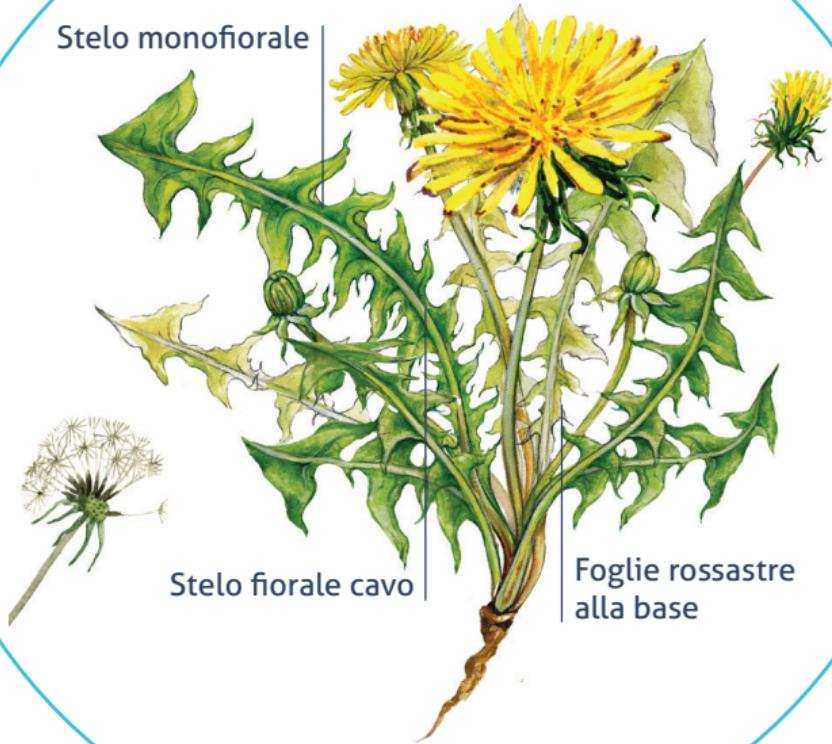




QUADERNO DI CAMPO DELLE ERBE OFFICINALI



Tutto l'anno

Tarassaco

Taraxacum officinale

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta perenne, molto variabile, sia per quanto riguarda le foglie che per il portamento. Il margine delle foglie – che sono solitamente rossastre alla base – può essere dentato o intero. C'è sempre un unico fiore giallo su un fusto lattiginoso e cavo all'interno. L'infruttescenza è un soffione costituito da tanti pappi (simili ad ombrellini) che col vento trasportano i semi.

Ambiente
prati, terreni incolti

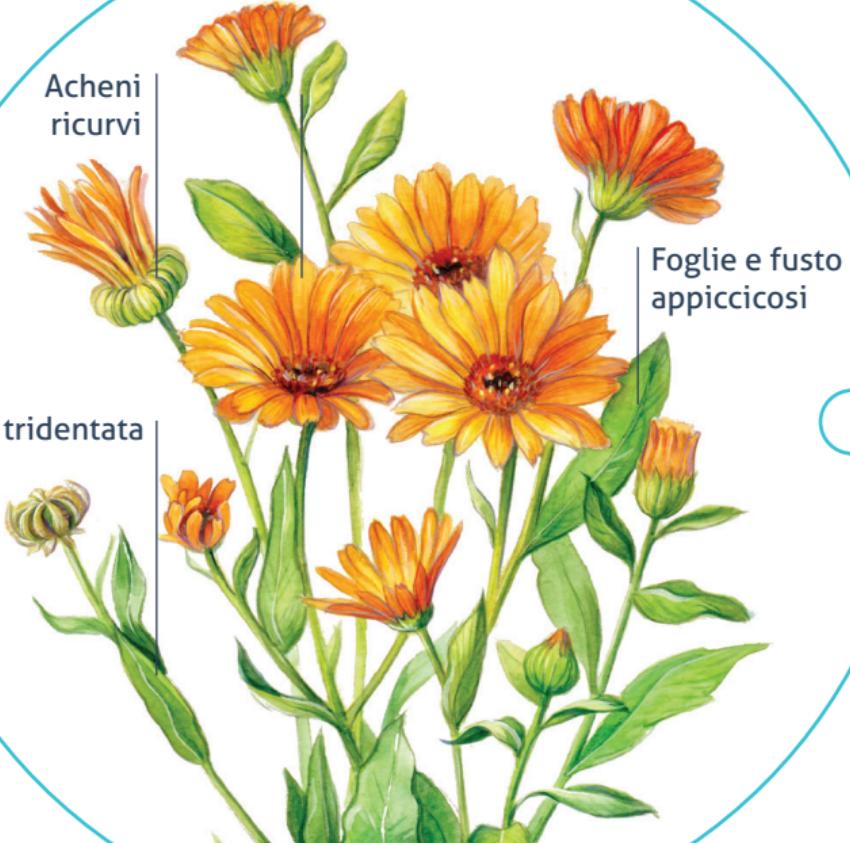
Distribuzione
cosmopolita, in tutta Italia

Altitudine
da 0 a 2000 m

Parte utilizzata
radice e foglie

Proprietà medicinali
diuretiche, digestive, toniche

Uso come rimedio naturale
decotto con radice e foglie



Acheni
ricurvi

Foglie e fusto
appiccicosi

Ligula tridentata

Marzo / Novembre

Calendula

Calendula officinalis

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta annuale o biennale dal caratteristico odore aromatico, con steli ramificati e foglie carnose e pelose, di un verde poco acceso. Come tutte le Composite, i fiori sono riuniti in capolini solitari su lunghi piccioli. I fiori ligulati sono di colore giallo-arancione e tridentati all'estremità della ligula (petalo).

Ambiente
Aree incolte, prati e vigneti

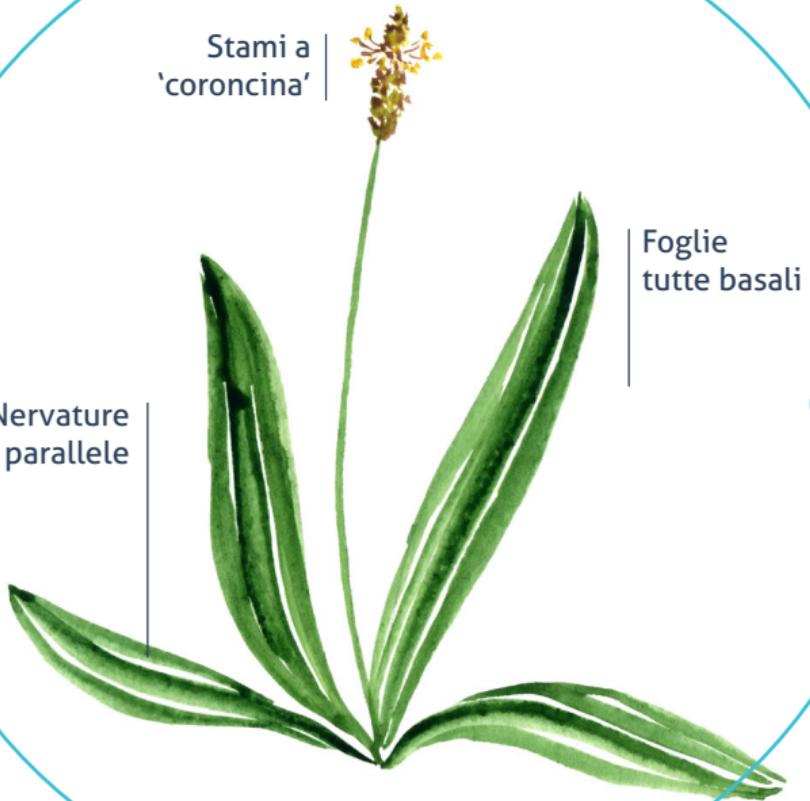
Distribuzione
regioni mediterranee,
lungo le coste

Altitudine
da 0 a 600 m

Parte utilizzata
capolini (infiorescenze)

Proprietà medicinali
antinfiammatoria, antibatterica,
dolori mestruali

Uso come rimedio naturale
infuso oppure oleolito
per unguento



Stami a
'coroncina'

Nervature
parallele

Foglie
tutte basali

Tutto l'anno

Piantagine

Plantago lanceolata

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta erbacea perenne con radice legnosa, foglie tutte basali di cui il fusto fiorale è privo. Le foglie presentano nervature parallele, ben marcate. La pianta può essere pelosa (in ambienti aridi) o interamente glabra. Le infiorescenze sono delle spighe di fiorellini poco appariscenti, con stami ben visibili che formano una coroncina attorno alla spiga.

Ambiente
prati, terreni incolti

Distribuzione
cosmopolita, tutta Italia

Altitudine
da 0 a 1700 m

Parte utilizzata
foglie

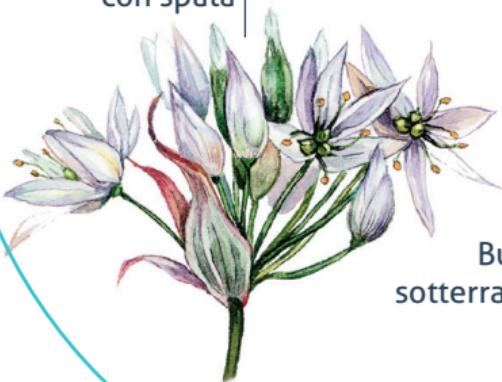
Proprietà medicinali
antinfiammatoria, cicatrizzante,
antibatterica

Uso come rimedio naturale
decotto e sciroppo

Forte odore di aglio



Infiorescenza
con spata



Bulbo
sotterraneo

Primavera

Aglio orsino

Allium ursinum

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta erbacea perenne, con bulbi bianchi sottili da cui, ogni anno nascono foglie e fiori. Due foglie basali, ovali-lanceolate con lungo picciolo alato e di colore verde brillante che emanano un forte odore di aglio. Infiorescenze apicali di 6-20 fiori bianchi. Le infiorescenze sono racchiuse, prima della fioritura, in una spata cartacea, poi caduca.

Ambiente
sottobosco dei boschi
di latifoglie, luoghi umidi, lungo
i torrenti

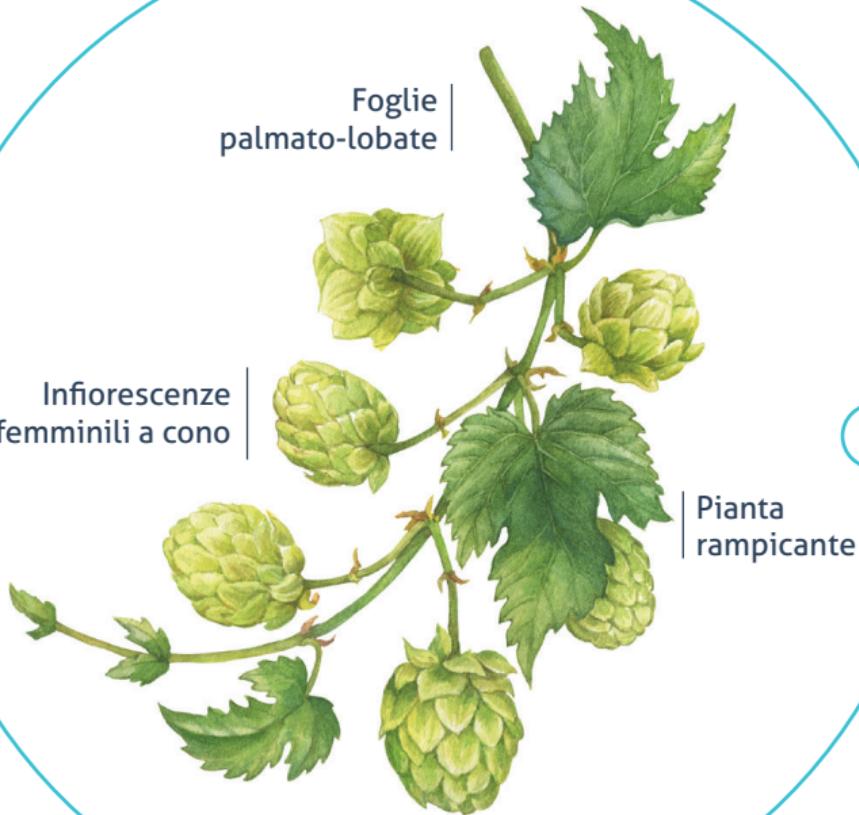
Distribuzione
in tutta Italia,
tranne in Sardegna

Altitudine
da 0 ai 1500 metri

Parte utilizzata
foglie fresche di un bel colore
verde brillante, più raramente
bulbi e infiorescenze

Proprietà medicinali
microbico, antinfiammatorio,
antimicotico

Uso come rimedio naturale
infuso con foglie,
decotto con bulbi



Foglie
palmato-lobate

Infiorescenze
femminili a cono

Pianta
rampicante

Marzo / Maggio

Luppolo

Humulus lupulus

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta rampicante, perenne e dioica (fiori femminili e fiori maschili). Presenta un robusto rizoma lignificato da cui in primavera si sviluppano i nuovi fusti. Foglie a forma di cuore divise in 3-5 lobi. Le infiorescenze delle piante maschili sono riunite in gruppi penduli all'apice dei rami, mentre quelle femminili sono situate all'ascella di brattee fogliacee ovate raggruppate in caratteristici coni.

Ambiente
ambienti freschi e terreni fertili,
ai margini dei boschi,
lungo le siepi

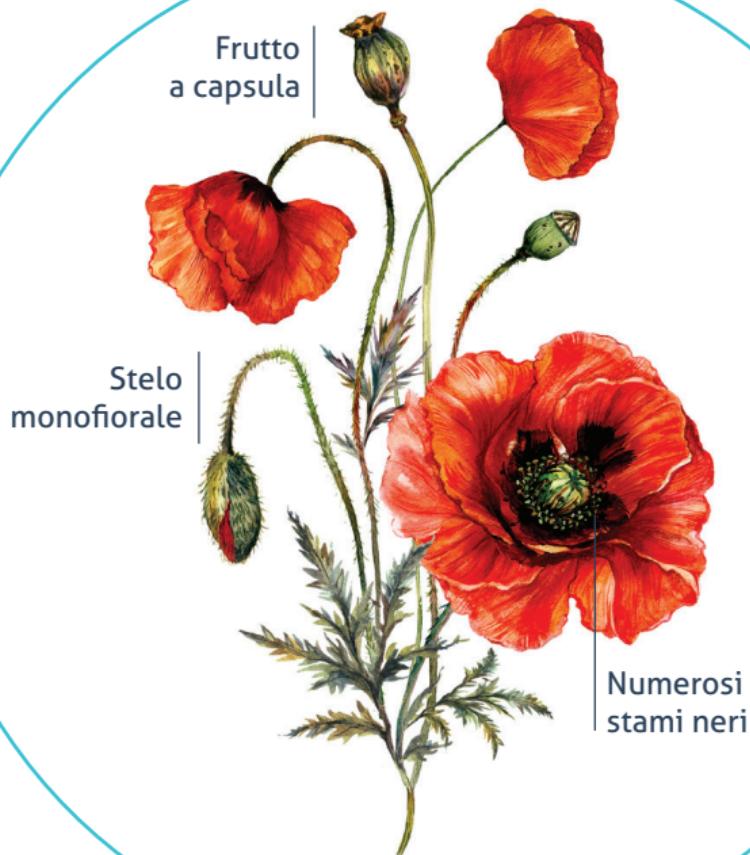
Distribuzione
presente in tutta Italia,
tranne in Sicilia

Altitudine
da 0 a 200 m

Parte utilizzata
infiorescenze femminili (coni)

Proprietà medicinali
sedativa, digestiva, stimola
l'appetito

Uso come rimedio naturale
tintura madre o infuso



Maggio / Giugno

Rosolaccio

Papaver rhoeas

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Fiori solitari, inodori, con numerosi stami nerastri. Corolla formata da 4 petali rosso-scarlatti, alcuni con una macchia nera e bianca alla base del petalo per attrarre gli insetti impollinatori. Il calice è composto da due sepali setolosi e caduchi. Il frutto è una capsula glabra, sormontata da uno stigma piatto. Contiene moltissimi semi neri e piccoli che una volta maturi fuoriescono dalle aperture sotto lo stigma.

Ambiente
prati, terreni inculti, luoghi
calpestabili, bordi di sentieri,
strade e ferrovie

Distribuzione
presente in tutte le regioni

Altitudine
da 0 a 1800 m

Parte utilizzata
petali dei fiori

Proprietà medicinali
sedativo, antidolorifico,
espettorante

Uso come rimedio naturale
infuso: Attenzione
alle dosi!

Fiori
blu-viola
stellati

Stami saldati

Pianta ispida con peli

Aprile / Settembre

Borragine

Borago officinalis

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta erbacea annuale, spontanea lungo le coste mediterranee. Talvolta viene coltivata, con fusti eretti, ramosi in alto. Tutta la pianta presenta lunghe setole bianche, che la rendono ispida. Possono dare fastidio se raccolte, benché non siano urticanti. Le foglie basali sono lunghe e picciolate, mentre quelle caulinari hanno un picciolo corto. I fiori penduli e con 5 petali - sono di un caratteristico colore blu-viola che cambia dopo l'impollinazione.

Ambiente
prati concimati
ed ambienti ruderali

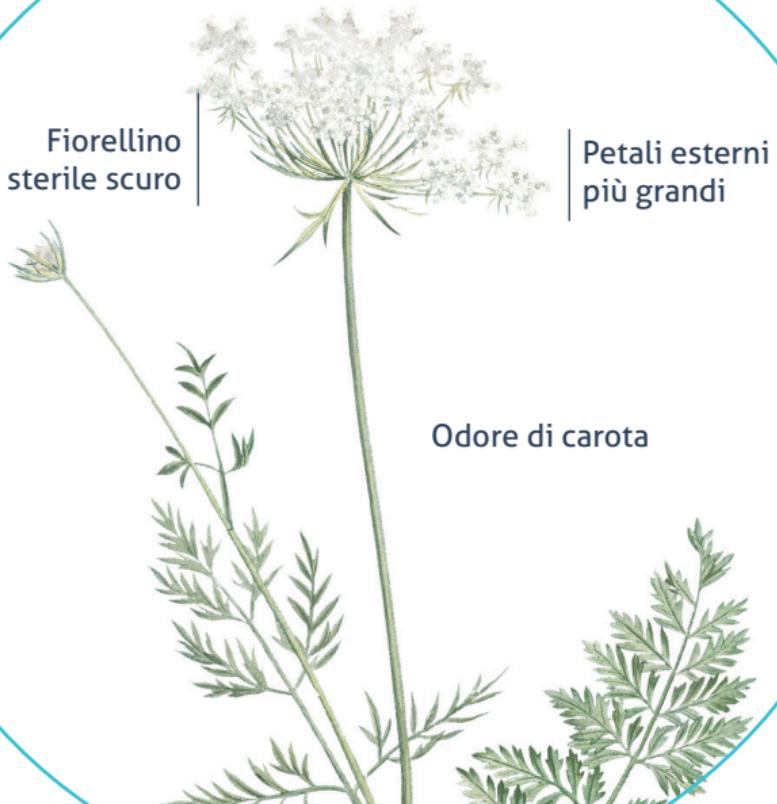
Distribuzione
regioni mediterranee,
lungo le coste

Altitudine
da 0 a 1000 m

Parte utilizzata
fiori

Proprietà medicinali
tossifugo, espettorante,
antinfiammatorio, dolori
mestruali

Uso come rimedio
naturale
infuso



Luglio / Settembre

Carota selvatica

Daucus carota

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Attenzione a riconoscerle. Da non confondere con altre ombrellifere velenose! Pianta erbacea annuale, dall'aspetto assai variabile per pelosità, altezza e foglie. La radice è biancastra e a fittone. L'infiorescenza è un'ombrella composta da tantissimi piccoli fiori bianchi, di cui gli esterni hanno petali più grandi e visibili. A volte c'è un fiorellino sterile al centro dell'ombrella, di colore porpora-nerastro, per attrarre gli insetti impollinatori. Tutte le parti (foglie, fiori e soprattutto radice) se strofinate, emanano l'odore caratteristico della carota coltivata che tutti conosciamo.

Ambiente

Zone incolte, prati aridi

Distribuzione

In tutta Italia

Altitudine

da 0 a 1000 m

Parte utilizzata

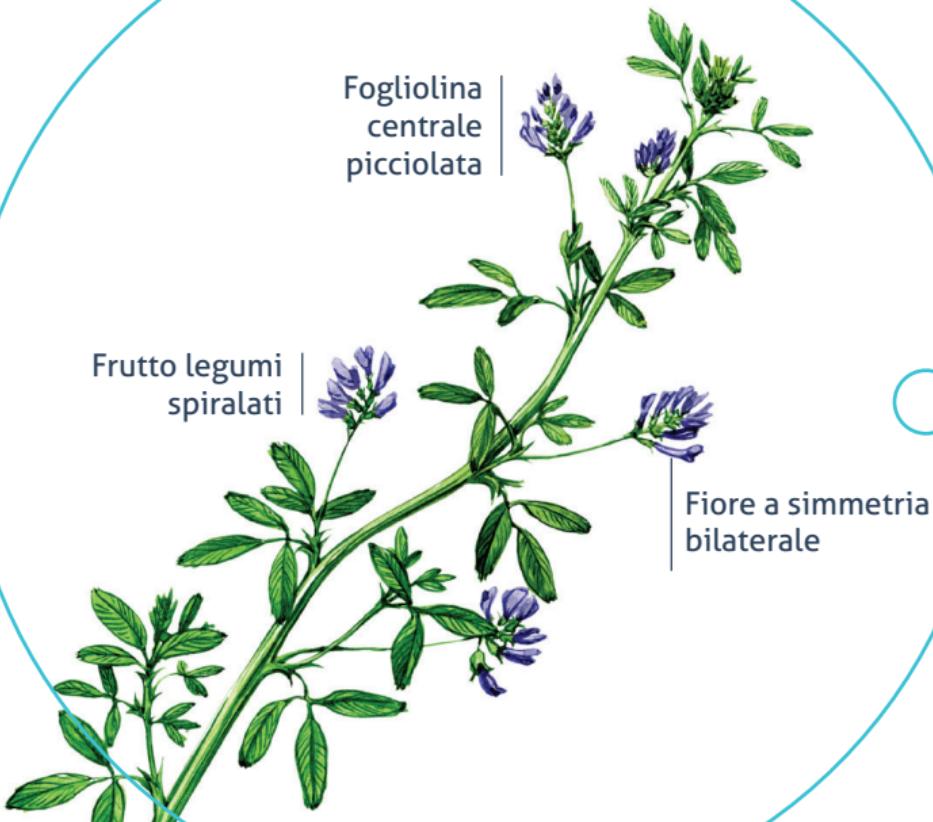
infiorescenze

Proprietà medicinali

mineralizzanti, diuretiche, per dermatiti e psoriasi

Uso come rimedio naturale

infuso



Aprile / Giugno

Alfalfa

Medicago sativa

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta perenne, con foglie trifogliate che si distinguono da quelle del trifoglio per la foglia centrale picciolata e non sessile. L'infiorescenza è composta da fiori a simmetria bilaterale di colore viola-azzurro. I frutti sono dei legumi spiralati contenenti da 2 a 6 semi. La pianta cresce su terreni ricchi di calcio, rifuggendo i terreni acidi.

Ambiente
prati ricchi di nutrienti,
terreni incolti

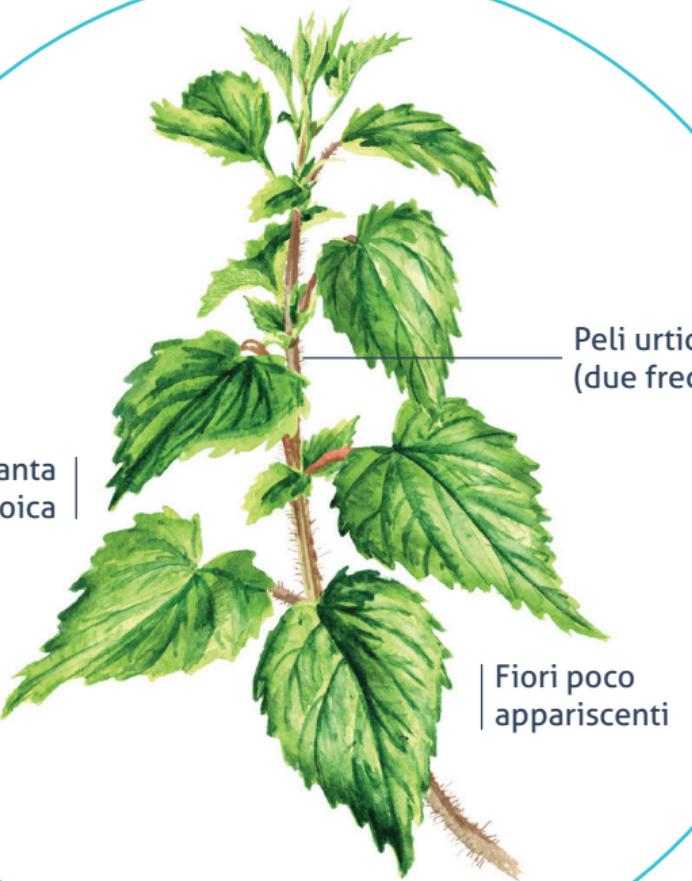
Distribuzione
alloctona naturalizzata
in tutta Italia

Altitudine
da 0 a 1300 m

Parte utilizzata
foglie e fiori

Proprietà medicinali
vitaminica, ricostituente,
antiossidante

Uso come rimedio naturale
infuso e tintura madre



Primavera / Autunno

Ortica

Urtica dioica

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta perenne, dioica (individui femminili e individui maschili), alta fino a 120 cm. Peli urticanti presenti su tutto il fusto e sulla pagina inferiore delle foglie. Infiorescenze femminili pendule e più lunghe del picciolo, quelle maschili sono patenti. I fiori, poco appariscenti, sbocciano tra maggio e novembre e si affidano al vento per l'impollinazione.

Si può confondere con la falsa ortica (*Lamium album*, *Lamium purpureum*), ma questa non ha peli urticanti e ha fiori appariscenti tipici delle Labiate.

Ambiente
terreni inculti e ricchi di nitrati

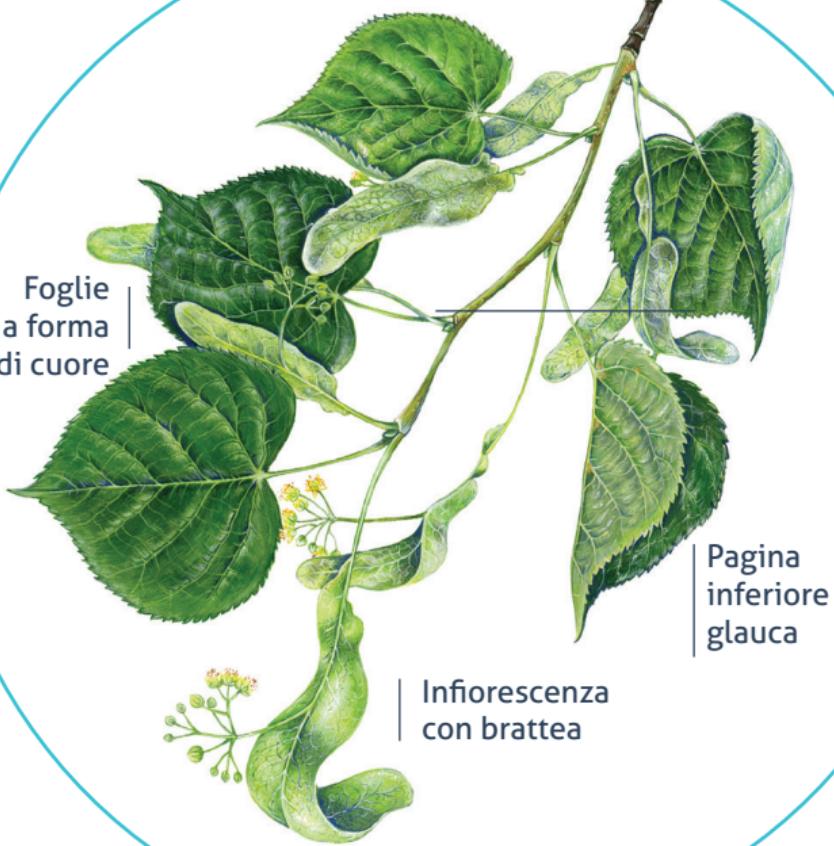
Distribuzione
tutta Italia

Altitudine
da 0 a 1800 m

Parte utilizzata
cime con foglie giovani

Proprietà medicinali
depurativa, antinfiammatoria,
mineralizzante

Uso come rimedio naturale
decotto con rizomi,
infuso con foglie
giovani



Maggio / Giugno

Tiglio

Tilia cordata

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Albero alto fino a 25 m, corteccia liscia e grigia, che si fessura e diventa marrone negli individui adulti e vecchi.

Le foglie sono decidue, alterne, glauche sulla pagina inferiore e cuoriformi. I fiori hanno una brattea (foglia modificata con funzione di trasporto dei frutti). Sono molto profumati e riuniti in infiorescenze. Le gemme sui rami (visibili dall'autunno-inverno) sono alterne, globose, inizialmente di color verde poi rosso-brune.

Ambiente
boschi umidi,
terreni freschi e fertili

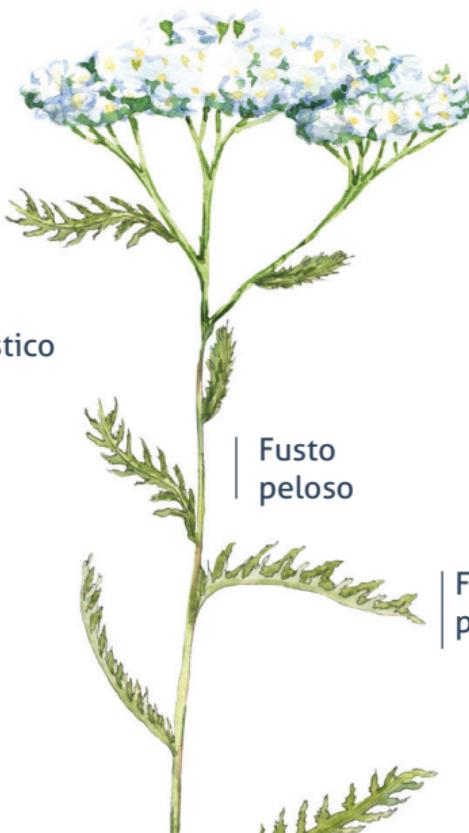
Distribuzione
arco alpino e appenninico

Altitudine
da 200 a 1400 m

Parte utilizzata
fiori e brattee

Proprietà medicinali
sedativo, mucolitico,
antinfiammatorio

Uso come rimedio naturale
tintura madre
o infuso



Aroma caratteristico

Fusto
peloso

Foglie
pennatosette

Giugno / Novembre

Achillea

Achillea millefolium

Descrizione e Caratteri importanti per l'identificazione

Pianta perenne, dal caratteristico aroma, molto variabile per foglie e portamento. Il fusto è eretto e peloso, le foglie pennatosette. I fiori vanno dal bianco, al rosa pallido o intenso e sono raggruppati in numerosi capolini.

Ambiente
prati inculti

Distribuzione
tutta Italia, tranne la Sicilia

Altitudine
da 0 a 2000 m

Parte utilizzata
infiorescenze

Proprietà medicinali
cicatrizzante, emostatica,
antispasmodica

Uso come rimedio naturale
infuso oppure oleolito
per impacchi

ELENA CASTOLDI:
LAUREATA IN SCIENZE NATURALI
E DOTTORE DI RICERCA IN BOTANICA. È DOCENTE
DI RICONOSCIMENTO DI ERBE E FIORI SPONTANEI
E FORAGER PER ALCUNI RISTORANTI A MILANO,
SUL LAGO DI COMO E IN BRIANZA.

AURÉLIE PETERS: IMPRENDITRICE BELGA CON
UNA VOCAZIONE PER IL DESIGN, L'ARTE
E L'ARTIGIANATO. SVILUPPA PROGETTI CON
UN'IMPRONTA ECOLOGICA, BASATI SULLA
CONSAPEVOLEZZA VERSO UN MONDO PIÙ
SOSTENIBILE.

ARTEGIANI REALIZZA IN LOMBARDIA GIARDINI OFFICINALI
SU MISURA, CREATI DA MICHAEL WOLFER
ED ELENA CASTOLDI.

ARTEGIANI
WWW.ARTEGIANI.ORG

GIARDINARTE
CREAZIONE
MANUTENZIONE
GIARDINI

