



*Dactylorhiza sambucina* Orchidea sambucina

La prima parte del nome (dactylorhiza) significa in greco radice a forma delle dita. La seconda parte (sambucina) deriva dall'odore di sambuco che emanano alcune piante di questa specie.

Possono essere gialli (in alcune lingue popolarmente chiamati Eva) o magenta, rosso-violacei (chiamati Adamo). Spesso è possibile trovare insieme molti individui dei due colori. E solo un'espressione popolare: i fiori sono ermafroditi. Qualche volta si possono trovare esemplari con due colori a macchie. I fiori attraggono gli insetti imitando la forma dei fiori melliferi, però non producono il nettare. Per cui riescono a fare pochi frutti e si propagano innanzi tutto con i bulbo.

Vive nelle zone montuose e collinari. Cresce dall'organo interno chiamato bulbo (ha la forma di due dita) che ogni anno produce nuovi fiori e foglie.

Pianta protetta a livello nazionale

**Crocus vernus** Zafferano maggiore

Il nome **Croco** deriva dal Greco (filamenti), **zafferano** deriva dall'arabo. **Vernus** significa primaverile.



**Molte le leggende legate all'origine dello zafferano:** Croco era innamorato di una ninfa chiamata Smilace, ma non era corrisposto, gli dei allora tramutarono Croco in una pianta e in seguito anche la ninfa. Secondo altre fonti i due morirono insieme amandosi. Cresce dal bulbo che ogni anno produce fiori e foglie.

Dà origine al croco sativo – zafferano coltivato (si raccolgono i filamenti molto profumati). Prodotto in India ma anche in Italia centrale e meridionale già dal Medioevo per scopi culinari, farmaceutici, per la preparazione dei colori da pittura, tintura dei tessuti.

Lo zafferano rientra nell'elenco dei dieci cibi più cari del mondo. Un grammo di spezia costa 20 euro. Certo per ottenere mille grammi di questo minuscolo pistillo occorrono molte piante (per un grammo 100 fiori Grandi o 200 piccoli). Per estrarre i pistilli si apre il fiore a mano, e si estirpa un filo Bianco che li unisce Alla base senza toccare la parte rossa. I pistilli sono poi essiccati.



*Gentiana* è un genere di piante della famiglia delle Gentianaceae, che comprende circa 400 specie.

**Distribuzione e habitat** Questo genere si trova un po' ovunque nell'habitat alpino delle regioni temperate dell'Europa, dell'Asia e del continente americano. Alcune specie si trovano anche nell'Africa nord-occidentale, nell'Australia orientale ed in Nuova Zelanda.

Sul versante italiano delle Alpi sono presenti diverse specie, che fioriscono durante l'estate. Sono quasi tutte "specie protette". Alcune specie si ritrovano anche sugli Appennini.

**Descrizione** I fiori sono a forma di imbuto; il colore è più comunemente azzurro o blu scuro, ma può variare dal bianco, avorio e giallo al rosso. Le specie col fiore di colore blu predominano nell'emisfero settentrionale, quelle col fiore rosso sulle Ande; le specie a fiore bianco sono più rare, ma più frequenti in Nuova Zelanda.

Questi fiori sono più frequentemente pentameri, cioè hanno una corolla formata da 5 petali, e generalmente 5 sepali o 4-7 in alcune specie. Lo stilo è abbastanza corto oppure assente. La corolla presenta delle pieghe (pliche) tra un petalo e l'altro. L'ovario è quasi sempre sessile e presenta nettarii.

Le genziane crescono su terreni acidi o neutri, ricchi di humus e ben drenati; si possono trovare in luoghi pienamente o parzialmente soleggiati. Sono utilizzate frequentemente nei *giardini rocciosi*.



***Myosotis*** (termine che in greco significa *orecchie di topo* dalla forma della foglia) o **nontiscordardimé**

**Miti e folklore** Secondo la tradizione la denominazione di "nontiscordardimé" sarebbe legata a una leggenda germanica secondo la quale Dio stava dando il nome alle piante quando una piantina, ancora senza nome, gridò: "Non ti scordar di me, Dio!" e Dio replicò: "Quello sarà il tuo nome!".

Secondo una più recente leggenda sarebbe invece legata ad un avvenimento occorso lungo il Danubio, in Austria: due giovani stavano scambiandosi le promesse attraverso il simbolo di questo fiore, ma lui cadde nel fiume e le gridò tale frase come promessa di eterno amore<sup>[2]</sup>.

Dagli antichi era chiamato *erba sacra* ed era usata nella preparazione di medicinali per gli occhi. Plinio il Vecchio dice che il fiore era considerato un simbolo di salvezza dal dolore e da ciò che potesse incupire la vita.

Nella Germania del XV secolo, chi indossava il fiore non sarebbe stato dimenticato dalla propria amata; mentre le donne lo indossavano come segno di fedeltà.

Il "nontiscordardimé" è stato adottato a livello internazionale come fiore ufficiale della Festa dei nonni.

**Distribuzione** Questo genere è particolarmente diffuso nelle regioni temperate dell'Europa e dell'Australia, ma è parimenti presente nelle regioni temperate dell'Asia, Africa e America boreale.

In Italia è presente in tutte le regioni con un numero variabile di specie.



Il **tarassaco comune** (*Taraxacum officinale*, Weber ex F.H.Wigg. 1780) è una pianta a fiore (angiosperma) appartenente alla famiglia delle Asteracee.

L'epiteto specifico ne indica le virtù medicamentose, note fin dall'antichità e sfruttate con l'utilizzo delle sue radici e foglie.

È comunemente conosciuto come **dente di leone**, **dente di cane**, **soffione** (l'infruttescenza), **cicoria selvatica**, **cicoria asinina**, **grugno di porco**, **ingrassaporci**, **insalata di porci**, **pisciacane**, **lappa**, **missinina**, **piscialletto** o anche con lo storpiamento del nome in tarassàco.

**L'origine dei vari nomi** Esiste naturalmente una spiegazione per i vari nomi della pianta: viene chiamata "dente di leone" a causa della forma dentata delle foglioline, "soffione" per via della palla lanosa che contiene i semi.

Il nome ufficiale Tarassaco proviene dal greco *tarakè* "scompiglio", e *àkos* "rimedio", questa è dunque capace di rimettere in ordine l'organismo. Infine esiste un ultimo nome con cui il tarassaco è conosciuto "piscialletto" datogli per le sue proprietà diuretiche.

**Usi** Il tarassaco viene usato sia dalla cucina sia dalla farmacopea popolare. La terapia a base di foglie o radici di tarassaco è chiamata "tarassacoterapia".

È una pianta di rilevante interesse in apicoltura, che fornisce alle api sia polline sia nettare.

**Uso culinario** Il tarassaco è usato per preparare un'apprezzata insalata primaverile depurativa, sia da solo che con altre verdure. In Piemonte, dove



viene chiamato "girasole", è tradizione consumarlo con uova sode durante le scampagnate di Pasquetta.

Anche i petali dei fiori possono contribuire a dare sapore e colore a insalate miste. I boccioli sono apprezzabili se preparati sott'olio; sotto aceto possono sostituire i capperi<sup>[4]</sup>. I fiori si possono preparare in pastella e quindi friggere. Le tenere rosette basali si possono consumare con soddisfazione sia lessate e quindi condite con olio extravergine di oliva, sia saltate in padella con aglio (o ancor meglio con aglio orsino). I fiori vengono inoltre utilizzati per la preparazione di gelatine, spesso erroneamente definite "miele di tarassaco"<sup>[6][7]</sup>. In molte regioni medioeuropee veniva preparata la *marmellata* di fiori di tarassaco nel seguente modo



*Narcissus* L. è un genere che fa parte della famiglia delle Amaryllidaceae ed è originario dell'Europa. Il suo nome deriva dalla parola greca *narkào* (= stordisco) e fa riferimento all'odore penetrante ed inebriante dei fiori di alcune specie. Alcuni sostengono, invece, che derivi dalla parola persiana che indica questa pianta نرگس e che si pronuncia *Nargis*.

**Mitologia** Per conoscere il mito di Narciso bisogna sapere quello della ninfa Eco: Zeus notando l'attitudine di Eco per il pettegolezzo, la spinge ad intrattenere sua moglie Era in modo da distrarla dai suoi amori furtivi. Era però si accorge dell'inganno, e punisce la ninfa togliendole l'uso della parola e condannandola a dover ripetere solo le ultime parole che le venivano rivolte o che udiva.

La ninfa si innamora perdutamente di Narciso, ma non potendogli confessare il suo amore, riusciva a ripetere solo le ultime parole da lui pronunciate.

Esasperato da questo atteggiamento Narciso scappa via da Eco, non facendosi trovare mai più. La ninfa disperata inizia a cercarlo ovunque, e dal dolore si lascia morire di fame. Di lei resta solo la voce.

Narciso, invece, viene punito dagli dei facendolo innamorare di se stesso in un riflesso nell'acqua. Il giovane cade nell'acqua e viene trasformato in un fiore.



La **viola con sperone** o **viola di monte** (*Viola calcarata* L., 1753) è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Violaceae, che cresce sulle montagne dell'Europa sud-orientale. Il nome specifico deriva dal suo sperone (*calcar*).

**Distribuzione e habitat** È una specie alpina, che cresce generalmente tra i 1500 e i 2800 m, su prati, pascoli e vallette nivali. È una specie orofita sudest-europea, cresce cioè sulle montagne dell'Europa sudorientale, come le Alpi e i Balcani. In Italia è presente su tutto l'arco alpino, ad eccezione della parte più orientale (Veneto e Friuli).



**Peverina tomentosa** (nome scientifico *Cerastium tomentosum*, L., 1753) è una piccola pianta (alta fino a 40 cm) a portamento cespitoso appartenente alla famiglia delle Caryophyllaceae.

**Etimologia** Il nome del genere (*Cerastium*) deriva da un vocabolo greco: *kèras* (= corno); probabile riferimento alla forma allungata dei suoi frutti. Fu poi latinizzato dal botanico germanico Johann Jacob Dillenius (1684-1747) e quindi ripreso definitivamente da Carl von Linné nel 1753. Il nome specifico (*tomentosum*) fa riferimento all'aspetto peloso-lanoso.

Gli inglesi chiamano questo fiore: *Snow-in-summer* (questo nome deriva dal fatto che in estate la pianta non smette mai di sbocciare con sempre nuovi fiori bianchi); mentre i tedeschi lo chiamano: *Filziges Hornkraut*; i francesi lo chiamano: *Céraiste tomenteux*, ma anche più poeticamente *Argentine* o *Oreille de souris* oppure *Mysotis des jardins*.



Lo spinacio di montagna (spinacio selvatico), conosciuto anche come “buon Enrico” (*Chenopodium bonus-henricus*), è una pianta erbacea dalla crescita spontanea. E' largamente diffuso nei pascoli di alta montagna e nei prati erbosi. Si tratta di un vegetale perenne, alto circa 30 centimetri. Presenta numerose foglie, farinose, grandi e triangolari. Il periodo di raccolta dello spinacio di montagna va dal mese di maggio al mese di agosto.





**Carlina** (nome scientifico *Carlina* L. 1753)

è un genere di piante dall'aspetto di piccole erbacee annuali o perenni dalla tipica infiorescenza stellata.

**Etimologia** Il nome del genere (proposto nel XIV secolo dal botanico aretino Andrea Cesalpino e usato dal Rembert Dodoens (1518-1585), medico e botanico fiammingo) sembra derivare da Carlo Magno che si illuse di usare la pianta più rappresentativa del genere (*Carlina acaulis*) come medicinale durante una pestilenza dei suoi soldati nei pressi di Roma (informazione avuta in visione da un angelo). Questa racconto – leggenda ci viene tramandato da uno dei più antichi erboristi: Jacopo Teodoro Bergzabern (latinizzato in Tabernaemontanus). [1]

In altri testi si fa l'ipotesi che il nome derivi dalla parola carduncolos (diminutivo di cardo = “cardina” o “piccolo cardo”) e in definitiva da Carlo V di Spagna (questo secondo Linneo). In effetti esiste una certa somiglianza con le piante del genere “Cardo” (Asteraceae).[2]

Quello che è interessante notare, al di là delle varie leggende e racconti di difficile verifica, è che queste piante erano ben conosciute già dal Medioevo e forse anche prima grazie alle loro proprietà meteorologiche: si dice che le popolazioni alpine dell'Italia, Francia e Austria già in tempi remoti usavano appendere fuori dai casolari i fiori di questo genere in luogo di un igrometro giacché le brattee esterne si chiudono all'arrivo della pioggia e si riaprono con il bel tempo.



Il Ranuncolo montano (nome scientifico *Ranunculus montanus* Willd, 1799) è una pianta della famiglia delle Ranunculaceae, comune nei prati alpini di alta quota.

**Etimologia** Il nome generico (*Ranunculus*), passando per il latino, deriva dal greco *Batrachion*<sup>[1]</sup>, e significa “rana” (è Plinio scrittore e naturalista latino, che c'informa di questa etimologia) in quanto molte specie di questo genere prediligono le zone umide, ombrose e paludose, habitat naturale degli anfibii. Il nome specifico (*montanus*) fa riferimento alle zone del suo tipico habitat. Il binomio scientifico attualmente accettato (*Ranunculus montanus*) è stato proposto dal botanico, farmacista emicologo tedesco Carl Ludwig Willdenow (Berlino, 22 agosto 1765 – Berlino, 10 luglio 1812) in una pubblicazione del 1799.



La rosa canina (*Rosa canina* L., 1753) è la specie di rosa spontanea più comune in Italia, molto frequente nelle siepi e ai margini dei boschi

**Etimologia** Questa pianta deve il nome *canina* a Plinio il vecchio, che affermava che un soldato romano fu guarito dalla rabbia con un decotto di radici. È l'antenata delle rose coltivate.

**Distribuzione e habitat** La specie è diffusa in una vasta area nelle zone temperate del Vecchio Mondo che include:

- *l'Africa del Nord e le isole Canarie e Madera;*
- *l'Asia occidentale (Afghanistan, Iran, Irak, Israele, Libano, Siria), la regione del Caucaso e l'Asia centrale (Tajikistan);*
- *il sub-continente indiano;*
- *L'Europa, dal Mediterraneo alla Scandinavia.*

È stata introdotta e si è naturalizzata anche in America del Nord ed in Australia e Nuova Zelanda.

Il suo habitat sono le boscaglie di faggio, abete, pino e querce a foglie caduche, gli arbusteti e le siepi, fino ad una quota di 1900 m. Preferisce suoli abbastanza profondi, limosi e moderatamente aridi.



**Juniperus** L., più comunemente noto come **ginepro**, è un genere di piante delle Cupressaceae<sup>[1]</sup>, comprendente specie arboree e arbustive, tra cui molte spontanee della flora italiana e adatte alla selvicoltura.

**Descrizione** Il ginepro una pianta arbustiva sempreverde di buon valore ornamentale che presenta un aspetto molto mutevole a seconda della zona di coltivazione. Questa pianta spinosa, dalla crescita lenta, può avere infatti, eccezionalmente, solo dove il clima mite, l'aspetto di un piccolo albero, ma

spesso forma cespugli più o meno alti, o assume un portamento prostrato, ci accade in alta montagna, ed un modo per difendersi dal freddo e dai venti.



L'ortica (*Urtica dioica* L.) è una pianta erbacea perenne, nativa dell'Europa, dell'Asia, del Nord Africa e del Nord America, ed è la più conosciuta e diffusa del genere *Urtica*.<sup>[1]</sup> Possiede peli che, quando toccati, espellono un fluido che causa prurito a uomini e animali.

La pianta è nota per le sue proprietà medicinali, per la preparazione di pietanze e, una volta, per il suo esteso uso nel campo tessile.

**Etimologia** Il nome *ortica* deriva probabilmente dal latino *urere*, bruciare. Dal nome della Ortica deriva il verbo urticare cioè irritare.

**Sostanze urticanti** Ingrandimento dei peli dell'*Urtica dioica*: si riconosce la parte sferica contenente la tossina urticante

Foglie e fusti sono ricoperti da tricomi, i peli contenenti la sostanza urticante che la pianta adotta a scopo difensivo. L'apice dei peli possiede una piccola sfera che, quando toccata, lascia uscire un fluido irritante per la pelle di uomini e animali. Il pelo è costituito da un'unica cellula allungata con pareti calcificate, mentre la punta è silicizzata e si riforma facilmente.

L'irritazione causa la formazione di piccoli eritemi sulla pelle, ed è associata ad una sensazione di prurito e intorpidimento che dura da pochi minuti ad alcune ore.<sup>[4][5]</sup>

Le tossine presenti nel fluido risultano essere serotonina, istamina, acetilcolina, acido acetico, acido butirrico, Leucotrieni e acido formico.<sup>[3][5][6]</sup> L'esatta formulazione non è stata completamente studiata, a causa della difficoltà di estrarre le sostanze chimiche dai peli.

