella medicina popolare ed è apprezzato fin dall'antichità. In molte culture era un simbolo di protezione e guarigione e i suoi rami sono stati spesso utilizzati nei rituali per allontanare gli spiriti maligni. In Europa, il ginepro veniva tradizionalmente piantato vicino alle case per proteggere dalle malattie e dalla sfortuna. Nel Medioevo le

bacche di ginepro erano usate come disinfettante e come protezione contro la peste. Oggi il ginepro è ancora popolare nell'erboristeria e nell'aromaterapia e la sua versatilità gli conferisce un posto importante nella gastronomia, nella medicina, per usi cosmetici e come pianta ornamentale.

Bibliografia e Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Juniperus_communis

LEOPOLDIA COMOSA L.

Nome scientifico:

Leopoldia comosa L.

Famiglia:

Asparagaceae

Nome comune/vernacolare:

Lampascione



Descrizione:

Pianta erbacea perenne con un bulbo ovoidale, bruno rossastro di 2-4 cm di diametro.

Le foglie 2-5, tutte nascenti dal bulbo, sono carnose, larghe da 0,5 a 1,5 cm.

I fiori sono raggruppati in un racemo terminale cilindrico o piramidale, lasso e allungato (spesso più lungo di 20 cm), con fiori fertili inferiormente e sterili (il fiocco) all'apice.

I frutti sono capsule ottuse, ovato-triangulari lunghe fino a 15 mm, con tre valve che a maturità si aprono e lasciano cadere i 6 semi globosi e nerastri.

Condizioni di crescita e habitat:

Presente ovunque nella regione mediterranea, presente in tutte le regioni, più frequente a sud.

La ritroviamo in campi incolti, vigne su terreni preferibilmente calcarei fino a 1.500 m di altitudine.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Specie commestibile officinale.

Ha proprietà diuretiche ed emollienti e tra i suoi principi attivi vi sono zuccheri e mucillagini. È una pianta con proprietà molto vicine a quelle della cipolla, e viene usata per stimolare le secrezioni urinarie e, per uso esterno, quale emolliente e rinfrescante su pelli irritate, secche e foruncolose.

In cucina il bulbo sotterraneo di questa pianta trova gli stessi impieghi delle cipolle: crudo nelle insalate o cotto come componente di sughi o bolliti in agrodolce, e viene anche conservato sottaceto per antipasti o contorni.

Fa parte dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali lucani e pugliesi riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Storia e tradizioni:

L'uso del lampascione in cucina risale a tempi antichi, quando rappresentavano un'importante fonte di nutrimento durante i periodi di carestia, grazie alla loro capacità di conservarsi a lungo una volta estratti dal terreno. L'uso alimentare e curativo del lampascione è antico e le sue ottime proprietà erano conosciute dagli Egizi, dai Greci e da tutti gli altri popoli dell'area mediterranea dell'Asia minore.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?f=95&t=11124>

Atlante dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani – Puglia.

LILIUM BULBIFERUM L.

Nome scientifico:

Lilium bulbiferum L.

Famiglia:

Liliaceae

Nome comune/vernacolare:

Giglio bulbifero



Descrizione:

Il giglio bulbifero è una delle specie più carismatiche e riconoscibili della famiglia dei gigli (Liliaceae). È una pianta perenne con grandi fiori di colore arancione brillante, punteggiati da macchie rossastre più scure. I fiori hanno una forma particolare con sei petali rivolti verso l'esterno e spesso leggermente incurvati all'indietro. Ogni fiore ha sei stami con antere rossastre prominenti e un singolo pistillo che conferisce al fiore una forma simmetrica a stella. Di solito fiorisce da giugno a luglio.

Il giglio bulbifero raggiunge un'altezza di 30-100 cm, a seconda delle condizioni di crescita. Ha un gambo eretto e robusto, ricoperto da foglie lunghe e strette di colore verde scuro disposte a spirale intorno al gambo. Una delle caratteristiche di questa specie è la formazione di bulbi o gemme

neri o marrone scuro che si sviluppano nelle ascelle fogliari. Le gemme servono per la riproduzione vegetativa e, quando cadono a terra, da esse germogliano giovani piante.

Il giglio bulbifero è protetto in questa area ed è elencato come vulnerabile nella Lista rossa delle specie vegetali. Una delle ragioni principali della sua minaccia è sicuramente l'eccessiva raccolta.

Condizioni di crescita e habitat:

Il giglio bulbifero prospera in zone soleggiate o parzialmente ombreggiate. Cresce al meglio in terreni ben drenati, ricchi di sostanze nutritive, da leggermente acidi a neutri. La pianta non tollera i ristagni d'acqua che fanno marcire i bulbi.

In natura si trova nell'Europa centrale e meridionale, dove prospera nei prati soleggiate, per lo più montani, nei terreni calcarei e ai margini delle foreste. Si adatta ai climi più freschi e quindi tollera bene le temperature più basse e le condizioni invernali. Il giglio bulbifero è anche resistente alla siccità.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il giglio bulbifero non è spesso utilizzato in gastronomia. Tuttavia, i giovani germogli e i bulbi di questa pianta sono utilizzati come specialità in alcune cucine tradizionali. In alcune culture i bulbi vengono cucinati o cotti al forno come contorno o accompagnamento a vari piatti. Il sapore è leggermente dolce, simile a quello di altri gigli commestibili, e leggermente amaro quando è crudo. Attenzione: il giglio bulbifero è una specie protetta in Slovenia e fa parte della Lista Rossa delle specie vegetali, quindi non può essere raccolto. Non è comunque molto utilizzato nella medicina popolare anche se le sue

proprietà antinfiammatorie sono note. Veniva usato tradizionalmente anche per trattare problemi della pelle come ustioni, ulcere e ferite. I fiori freschi o essiccati venivano immersi in acqua o olio ottenendo impacchi per lenire le infiammazioni e favorire la guarigione. I bulbi venivano talvolta utilizzati come blando sedativo o per alleviare il dolore, ma questi usi non sono così diffusi come per altre piante medicinali con effetti simili. Oggi il giglio bulbifero è utilizzato soprattutto a scopo ornamentale e i suoi usi medicinali sono stati per lo più dimenticati.

Storia e tradizioni:

Il simbolismo del giglio bulbifero, insieme ad altri gigli spontanei, ha una lunga storia. Fin dall'antichità è stato ammirato per i suoi fiori arancioni brillanti che simboleggiavano passione, forza e vitalità. Nell'antica Grecia e Roma i gigli erano generalmente associati agli dei e venivano spesso utilizzati nelle cerimonie religiose come simbolo di purezza e fertilità.

Nel Medioevo il giglio bulbifero trovava posto come pianta ornamentale nei giardini dei monasteri e nei parchi dei castelli. Nella medicina popolare aveva anche un valore spirituale ed era apprezzato come guardiano contro il male e la sfortuna. I gigli, compreso il giglio bulbifero, sono stati spesso associati alla venerazione della Vergine Maria in cui i fiori simboleggiano purezza e spiritualità.

Inoltre, in alcune culture era considerato un segno distintivo della felicità e dell'amore familiare, per cui un fiore di giglio stilizzato si trova spesso scolpito negli elementi in pietra delle case. Per il suo colore vivace, era spesso incluso nei bouquet da sposa e nelle composizioni floreali, dove rappresentava il desiderio di passione e longevità di un'unione.

Oggi è utilizzato soprattutto come pianta ornamentale, per abbellire giardini e parchi pubblici.

Bibliografia e Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Lilium_bulbiferum

LIMONIUM ANGUSTIFOLIUM MILL.

Nome scientifico:

Limonium angustifolium Mill.

Famiglia:

Plumbaginaceae

Nome comune/vernacolare:

Limonio comune



Descrizione:

Pianta longeva con radici forti, foglie sempreverdi, dure e squamose e fiori viola. Fiorisce da luglio a settembre.

Condizioni di crescita e habitat:

Una pianta alofita. Per crescere ha bisogno di un terreno umido, limoso e salato. Ha delle ghiandole sulla superficie delle foglie attraverso le quali secerne il sale in eccesso, che vediamo sotto forma di cristalli di sale nelle giornate soleggiate.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le foglie e le radici stimolano l'eliminazione dell'acqua in eccesso dal corpo.

L'estratto può aiutare a ridurre condizioni infiammatorie come artrite, reumatismi e infiammazioni del tratto urinario. Il tè aiuta con problemi digestivi. La pianta contiene anche antiossidanti.

Storia e tradizioni:

In passato veniva raccolta in modo eccessivo per i suoi fiori secchi resistenti, mettendo così a rischio la sua sopravvivenza. Oggi la pianta è protetta dalla legge e per scopi ornamentali vengono utilizzate piante della sua stessa famiglia che possono essere coltivate con successo nel giardino di casa.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e Wikipedia.

LIPPIA CITRODORA (PALAÙ) KUNTH

Nome scientifico:

Lippia citrodora (palau') kunth

Famiglia:

Verbenaceae

Nome comune/vernacolare:

Citronella, erba Luisa, verbena odorosa



Descrizione:

È un arbusto che può raggiungere 1,5-3,0 m di altezza. Le foglie, decidue, lanceolate, di colore verde chiaro, lunghe 5-7 cm, emanano un intenso profumo di agrumi, simile a quello della *Melissa officinalis*.

I fiori piccoli, di colore bianco o lilla pallido, sono raggruppati in infiorescenze a spiga lassa.

Condizioni di crescita e habitat:

È originaria dell'America del Sud: cresce allo stato selvatico in Ecuador, Perù, Cile, Bolivia e Argentina, da dove i conquistadores la introdussero in Europa nel secolo XVII.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Dalle foglie si estrae un olio essenziale, impiegato nell'industria cosmetica, ricco di composti volatili quali geraniolo, citrale e limonene. Foglie e fiori essiccati si possono usare per profumare armadi e ambienti. In erboristeria si usa nella preparazione di tisane, infusi e impacchi. Si usa in cucina per fare liquori, marmellate, macedonie e come spezia. L'uso prolungato può però provocare disturbi allo stomaco, comprese le gastriti. L'infusione viene usata come digestivo, carminativo e antispasmodico, in caso di dolori dello stomaco o indigestione. Si consuma anche come blando sedativo.

Ha una notevole quantità di melatonina, una sostanza usata come rilassante naturale che promuove il sonno notturno. Gli elementi utilizzati in infusione vengono raccolti due volte l'anno, in tarda primavera e inizio autunno. Vengono utilizzate foglie giovani e sommità fiorite.

Storia e tradizioni:

Il nome del genere (*Aloysia*) è un omaggio a Maria Luisa di Parma (1751-1819), moglie di Carlo IV di Spagna. L'epiteto specifico *citrodora* deriva dal latino e significa dal profumo di limone.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia.

MALUS DOMESTICA VAR. DELIZIA ANTICA

.....

Nome scientifico:

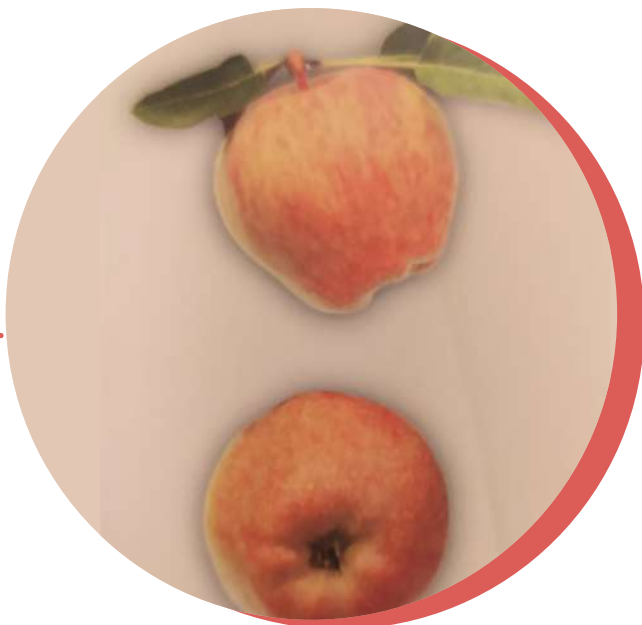
Malus domestica var.
Delizia Antica

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Melo var. Delizia Antica



Descrizione:

L'albero, se innestato su portainnesto franco, risulta essere una pianta piuttosto vigorosa, rustica, robusta e longeva (nel territorio di Fanna, in provincia di Pordenone, esistono piante secolari di tale varietà).

Fiorisce ad aprile.

Il frutto è dolce e profumato, dal colore della buccia di fondo giallo, sovracoloro arancio, di dimensione media, matura a fine settembre e non si presta alla conservazione. La polpa è piuttosto farinosa e color crema con succosità scarsa e gusto dolce.

Condizioni di crescita e habitat:

Originario di Fanna (PN), si adatta a qualunque terreno anche in funzione del tipo di porta innesto.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Viene consumato crudo, oppure utilizzato per la produzione di dolci o mela cotta, succo o sidro.

Storia e tradizioni:

Portato per la prima volta da Maria "francesa", quasi un secolo fa, forse di origini francesi.

Bibliografia e Sitografia:

Varietà citata nel libro "I posti delle mele".

Schede pomologiche Sapori Dimenticati" di Patrich Rovedo Fanna 5^o edizione

MALUS DOMESTICA VAR. SAN PIETRO

Nome scientifico:

Malus domestica
var. San Pietro

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Melo San Pietro



Descrizione:

L'albero, innestato su portainnesto franco, risulta essere vigoroso rustico, robusto. Piuttosto longevo e con portamento semi aperto.

Il frutto, di dimensione media, è leggermente aspro e profumatissimo, dal colore di fondo giallo e sopracoloro rosso arancio.

La fioritura avviene ad aprile, la maturazione a fine giugno. Può essere conservato per breve periodo.

Condizioni di crescita e habitat:

Originario dalla val Silisia Frisanco (PN), è diffuso nel territorio di Fanna (PN). Si adatta a qualunque terreno anche in funzione del tipo di portainnesto.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Frutto da consumare fresco e anche per produzione di composte e confetture. Ottima la mostarda.

Storia e tradizioni:

Presente nelle feste locali di paese, sono i primi frutti che dava il territorio.

Bibliografia e Sitografia:

Varietà citata nel libro "I posti delle mele".

Schede pomologiche Sapori Dimenticati" di Patrich Rovedo Fanna 5° edizione.

MALUS DOMESTICA VAR.ZEUKA

Nome scientifico:

Malus domestica var.Zeuka

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Melo Zeuka, Zeuka, Seuka



Descrizione:

L'albero è normalmente innestato su portainnesto franco. Risulta essere una pianta piuttosto rustica, robusta e longeva.

Il frutto è dolce, profumato, dal colore verde-giallo o giallo con sopracolore rosso striato, dall'aspetto ceroso untuoso, di dimensione media. La polpa è piuttosto croccante e dal sapore "terroso".

La maturazione avviene ad ottobre. Può essere conservato fino ad aprile.

Condizioni di crescita e habitat:

Ci sono due varietà di Zeuka: una di Castel Nuovo del Friuli (PN) e una del Cividalese (UD).

Si adatta a qualunque terreno anche in funzione del tipo di portainnesto.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Viene consumato crudo o trasformato in succhi o aceto.

Storia e tradizioni:

Nel Cividalese esiste un culto del melo "Seuca".

Bibliografia e Sitografia:

Varietà citata nel libro "I posti delle mele".

Schede pomologiche Sapori Dimenticati" di Patrich Rovedo Fanna 5° edizione

MATRICARIA RECUTITA L.

Nome scientifico:

Matricaria recutita L.

Famiglia:

Asteracea

Nome comune/vernacolare:

Camomilla



Descrizione:

La camomilla comune è una delle piante medicinali più riconosciute e apprezzate d'Europa, appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Conosciuta per le sue proprietà lenitive, un tempo era un elemento fondamentale di ogni orto.

La pianta è una specie annuale che cresce fino a un'altezza di 20-60 cm. Ha caratteristiche foglie piccole e piumose su un gambo eretto, di solito ramificato. I fiori della camomilla sono costituiti da una parte centrale a forma conica (il calice) circondata da fiori bianchi a forma di piccola lingua. Fiorisce da maggio a settembre. Una caratteristica è data dal fatto che i fiori si aprono al mattino presto e si chiudono verso sera.

La camomilla comune ha un profumo forte e gradevole che ricorda quello

delle mele, motivo per cui viene talvolta chiamata “erba mela”. Le sue proprietà medicinali sono legate al suo contenuto di olio essenziale che contiene camazulene, bisabololo e flavonoidi.

Condizioni di crescita e habitat:

La camomilla comune (*Matricaria recutita*) cresce meglio in posizioni soleggiate e in terreni sciolti, ben drenati e ricchi di sostanze nutritive. Si adatta a un'ampia gamma di tipi di terreno, ma evita i terreni paludosi e con un fondo argilloso molto pesante. Si trova spesso nei campi, lungo i sentieri, nei prati e nelle aree incolte. Prospera nei climi moderatamente caldi. La camomilla è resistente alla siccità.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La camomilla comune viene utilizzata in gastronomia soprattutto per preparare tisane, apprezzate per il loro effetto calmante e lenitivo. L'infuso preparato con i fiori essiccati di camomilla ha un sapore delicato e leggermente dolciastro e viene spesso combinato con miele, limone o altre erbe. La camomilla è anche utilizzata come aroma naturale in dolci, sciroppi e bevande. I suoi fiori possono essere utilizzati come guarnizione o come aggiunta a insalate e dessert.

La camomilla comune è nota per le sue numerose proprietà medicinali utilizzate in fitoterapia. Ha effetti antinfiammatori, antibatterici, lenitivi e antispastici. L'infuso o la tintura di camomilla sono utilizzati per alleviare i problemi digestivi come flatulenza, crampi e mal di stomaco. Aiuta anche a combattere l'insonnia, l'ansia e ad alleviare lo stress. La camomilla è efficace

nel trattamento di infiammazioni cutanee, ferite minori, eczemi e infezioni agli occhi. Il suo olio essenziale è utilizzato in aromaterapia per rilassare e ridurre lo stress.

Storia e tradizioni:

La camomilla comune (*Matricaria recutita*) ha una lunga storia di utilizzo. Gli antichi Egizi la veneravano come pianta sacra e la usavano per curare la febbre e come offerta agli dei.

Nell'antica Grecia e a Roma veniva utilizzata per alleviare vari disturbi, in particolare disturbi digestivi e infiammazioni. Il medico greco Ippocrate raccomandava la camomilla per calmare il sistema nervoso.

Nel Medioevo la camomilla era un rimedio importante nei giardini monastici europei, dove i monaci coltivavano le erbe aromatiche per preparare medicinali. La camomilla veniva utilizzata come sedativo, nel trattamento di raffreddori e dolori e per migliorare la digestione. Nella medicina popolare di tutta Europa era considerata un rimedio universale, soprattutto per i disturbi femminili, come testimonia il suo nome latino "*Matricaria*", che deriva dalla parola "*mater*", che significa madre o utero.

Durante il Rinascimento e successivamente, la camomilla trovò posto anche nella medicina ufficiale dell'epoca. Il suo uso si diffuse in tutta Europa e con il tempo anche in altre parti del mondo.

Oggi la camomilla è ancora molto apprezzata ed è una delle erbe più utilizzate in fitoterapia e per uso domestico.

Bibliografia e Sitografia:

<https://it.wikipedia.org/wiki/Asteraceae>

MELISSA OFFICINALIS

Nome scientifico:

Melissa officinalis L.

Famiglia:

Lamiaceae

Nome comune/vernacolare:

Melissa



Descrizione:

Pianta perenne, erbacea, dal gradevole odore di limone, con breve rizoma, fusti eretti. Altezza 30÷80 cm.

Le foglie sono picciolate, opposte, di colore verde-giallastro, con lamina ovata, le inferiori spesso cuoriformi.

I fiori su brevi peduncoli sono raccolti in glomeruli radi.

Il frutto è un tetrachenio contenente 4 piccoli acheni bruno-scuro di 1,6-2 x 0,8-1 mm.

Condizioni di crescita e habitat:

Cresce in luoghi incolti, asciutti, soleggiati, presso le case, i ruderi e le coltivazioni inselvatichite, tra 0 e 1.000 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Specie commestibile officinale.

La melissa è un'erba aromatica dalle proprietà rinfrescanti, sedative, digestive e antipiretiche, con azione antivirale, antibatterica e insettifuga. Agisce sul sistema nervoso, alleviando stress, insonnia, tensione nervosa, disturbi digestivi di origine nervosa, mal di testa e palpitazioni. Contiene olio essenziale (geraniale, citronellale, linalolo, geraniolo, eugenolo), flavonoidi e altri composti attivi. È utile per stimolare l'appetito e favorire la digestione. Famosi erano lo "spirito di melissa" (alcolico) e l'"acqua di melissa" (analcolico) dei Carmelitani scalzi, usati come calmanti e digestivi. Per uso esterno è indicata contro herpes, dolori reumatici, punture d'insetti e come insettifugo. In aromaterapia l'olio essenziale è usato come rilassante e rinvigorente. Le foglie essiccate possono essere utilizzate in pot-pourri e sacchetti profumati.

Storia e tradizioni:

La Melissa è coltivata da oltre 2000 anni come pianta mellifera: il nome del genere, infatti, deriva dal termine greco che designa l'ape.

La melissa è utilizzata fin dall'antichità per scopi medicinali: Dioscoride la applicava sulle ferite, Plinio il Vecchio la consigliava contro le emorragie, mentre i medici arabi del X-XI secolo la impiegavano per disturbi nervosi e ansiosi; Avicenna ne esaltava l'effetto sull'umore e Paracelso la definì "elisir di lunga vita". Nel Medioevo europeo divenne un rimedio diffuso contro l'ansia e l'"Eau de Mélisse" acquisì grande popolarità come sedativo, al punto che Carlo Magno ne impose la coltivazione negli orti officinali. Nei monasteri benedettini la melissa fu ampiamente coltivata e utilizzata anche

nella preparazione di celebri liquori, come la Chartreuse, il Cusenier e la Bénédictine, tuttora prodotta.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplanatarum.org/forum/viewtopic.php?t=6143>

MENTHA SPICATA L.

Nome scientifico:

Mentha spicata L.

Famiglia:

Lamiaceae

Nome comune/vernacolare:

Menta



Descrizione:

Pianta erbacea a ciclo perenne, con gemme svernanti al livello del suolo. Raggiunge un'altezza di 30-100 cm. L'appellativo spicata (da spica: spiga) descrive le infiorescenze a spiga. È dotata di un asse florale eretto, spesso privo di foglie. Le foglie sono opposte, ovato-lanceolate con apice acuto e bordi seghettati. Le foglie hanno dimensioni di 1,5 – 3 cm di larghezza e 5 – 9 cm di lunghezza.

I fiori, ermafroditi, sono di colore rosa-viola, riuniti in una spiga fusiforme all'apice degli steli. Tutta la pianta ha un forte odore aromatico. Le sostanze aromatiche (oli eterei) sono contenute all'interno di peli ghiandolari.

Condizioni di crescita e habitat:

In Italia è una pianta comune e si trova ovunque. Nelle Alpi ha una distribuzione

discontinua. Fuori dall'Italia, sempre nelle Alpi, questa specie si trova in Francia, in Svizzera e in Slovenia. Nel resto dell'Europa si trova ovunque (esclusa la Russia e la Penisola Iberica).

L'habitat tipico per questa pianta sono le zone lungo le strade e i sentieri, ma anche gli incolti e gli orti.

Queste piante si possono trovare fino a 1200 m s.l.m.; frequentano quindi i seguenti piani vegetazionali: collinare, montano e in parte quello subalpino (oltre a quello planiziale – a livello del mare).

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Secondo la medicina popolare questa pianta ha le seguenti proprietà medicamentose:

- antisettica (proprietà di impedire o rallentare lo sviluppo dei microbi);
- antispasmodica (attenua gli spasmi muscolari, e rilassa anche il sistema nervoso);
- carminativa;
- diuretica;
- stimolante (rinvigorisce e attiva il sistema nervoso e vascolare);
- stomachica (agevola la funzione digestiva).

Le parti edibili sono le foglie (crude o cotte) con le quali si può fare il the, oppure possono essere usate come condimento/spezia. Le foglie fresche e verdi, caratterizzate da un aroma raffinato, si possono raccogliere in estate. Ideale complemento sia in insalate e minestre che in piatti vegetariani o di carne. Con le sue foglie secche o fresche si può fare un infuso rinfrescante.

Storia e tradizioni:

Nell'antica Grecia la menta veniva usata nei rituali funebri insieme al rosmarino e ad altre erbe aromatiche. Quest'uso della menta nei funerali e l'associazione con la morte e l'aldilà avevano probabilmente ragioni pratiche, correlate al fatto che l'intenso aroma della pianta potesse coprire gli odori del corpo dei defunti.

Gli antichi romani utilizzarono le proprietà detergenti e rinfrescanti della menta, che aggiungevano comunemente ai loro bagni oltre che per lavarsi i denti, aprendo la strada a un impiego ancora attuale. Gli Assiro-babilonesi la impiegavano contro l'atonía gastrica, mentre gli egizi la usavano per trattare i problemi digestivi, ma anche nelle operazioni di imbalsamazione e mummificazione.

Anche gli antichi rituali ebraici prevedevano di spargere foglie di menta sul pavimento della sinagoga, così che mentre le persone calpestavano le foglie, venisse rilasciata la fragranza della menta. Ippocrate, Dioscoride, Plinio e Galeno le attribuirono proprietà stimolanti dello stomaco.

Bibliografia e Sitografia:

<https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+spicata>

Portale della Flora d'Italia

https://dryades.units.it/floritaly/index.php?procedure=taxon_

MORUS NIGRA L.

Nome scientifico:

Morus nigra L.

Famiglia:

Moraceae

Nome comune/vernacolare:

Gelso nero , Moro nero



Descrizione:

Morus nigra è un albero longevo, appartenente al gruppo di caducifoglie e latifoglie. Alto fino a 8 m, può raggiungere anche 15-20 m. È simile al gelso bianco, ma si differenzia per alcuni caratteri salienti: la foglia, pubescente nella pagina inferiore, ruvida nella pagina superiore, cuoriforme alla base; il frutto, costituito da piccole bacche carnose, che assumono a maturità un colore rosso-violaceo ed un sapore dolce. Le foglie presentano il margine dentato. La chioma è caratterizzata da rami robusti e grossolani. I frutti sono chiamati botanicamente sorosi (e volgarmente denominati more di gelso).

Condizioni di crescita e habitat:

Pianta rustica e resistente , predilige suoli umidi ma sopporta anche suoli poveri , coltivato per i suoi frutti (sorosi) ma anche per il suo fogliame. Pianta

rustica e resistente, predilige suoli umidi ma sopporta anche suoli poveri, coltivato per i suoi frutti (sorosi) ma anche per il suo fogliame appetibile dai bachi da seta.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le sorosi del gelso vengono consumate fresche o essiccate, aggiunte a yogurt, al gelato, alle macedonie, nel muesli della colazione, nei budini di frutta o nei biscotti.

Con le gemme fresche appena raccolte in macerazione di alcol e glicerina si ottiene un gemmoderivato specifico per la cura del pancreas con azione ipoglicemizzante, utile in caso di diabete insulino-dipendente ed intolleranza glucidica .

Storia e tradizioni:

Proveniente dalla Cina, prime descrizioni del 1270 da Marco Polo, dal 1500 presente in Europa coltivata non solo per i suoi frutti ma anche per le sue foglie utilizzate nell'allevamento dei bachi da seta. Tradizionalmente l'albero è stato utilizzato per la sua potatura a testa di salice anche come buon produttore di legna da ardere.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum.

MUSCARI BOTRYOIDES L.

Nome scientifico:

Muscari botryoides L.

Famiglia:

Asparagaceae

Nome comune/vernacolare:

Muscari azzurro



Descrizione:

Il muscari azzurro (*Muscari botryoides*) è una pianta perenne a bassa crescita della famiglia delle Asparagaceae, alta tra i 10 e i 20 cm. La pianta ha foglie strette e lineari che emergono da un bulbo sotterraneo. I fiori sono piccoli, campanulati e blu, riuniti in un denso grappolo cilindrico alla sommità di uno stelo eretto.

Talvolta all'apice dell'infiorescenza compaiono fiori sterili più chiari. La pianta fiorisce da aprile a maggio. I frutti sono piccole noci a forma di capsula.

Condizioni di crescita e habitat:

Il muscari azzurro cresce meglio in pieno sole o in ombra parziale, in terreni sciolti, permeabili e moderatamente umidi.

È una pianta poco esigente che tollera la siccità e si diffonde rapidamente nei giardini e negli habitat naturali. Si trova soprattutto nei prati, nei margini forestali, nei parchi e nei giardini. Cresce naturalmente in tutta l'Europa centrale e meridionale, comprese le Alpi, dove è presente soprattutto nelle zone pedemontane e negli altopiani carsici. Per la sua resistenza, viene spesso coltivata come bulbo ornamentale nei giardini.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Non sono noti usi culinari o fitoterapici del muscari azzurro. Alcune specie del genere *Muscari* sono state utilizzate in passato in preparazioni popolari, ma non ci sono notizie sull'uso del muscari azzurro in medicina. La pianta è sconsigliata per il consumo a causa delle sue parti tossiche.

Storia e tradizioni:

Il muscari azzurro era apprezzato come pianta ornamentale fin dall'antichità. I suoi attraenti fiori blu lo rendono popolare nelle aiuole ornamentali e nei giardini rocciosi.

La sua bellezza e la sua resistenza sono i motivi per cui è diventato un bulbo popolare in molti giardini europei. In alcune culture è stato associato al simbolismo della primavera e della rinascita, in quanto i suoi fiori annunciano l'inizio della stagione più calda. Inoltre, grazie alla sua capacità di diffondersi rapidamente, si trova spesso nelle vegetazioni spontanee, dove contribuisce alla fioritura primaverile.

Bibliografia e Sitografia:

https://en.wikipedia.org/wiki/Muscari_botryoides

AVTORSKE FOTOGRAFIJE L. Brajlj 26.06.2023, rastišče:
[https://drive.google.com/drive/
folders/1jK3QXppHShAg5Z9HzHivFi5n0yRppAlu?usp=drive_link](https://drive.google.com/drive/folders/1jK3QXppHShAg5Z9HzHivFi5n0yRppAlu?usp=drive_link)

MYRTUS COMMUNIS

Nome scientifico:

Myrtus communis L.

Famiglia:

Myrtaceae

Nome comune/vernacolare:

Mirto , Mortella



Descrizione:

Il mirto ha portamento ad arbusto o cespuglio, alto tra 0,5-3 m, molto ramificato, rimanendo comunque fitto; in esemplari vetusti arriva a 4-5 m; è una latifolia sempreverde, ha un accrescimento molto lento e longevo e può diventare plurisecolare. I fiori sono solitari e ascellari, profumati. I frutti sono delle bacche, globoso-ovoidali di colore nero-azzurroastro.

Condizioni di crescita e habitat:

È una specie spontanea delle regioni mediterranee, comune nella macchia mediterranea. È una pianta rustica ma teme il freddo intenso. Si adatta abbastanza ai terreni poveri e siccitosi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Per il suo contenuto in olio essenziale, mirto, gli sono attribuite proprietà balsamiche, antinfiammatorie, astringenti, leggermente antisettiche, pertanto trova impiego in campo erboristico e farmaceutico per la cura di affezioni a carico dell'apparato digerente e del sistema respiratorio. Le bacche, utilizzate per la preparazione del liquore di mirto propriamente detto, tipico della Sardegna, ottenuto per infusione alcolica, entra nella cucina anche per aromatizzare piatti di carne e di pesce.

Storia e tradizioni:

La storia del mirto è profondamente radicata nelle antiche civiltà mediterranee. I Romani lo utilizzavano per creare corone per gli sposi, simbolo di amore e purezza. I Greci lo consacrarono a Venere utilizzandolo nei riti e nelle cerimonie.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia.

OLEA EUROPAEA **"BIANCHERA-BELICA"**

Nome scientifico:

Olea europaea "
Bianchera-Belica"

Famiglia:

Oleaceae

Nome comune/vernacolare:

Olivo Bianchera-Belica



Descrizione:

L'olivo è un albero sempreverde di medie dimensioni. Le foglie sono lanceolate, abbastanza dure, di colore verde-grigio scuro. La Bianchera-Belica è caratterizzata da una crescita medio-rigogliosa, fiorisce precocemente ma ha un tardivo ingresso nella fertilità. La maturazione è disomogenea e piuttosto tardiva. I frutti sono di medio spessore, di colore dal verde chiaro al verde giallastro al momento della raccolta, che successivamente vira al rossastro scuro e quasi nero. È una pianta feconda che produce abbondanti frutti, destinati alla trasformazione in olio. Solitamente la produzione di olio è abbondante. L'olio di questa varietà è fresco, amaro e piccante.

Condizioni di crescita e habitat:

Viene dal Mediterraneo. Cresce bene in terreni ben drenati, ariosi, con pH neutro e posizioni soleggiate. Oggi viene coltivato anche in Sud Africa, Australia, Nuova Zelanda e California. In Slovenia prospera nella zona dell'Istria slovena, nella Valle del Vipava e a Goriška Brda. Ha bisogno di una temperatura media annuale di 15-20 °C

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

L'olio extravergine di oliva viene estratto dal frutto esclusivamente mediante procedimenti meccanici. Viene utilizzato in cucina, in medicina e nei cosmetici. Il consumo dell'olio d'oliva aiuta a mantenere la salute del sistema cardiovascolare. Il tè alle foglie di olivo aiuta ad abbassare la pressione alta. Nella floriterapia il preparato alle olive di Bach è composto da fiori di olivo e viene utilizzato per l'esaurimento fisico e mentale.

Storia e tradizioni:

L'uso di vari unguenti a base di olio d'oliva con l'aggiunta di aromi ed erbe è noto fin dall'antico Egitto.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e Wikipedia

OLEA EUROPAEA **"STORTA"**

Nome scientifico:

Olea europaea "Storta"

Famiglia:

Oleaceae

Nome comune/vernacolare:

Olivo di Storta, Storta d'Istria



Descrizione:

L'olivo è un albero sempreverde di medie dimensioni. Le foglie sono lanceolate, abbastanza dure, di colore verde-grigio scuro. La Štorta è una varietà autoctona istriana destinata alla marinatura. L'albero è abbastanza rigoglioso. La fertilità è per lo più regolare e relativamente buona. Matura presto. I frutti sono caratteristicamente allungati, da medi a spessi, leggermente ricurvi. È caratteristico che il frutto si colori a partire dalla sommità.

Condizioni di crescita e habitat:

Viene dal Mediterraneo. Cresce bene in terreni ben drenati, ariosi, con pH

neutro e posizioni soleggiate. Oggi viene coltivato anche in Sud Africa, Australia, Nuova Zelanda e California. In Slovenia prospera nella zona dell'Istria slovena, nella Valle del Vipava e Goriška Brda. Ha bisogno di una temperatura media annuale di 15-20°C.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le olive sono uno dei pochi frutti che non sono commestibili senza lavorazione. Il frutto è amaro, duro e difficile da mangiare. L'amaro è dato dall'alto contenuto di antiossidanti, nonché di cere, lignina e cellulosa. Devono essere deamarizzati e fermentati. Oggi conosciamo molti processi per la preparazione delle olive da tavola.

Storia e tradizioni:

Già nell'antichità l'olio d'oliva era il principale prodotto agricolo dell'antica Grecia. A causa del loro sapore amaro, i frutti venivano fatti fermentare immergendoli in salamoia. Durante l'Impero Romano l'olivo si diffuse in tutto il Mediterraneo occidentale.

La pianta è presente in molti miti e leggende.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e Wikipedia

ONONIS SPINOSA L.

Nome scientifico:

Ononis spinosa L.

Famiglia:

Fabaceae

Nome comune/vernacolare:

Ononide, arrestabue,
bulinaca o stancabue.



Descrizione:

Arbusto ramificato alto 30-60 cm. Foglie leggermente pelose, strette e dentate, dimensioni 5-15mm. La pianta ha forti spine dritte. Il fiore è a forma di farfalla, rosso rosato, misura 1-1,5 cm, fiorisce da maggio a settembre. In inverno la maggior parte della pianta si congela.

Condizioni di crescita e habitat:

Prospera in tutta Europa su pendii brulli e sabbiosi. Cresce su tutti i tipi di terreno.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Un preparato dalla radice è un diuretico naturale.

Storia e tradizioni:

Era usato per alleviare il dolore nei reumatismi, nell'artrite, nell'angina. Per il trattamento delle lesioni interne e l'eliminazione dell'alitosi.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e Wikipedia

OPHRYS APIFERA HUDS.

.....

Nome scientifico:

Ophrys apifera Huds.

Famiglia:

Orchidaceae

Nome comune/vernacolare:

Vesparia/ Orchidea delle api



Descrizione:

L'orchidea delle api ha uno stelo alto e robusto, con foglie lanceolate. Può crescere fino a 50 cm di altezza. Fiorisce da maggio a luglio. L'infiorescenza ha fino a 10 fiori. I petali esterni sono bianchi o rosa e ripiegati all'indietro. I petali interni sono piccoli, stretti e verdi. Il fiore è autoimpollinante, può essere impollinato dagli insetti.

Condizioni di crescita e habitat:

Cresce nelle garighe, un tipo specifico di vegetazione mediterranea composta da arbusti bassi, sui prati incolti, nei boschi radi e sui terreni calcarei non aridi. È generalmente distribuito nel Mediterraneo.

In Slovenia è molto raro.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Nelle parti floreali si può osservare la presenza di glicosidi della quercetina e del kaempferolo e di derivati dell'acido cinnamico. I petali esterni rosa indicano la presenza di antociani.

Storia e tradizioni:

Il nome deriva dalla parola greca ophrys, che significa "sopracciglio". Si ritiene che le donne dell'antica Roma usassero la pianta dell'orchidea per scurire le sopracciglia, dandole il nome.

Nell'impero ottomano, i tuberi delle radici venivano macinati in una polvere chiamata "Salep". Si credeva che avesse valore nutritivo, medicinale e afrodisiaco. La popolarità del prodotto si diffuse in Inghilterra e in alcuni altri paesi europei nel XVII e XVIII secolo. Il Salep è ancora oggi utilizzato in medicina e nei piatti tradizionali in Turchia.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e wikipedia

PASTINACA SATIVA L.

Nome scientifico:

Pastinaca sativa L.

Famiglia:

Apiaceae Lindl.

Nome comune/vernacolare:

Pastinaca comune



Descrizione:

Pianta biennale, erbacea, dall'odore pungente, che nel primo anno produce soltanto un ciuffo di foglie dal quale poi, nel secondo si sviluppa il fusto cavo e ramificato in alto. Ha generalmente un'altezza tra 40 e 120 cm.

I fiori ermafroditi, di colore giallo oro, sono raccolti in ombrellette che a loro volta formano grosse ombrelle del diametro variabile da 5÷8 cm.

I frutti sono piatti con contorno ovale, di colore bruno giallastro.

Condizioni di crescita e habitat:

Pianta di origine Euro-siberiana, in Italia è comune in tutte le regioni, vegeta nei prati, bordo strada, coltivi, scarpate ferroviarie, terreni limosi e ricchi di sostanze azotate, dal piano fino a 1500 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La Pastinaca è nota soprattutto per le proprietà alimentari delle sue radici, che oltre ad essere ricche di proteine, amidi e zuccheri, hanno un gradevole sapore simile a quello delle carote; la tradizione popolare ritiene la Pastinaca un cibo utile alle persone deboli, anziane o convalescenti.

È un ottimo alimento dietetico, infatti 100 g di radice, corrispondono a 22 kcal e contengono 12 g di fibre.

Le estremità delle ramificazioni possono essere impiegate come spezia.

La radice viene impiegata, soprattutto nel nord Europa in molte preparazioni alimentari e anche in bevande fermentate tipo birra.

Storia e tradizioni:

La Pastinaca sativa era usata nella medicina popolare come diuretico e digestivo.

Gli antichi romani attribuivano alla Pastinaca proprietà afrodisiache e spesso la cucinavano con il miele.

Il suo uso è andato diminuendo a seguito della scoperta dell'America e delle patate, che l'hanno gradatamente sostituita. Gli inglesi la chiamano "parsnip" e continuano ad usarla, mangiandola durante tutto l'inverno. Pare infatti il sapore migliori se raccolta dopo le gelate.

Un tempo i fiori erano impiegati per tingere di colore giallo la lana.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actapantarum.org/forum/viewtopic.php?t=19839>

PINUS NIGRA **J.F.ARNOLD**

.....

Nome scientifico:

Pinus nigra J.F.Arnold

Famiglia:

Pinaceae

Nome comune/vernacolare:

Pino nero



Descrizione:

Il pino nero è una conifera sempreverde della famiglia dei pini (Pinaceae), originaria del Mediterraneo e dell'Europa centrale. Questo albero resistente può raggiungere un'altezza di 20-55 metri e ha una caratteristica chioma ramificata, ampia e spesso di forma irregolare. La corteccia del pino nero è di colore grigio scuro o nero, con profonde fessure che le conferiscono un aspetto caratteristico. Gli aghi sono lunghi, solidi e di colore verde scuro, disposti a coppie, lunghi 8-15 cm. Le pigne sono ovali, lunghe 5-10 cm, inizialmente verdi, poi diventano marroni con la maturazione. Il pino nero è apprezzato per la sua resistenza e adattabilità a diverse condizioni di crescita.

Condizioni di crescita e habitat:

Il pino nero è molto adattabile e prospera in un'ampia gamma di terreni, da quelli secchi e sabbiosi a quelli rocciosi e calcarei. Preferisce posizioni soleggiate e tollera bene la siccità, il vento e le basse temperature. Cresce spesso in zone secche e soleggiate, in collina, in montagna e su pendii rocciosi. Per la sua resistenza alla siccità e ai terreni poveri, il pino nero viene spesso piantato per la protezione dall'erosione, il rimboschimento di aree degradate e la stabilizzazione del suolo.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Sebbene il pino nero non sia utilizzato in modo significativo nella gastronomia, ha alcune proprietà medicinali in fitoterapia. L'olio essenziale ricavato dagli aghi e dalla resina del pino nero viene utilizzato per alleviare problemi respiratori come tosse, bronchite e raffreddore. L'olio agisce come antisettico e antinfiammatorio e viene spesso utilizzato in bagni e oli da massaggio per alleviare i dolori muscolari e articolari. Il pino nero è noto anche per i suoi effetti benefici sulle vie respiratorie: inalare il suo profumo aiuta a liberare e aprire le vie respiratorie.

Storia e tradizioni:

Il pino nero viene utilizzato da lungo tempo in varie culture, soprattutto in Europa e nel Mediterraneo. In passato era apprezzato per la sua resistenza e la capacità di crescere in condizioni avverse, il che ha portato al suo frequente utilizzo per il rimboschimento e il ripristino di terreni degradati. Nella medicina popolare, la resina del pino nero veniva utilizzata per preparare unguenti per il trattamento di ferite, ustioni e malattie della pelle.

Il pino nero è anche un'importante risorsa di legname; il suo legno è forte, durevole e resistente alla putrefazione, per cui è ampiamente utilizzato in edilizia, per la realizzazione di traversine ferroviarie, pilastri e mobili. La sua robustezza e la sua bellezza lo hanno reso un albero popolare da piantare nei parchi, nei giardini e lungo i bordi delle strade dove serve anche come frangivento e protezione dall'erosione.

Bibliografia e Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Pinus_nigra

PIPER LONGUM L.

Nome scientifico:

Piper longum L.

Famiglia:

Piperaceae – piperovke

Nome comune/vernacolare:

Pepe lungo



Descrizione:

Piper longum è una pianta rampicante tropicale appartenente alla famiglia delle Piperaceae. Presenta fusti legnosi, foglie a forma di cuore e piccoli fiori disposti in spighe cilindriche simili a code di gatto. I frutti sono cilindrici, lunghi 2–4 cm, costituiti da numerose bacche carnose fuse insieme. Il sapore è pungente e speziato, ma al tempo stesso leggermente dolce e aromatico, con note che ricordano cannella, noce moscata e cardamomo.

Condizioni di crescita e habitat:

Cresce nelle zone tropicali e subtropicali dell'Asia meridionale, in particolare in India, Nepal, Sri Lanka e Indonesia. Predilige un clima caldo e umido, terreni leggeri e ben drenati e posizioni in mezz'ombra. In natura si sviluppa in habitat forestali, arrampicandosi su alberi e arbusti.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Cucina: Il pepe lungo è utilizzato come spezia in piatti di carne, salse, marinate, curry e sottaceti. Il suo gusto ricorda quello del pepe nero (*Piper nigrum*), ma con un profilo più complesso e aromatico. È molto usato nelle cucine indiana e indonesiana.

Fitoterapia: Nella medicina ayurvedica il pippali è considerato un rimedio prezioso. Viene impiegato per migliorare la digestione, stimolare l'appetito, sostenere il sistema respiratorio (tosse, bronchite, asma) e come ingrediente in preparati tradizionali come il trikatu. Ha proprietà riscaldanti, antimicrobiche e antinfiammatorie.

Storia e tradizioni:

Il pepe lungo è stato una delle prime varietà di pepe conosciute in Europa nell'antichità. Era già apprezzato dai Greci e dai Romani, che lo consideravano una spezia rara e costosa, più del pepe nero. Nel Medioevo ebbe un ruolo importante nei commerci tra l'India e l'Europa, ma fu progressivamente sostituito dal pepe nero, più economico e facilmente reperibile. Oggi è rimasto fondamentale nella medicina ayurvedica ed è riscoperto nella cucina moderna come spezia esotica e ricercata.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e wikipedia

PISTACIA LENTISCUS L.

Nome scientifico:

Pistacia lentiscus L.

Famiglia:

Anacardiaceae

Nome comune/vernacolare:

Lentisco



Descrizione:

Arbusto o piccolo albero sempreverde, alto fino a 4 metri. Le foglie sono glabre, alterne, di colore verde scuro e coriacee. È una pianta dioica. I fiori maschili e femminili sono piccoli, rossastri e riuniti in un'infiorescenza. Il frutto è una drupa, inizialmente rossa, nera a maturazione.

Condizioni di crescita e habitat:

Viene dal Mediterraneo. Cresce in zone aride e rocciose ed è anche un'ottima specie pioniera. Prospera in tutti tipi di terreno, comprese le zone di costa salate e le zone argillose. Tollera anche gelate brevi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Viene coltivato in Grecia e Turchia per la sua resina aromatica. La resina viene raccolta da giugno a settembre. Viene utilizzata come spezia specialmente per la carne, come additivo nelle gomme da masticare e nei dentifrici. È uno dei componenti di alcuni superalcolici, liquori, dolci (budino turco) e zuppe. Viene utilizzato anche nell'industria cosmetica. La resina è anche un componente della vernice per legno di alta qualità.

Storia e tradizioni:

Dai frutti si produce un olio molto aromatico che veniva usato per problemi di stomaco. L'olio ha anche proprietà antibatteriche e antivirali. Anche il frutto è commestibile, il sapore è simile all'uvetta. La resina da masticare ha un tradizione che dura da diverse migliaia di anni.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e wikipedia

PYRUS COMMUNIS VAR. BRUTE E BONE

.....

Nome scientifico:

Pyrus communis
var. Brute e Bone

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Pero Brute e Bone



Descrizione:

L'albero, innestato su portainnesto franco, risulta essere piuttosto rustico, robusto e longevo. Può raggiungere e superare il secolo di vita e possiede un portamento aperto.

Il frutto è di dimensione piccola, di colore giallo rosa con sfumature rosse, la buccia ha una superficie liscia. La polpa è di colore bianco e tessitura medio fine. Ha un sapore dolce e profumato. La fioritura avviene ad aprile, la maturazione ad ottobre. Se conservato, ha una durata piuttosto limitata. È una varietà interessante per quanto riguarda la produttività dell'albero e le caratteristiche organolettiche del frutto.

Condizioni di crescita e habitat:

Località di provenienza: Fanna (PN)

Può essere coltivato ovunque anche in aree montane.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le pere vengono consumate crude o usate per la trasformazione in succhi.

Storia e tradizioni:

Si tratta di una varietà antica di Pero.

Bibliografia e Sitografia:

Varietà citata nel libro "I posti delle mele"

Schede pomologiche Saperi Dimenticati" di Patrich Rovedo Fanna 5^o edizione

PYRUS COMMUNIS VAR. SPADONA

Nome scientifico:

Pyrus communis
var. Spadona

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Pero Spadona



Descrizione:

L'albero, innestato su portainnesto franco, risulta essere piuttosto rustico, robusto e longevo e con un portamento tendenzialmente eretto.

Il frutto è dolce e profumato dal colore giallo, risulta allungato e di pezzatura grossa. La fioritura avviene a maggio, la maturazione a fine ottobre.

Polpa di colore bianco tessitura medio grossolana, dolce, ha una succosità discreta. Frutto delicato va consumato subito.

Condizioni di crescita e habitat:

Provenienza da Fanna (PN) ma di origine sconosciuta.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Viene consumato prevalentemente crudo.

Bibliografia e Sitografia:

Varietà citata nel libro "I posti delle mele"

Schede pomologiche Sapori Dimenticati" di Patrich Rovedo Fanna 5° edizione

POTERIUM SANGUISORBA L.

Nome scientifico:

Poterium sanguisorba L.

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Pimpinella, Sanguisorba, salvastrella
minore, bibinella.



Descrizione:

Pianta perenne erbacea, aromatica, da sempre utilizzata nella cucina popolare e nella medicina naturale. Si presenta con fusto eretto sottile, dominato da foglie irregolari verde scuro. I fiori sono piccoli e colorati di amaranto, rosso scuro e viola.

Condizioni di crescita e habitat:

Prati aridi, garighe, incolti, presente nella macchia mediterranea quanto nelle zone continentali, cresce spontanea un po' ovunque escluse le regioni meridionali.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

In cucina si utilizzano esclusivamente le foglie, di cui si apprezza il sapore vagamente speziato, che sa un po' di limone e un po' di frutta secca. Le foglie di pimpinella sono molto gradite all'interno di insalate, magari arricchite da alimenti dal sapore delicato, come possono essere i fiori (di altre specie). Ricca di oligoelementi. Questi si concentrano soprattutto nelle foglie, che contengono anche acidi grassi omega-3, che fanno bene alla circolazione e aiutano a prevenire malattie cardiache

Storia e tradizioni:

Conosciuta già dall'antichità, infatti, Plinio il Vecchio ne raccontava le virtù e la consigliava come rimedio naturale per curare le vie respiratorie

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia.

PRUNUS AVIUM L.

Nome scientifico:

Prunus avium L.

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Ciliegio, Ciliegio selvatico



Descrizione:

Si tratta di un albero, caducifoglie e latifoglie, che cresce dai 15 ai 32 m di altezza. Gli alberi giovani mostrano una forte dominanza apicale con un tronco dritto e una corona conica simmetrica, che diviene arrotondata ed irregolare negli alberi più vecchi. Vive circa 100 anni ed è molto esigente per quanto riguarda la luce.

Condizioni di crescita e habitat:

Il ciliegio si trova in Europa, in Italia è presente naturalmente dalle zone alto collinari sino a quelle montuose, talvolta al confine della zona tipica delle latifoglie, presentando una buona resistenza al freddo.

Storia e tradizioni:

Il ciliegio botanico ha origine dal ciliegio coltivato; il ciliegio non ama i ristagni d'acqua, ma preferisce suoli non troppo secchi. Sopporta solo modeste potature di formazione, ed ancora più modeste potature di conduzione. Il legno del ciliegio è di qualità ricercata per il valore commerciale, si tratta di un legno di colore bruno rosato da chiaro a giallastro, a volte usato per rimpiazzare legni preziosi come l'anacardo. È ricercato dall'industria mobiliara.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia.

**PRUNUS AVIUM
CILIEGIO VAR.
SANTA BARBARA**

Nome scientifico:

Prunus avium Ciliegio
var. Santa Barbara

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Ciliegio Santa Barbara



Descrizione:

L'albero, innestato su portainnesto franco, risulta essere piuttosto rustico, robusto e longevo.

Presenta una vigoria medio elevata e un portamento assurgente. Il frutto è di colore giallo con polpa chiara e consistenza media. La dimensione del frutto è media, il sapore dolce abbastanza zuccherino.

La fioritura avviene nella seconda decade di aprile, la maturazione nella seconda decade giugno.

Condizioni di crescita e habitat:

La varietà ha probabilmente origine dal monte Santa Barbara in Slovenia dove è particolarmente diffusa e apprezzata, presente anche sul Collio Goriziano, la fascia collinare settentrionale della provincia di Gorizia.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il frutto è utilizzato per produrre confetture ma anche consumato crudo.

Storia e tradizioni:

La figura di Santa Barbara è legata a diverse tradizioni contadine, tra cui quella di recidere dei rami di ciliegio il giorno di Santa Barbara (4 dicembre), immergerlo in acqua e attenderne la formazione di germoglio (o fioritura) in segno di buon auspicio (in diversi ambiti, secondo le diverse regioni in cui questa tradizione si tramanda).

Bibliografia e Sitografia:

Schede pomologiche Saperi Dimenticati di Patrich Rovedo Fanna 5^o edizione

PRUNUS AVIUM
CILIEGIO VAR.
DURONE DEL BRELI

Nome scientifico:

Prunus avium Ciliegio
var. *Durone del Breli*

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Ciliegio Durone del Breli



Descrizione:

L'albero, innestato su portainnesto franco, risulta essere piuttosto rustico, robusto e longevo e con portamento espanso.

Il frutto ha un colore rosso scuro con una polpa rosa e consistente, è di dimensione grossa e ha un sapore dolce leggermente acidulo.

La fioritura avviene nella seconda decade di aprile, la maturazione nella seconda decade di giugno.

Condizioni di crescita e habitat:

È presente ovunque fino a 1000 m s.l.m.

Origine: zona di Fanna (PN)

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il frutto è consumato crudo, in confetture o sotto grappa.

Storia e tradizioni:

Recuperato dalla famiglia di Patrick Rovedo nel 1955 da Cavasso Nuovo (PN).

Bibliografia e Sitografia:

Schede pomologiche "Sapori Dimenticati" di Patrick Rovedo Fanna 5° edizione.

**PRUNUS CERASIFERA
VAR. BROMBUL
FRANCEIS**

Nome scientifico:

Prunus cerasifera Var.
Brombul Franceis

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Susino Brombul Franceis



Descrizione:

L'albero, da talea, risulta essere piuttosto rustico, robusto e longevo con vigoria medio elevata e portamento assurgente.

Il frutto, di dimensione medio piccola, è dolcissimo. La buccia ha un colore giallo pallido mentre la polpa è verde-giallo, di consistenza elevata. La fioritura avviene a fine aprile, la maturazione ai primi di agosto.

Condizioni di crescita e habitat:

Località Fanna

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

È utilizzato per confetture e uso da tavola.

Storia e tradizioni:

Probabilmente introdotto in Friuli Venezia Giulia in seguito alla campagna di conquista napoleonica nel 1797.

Bibliografia e Sitografia:

Schede pomologiche Saperi Dimenticati di Patrich Rovedo Fanna 5° edizione

**PRUNUS
DOMESTICA VAR.
CESPA DI CLAstra**

Nome scientifico:

Prunus domestica var.
Cespa di Clastra

Famiglia:

Rosacea

Nome comune/vernacolare:

Cespa di Clastra



Descrizione:

L'albero, da innesto piuttosto rustico, robusto e piuttosto longevo con vigoria medio-elevata e portamento assurgente.

Il frutto è una piccola prugna dolce di colore giallo verdastro a volte ambrato. La polpa è verde giallo e dalla consistenza elevata.

La maturazione avviene a metà settembre.

Condizioni di crescita e habitat:

Originario di San Leonardo frazione di Clastra

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Usato per i distillati e il consumo fresco.

Bibliografia e Sitografia:

Schede pomologiche Saperi Dimenticati" di Patrich Rovedo Fanna 5° edizione

RHEUM OFFICINALIS L.

Nome scientifico:

Rheum officinalis L.

Famiglia:

Polygonaceae

Nome comune/vernacolare:

Rabarbaro



Descrizione:

Le specie del genere *Rheum* hanno un robusto rizoma carnoso da cui viene emesso ogni anno un nuovo apparato vegetativo che può raggiungere altezze anche superiori ai 200 cm.

Le foglie, di grandi dimensioni, sono in gran parte riunite in una rosetta basale. Il margine è intero o dentato, più o meno ondulato.

I fiori sono ermafroditi, riuniti in pannocchie terminali lungamente peduncolate che possono raggiungere alcuni decimetri di lunghezza.

Il frutto è una noce trigona

Condizioni di crescita e habitat:

Il rabarbaro è coltivato sia per la produzione dei rizomi a uso industriale, sia

come pianta ortiva a scopo alimentare. In entrambi i casi il ciclo colturale è biennale o poliennale in quanto nel primo anno cresce lentamente. È una pianta rustica e abbastanza adattabile. Il terreno ideale è fresco, ben drenato, ricco di sostanza organica, con pH tra 6 e 8. È preferibile l'esposizione in pieno sole, ma tollera bene anche la mezz'ombra.

Si consiglia il trapianto di piante di un anno, evitando la semina diretta, lasciando 80-100 cm tra le piante, con spazi tra le file adatti alla meccanizzazione.

La messa a dimora si effettua a novembre-dicembre nelle zone a inverno mite o a febbraio-marzo nelle regioni fredde.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Del rabarbaro si consumano i piccioli carnosì delle foglie, spesso impiegati nella preparazione di torte dolci e salate o confetture. Le foglie vere e proprie contengono elevate quantità di acido ossalico, una sostanza potenzialmente tossica, e pertanto se ne sconsiglia fortemente il consumo.

La raccolta dei piccioli avviene generalmente tra maggio e giugno, a partire dal secondo anno di coltivazione.

A scopo medicinale, invece, si utilizza il rizoma. La specie più nota per queste proprietà è il *Rheum palmatum*, chiamato comunemente rabarbaro cinese, ma anche le altre specie del genere *Rheum* possono avere effetti simili, sebbene con diversa concentrazione di principi attivi.

Il rizoma, raccolto da piante che abbiano almeno un anno, viene pulito, tagliato in pezzi ed essiccato. Può essere assunto sotto forma di polvere, decotto o estratto idroalcolico.

Nell'industria farmaceutica, il rabarbaro è utilizzato per la produzione di farmaci, mentre nel settore liquoristico entra nella composizione di amari tonico-digestivi e aperitivi, anche per il suo aroma caratteristico.

Il rizoma del rabarbaro è un regolatore delle funzioni digestive e agisce in modo diverso a seconda del dosaggio: a basse dosi stimola la digestione e la produzione di bile, favorendo l'appetito e la funzione epatica; a dosi moderate è un efficace lassativo; a dosi elevate può diventare un purgante forte, con effetti indesiderati.

Inoltre, possiede proprietà antisettiche utili contro le infezioni intestinali e, grazie alla presenza di tannini, ha un'azione decongestionante sulle mucose irritate. Questi stessi tannini lo rendono efficace anche per uso esterno come astringente e antibatterico, utile per la cura della pelle e delle mucose della bocca e del naso.

Storia e tradizioni:

L'uso del rabarbaro a scopo alimentare o medicinale ha origini antichissime in alcune popolazioni asiatiche. Sembra che i Cinesi lo usassero già dal 2700 a.C. e che rientrasse fra gli alimenti tradizionali delle popolazioni mongole. L'uso alimentare fra le popolazioni occidentali, soprattutto di cultura anglosassone, risale invece ad epoche più recenti, probabilmente introdotto a seguito dell'espansione coloniale delle superpotenze europee.

Bibliografia e Sitografia:

Portale della flora d'Italia

https://dryades.units.it/floritaly/index.php?procedure=taxon_page&tipo=all&id=10442

Acta Plantarum

https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=9796

Plants for a future https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=9796

ROSA L. PORTOROSE

Nome scientifico:

Rosa L. Portorose

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Rosa di Portorose



Descrizione:

Le rose crescono sotto forma di un cespuglio eretto. Hanno fiori regolari, dalla bella forma, molto profumati. Fioriscono tutta l'estate. Le coltiviamo come piante ornamentali.

La rosa di Portorose è una rosa a fiori multipli a crescita eretta, con fiori riuniti in mazzi, allevata dall'azienda tedesca Kordes. I suoi fiori cambiano colore nel tempo dall'arancio brillante al giallo pallido. Una rosa dalla crescita sana, che raggiunge un'altezza da 60 a 80 cm, con un bel fogliame verde scuro accentuato, è adatta per essere piantata in gruppi o come cespuglio indipendente.

Condizioni di crescita e habitat:

Necessita di una posizione soleggiata e di un terreno fertile. Le foglie sono

pennate e crescono su rami spinosi. I fiori sono ermafroditi e di vari colori.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Tutte le rose del mondo sono commestibili, ma alcune non sono gustose. Ecco perché abbiamo coniato il termine rosa commestibile per includere quelle rose che sono davvero deliziose. Queste vengono utilizzate per preparare olio di rose, tè, sciroppi e marmellate.

Storia e tradizioni:

Le rose sono uno dei fiori più belli e apprezzati al mondo. Il loro bel colore e il loro aroma affascinano le persone da secoli. Le rose sono più che semplici fiori, poiché sono un simbolo di amore, passione, romanticismo e ammirazione.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e wikipedia

RUBUS IDAEUS L.

Nome scientifico:

Rubus idaeus L.

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Lampone



Descrizione:

La fioritura avviene normalmente tra maggio e giugno mentre il frutto, composito, matura in tarda estate o inizio autunno. Cresce tipicamente negli spazi aperti all'interno di un bosco o colonizza opportunisticamente parti di bosco che sono state oggetto di incendi o taglio del legno. È facilmente coltivabile nelle regioni temperate e ha una tendenza a diffondersi rapidamente. Il frutto del lampone è un aggregato di drupe. È un arbusto latifolia e caducifolia e produce molti polloni. La pianta può raggiungere 1,8 metri di altezza. Si riproduce per divisione dei polloni (getti nuovi che partono alla base della pianta): si trapiantano in autunno, spuntandoli a un'altezza di 20-30cm.

Condizioni di crescita e habitat:

Cresce anche selvatico in zone collinari e di montagna del centro Europa. Il lampone predilige i luoghi parzialmente ombrosi e terreni sub-acidi e freschi.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il lampone è una pianta mellifera e bottinata dalle api; è usato per ricavarne del miele, ma si produce quello monoflorale solo in certe zone dove è sufficientemente diffuso. I frutti sono normalmente utilizzati nella preparazione di confetture, sciroppi e gelatine.

È da notare che la maggior parte delle cultivar di lampone commerciale non sono costituiti da *Rubus idaeus* puri, bensì da ibridi tra *rubus idaeus* e *rubus stringosus*, per quanto quest'ultimo in passato era comunque considerato una sottospecie di *Rubus idaeus*. I principi attivi contenuti nella pianta sono i tannini, la vitamina C, il flavone e acidi organici.

Come erba medicinale ed erba officinale il lampone può essere usato come diuretico. L'infuso di foglie è utile contro la diarrea. L'estratto di foglie e gemme è consigliato negli ultimi mesi di gravidanza per tonificare i muscoli dell'utero e migliorare le contrazioni.

Storia e tradizioni:

Fin dai tempi antichi, il lampone è noto ovunque come pianta officinale e commestibile. Già intorno al 1600, l'erudito e botanico Carolus Clusius nelle sue opere distingueva le specie con i frutti rossi e gialli.

Nel Medioevo fu coltivato soprattutto nei giardini dei signori e nei monasteri. Non c'è dunque da meravigliarsi che anche il nome di alcune specie di lamponi abbia subito questi influssi.

Preussen, Lloyd George e anche Wilson sono nomi di specie che rimandano all'origine di cui sopra.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum

SALVIA SCLAREA L.

Nome scientifico:

Salvia sclarea L.

Famiglia:

Lamiaceae

Nome comune/vernacolare:

Salvia / erba moscatella



Descrizione:

Pianta biennale, può superare il metro d'altezza. Fusto eretto, ingrossato, quadrangolare. Foglie vellutate, in rosetta nel primo anno. Infiorescenza ampia con fiori inseriti sullo stesso asse e piano, in verticilli. Brattee, foglie modificate, membranose, violacee, di 2-3 cm e comunque più lunghe della corolla che la rendono riconoscibile dalle specie congeneri.

Condizioni di crescita e habitat:

Il genere *Salvia* è rappresentato da circa 900 specie distribuite in tutto il mondo, la metà delle quali originarie dell'America Centro-meridionale. Si tratta di piante erbacee o arbustive, annue, bienni o perenni, aromatiche o inodori.

La Salvia Moscatella cresce su pendii aridi e boscaglie, dal piano fino ai 1000 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Specie commestibile officinale

Ampiamente impiegata nella medicina popolare per le sue proprietà digestive, lassative, diuretiche e come rimedio naturale contro asma, febbre, tosse, emorroidi e ascessi. Le foglie pestate venivano applicate su ferite e piaghe, mentre il decotto della pianta intera era usato per stimolare il ciclo mestruale in caso di ritardo. Il decotto delle sole foglie, invece, era consigliato contro la gengivite.

Considerata un ottimo tonico naturale, era tradizione nelle Marche masticarne una foglia per trarne beneficio.

In cucina, le foglie venivano consumate cotte, mentre in enologia la pianta era usata per aromatizzare il vino moscato. È segnalato anche l'uso delle foglie come sostituto del tabacco e per profumare le botti.

Oggi trova impiego soprattutto nella produzione di vermouth, liquori e profumi.

Storia e tradizioni:

Salvia sclarea è pianta conosciuta sin dall'antichità per le sue proprietà e virtù. Già i Greci ed i Romani ne facevano ampio uso al pari della Salvia officinalis.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=19975>

**SILYBUM
MARIANUM (L.)
GAERTN**



Nome scientifico:

Silybum marianum (L.) GAERTN

Famiglia:

Asteraceae

Nome comune/vernacolare:

Cardo di S. Maria

Descrizione:

È una pianta con portamento vigoroso, che nel primo anno forma una rosetta basale di foglie e nel secondo anno lo scapo fiorale alto fino ad oltre 150 cm. La forma biologica è emicriptofita biennale (H bienn).

L'intera pianta è glabra e spinosa. Lo scapo è robusto, striato e ramificato, con rami eretti; in alto può essere nudo o ragnateloso. La radice è robusta e fittonante, capace di dissodare naturalmente i terreni compatti.

Condizioni di crescita e habitat:

Distribuzione: questa specie è distribuita comunemente in tutte le regioni del Mediterraneo dal livello del mare fino alla zona submontana. Più rara al nord, diventa più frequente passando al centro, al sud e nelle isole fino a diventare invadente. L'habitat preferito per queste piante sono i ruderi, lungo le strade, le siepi e negli incolti. Sui rilievi, in Italia, queste piante si possono trovare fino a 1.100 m s.l.m.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il cardo mariano è una pianta officinale, usata per il trattamento delle affezioni a carico del fegato. Per le sue proprietà è usato anche come ingrediente nella preparazione di liquori d'erbe.

Storia e tradizioni:

Un'antica tradizione cristiana, vuole che il nome "mariano" derivi da piccole striature bianche sulle foglie della pianta, che dovrebbero rappresentare il latte di Maria Vergine, perso durante l'allattamento presso un riparo in una vegetazione di cardi, nel periodo di fuga in Egitto con Giuseppe e Gesù bambino.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia.

SORBUS AUCUPARIA L.

Nome scientifico:

Sorbus aucuparia L.

Famiglia:

Rosaceae

Nome comune/vernacolare:

Sorbo degli uccellatori



Descrizione:

Il sorbo degli uccellatori è un albero a foglie caduche o un grande arbusto della famiglia delle Rosacee che cresce dai 5 ai 15 metri di altezza. Ha una chioma eretta e ramificata, con giovani germogli leggermente pelosi che in seguito diventano lisci. La corteccia è inizialmente liscia e grigia, ma si fessura leggermente negli alberi più vecchi. Le foglie sono composte, pennate e costituite da 9-15 foglioline strette ed ellittiche con margini dentati, di colore verde scuro sul lato superiore e più chiaro su quello inferiore. I fiori sono bianchi, piccoli e raggruppati in grandi infiorescenze a ombrello e dense, che sbocciano da maggio a giugno. I frutti sono piccole bacche rotonde di colore rosso-arancio che maturano all'inizio dell'autunno e rimangono sull'albero per tutto l'inverno.

Condizioni di crescita e habitat:

Il sorbo degli uccellatori si adatta a diversi tipi di terreno, ma dà il meglio di sé in terreni leggermente acidi, ben drenati e moderatamente umidi. È una pianta estremamente resistente che tollera il freddo, il vento e i luoghi esposti, per questo si trova spesso nelle zone montuose dell'Europa, fino a 2000 metri di altitudine. Cresce ai margini delle foreste, nei boschi radi, nei prati alpini, lungo i sentieri forestali e su terreni degradati come le gallerie minerarie e i terreni agricoli abbandonati. È comune in tutta Europa, comprese le zone di media e alta montagna.

Il sorbo degli uccellatori è una pianta pioniera di medie dimensioni, con una buona tolleranza al gelo, una discreta resistenza al vento e a occasionali inondazioni delle radici. È sensibile alla siccità estiva prolungata. Si fa notare soprattutto da agosto a ottobre, quando produce in abbondanza frutti rotondi di colore rosso vivo che sono cibo per gli uccelli. Da piantare in posizione soleggiata o parzialmente ombreggiata.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Le bacche del sorbo degli uccellatori sono commestibili ma un po' astringenti, quindi vengono utilizzate più spesso dopo la lavorazione. I frutti vengono utilizzati per preparare marmellate, gelatine, composte e liquori.

I frutti sono ricchi di vitamina C e antiossidanti, ma da crudi possono causare una leggera indigestione, quindi è consigliabile cuocerli prima di mangiarli. Anche il sorbo è noto nella medicina popolare per i suoi effetti benefici. I frutti e la scorza sono utilizzati come blando lassativo, diuretico e per alleviare l'indigestione.

I frutti sono anche tradizionalmente usati per rafforzare il sistema immunitario e curare il raffreddore.

Storia e tradizioni:

Nel corso della storia il sorbo degli uccellatori è stato spesso associato nella cultura europea alla magia e alla protezione dagli spiriti maligni. Nella mitologia nordica era considerato un albero sacro associato agli dei. Nella tradizione slava veniva piantato vicino alle case perché si pensava che portasse fortuna e allontanasse le forze del male. Il nome "aucuparia" deriva dalla parola latina che indica la caccia agli uccelli, poiché le bacche venivano utilizzate durante la caccia per attirare gli uccelli. Il sorbo degli uccellatori è anche un'importante pianta mellifera e i suoi frutti sono un'importante fonte di cibo per molte specie di uccelli e animali selvatici, soprattutto in inverno. Inoltre, viene spesso utilizzato nelle piante ornamentali per i suoi bellissimi fiori e i suoi frutti invitanti.

Bibliografia e Sitografia:

https://it.wikipedia.org/wiki/Sorbus_aucuparia

TAGETES LUCIDA

Nome scientifico:

Tagetes lucida

Famiglia:

Asteraceae

Nome comune/vernacolare:

Dragoncello messicano



Descrizione:

Il Dragoncello messicano è una pianta officinale erbacea perenne dall'altezza compresa tra 40-45 cm e predilige l'esposizione al sole.

Il fiore, giallo arancio, fiorisce da luglio a settembre.

Condizioni di crescita e habitat:

Non resistente all'inverno, viene coltivato anche all'aperto (dove cresce molto meglio) come pianta annuale. Preferisce terreni sciolti e posizioni luminose. Se viene coltivata come pianta da vaso è possibile svernarla in casa.

I semi hanno bisogno di luce per germinare (basta spargerli e spingerli leggermente nel terreno).

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Viene utilizzata come pianta medicinale e come erba aromatica in cucina.

Le foglie fresche o essiccate insaporiscono minestre o salse.

L'aroma che sprigionano le foglie bruciate di dragoncello messicano non è gradito alle zanzare, per questo motivo trova impiego anche come incenso per respingere i fastidiosi insetti.

Storia e tradizioni:

Il Dragoncello Messicano è originario del Messico e dell'America centrale ha una lunga storia di usi tradizionali nelle popolazioni azteche dell'America centrale. Veniva prevalentemente usato con scopi terapeutici, poiché era, ed è tuttora, impiegato per affrontare i comuni disturbi di salute come raffreddore e mal di stomaco. Veniva anche usato come incenso, perché l'erba essiccata emana un aroma pungente e gradevole, che funge anche da efficace repellente per gli insetti.

Inoltre, la pianta essiccata veniva anche polverizzata e soffiata sui volti delle vittime sacrificali poiché si pensava aiutasse ad intorpidire i loro sensi prima di strappare loro il cuore.

Bibliografia e Sitografia:

<https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Tagetes+lucida>

THYMUS PULEGIOIDES L.

Nome scientifico:

Thymus pulegioides L.

Famiglia:

Laminaceae

Nome comune/vernacolare:

Timo serpillio, Serpolino o pepolino, sarsìn di mur , timo sàlvadi Ffriuli)



Descrizione:

Arbusto nano molto aromatico, riccamente ramificato, non resiste al freddo invernale a nord delle Alpi.

Condizioni di crescita e habitat:

Specie xerofila, indifferente al substrato; si riscontra nei prati magri e magredi, ma anche incolti aridi e zone sassose dal piano basale a quello sub-alpino.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Usato per la conservazione delle carni , è uno stimolante generale, fisico e psichico e della circolazione capillare.

Storia e tradizioni:

Timo sta per trio, parola greca che significa fare sacrifici ; nell'antichità il timo veniva bruciato nei rituali religiosi in ragione del suo caratteristico profumo.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum , wikipedia, catalogazione floristica per l'italia UNIUD. PHYTA' Lorenzo Favia - Franco Fornasaro .

TILIA **PLATYPHYLLOS SCOP.**

Nome scientifico:

Tilia platyphyllos Scop.

Famiglia:

Tiliaceae

Nome comune/vernacolare:

Tiglio



Descrizione:

Il tiglio nostrano (*Tilia platyphyllos*), noto anche come tiglio a foglie larghe, è un possente albero a foglie caduche della famiglia dei tigli (Malvaceae), diffuso in tutta Europa. Questo albero longevo può raggiungere un'altezza di 30-40 metri e ha una chioma ampia e arrotondata. Le foglie sono grandi, a forma di cuore, lunghe fino a 15 cm, con bordi seghettati e di colore verde chiaro. Il tiglio fiorisce da giugno a luglio e i fiori sono bianco-giallastri, fortemente profumati e raggruppati in infiorescenze.

Condizioni di crescita e habitat:

Il tiglio nostrano prospera al meglio in terreni profondi, fertili e ben drenati. Ama le posizioni soleggiate, ma può tollerare anche l'ombra parziale. Si adatta

a un'ampia gamma di condizioni climatiche e resiste alle basse temperature e all'inquinamento atmosferico, per questo si trova spesso nei parchi urbani, lungo i bordi delle strade e negli ambienti rurali. Prospera nelle zone di pianura e di media montagna e viene spesso piantato come albero ornamentale per la sua bellezza e l'importanza simbolica.

Il tiglio viene piantato nei parchi come albero da posizione soleggiata, sensibile alla salsedine e all'inquinamento atmosferico, ma resistente al vento. Il fogliame caduto del tiglio migliora il terreno poiché si decompone rapidamente, è ricco di proteine e povero di acidi organici. I fiori del tiglio sono anche un buon nutrimento per le api.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

I fiori del tiglio nostrano sono noti per le loro proprietà curative e si utilizzano da secoli nella medicina popolare. Il tè ai fiori di tiglio è popolare per trattare raffreddori, tosse, mal di gola e alleviare i sintomi dell'influenza. Agisce come un leggero sedativo, aiuta a combattere l'insonnia e l'ansia e favorisce la sudorazione in caso di febbre. Il tiglio contiene flavonoidi, oli essenziali e mucillagini che hanno una funzione antinfiammatoria e antiossidante. I suoi fiori sono anche un'importante materia prima per la produzione di oli essenziali ed estratti utilizzati in cosmetica e aromaterapia.

Storia e tradizioni:

Il tiglio nostrano occupa un posto importante nella storia e nella cultura delle nazioni europee. In molte culture, soprattutto nella tradizione slava, il tiglio è un simbolo di unità, libertà e familiarità. In passato, il tiglio era spesso il centro della vita sociale del villaggio, dove sotto i suoi rami si svolgevano riunioni,

celebrazioni e altri eventi importanti. Nella mitologia e nel folklore, il tiglio è associato agli dei, alla protezione e alla guarigione, e i suoi fiori e il suo legno sono stati tradizionalmente utilizzati nella medicina popolare e nell'artigianato. Oggi il tiglio è ancora un albero popolare nei parchi, nei giardini e nelle aree pubbliche, dove il suo aspetto maestoso e i suoi fiori profumati creano un'atmosfera speciale.

Bibliografia e Sitografia:

<https://it.wikipedia.org/wiki/Tilia>

VERBASCUM PHLOMOIDES L.

Nome scientifico:

Verbascum Phlomoides L.

Famiglia:

Scrophulariaceae

Nome comune/vernacolare:

Verbasco barbarastio, verbasco flomoide



Descrizione:

Il verbasco barbarastio (*Verbascum phlomoides*) è una pianta della famiglia delle Scrophulariaceae che attira l'attenzione con i suoi grandi fiori giallo brillante e la sua crescita alta ed eretta. La pianta raggiunge un'altezza di 100-200 cm e presenta un caratteristico stelo a infiorescenza ricoperto di lanugine. I suoi fiori sono raggruppati in una densa infiorescenza che si sviluppa lungo la parte superiore dello stelo. I fiori del verbasco sono imbutiformi, di 2-3 cm di diametro e sbocciano da giugno a settembre, attirando molti impollinatori.

Condizioni di crescita e habitat:

Il verbasco barbarastio prospera in terreni asciutti, soleggati e ben drenati.

Si trova nei prati, nei pascoli, ai margini dei boschi, ma anche su versanti rocciosi e terreni incolti. La pianta si adatta bene ai terreni aridi e poveri, con un basso contenuto di sostanze nutritive. Prospera nei climi temperati, fino a 1500 metri di altitudine. Grazie alla sua resistenza alla siccità e alla sua natura poco esigente, il verbasco barbarastio è spesso presente in aree dove altre piante hanno difficoltà a sopravvivere.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il verbasco barbarastio non ha un uso culinario significativo, ma è molto apprezzato in fitoterapia. I suoi fiori e le sue foglie sono spesso utilizzati nella medicina popolare per preparare tè e tinture che alleviano problemi respiratori come tosse, bronchite e asma. La pianta contiene mucillagini, saponine e flavonoidi, che sono antinfiammatori e leniscono l'irritazione delle membrane mucose. L'infuso di fiori di verbasco viene utilizzato anche per lenire il mal di gola e come blando lassativo.

Storia e tradizioni:

Il verbasco barbarastio è utilizzato da lungo tempo nella medicina popolare e fin dall'antichità era apprezzato per le sue proprietà curative. Nell'Europa medievale veniva spesso utilizzato per trattare i problemi respiratori e come agente curativo delle ferite. Inoltre, in passato, il verbasco barbarastio veniva utilizzato anche per tingere i tessuti, poiché i suoi fiori danno una tintura gialla. La pianta ha anche un significato simbolico in alcune culture in cui è stata associata alla protezione e alla guarigione. Oggi il verbasco barbarastio è una pianta molto apprezzata in erboristeria e ampiamente utilizzata nella medicina naturale per le sue numerose proprietà terapeutiche.

Bibliografia e Sitografia:

https://en.wikipedia.org/wiki/Verbascum_phlomoides

VIOLA TRICOLOR L.

Nome scientifico:

Viola tricolor L.

Famiglia:

Violaceae

Nome comune/vernacolare:

Viola del pensiero



Descrizione:

Pianta erbacea generalmente annuale o biennale, raramente perenne, assai polimorfa, con portamento rampicante, che raggiunge almeno i 15 cm di altezza, con fiori di 15 mm di diametro.

Foglie picciolate, tutte dentellate al margine, molto variabili; le inferiori con lamina cuoriforme a ovale, le superiori ovate o lanceolate.

Fiorisce da aprile a settembre e i fiori si presentano come due metà specularmente uguali e di vari colori, tra cui viola, blu, giallo o bianco. È ermafrodita e autofertile, con impollinazione da parte delle api o bombi. Può produrre fino a 50 semi alla volta.

Condizioni di crescita e habitat:

La viola del pensiero è originaria dell'Europa e dell'Asia occidentale, dove cresce spontaneamente in prati e campi, preferendo terreni ben drenati e posizioni soleggiate. Questa pianta tollera bene anche i climi freddi, fiorendo in condizioni in cui altre piante non riuscirebbero a prosperare.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

La viola del pensiero è commestibile e ha proprietà depurative della pelle, diuretiche, tossifughe, espettoranti, emollienti e lassative. È impiegata nelle eruzioni cutanee, nell'acne giovanile, nelle psoriasi, nell'eczema e foruncolosi, nel catarro vescicale e nella tosse canina.

Storia e tradizioni:

Il nome scientifico della pianta si riferisce ai tre colori principali del fiore: viola, giallo e bianco. Queste tonalità hanno ispirato diversi nomi comuni, tra cui "pansy", che deriva dalla parola francese pensée, ovvero "pensiero". Questo nome è stato per la prima volta attribuito nel XIX secolo, periodo in cui la viola del pensiero era considerata simbolo di ricordi e affetti.

Nel simbolismo cristiano, questa pianta richiama il mistero della Trinità: i suoi tre petali principali rappresentano le tre persone divine, distinte ma indissolubili.

Bibliografia e Sitografia:

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=135163>

VITEX AGNUS-CASTUS

Nome scientifico:

Vitex agnus-castus

Famiglia:

Lamiaceae

Nome comune/vernacolare:

Pepe dei monaci



Descrizione:

Piccolo albero o arbusto longevo di altezza 3-5 metri. Le foglie sono divise in modo palmare. Fiorisce in estate. I fiori sono piccoli e di colore viola scuro. Il frutto matura in autunno ed è di colore nero e dimensioni 3-5 mm. I frutti vengono raccolti in autunno per più volte, prima che maturino e cadono a terra.

Condizioni di crescita e habitat:

Viene dagli ambienti umidi del Mediterraneo. In Slovenia si trova soprattutto nella zona Litorale. Ha bisogno di una zona di crescita calda, soleggiata e umida.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

Il seme ha un sapore piccante, per questo veniva usato al posto di pepe. Viene spesso ed efficacemente utilizzato per alleviare alcuni problemi del sistema riproduttivo femminile.

Storia e tradizioni:

I Greci, i Romani e gli Egizi usavano i semi per la flatulenza. Gli Arabi lo usavano nel Medioevo come cura per l'isteria.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie, wikipedia.

VITIS VINIFERA L.

Nome scientifico:

Vitis vinifera L.

Famiglia:

Vitaceae

Nome comune/vernacolare:

Vite comune



Descrizione:

Pianta arbustiva rampicante, caducifoglie, con fusto dall'aspetto contorto, avvolto da corteccia bruno-giallastra sfaldata longitudinalmente; ramificazioni rade, sviluppate in lunghezza, chiamate pampini quando sono erbacee, tralci quando sono lignificate. Presenza di cirri (viticci) come organi di sostegno, erbacei durante l'estate, lignificati a fine del ciclo vegetativo. Radici fittonanti o avventizie. Foglie alterne chiamate pampini, con lamina palmata a 3-5 lobi, cinque nervature; asimmetriche, con margini irregolarmente dentati. Infiorescenza a pannocchia composta da un asse principale (rachide) sul quale sono inseriti i racimoli, divisi in vari ordini, l'ultimo dei quali porta il fiore. I fiori, di numero variabile, presentano calice con 5 sepali e corolla di 5 petali, 5 stami, ovario con 4 ovuli. Sulla vite si possono trovare fiori ermafroditi, staminiferi (maschili) e pistilliferi (femminili). Il frutto è una bacca (acino) costituito da

buccia, polpa ed endocarpo (tessuto membranoso in cui sono contenuti i semi). Gli acini sono posti sul grappolo detto raspo. La forma, la dimensione, il colore e il sapore variano a seconda della varietà. Raccolta da agosto a ottobre.

Condizioni di crescita e habitat:

Origine della pianta non ben definita; coltivata in tutto il mondo; in Europa le maggiori terre coltivatrici appartengono a Spagna, Francia e Italia

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

L'uva può essere destinata al consumo fresco o alla produzione di vino, oppure può essere impiegata per ottenere succhi, sciroppi, prodotti conservati in alcool. Le foglie in decotto vengono usate come astringenti.

Storia e tradizioni:

La storia dei rapporti tra la vite e l'uomo risale ad epoche antichissime, probabilmente alla fine del neolitico, in seguito ad un'accidentale fermentazione di uva conservata in rudimentali recipienti. Le prime tracce di coltivazione della vite sono state rinvenute nella regione del Caucaso, in Armenia e nel Turkestan.

Bibliografia e Sitografia:

Acta plantarum, wikipedia , Biblioteca di Area Medica Adolfo Ferrata dell'Università degli Studi di Pavia.

ZIZIPHUS JUJUBA MILL.

Nome scientifico:

Ziziphus jujuba Mill.

Famiglia:

Rhamnaceae

Nome comune/vernacolare:

Giuggiola



Descrizione:

Pianta longeva, cresce sotto forma di cespuglio o albero. La chioma è densa di escrescenze contorte e spinose. Il tronco ha un caratteristico colore bruno-rosso. Le foglie sono piccole, oblunghe, coriacee e lucenti. Fiorisce a maggio e matura in ottobre. I fiori sono piccoli, a ciuffo e gialli. I frutti sono verdi, oblungi o piriformi, a seconda della varietà. Quando maturano, diventano bruno-rossastri.

Condizioni di crescita e habitat:

È originario dell'Asia orientale. Oggi è diffuso anche nel Mediterraneo. È adatto ad un clima caldo, ma può tollerare anche temperature più basse durante il periodo di riposo.

È abbastanza resistente alla siccità. Il terreno profondo, sciolto e fertile è adatto a questo.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche:

I frutti possono essere consumati freschi o essiccati. La polpa è di colore giallo paglierino, dal gradevole sapore acidulo. Contiene molte vitamine, in particolare vitamina C, minerali, fibre e antiossidanti. Il valore calorico è basso. Puoi preparare il tè con le giuggiole essiccate o aggiungerle a pasticcini e zuppe.

Storia e tradizioni:

La giuggiola è utilizzata nella medicina tradizionale cinese da migliaia di anni. Dovrebbe aiutare con un sonno migliore, sostenere il sistema immunitario e la digestione.

Bibliografia e Sitografia:

Fonti proprie e wikipedia.



Dati identificativi del progetto

Acronimo: MEDS GARDEN+

Titolo: "MEDS GARDEN+: una rete di giardini didattici mediterranei per tutti per promuovere un turismo educativo valorizzando il patrimonio verde"

Data di inizio: 15. 09. 2023 - Data di conclusione: 14. 01. 2026
Budget di progetto: 749.474,85 € ; Contributo FESR: 599.579,87 €

Partner del progetto:

Scuola Centrale Formazione ETS - Venezia - ITA
in collaborazione con i suoi soci
Fondazione Opera Sacra Famiglia - Pordenone
Civiform - Cividale del Friuli
Cooperativa agricola Agraria Koper - Obalno-kraška - SLO
Comune di Città di Nova Gorica - Nova Gorica - SLO
Il giardino del chiostro di Favia Lorenzo e Coceani
Germana SNC - Società Agricola - Cividale del Friuli - ITA

Partner associati:

Comunità locale Lokovec / KS Lokovec - Čepovan - SLO
Associazione Culturale Fioristi FVG - Gentium Academia Florum Artis -
San Canzian d'Isonzo (GO) - ITA
Associazione Turistica Culturale Lokovec / KTD Lokovec - Čepovan - SLO
Associazione Allergie e Pneumopatie infantili (ALPI - ODV) - Udine - ITA
GO! 2025 - Capitale europea della cultura - Nova Gorica - SLO
Unione regionale cuochi FVG - Udine - ITA

CREDITS FOTOGRAFIE

Giardini didattici	VERUS - MEDS GARDEN+
Allium sativum L. "Rosso d'Istria"	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Anethum graveolens L.	https://unsplash.com/it
Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php
Arctium lappa L.	Freeepik
Arnica Montana	B.Kokalj
Artemisia dracunculus	Di KENPEI - KENPEI's photo, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2200786
Asphodelus Albus	B.Kokalj
Bellis perennis	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php
Borrago officinalis L.	Annette Meyer da Pixabay
Citrus trifoliata L.	Favia Lorenzo
Crataegus Monogyna	B.Kokalj

Cyclamen Purpurascens	B.Kokalj
Dianthus sanguineus	B.Kokalj
Diospyros kaki	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Eryngium alpinum	B.Kokalj
Feijoja sellowiana	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Ficus carica "Figo Moro di Caneva"	https://www.ersa.fvg.it/cms/consumatore/prodotti/prodotti-vegetali/Fico.html
Fragaria vesca	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php
Gladiolus Palustris Gaudin	B.Kokalj
Glycyrrhiza glabra L.	freeepik
Helianthus tuberosa L.	Manfred Antranias Zimmer da Pixabay
Helichrysum italicum (Roth) G.Don	Favia Lorenzo
Himnatoglossum adriaticum	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Iris Sibirica Subsp. Erirrhiza	B.Kokalj
Lathyrus odoratus	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php

Juniperus Communis	B.Kokalj Pexes
Leopoldia comosa	Di Stefan.lefnaer - Opera propria, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=84473221
Lilium bulbiferum	L. Brajljh
Limonium angustifolium	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Lippia citrodora (Palàu) Kunth	Favia Lorenzo
Malus domestica var. "Delizia Antica"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Malus domestica var. "San Pietro"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Malus domestica var. 'Zeuka'	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Matricaria Recutita	B.Kokalj
Melissa officinalis	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php
Mentha spicata var. crispa "Moroccan"	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php

Morus nigra L.	foto eliza28diamonds da Pixabay
Muscari Botryoides	B.Kokalj
Myrtus communis L.	Favia Lorenzo
Olea europaea Bianchera-Belica	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Olea europaea "Storta"	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Ononis spinosa	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Ophrys apifera	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Pastinaca sativa	https://unsplash.com/it
Pinus Nigra	VERUS - MEDS GARDEN+
Piper longum	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Pistacia lentiscus	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Pyrus communis var. "Brute e Bone"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Pyrus communis var. "Spadona"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Poterium sanguisorba L.	Carola68 da Pixabay
Prunus avium L.	Favia Lorenzo
Prunus avium var. "Durone del Breli"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Prunus avium var. "Santa Barbara"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna

Prunus cerasifera var. "Brombul Franceis"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Prunus domestica "Cespa di Clastra"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
Rheum officinalis	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php
Rosa Portorose Rosa sp.	VERUS - MEDS GARDEN+
Rubus idaeus L.	Julien mertens da Pixabay
Salvia sclarea	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Disponibile on line (data di consultazione: 01/09/2025): https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php
Silybum marianum (L.) Gaertn	Wikimediaimages da Pixabay
Sorbus Aucuparia	B.Kokalj
Tagetes lucida	Di Basile Morin - Opera propria, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70254503
Thymus pulegioides L.	Favia Lorenzo

Tilia Platyphyllos	Tilia sp (Lime tree) by Rowan McOnegal - Wellcome Collection, United Kingdom - CC BY-NC.)
Verbascum Phlomoides	B.Kokalj
Viola tricolor	By Kora27 - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=104907420
Vitex agnus-castus/	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva
Vitis vinifera L.	Filippo Pinsoglio da Pixabay
Ziziphus jujuba	Vir fotografij Canva, Fonte delle foto: Canva

Questo manuale presenta i giardini didattici del progetto **MEDS GARDEN+** e le strategie del progetto per l'arricchimento delle esperienze che possono offrire e per la loro valorizzazione come punti di interesse turistico e cantieri pedagogici.

Nella seconda parte del manuale sono fornite schede descrittive di numerose piante presenti nei giardini didattici, non ancora contenute nel Manuale del progetto **MEDS GARDEN 2014-2020**.

Il progetto **MEDS GARDEN+** è co-finanziato dall'Unione europea nell'ambito del **Programma di cooperazione transfrontaliera Interreg VI-A Italia-Slovenia (2021-2027)**.



www.ita-slo.eu/meds-garden



www.facebook.com/MedsGardenProject



IN COLLABORAZIONE CON

