



FITOPOLO della REGIO INSUBRICA

Erbe Officinali nelle Vallate del Verbano Cusio Ossola





FITOPOLO della REGIO INSUBRICA

Erbe Officinali nelle Vallate del Verbano Cusio Ossola



Sommario

Introduzione, *pagina 1*
Legenda dei Simboli e delle Icone, *pagina 2*
Il Progetto e la Filiera di Produzione, *pagina 3*
Le Erbe Coltivate, *pagina 11*
Etnofarmacobotanica, *pagina 29*
Glossario, *pagina 42*
Indice Analitico delle Erbe e delle Piante, *pagina 44*
Bibliografia e Avvertenze, *pagina 45*
Colophon, *pagina 46*

Introduzione

Giovanni Bergamaschi, presidente Comunità Montana Valle Cannobina
Federico Cavalli, presidente Comunità Montana Valle Vigezzo
Livio Bianconi, assessore all'agricoltura della Comunità Montana Valle Cannobina
Natalino Tadina, assessore all'agricoltura della Comunità Montana Valle Vigezzo

Questa pubblicazione vuole qualificare l'impegno sviluppato dalla Comunità Montana Valle Cannobina a favore dell'introduzione della coltivazione di piante officinali nel territorio della Provincia del Verbano Cusio Ossola, un impegno che, attraverso la sperimentazione, la promozione ed il sostegno tecnico e finanziario, ha consentito la nascita di una realtà agricola innovativa per il nostro territorio.

Il progetto "Fitopolo della regio Insubrica", finanziato dai fondi europei Interreg IIIA, ha perfezionato e completato le azioni svolte nei primi anni, definendo una rete di collaborazione transfrontaliera tra partners italiani e svizzeri per la creazione di un fulcro di attrazione officinale a favore di territori uniti da profondi legami culturali, che trovano comune origine storica nel popolo celtico degli Insubri (IV secolo a.C.).

"Fitopolo della Regio Insubrica - Erbe Officinali nelle Vallate del Verbano Cusio Ossola" che abbiamo il piacere di presentare insieme alla Comunità Montana Valle Vigezzo, costituisce l'azione conclusiva di un lavoro complesso ed articolato, ben sintetizzato dal Dottor Michele Bernelli, capo redattore della rivista "Erboristeria domani" ed autore del capitolo sul nostro progetto.

Il contributo infine della Dottoressa Valeria Tantardini, farmacista ed erborista in Domodossola, qualifica i suoi contenuti, consentendo di far conoscere il patrimonio di saperi legato alle piante officinali, ben radicato anche nella tradizione del nostro territorio.

Come amministrazioni delle Comunità Montane Valle Cannobina e Valle Vigezzo, ringraziamo sia tutti coloro i quali hanno contribuito alla nascita del progetto sia gli Enti pubblici e gli Istituti di ricerca e scolastici che, come partners, ne hanno consentito lo sviluppo.

Cavaglio Spocchia - Santa Maria Maggiore, Settembre 2006



Legenda dei Simboli e delle Icone

Il Progetto e la Filiera di Produzione:

-  Erba singola
-  Miscela di erbe
-  Caramelle
-  Amaro
-  Insaporitore

Le Erbe Coltivate ed Etnofarmacobotanica:

-  Erba o pianta protetta (convenzione CITES) usare solo le piante coltivate!
-  Erba o pianta officinale
-  Erba o pianta aromatica
-  Erba o pianta nociva per contatto o ingestione

Parti utilizzate delle erbe e delle piante:

- | | |
|--|--|
|  foglie, fresche |  frutti |
|  rami, peduncoli, corteccia |  semi |
|  fiore |  radice, rizoma |



Il Progetto e la Filiera di Produzione

VALLE CANNOBINA, POLO D'ATTRAZIONE OFFICINALE

Testo tratto da Erboristeria Domani, Febbraio 2006
a cura di Michele Bernelli, capo redattore



Il primo campo sperimentale.

Il progetto di Fitopolo della Regio Insubrica, avviato con partners italiani ed elvetici e con il sostegno dell'Unione Europea, ha coronato un decennio di progressiva semina di interesse per le produzioni erboristiche, che coinvolge ormai l'intero reticolo delle vallate ossolane. La montagna è barriera ma anche collegamento tra Paesi ed esperienze diverse; è area marginale, ma anche territorio ecologicamente integro; è zona di economia povera, ma di grande sensibilità per la terra. Accendendo tutte le polarità positive di questo dualismo, la Comunità Montana Valle Cannobina ha gettato in questi ultimi dieci anni il seme di una diffusa sensibilità verso la valorizzazione della coltivazione di piante officinali nel distretto del Verbano Cusio Ossola. Il progetto ha preso le mosse, tra il 1997 e il 1998, nel segno di quella collaborazione transfrontaliera che da queste parti è un po' un destino obbligato di tutto il mondo del lavoro; e si è così tradotto in fertili collaborazioni con il Centro di Ricerche Agronomiche del Vallese (Svizzera francese, al di là del tunnel del Sempione) e con il polo ticinese già attivo sulle piante officinali (Comune di Olivone, Centro Ricerche di Cadenazzo). Scelta delle piante più adatte (non un recupero di vecchie tradizioni colturali, ma una prima esperienza produttiva legata alle officinali), coinvolgimento di piccoli produttori su parcelle sperimentali, prime valutazioni agronomiche hanno caratterizzato la fase iniziale del progetto. Una prima evoluzione, tra il 2001 e il 2003, ha portato alla dotazione di impianti per la prima trasformazione (essiccazione) e alla nascita dell'associazione di produttori Erba Böna del VCO. Nel 2003, ecco un nuovo salto di qualità. La Comunità Montana Valle Cannobina ha operato da capofila italiano di un progetto di più ampio respiro. Sempre nel segno "transfrontaliero" della collaborazione con i centri ticinesi - e con un fronte

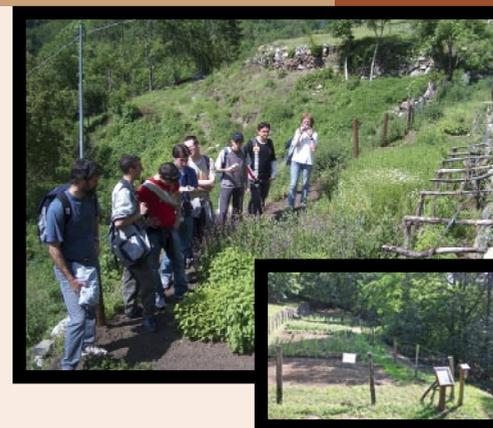


Coltivazione di melissa a Trontano, in Valle Ossola.

Un campo didattico mostrato ad alcuni giovani durante una delle visite di istruzione, e in piccolo il campo dimostrativo.

Il campo dimostrativo

In Località Cursolo della Valle Cannobina è possibile visitare un campo dimostrativo di erbe officinali che raccoglie le principali specie coltivate nella Provincia del Verbano Cusio Ossola. Il campo è allestito in modo tale da consentire una visita auto-guidata.



di partners allargato tra gli altri alla Facoltà di Farmacia dell'Università di Torino, alla "gemella" Comunità Montana Valle Vigezzo e all'attivo consorzio regionale Formont (formazione professionale delle attività di montagna) - è partito un Interreg IIIA - con il sostegno dell'Unione Europea - per il consolidamento di un vero e proprio Fitopolo della Regio Insubrica. La formazione ha coinvolto - in tre diversi momenti didattici, con visite e contatti sul campo - agricoltori, tecnici del settore, erboristi e soci di Erba Böna. L'area interessata dalle produzioni si è estesa (circa 1 ettaro censito) in tutta la zona e campi dimostrativi hanno affiancato le parcelle destinate alla produzione. È stato intrapreso il percorso verso la certificazione biologica - per una scelta in linea con una domanda di qualità totale sempre più richiesta in erboristeria. Secondo la dott.ssa Ginella Violetto, che per conto della Comunità Montana ha tenuto insieme con passione i fili del progetto, ora per i promotori c'è la speranza di un nuovo passo in avanti, dove il confronto con il mercato reale possa affiancarsi a tutte le finalità sperimentali e culturali che lo hanno originato. Perché no? Appena dietro i monti, in Svizzera, c'è l'esperienza del Vallese, la riscoperta della stella alpina, il collegamento con le industrie. Di qua il Fitopolo è ancora a debole polarità, ma le vallate su cui si sta sviluppando sono davvero un'oasi di wilderness rara; e i bacini dei grandi laghi stabilizzano quel clima insubrico che moltiplica l'adattabilità produttiva. Una scommessa con buone carte da giocare.

L'essiccatoio installato a Verampio, Crodo, a favore dei produttori delle valli ossolane. A destra, una fase di lavorazione manuale del prodotto.



LA PRODUZIONE ERBA BÖNA DEL VCO

Con il sostegno operativo ed economico della Comunità Montana Valle Cannobina, è nata nel 2001 l'associazione di produttori Erba Böna del VCO, con lo scopo di incentivare la diffusione di piante officinali in alternativa alle coltivazioni tradizionali, per un'agricoltura sostenibile. Il primo prodotto realizzato per il mercato locale è stata la Tisana Valle Cannobina: un vero successo! Erba Böna offre un prodotto d'elevato standard qualitativo, che rispetta l'ambiente e la salute del consumatore. In accordo con la Farmacopea Ufficiale Italiana e con i Protocolli dettati dall'Unione Europea, l'associazione monitora le fasi di coltivazione con analisi del terreno, e le fasi di trasformazione con analisi delle erbe essiccate.

Per avere risultati di analisi conformi si deve perseguire la qualità in ogni fase di lavorazione di una specie officinale, a partire dalla qualità del seme che deve essere di provenienza selezionata. Il metodo di coltivazione biologica deve essere realizzato poi secondo le norme della Buona Pratica Agricola (GAP Good Agricultural Practice), e l'essiccazione e trasformazione devono essere eseguite con scrupolosa attenzione. Dal dicembre 2005 Erba Böna ha conseguito la certificazione biologica per la sua attività di coltivatore e produttore.

Tramite Laboratori Abilitati vengono eseguite le analisi sulle erbe essiccate, in modo tale che possano soddisfare il profilo di sicurezza fissato per i prodotti a base di erbe medicinali. Le analisi consistono nella verifica di tali parametri: l'identità botanica (non devono esserci contaminazioni con erbe non identificate); la carica batterica (non devono esserci contaminazioni da batteri patogeni); i pesticidi, i metalli pesanti, le aflatoxine, i radionuclidi (che devono risultare assenti o al di sotto dei parametri UE); l'umidità (che deve essere al di sotto dei parametri UE); le ceneri (che possono racchiudere sostanze del



Distillatore a pallone, usato per la determinazione degli oli essenziali della Tisana Val Cannobina, presso il Laboratorio di Analisi dell'Istituto Galletti di Domodossola.

Zone di produzione delle piante officinali

Valle Cannobina

Cannobio, Cursolo-Orasso, Cavaglio-Spocchia

Valli Antigorio, Divedro e Formazza

Crodo, Baceno, Formazza, Crevoladossola, Montecrestese

Valle Antrona

Montescheno, Seppiana, Villadossola

Valle Ossola

Trontano, Beura Cardezza, Vogogna

Cusio-Mottarone

Gignese

Alto Verbano

Zoverallo

terreno non conformi e devono rientrare nei parametri UE).

Gli oli essenziali: sostanze attive delle erbe.

Gli oli essenziali sono i responsabili dell'aroma intenso delle erbe aromatiche e sono importanti sostanze attive della pianta, utili anche come loro difesa dagli attacchi esterni. All'uomo servono soprattutto per le proprietà antisettiche e per le proprietà aromatiche.

Da una serie di rapporti analitici qualitativi e quantitativi delle erbe di Erba Böna, si è rilevato che in queste erbe esiste un ottimo contenuto in oli essenziali per ml/kg di pianta, addirittura superiore ai parametri minimi richiesti dalla Farmacopea Europea.

L'importanza dei contenuti in principio attivo di un'erba medicinale.

Per valutare l'efficacia di un'erba si misurano alcune tra le principali sostanze attive caratterizzanti l'erba stessa, responsabili dell'azione farmacologica.

La determinazione di queste sostanze si effettua con la titolazione, mediante apparecchiature specifiche. Con essa si misura il cosiddetto titolo di un'erba, ovvero il quantitativo in percentuale dei principali componenti ad azione curativa, detti "principio attivo".

I parametri di riferimento per il titolo di una pianta sono dettati dalla Farmacopea Italiana ed Europea o, se assenti in Farmacopea, sono riscontrabili in trattati scientifici di ricerca universitaria.

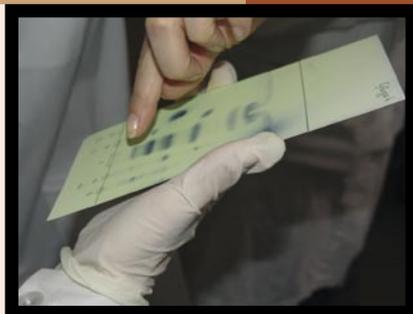
Specie coltivate

Achillea moscata
Althea officinalis
Arnica montana
Artemisia umbelliformis (Genepy)
Calendula officinalis
Gentiana lutea
Hypericum perforatum
Leontopodium alpinum
Lippia citriodora (Verbena odorosa)
Malva verticillata
Matricaria camomilla
Melissa officinalis
Mentha citrata
Mentha piperita
Origanum vulgare
Rosmarinus officinalis
Salvia officinalis
Thymus vulgaris

Goccia di olio essenziale che si condensa.



LA FILIERA DI PRODUZIONE, DAL SEME AL PRODOTTO ERBORISTICO



Valutazione qualitativa e semi quantitativa degli oli essenziali (cromatografia su strato sottile).

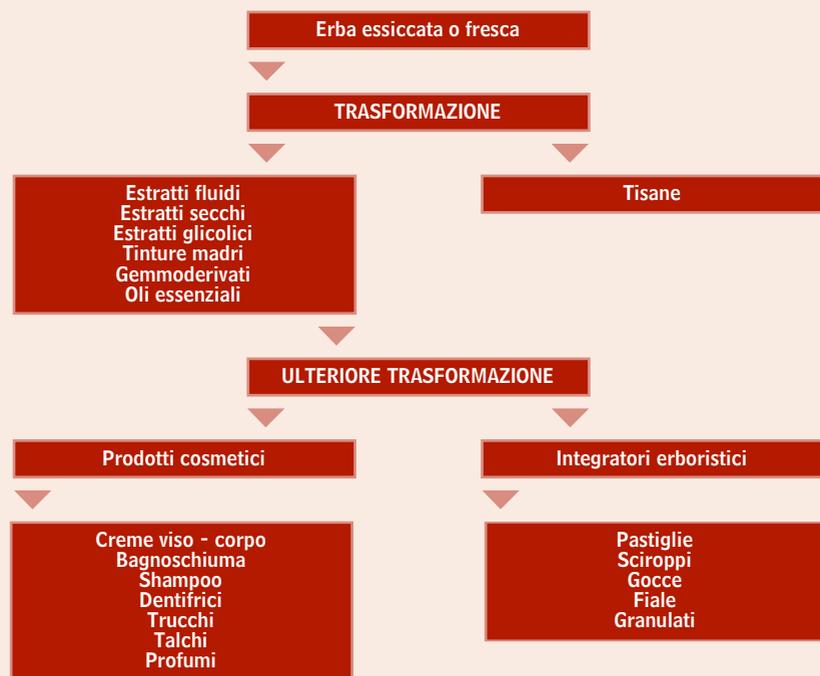
Semina o messa a dimora delle erbe

Cura delle piantagioni

Raccolta delle erbe

Essiccazione e defogliatura a mano o a macchina

Lavorazione al mulino o al setaccio



I PRODOTTI



Foto d'insieme dei prodotti Erba Bona

I prodotti Erba Bona spaziano dai sacchetti di foglie di erbe officinali, alle tisane e amari. Sono stati realizzati anche degli insaporitori di cibo. Di seguito l'elenco dei prodotti principali:

-  Genepy (sacchetto foglie 15g)
 -  Malva (sacchetto foglie 25g)
 -  Melissa (sacchetto foglie 25g)
 -  Menta (sacchetto foglie 25g)
 -  Origano (sacchetto foglie 25g)
 -  Salvia (sacchetto foglie 25g)
 -  Tisana Valle Cannobina (astuccio da 20 bustine filtro, confezionate singolarmente in bustine "salvaroma". Contenuto netto 20g)
- | | | |
|---------------|---------------------------|-----|
| composizione: | Lippia citriodora Kunth | 30% |
| | Melissa officinalis L. | 33% |
| | Mentha citrata Ehrhrt | 15% |
| | Mentha piperita L. Hudson | 12% |
| | Salvia officinalis L. | 10% |

ricetta dissetante Bibita estiva naturale per grandi e piccini. Prelevare da una bottiglia di acqua minerale da 1,5l, anche gassata, 1 bicchiere di acqua e versarlo in un bollitore. Quando bolle, spegnere e aggiungere 3 bustine filtro di Tisana Valle Cannobina e lasciarle in infusione 5-10 minuti. Facoltativamente aggiungere miele e limone. Versare il bicchiere di tisana concentrata nella bottiglia di acqua minerale. Mettere in frigorifero. Servire aggiungendo a piacere cubetti di ghiaccio.



La Tisana Valle Cannobina, la prima miscela ad essere stata prodotta ed anche la più conosciuta.



Infuso del Cistella (confezione da 25g di erbe in miscela, defogliate a mano)

composizione: Melissa officinalis L.

Mentha citrata Ehrahrt

Mentha piperita L. Hudson

Thymus vulgaris L.

Althea officinalis L.



Tisana del Romito (in collaborazione con la Riserva Speciale SS Trinità del Sacro Monte di Ghiffa)

composizione: Menta, Lippia, Salvia, Timo



Caramelle Bumbogn in versione classica e con goccia (miscela di estratti fluidi ed oli essenziali, di Lippia citriodora, Mentha citrata, Mentha piperita, Melissa officinalis, Salvia officinalis)



Amaro Lepontinum

composizione: Genepy (Artemisia umbelliformis), Genziana lutea, Achillea moschata



Aromi per il Liquore delle Feste



Aromi per il Liquore Elisir di Tutto l'Anno



Buon'aroma per carne, dal gusto pieno e deciso, per qualsiasi piatto di carne durante la cottura o cosparso alla fine sulla bistecca.

composizione: Salvia, Timo, Origano, Rosmarino



Fresc'aroma per pesce, dal gusto fresco e lievemente agrumato, per qualsiasi piatto di pesce durante la cottura oppure cosparso alla fine su pesce in trancio.

composizione: Timo, Salvia, Melissa, Lippia, Rosmarino, Menta citrata



Le Erbe Coltivate

Le confezioni di Fresc'aroma e Buon'aroma, per insaporire pesce e carne.



ACHILLEA MOSCHATA Wulfen

Camomilla di montagna o Erba Iva
famiglia Compositae



Proprietà

Aromatizzanti, cicatrizzanti, astringenti, amaro-toniche, sedative, antispastiche, carminative, febbrifughe, ipotensive, emostatiche.

Parti usate

Intera pianticella fiorita.

Usata in caso di

Cattiva digestione, gonfiore addominale, meteorismo, infiammazioni gastrointestinali, cattiva circolazione, dolori mestruali, emorroidi, ulcere, diarrea.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza calda dopo i pasti.



i consigli della nonna

Tintura vinosa

Lasciare 5g di foglie a macero per 10 giorni in 100ml di vino bianco.
Berne un bicchierino dopo i pasti principali, come digestivo.

Grappa all'Iva

1 litro grappa, 50g Achillea moscata, 200g zucchero.

Macerare il tutto per un mese. Filtrare. Un bicchierino dopo un lauto pasto aiuta la digestione.

Crema all'Iva (goloso liquore dessert)

Prima di servire la grappa all'Iva (in questo caso a temperatura da frigorifero) aggiungere un cucchiaino di panna fresca a ciascun bicchierino.



ALTHEA OFFICINALIS L.

Altea
famiglia Malvaceae



Proprietà

Antinfiammatorie, emollienti, protettive, leggermente lassative.

Parti usate

Radice.

Usata in caso di

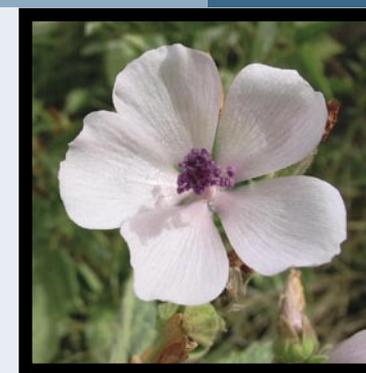
Tosse, mal di gola, cistite, gengive infiammate, gastrite, esofagite da reflusso, colite, (intestino irritato), lieve stitichezza.

Modo d'uso

Un cucchiaino di radice per tazza di acqua fredda, macerazione a freddo per 2 ore (estrae le mucillagini, emollienti ed antinfiammatorie). Oppure, decotto (estrae gli amidi antinfiammatori e lenitivi) con ebollizione della radice per 15 minuti. Un cucchiaino per tazza.

Posologia

Bere una tazza di macerato o di decotto a digiuno ed una prima dei pasti. Anche per uso esterno, il decotto funge da collutorio per sciacqui alla bocca.



i consigli della nonna

Uso cosmetico del decotto delle radici

Comprese imbevute di decotto, sulla cute infiammata, per 15 minuti (ad esempio come dopo-sole).
Sciacqui e gargarismi in caso di mal di gola o di gengive infiammate, o in caso di palato scottato da cibi troppo caldi.

Nell'acqua di pediluvi o bagni a scopo addolcente e lenitivo.

In cucina: fiori e foglie nelle minestre, così come per la malva, come emollienti intestinali.



ARNICA MONTANA L.

Arnica
famiglia Compositae



Proprietà

Antinfiammatorie, antieczimotiche,
antidolorifiche, revulsive.

Parti usate

Sommità fiorite.

Usata in caso di

Contusioni, distorsioni, traumi sportivi, lividi.

Modo d'uso

Macerare per 30 giorni 30g di fiori essiccati di arnica, in 80g di alcool e 20g di acqua. Filtrare. Usare solo per uso esterno, come frizione antidolorifica, sulle parti dolenti.

Avvertenza

Da utilizzare solo per uso esterno.

i consigli della nonna

Rimedio della nonna contro i lividi

1 cucchiaino fiori di arnica essiccati; 100ml acqua; 100ml aceto.

Bollire insieme il tutto per 5 minuti. Lasciare raffreddare. Filtrare. Modo d'uso: impacchi sui lividi, lasciandone in loco una pezzuola imbevuta, da rinnovare quotidianamente.

Olio da massaggio antidolorifico

Macerare 30g di fiori ben essiccati di arnica (non fiori freschi, perché l'acqua che contengono creerebbe muffe) in 500ml di olio di mandorle per 15 giorni. Filtrare. La nonna lo consiglia anche ai nipoti, come olio da massaggio dopo-sport.

Bagno antidolorifico

Un sacchetto di tela contenente 50g di fiori essiccati, posto nell'acqua calda del bagno per un bagno decontratturante dopo-sport, antidolorifico, ristoratore dopo un'intensa giornata di lavoro.

Pediluvio antidolorifico

Un sacchetto di tela contenente 20g di fiori essiccati, posto nell'acqua calda di una bacinella ed una manciata di sale marino grosso. Per un pediluvio antidolorifico, defaticante, ristoratore dopo un'intensa giornata di lavoro, dopo una serata di ballo o semplicemente se i piedi sono doloranti.

Usi passati: pianta intera, essiccata, polverizzata: come tabacco da fiuto, in caso di raffreddore, come starnutatorio (da qui l'etimologia greca: "ptarmos" = starnuto).

Curiosità: detta anche "Panacea lapsorum": infatti è un gran rimedio per i capitomboli!



ARTEMISIA UMBELLIFORMIS Lam.

Genepy - famiglia Compositae



Proprietà

Aromatiche, digestive, aperitive, toniche.

Parti usate

Intera pianticella fiorita.

Usato in caso di

Astenia, indigestioni.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione 10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti.

i consigli della nonna

Elisir

20g genepy; 10g lippia; 325g alcool a 95°; 330g zucchero; 330g acqua.

Tenere le erbe a macero in alcool per 10 giorni. Filtrare.

Bollire l'acqua, sciogliervi lo zucchero, raffreddare e unire alla fase alcoolica.

Berne un bicchierino dopo i pasti, come digestivo.

Liquore digestivo

40 piantine di genepy; 1 litro alcool; 600ml acqua; 600g zucchero.

Macerare le piantine di genepy per 40 giorni nell'alcool. Passati i 40 giorni, fare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero, bolliti insieme per 2 minuti. Aggiungere lo sciroppo all'alcool e al genepy. Far riposare ancora 40 giorni. Filtrare.

Decotto con latte o vino

Nelle tossi e nei catarri bronchiali, nell'influenza, nei raffreddori.



CALENDULA OFFICINALIS L.

Calendula - famiglia Compositae



Proprietà

Lenitive, antinfiammatorie, cicatrizzanti.

Parti usate

Fiori.

Usata in caso di

Infiammazioni di cute e mucose, infiammazioni di apparato gastro-intestinale ed apparato femminile.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

2-3 tazze al giorno, una al mattino a digiuno; le restanti prima o lontano dai pasti.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso dei fiori

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico per pelli delicate, con couperose e scottate dal sole.

Una manciata di fiori in un sacchetto di tela, nell'acqua calda della vasca da bagno, per un'azione emolliente sulla cute infiammata (es. dopo l'esposizione solare).

Oleolito lenitivo

100g fiori essiccati, 1l olio di mandorle.

Macerare i fiori nell'olio per 3 settimane. Agitare ogni giorno. Colare attraverso una tela, comprimendo bene i fiori intrisi d'olio. Mettere in una bottiglia scura e ben chiusa. Può durare dai 3 ai 6 mesi, se conservato in frigorifero.

Modo d'uso: spalmare sulla cute, come lenitivo contro tutte le infiammazioni della pelle (scottature, punture d'insetti, screpolature intense).

Calendula in cucina - Risotto alla calendula

I petali essiccati di calendula possono sostituire lo zafferano nel risotto.

Quasi a fine cottura del risotto, distribuire nella pentola una manciata di petali essiccati di calendula.

Insalata con calendula

Cospargere sull'insalata una manciata di petali essiccati di calendula.



GENZIANA LUTEA L.

Genziana maggiore o genziana gialla
famiglia Gentianaceae



Proprietà

Amaro-toniche, aperitive, digestive, stimolanti la secrezione di bile, stimolanti la secrezione salivare, stimolanti la secrezione acida dello stomaco e la motilità gastrica, febbrifughe, antiemetiche, antielmintiche.

Parti usate

Radici.

Usata in caso di

Cattiva digestione, inappetenza, febbre, astenia, steatosi epatica.

Modo d'uso

Bollire 3 minuti in acqua, mezzo cucchiaino di radice contusa, per una tazza di acqua, spegnere e lasciare ancora 5 minuti in infusione senza bollore. Oppure, macerazione per una notte in acqua fredda.

Posologia

Una tazza al mattino a digiuno, come depurativo. Oppure calda dopo pranzo e dopo cena, per favorire la digestione.

Nota

Non è adatta a chi soffre di reflusso gastroesofageo e gastrite, perché stimola ulteriormente la secrezione acida dello stomaco.

i consigli della nonna

Tintura vinosa

3g genziana radice contusa, 100ml di vino.

Macerare 8 giorni. Filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti, in caso di digestione rallentata.

Uso cosmetico del decotto di radice

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di decotto, come tonico per pelli grasse.

Si consiglia di preparare giornalmente il decotto, in quanto senza conservanti non si conserva per più di 24 ore.



HYPERICUM PERFORATUM L.

Iperico - famiglia Guttiferae



Proprietà

Riequilibranti del tono dell'umore (antidepressive), ansiolitiche, aromatiche. Per uso esterno, lenitive, antinfiammatorie.

Parti usate

Infiorescenze.

Usata in caso di

Ansia, abbassamento del tono dell'umore. Per uso esterno nelle scottature e nelle sciataglie.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza al mattino e una alla sera.

i consigli della nonna

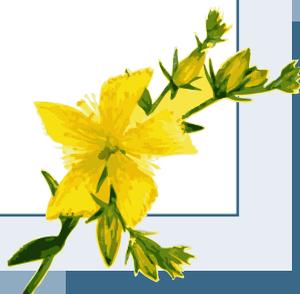
Oleolito contro le scottature

100g fiori essiccati; 1l olio di mandorle.

Macerare i fiori nell'olio per tre settimane. Agitare ogni giorno. Colare attraverso una tela, comprimendo bene i fiori intrisi d'olio. Mettere in una bottiglia scura e ben chiusa.

Può durare dai 3 ai 6 mesi, se conservato in frigorifero.

Modo d'uso: spalmare sulla cute come lenitivo contro le scottature e contro i dolori nevritici.



LEONTOPODIUM ALPINUM (R. Br) Cass.

Stella alpina - famiglia Compositae



Proprietà

Pettorali, antiossidanti, lenitive, astringenti, toniche.

Parti usate

Sommità fiorite.

Usata in caso di

Tosse, invecchiamento, infiammazioni, astenia.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza al mattino e una nel primo pomeriggio.

i consigli della nonna

La nonna racconta

"La stella alpina è un fiore siberiano che durante l'era glaciale si diffuse in Europa e divenne poi il simbolo delle Alpi".

Note di Botanica

L'aspetto lanuginoso della stella alpina è causato dalla densa pelosità della pianta.

I peli non sono solo una difesa contro il freddo, bensì si oppongono all'eccessiva perdita d'acqua, dato che essa cresce in luoghi aridi, soleggiati ed esposti al vento.

La lanugine scompare quando vengono coltivate o quando crescono in un ambiente meno severo.



LIPPIA CITRIODORA Kunth.

sinonimo **VERBENA ODOROSA**

Lippia o verbena - famiglia Verbenaceae



Proprietà

Rilassanti, digestive, drenanti, depurative, antispastiche, antinevralgiche.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Disturbi digestivi e nervosi leggeri, meteorismo, cefalea, palpitazioni, agitazione.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra l'acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza dopo i pasti, come digestivo, oppure lontano dai pasti come anti-stress, oppure prima di coricarsi, per placare l'ansia e migliorare il riposo notturno.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Un litro di infuso nella vasca da bagno (oppure una manciata di foglie essiccate in un sacchetto di tela, nell'acqua del bagno), per bagni gradevolmente profumati e rilassanti.

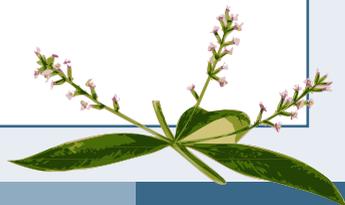
Un bicchiere di infuso, come collutorio, per sciacqui alla bocca e per profumare l'alito.

In cucina: Sorbetto alla lippia

1,5l acqua; 500g glucosio (si trova in farmacia); 300g zucchero; 30g lippia foglie essiccate; succo di 1 limone e mezzo.

Bollire l'acqua con lo zucchero e la lippia per 5 minuti, rimestando con una frusta. Spegner. Lasciare in infusione 1 ora. Colare. Unire il glucosio e riscaldare fino a discioglimento. Aggiungere succo di limone. Passare nella gelatiera.

Ricetta tratta da "Piccolo ricettario vegetariano" Fabio Granata - Ed. L'Erbolario - Lodi



MALVA VERTICILLATA (coltivata)

MALVA SYLVESTRIS L. (spontanea)

Malva - famiglia Malvaceae



Proprietà

Antinfiammatorie, emollienti, sia internamente che esternamente.

Parti usate

Fiori e foglie.

Usata in caso di

Infiammazioni gastro-intestinali, delle vie urinarie, dell'apparato femminile, di cute e mucose.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino di foglie e fiori per tazza da tè, versarvi sopra acqua bollente, infusione 5-10 minuti.

Posologia

2/3 tazze/die, prima o lontano dai pasti, cominciando con una al mattino a digiuno.

i consigli della nonna

Infuso di malva per uso esterno

Frizionare l'infuso di fiori e foglie sulla cute, contro le punture di insetti.

Le foglie residue della filtrazione dell'infuso, poste a cataplasma sulle gengive infiammate.

Foglie di malva essicata in cucina

Una manciata nella minestra che diventa gradevolmente più densa e dolciastra, risultando anche dolcemente lassativa.



MATHRICARIA
CAMOMILLA Auct.
Camomilla - famiglia Compositae



Proprietà

Antispastiche, lenitive, antinfiammatorie, calmanti.

Parti usate

Capolini fioriti.

Usata in caso di

Dolori addominali, dolori mestruali, cattiva digestione, gastrite, agitazione, cute infiammata, occhi arrossati.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino di capolini per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione 5 minuti.

Posologia

Una tazza prima dei pasti, o lontano dai pasti, in caso di gastrite per disinfiammare la mucosa gastrica. Una tazza al bisogno come antispastico gastro-intestinale. Una tazza alla sera prima di coricarsi, come blando rilassante.

i consigli della nonna

Oleolito di camomilla disinfiammante e idratante

100g fiori essiccati; 1 litro olio di mandorle.

Macerare i fiori nell'olio per 3 settimane. Agitare ogni giorno. Colare attraverso una tela, comprimendo bene i fiori intrisi d'olio. Mettere in una bottiglia scura e ben chiusa.

Può durare dai 3 ai 6 mesi, se conservato in frigorifero.

Modo d'uso: spalmare sulla cute molto screpolata ed arrossata. Utilizzare anche come olio da massaggio per sciogliere le tensioni.

Uso cosmetico dell'infuso concentrato dei fiori

Usato come ultimo risciacquo, per donare riflessi dorati ai capelli biondi e castano chiaro.



MELISSA OFFICINALIS L.

Melissa
famiglia Labiatae



Proprietà

Rilassanti, digestive, antispastiche, carminative, antiossidanti.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Indigestione, alito pesante, nervosismo, aerofagia, mal di stomaco, ansia.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino di foglie per tazza da tè, versarvi sopra acqua bollente, lasciare in infusione 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza dopo i pasti come digestivo; 2/3 tazze lungo la giornata come anti-stress; una tazza alla sera prima di coricarsi, per un riposo notturno più sereno.

i consigli della nonna

Tintura benefica

20g foglie di melissa; 100ml alcool; 50ml acqua.

Macerare 5 giorni. Filtrare.

Frizionare la cute, in caso di dolori reumatici, articolari e nevralgie.

Frizionare le tempie, in caso di mal di testa.

Annusare, in caso di nausea.

Poche gocce (10) su una zolletta di zucchero in caso di ansia, cattiva digestione, mal d'auto.

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico per tutti i tipi di pelle.

Un sacchetto di tela contenente 100g di foglie essiccate, posto nell'acqua calda del bagno, per un bagno ristoratore e rilassante.



MENTHA CITRATA Ehrhrt e MENTHA PIPERITA L. Hudson

Menta - famiglia Labiatae



Proprietà

Dissetanti, rinfrescanti, digestive, carminative, antispastiche gastro-intestinali, balsamiche, diuretiche, antisettiche, stimolanti la secrezione di bile, stimolanti la secrezione acida gastrica, tonificanti, stimolanti del sistema nervoso, anestetiche delle mucose.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Cattiva digestione, atonia gastrica, acloridria, dispepsie, spasmi gastrointestinali, nausea, meteorismo, colecistopatie, alitosi, affezioni catarrali delle alte vie aeree e del distretto orecchio-naso-gola, tosse stizzosa.

Modo d'uso

Infuso: bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti come digestivo; una tazza a colazione come tonico matutino; 2/3 tazze/die al bisogno negli altri casi.

Nota

La menta piperita è poco indicata a chi soffre di eccessiva secrezione acida gastrica, perché il mentolo ne stimola ulteriormente la produzione. In questi casi la menta citrata è più indicata, essendo priva di mentolo, ed è meglio tollerata anche dai bambini.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per sciacqui della bocca purificanti l'alito.

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico per pelli grasse.

Un sacchetto di tela contenente 100g di foglie essiccate, posto nell'acqua calda del bagno, per un bagno tonificante e ristoratore dopo un'intensa giornata di lavoro estivo.

Inalare i vapori di un infuso, in caso di tosse insistente.

Bagno di vapore al viso: in una pentolina di acqua bollente versare una manciata di foglie di menta.

Esporre il viso ai vapori coprendo la testa con un asciugamano, per 10 minuti. Libera i pori della pelle dalle impurità e stimola la microcircolazione.

Frizioni benefiche

Macerare per 15 giorni 20g di foglie essiccate in 100ml di grappa. Filtrare. Frizionare la cute, in caso di dolori nevralgici e reumatici. Alcune gocce frizionate sulle tempie in caso di mal di testa.



ORIGANUM VULGARE L.

Origano
famiglia Labiatae



Proprietà

Antisettiche, antispastiche, digestive, diuretiche, balsamiche, analgesiche, carminative, toniche, aromatiche, antiossidanti.

Parti usate

Sommità fiorite, foglie.

Usato in caso di

Aerofagia, alitosi, gengive infiammate, cattiva digestione.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti per la digestione.

i consigli della nonna

Tintura vinosa

100g origano (sommità fiorite e foglie); 1 litro vino bianco.

Macerare per 5 giorni. Filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti, come digestivo e sgonfiante l'addome.

Aceto profumato per condire

1 litro aceto; 10g origano essiccato; 10g menta essiccata.

Macerare 15 giorni. Filtrare.



ROSMARINUS OFFICINALIS L.

Rosmarino - famiglia Labiatae



Proprietà

Epatoprotettive, antispastiche, carminative, coleretiche, depurative, drenanti, antisettiche, balsamiche, tonico-stimolanti fisiche e mentali, stimolanti la circolazione, antiossidanti.

Parti usate

Foglie.

Usato in caso di

Cefalea, emicrania, dispepsia con stasi epatobiliare, meteorismo, stanchezza, ipotensione.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti per la digestione e per il fegato; una tazza al mattino a digiuno come tonico in caso di astenia; una tazza prima di pranzo e una prima di colazione come drenante.



i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie e delle sommità fiorite

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come freschissimo tonico per pelli grasse. Un sacchetto di tela contenente 100g di rametti e foglie essiccate, posto nell'acqua calda del bagno, per un bagno antidolorifico, riattivante la circolazione, tonificante, adatto a chi soffre di bassa pressione.

Tintura vinosa

100g foglie di rosmarino, 1 litro di vino.

Macerare 5 giorni. Filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti come tonico-digestivo.

Rosolio tonificante di rosmarino e menta

200g alcool, 10g menta, 10g rosmarino, scorza di mezzo limone, 250g zucchero, 250g acqua.

Sciogliere lo zucchero nell'acqua fino a bollore. Raffreddare. Aggiungere gli altri ingredienti. Macerare per un mese chiudendo ermeticamente. Filtrare.



SALVIA OFFICINALIS L.

Salvia
famiglia Labiatae



Proprietà

Depurative, digestive, antisettiche, astringenti, antiflogistiche, toniche, diuretiche, antidiaforetiche, carminative, coleretiche, emmenagoghe, antigalattogoghe, ipoglicemizzanti, antiossidanti.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Cattiva digestione, astenia, iperglicemia, mal di gola, gengivite, menopausa, vampate di calore, ipersudorazione, amenorrea, dismenorrea, fegato affaticato, necessità di interrompere la montata latte, meteorismo.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne al bisogno 2/3 tazze al giorno. Gradevolissimo l'infuso con miele e una scorzetta di limone.

L'infuso può essere usato anche per fare gargarismi contro il mal di gola.



i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per gargarismi contro il mal di gola, per sciacqui alla bocca con gengive sanguinanti, arrossamenti, ulcere, afta, alito cattivo.

Tintura vinosa

50g foglie di salvia, 1 litro vino bianco.

Macerare per 7 giorni. Filtrare.

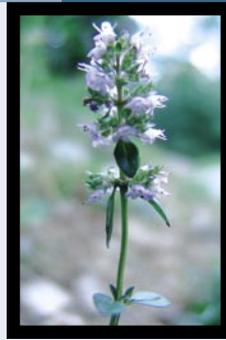
Un bicchierino durante i pasti, in caso di diabete, per equilibrare l'iperglicemia.



THYMUS VULGARIS L. (coltivato)

THYMUS SERPYLLUM L. (spontaneo)

Timo - famiglia di Labiatae



Proprietà

Antisettiche, battericide, antivirali, fungicide, espettoranti, bechiche, antiasmatiche, balsamiche, spasmolitiche, aperitive, digestive, carminative, deodoranti, purificanti, diuretiche, aromatiche, toniche, antiossidanti.

Parti usate

Foglie e sommità fiorite.

Usato in caso di

Influenza, tosse, bronchiti acute e croniche, pertosse, asma, catarro bronchiale, flogosi del tratto oro-faringeo, tonsillite, faringite, cistite, meteorismo, alitosi, cattiva digestione.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sull'erba (un cucchiaio per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne fino a 2-3 tazze/die. L'infuso può anche essere usato per gargarismi e sciacqui della bocca, in caso di mal di gola e gengiviti.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie e delle sommità fiorite

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico antisettico contro i brufoli.

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per sciacqui alla bocca e gargarismi antisettici, in caso di infiammazioni ed infezioni del cavo orale, mal di gola.

In cucina

L'impiego del timo in cucina è dovuto non solo alle sue caratteristiche aromatiche ma anche a quelle antisettiche che contribuiscono a prolungare la conservazione dei cibi.

Antibiotico naturale

Le proprietà antisettiche del timo sono dovute principalmente al timolo contenuto nell'olio essenziale, efficace per disinfettare le vie respiratorie, le vie urinarie e l'intestino. Il timo quindi vanta proprietà balsamiche, tossifughe (anche in caso di asma e pertosse), fluidificanti catarrali, ma anche per combattere le infezioni delle vie urinarie, le infezioni intestinali e per normalizzare i processi digestivi.

Liquore al timo

250g alcool per liquori; 600g acqua; 550g zucchero; 50g foglie e sommità fiorite di timo.

Macerare per 10 giorni il timo in alcool. Trascorsi 10 giorni, filtrare. Bollire l'acqua, sciogliervi lo zucchero e aggiungere questo sciroppo al macerato in alcool. Il liquore, oltre ad avere un gradito aroma, potrà essere un piccolo aiuto anche in caso di raffreddamenti, grazie alle virtù balsamiche e antisettiche del timo.



Etnofarmacobotanica

INTRODUZIONE

L'etnofarmacobotanica è tradizione e attualità scientifica messe a confronto, per la verifica della concretezza degli impieghi passati. L'etnofarmacobotanica è un modo per preservare i saperi, le culture, le biodiversità e l'ambiente.

Ai giorni nostri l'efficacia di un'erba è valutata mediante studi approfonditi a livello universitario, con ricerche chimiche qualitative e quantitative dei principi attivi e del loro meccanismo d'azione. Questi studi partono e sono partiti sempre dal bagaglio culturale popolare: nel corso della storia, infatti, l'efficacia di un'erba veniva già valutata empiricamente, mediante osservazione ed esperienza di molte generazioni (esperienza popolare-tradizione).

A volte i ricercatori si ispirano a nuove molecole farmacologiche, tramite lo studio di principi attivi esistenti in natura. Molti farmaci, infatti, ottenuti per sintesi di laboratorio, sono rielaborazioni di molecole d'origine vegetale.

In questo capitolo sono riportati alcuni abstracts tratti da una ricerca etnofarmacobotanica, effettuata nel territorio della Provincia del Verbano Cusio Ossola.

Etnofarmacobotanica

etno = raccolta dati riguardanti le tradizioni fitoterapiche popolari, tramite comunicazione verbale da un campione di popolazione intervistata.

farmaco = ricerca bibliografica degli usi ufficiali della fitoterapia, confrontati con gli usi popolari. Da questo confronto, si può passare alle ricerche di laboratorio (Etnofarmacologia), per verificare se tali dati hanno fondamento anche scientifico, al fine di stabilire possibili nuovi impieghi in fitoterapia o addirittura in campo farmacologico.

botanica = allestimento di Erbario, con classificazione per famiglia, genere e specie delle erbe trattate nella ricerca, suddivise in Tavole Botaniche per ciascuna specie.

LA STESURA DI UN ERBARIO

Nell'ambito di una ricerca etnofarmacobotanica, vi è la stesura di un Erbario. Un Erbario è una raccolta di erbe essiccate e pressate (Exiccata), poste su appositi fogli di carta (Tavole Botaniche) e classificate secondo Famiglia Genere Specie (Determinazione Taxonomica). La Determinazione Taxonomica viene fatta mediante la consultazione di testi che presentino una Chiave Dicotomica di lettura (sequenze di varie serie di domanda-risposta fino alla soluzione della determinazione).

Come si elabora un Erbario.

Fatta eccezione per le piante protette, che non vanno raccolte, si devono raccogliere gli esemplari completi di radici, fiori, frutti. Quindi per completare le tavole botaniche dell'Erbario, si dovranno effettuare Erborizzazioni (andare alla ricerca di erbe per un erbario) in tempi diversi, secondo gli sviluppi stagionali, in modo da poter disporre di tutti gli elementi indispensabili alla determinazione dell'esemplare studiato.

L'allestimento delle Tavole d'Erbario.

Occorre dapprima effettuare la stabilizzazione delle erbe, mediante essiccazione in pressa meccanica. Dopodichè per effettuare l'allestimento si dovranno applicare gli "Exiccata" su fogli di carta pesante, fissandoli mediante striscioline di carta affrancate da semplici spillini d'acciaio (non usare mai lo scotch!).



Tavola d'Erbario - *Hederia belix* L.

ILEX AQUIFOLIUM L.

Agrifoglio
famiglia Aquifoliaceae



Nome dialettale

Agrifeui.

Habitat

Boschi (soprattutto faggete);
(0-1400m).

Parti usate

Foglie, corteccia.

Sostanze contenute

Tannini, illicina, gomma, mucillagini,
ilixantina (colorante), silice.

Proprietà

Toniche, diuretiche, diaforetiche, anti-
febrili, antireumatiche.

Avvertenze

Bacche sconsigliate, perché forte-
mente purgative ed emetiche.



Uso popolare locale

Radici in decotto contro reumatismi, febbre, catarro.

Foglie tritate in infuso contro la febbre.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Il Fournier conferma l'azione antireumatica e anticatarrale nelle bronchiti croniche.

Il Negri riporta l'uso delle foglie come febbrifugo.

Usi antichi

Attorno al 1500, Paracelso consigliava cataplasmi di foglie pestate per contusioni e artriti.

Leggende

"Respingo con gli aculei le malignità", sembra voler dire l'agrifoglio dalla più lontana notte dei tempi. I druidi Celti usavano adornare le loro case con l'agrifoglio ed il vischio per allontanare le negatività e, poiché pianta sempreverde, per trarre da essa una sensazione di eternità.

I Romani piantavano un alberello davanti alle loro case e in dicembre, durante i Saturnali (feste popolari in onore di Saturno dio latino della terra), era tradizione scambiarsi auguri con rametti d'Ilex.

Ancora ai giorni nostri vige l'usanza di regalare a Natale questo ramoscello dalle bacche rosse come augurio e portafortuna.



HEDERA HELIX L.

Edera
famiglia Araliaceae



Nome dialettale

Erla, edra, liga-busk.

Habitat

Boschi mediterranei (leccete) e sub-
mediterranei (querzeti, castagneti);
(0-800, max 1450m).

Caratteristiche botaniche

Al contrario della maggior parte delle
piante, fiorisce in autunno e pro-
duce frutti in primavera.

Parti usate

Foglie.

Sostanze contenute

Saponine (ederina e altre), rutina,
caroteni, tocoferolo, fitoestrogeni,
fenolacidi (clorogenico, caffeico).

Proprietà

Vasocostrittrici, antiedemigene, anti-
reumatiche, antinevralgiche, de-
congestionanti, in cosmesi anticel-
lulitiche.

Avvertenze

Usare solo per uso esterno, perché
possiede una certa tossicità dovuta
alla presenza di saponine, che as-
sunte ad alte dosi possono essere
emeto-catartiche ed emolitiche.
Frutti tossici per l'uomo, non per gli
uccelli.



Uso popolare locale

Foglie fresche in decotto, per frizioni ai capelli e per scurirli.

Foglie fresche, poste con la pagina inferiore rivolta sulla
cute per lenire le ulcerazioni, e sulle vene varicose.

Foglie secche riscaldate, per impacchi antidolorifici.

Foglie fresche, per cataplasmi contro la sciatica.

Decotto concentrato delle bacche, per ottenere una tinta
verde scuro per tingere la lana o per farne un inchiostro.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Paris et Moysse confermano l'uso topico contro le ul-
cere. Leclerc indica l'edera come efficace moderatore
della sensibilità nervosa periferica, nelle nevriti, nevral-
gie e sciatiche.

Simbolismo

Simbolo del dio greco Dioniso (altra pianta dionisiaca è
la vite), che è raffigurato insieme ai suoi adepti con una
corona d'edera in capo, usata allo scopo di "fuggire l'ar-
dore del vino". Simbolo anche della passione che spinge
ad unirsi in un abbraccio, simile a quello dell'edera in-
torno al tronco di un albero.

Antiche usanze

Appendere fuori dall'uscio delle osterie un tralcio
d'edera segnalava la mescita del vino.

"Quel ramoscello come un amuleto, renderebbe il vino
innocente!".

Usanze d'auspicio

Insieme all'agrifoglio, l'edera è usata come decorazione
natalizia sulle porte delle case per "scacciare i folletti
delle case, che amano architettare molti scherzi durante
le feste di Natale". Nelle stalle, è posta per proteggere
dal malocchio le mucche ed il loro latte.



DRYOPTERIS FILIX-MAS (Adanson) Schott

Felce maschio
famiglia Aspidiaceae



Etimologia

Dal greco dros = quercia (perché cresce in boschi di quercia) e pteris = felce. Filix-mas = maschio, sta per elogiare qualità robusta.

Nome dialettale

Fletch.

Nome tedesco

Walpurgis-kraut.

Habitat

Boschi (0-2300m, raramente 2800m).

Parti usate

Rizoma, fronde.

Sostanze contenute

Aspidiolo, fillicina, oleoresina dalla quale si estraggono oli essenziali profumanti, metilsalicilato.

Proprietà

Profumanti, analgesiche, antireumatiche, antielmintiche, antitenia.

Avvertenze

Se ne sconsiglia l'uso interno per la bassa soglia di tollerabilità.



Uso popolare locale

Foglie fresche e giovani: tuffarle brevemente in acqua bollente, sgocciolarle e riporle ancora caldissime in un sacchetto di tela grezza, quindi, applicarle sulle parti dolenti per lenire i dolori reumatici.

Foglie essiccate: per fare cuscini contro l'artrosi cervicale, come materasso contro l'enuresi notturna dei bimbi. Foglie fresche o essiccate: come lettiera per i maiali contro il diffondersi dei parassiti.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Il Fournier cita l'azione analgesica delle foglie fresche o sottoforma di tintura, per frizioni contro i reumatismi, la sciatica, i crampi e le lombaggini. Il contenuto di metilsalicilato nella pianta ne conferma la pratica popolare come antinfiammatorio-analgesico. Il Fournier cita, inoltre, l'uso passato dei materassi per i bimbi fatti con le foglie, contro l'enuresi notturna. Paris et Moyse riportano l'azione antielmintica (per paralisi della muscolatura liscia e delle terminazioni nervose motrici degli invertebrati), che giustifica l'uso contro i parassiti dei suini.

Leggende

Magica pianta solstiziale i cui semi, considerati emanazioni vegetali del sole, erano colti nel periodo del solstizio. Si narra che le streghe, nella notte tra il 30 aprile e il 1° maggio (detta notte della Valpurga, da cui il nome tedesco della felce di Walpurgis-kraut), si servissero di questa pianta per rendersi invisibili.



ASPLENIUM TRICHOMANES L.

Erba rugginina
famiglia Aspleniaceae



Etimologia

Dal greco splèn = milza, in quanto si riteneva curativo della milza e dell'intestino, triks = capello e manós = sottile, con riferimento all'asse della fronda che è simile a un capello nero.

Nome dialettale

Erba di besti.

Habitat

Rocce e muri (0-3000m).

Parti usate

Fronde.

Sostanze contenute

Olio essenziale, tannino, mucillagini.

Proprietà

Diaforetiche, anticatarrali, eupeptiche, oftalmiche, diuretiche.

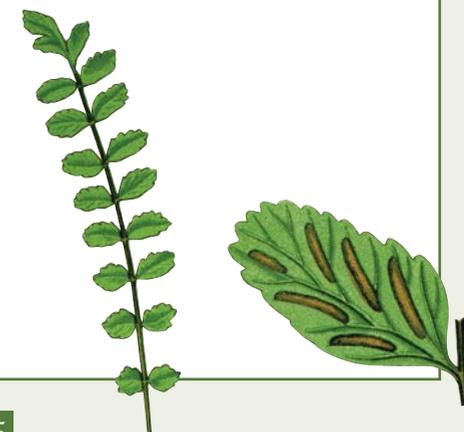


Uso popolare locale

Pianta fresca intera mista a sale: ritenuta benefica per le mucche che devono partorire e balsamica per le vie respiratorie.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Non ci sono dati in letteratura riguardanti l'azione per uso veterinario favorente il parto. Il Negri conferma un'azione anticatarrale.



SAMBUCUS NIGRA L.

Sambuco
famiglia Caprifoliaceae



Etimologia

Dal greco sambuké = strumento musicale (flauto), fabbricato coi rami cavi della pianta. Nigra: per il colore scuro dei frutti (drupe).

Nome dialettale

Sambùg, sambucc.

Habitat

Boschi umidi, schiarite, cedui, siepi (0-1400m). Terreni azotati.

Parti usate

Fiori, frutti, foglie, semi, la seconda corteccia colta in autunno.

Sostanze contenute

Fiori: olioessenziale (acidi grassi, steropteni), flavonoidi (rutina, caempferolo, isoquercitina), fenolacidi, tannini, pectine, triterpeni, steroli, acidi organici. Frutti: glucosio, poche sostanze proteiche, olio essenziale, resine, mucillaggini, flavonoidi, antociani, acidi organici, vitamina C, sali minerali, soprattutto potassio, vitamine gruppo B, tannini, pectine, alcaloide (sambucina). Foglie: flavonoidi, fitosteroli, triterpeni, tannini, sambunigrina (glucoside del mandelonitrile), alcaloidi (sambucina). Semi: lipidi (trigliceridi).

Proprietà

Diuretiche, diaforetiche, lassative, antinfluenzali, risolventi locali, antireumatiche, antinevralgiche (il succo delle bacche).

Uso popolare locale

Foglie e seconda scorza dei rami per uso esterno antireumatico e antidolorifico. Tisana dei fiori contro l'influenza, come diaforetica e diuretica, per depurare l'organismo, come galattogoga, contro il mal di gola, da bere e in gargarismi, per impacchi nello stato congestizio degli occhi. Tisana delle foglie per disintossicare il fegato, come antierisipela sia per impacchi esterni che da bersi. Marmellata dei frutti come lassativo.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Confermate: le proprietà antidolorifiche delle foglie (Da Legnano) e antinevralgiche dei frutti (Leclerc); le proprietà galattogoghe dei fiori e diaforetiche e diuretiche dei fiori (Da Legnano); le proprietà lassative dei frutti (Leclerc). L'azione antinfluenzale in uso popolare è da ascrivere all'azione diaforetica dei fiori. Paris et Moysè attribuiscono l'azione anticirrotica alla scorza interna. I tannini e le mucillaggini, contenuti nei fiori, giustificano l'uso popolare nei mal di gola e negli stati congestizi degli occhi (Maugini).

Leggende

È l'albero del flauto magico. Un ramoscello di sambuco svuotato del midollo proteggeva dai sortilegi (come testimonia l'omonima opera di Mozart). Per i Germani il Sambuco è Holunder, l'albero di Holda, fata benigna dai lunghi capelli d'oro abitante nel sambuco. In Tirolo il Sambuco è detto Farmacia degli Dei, una specie di Panacea. Sette volte il contadino s'inclinava davanti all'albero di Sambuco, perché sono sette i doni che ci può dare: germogli, fiori, foglie, frutti, midollo, corteccia, radici.

Avvertenze

Foglie fresche irritanti, fiori freschi irritanti sulla cute.

DHIANTHUS CARTHUSIANORUM L.

Garofanino selvatico
famiglia Caryophyllaceae



Etimologia

Carthusianorum = dei certosini, perché i frati lo coltivavano nei giardini dei monasteri e lo utilizzavano per fare un liquore tipo "centerbe".

Habitat

Prati aridi (calc.); (0-2000m).

Caratteristiche botaniche

Viene impollinato dalle farfalle. Petali dentati color ciclamino. Foglie strette coriacee, verde chiaro.

Parti usate

Fiori.

Sostanze contenute

Saponine.

Proprietà

Profumanti, diaforetiche, bechiche, decongestionanti.

Uso popolare locale

Pianta in infuso, da bere in caso di tosse stizzosa (bechico e diaforetico).

Fiori in infuso, per impacchi su occhi arrossati.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Il Poletti conferma gli usi popolari.

Leggende

Secondo una leggenda rinascimentale il garofano nacque da un capriccio di Diana, la dea della Caccia, innamorata di un pastore al quale non si poteva unire perché votata alla verginità. Per impedire a lui di vedere altre donne gli strappò gli occhi e li gettò sul terreno dove spuntarono due garofani bianchi. Per questo motivo, in francese il garofano si chiama oeillet (occhiello).

Simbolismo

Fiore dedicato ad alcuni santi. A Bologna, dedicato a San Pietro e a Roma a San Giovanni Battista.

Nell'Ottocento il garofano rosso distingueva i partigiani di Napoleone dal bianco dei monarchici.

Curiosità

In prigione, la Regina Maria Antonietta riceveva messaggi segreti nascosti in calici di garofani.



CARLINA ACAULIS L.

Carlina
famiglia Compositae



Etimologia

Da Carlo Magno.

Nome dialettale

Fiur dul temp.

Habitat

Prati e pascoli (0-2100m rar. 2600m).

Caratteristiche botaniche

Fiori racchiusi in una corona di brattee fogliari spinose, che si ripiega verso il centro della corolla per proteggere gli organi della riproduzione. Foglie pungenti.

Parti usate

Radice.

Proprietà

Emetiche, stomachiche, diuretiche, diaforetiche, emmenagoghe, colagoghe, lassative.



Uso popolare locale

Infuso o decotto dei fiori, contro l'influenza.

Infuso, contro il mal di fegato.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Il Negri riporta l'azione diaforetica di Carlina, a conferma dell'uso popolare come antinfluenzale.

Paris et Moysse riportano l'azione colagogica di Carlina, a conferma dell'uso popolare contro il mal di fegato.

Phyto-alimurgia

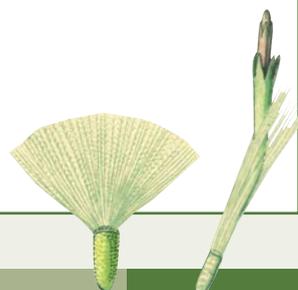
Il fondo compatto del bocciolo floreale, lessato e poi saltato in padella con burro e salvia, come fosse un carciofo.

Curiosità

È un piccolo igrometro. Quando il tempo è secco il fiore è aperto, quando è umido e c'è minaccia di pioggia il fiore si chiude, quasi non volesse guardare. In certe baite di montagna, proprio per questa caratteristica, la Carlina era esposta all'esterno e usata come barometro.

Leggende

La leggenda vuole che sia la pianta rivelata in sogno a Carlo Magno da un Angelo, come rimedio contro la peste.



FRAGARIA VESCA L.

Fragola
famiglia Rosaceae



Etimologia

Fragaria, da Fragare = mandare fragranza, da cui "Fragum", per Fragola. Dal sanscrito Ghra = fragranza.

Nome dialettale

Fragula, basagnoi.

Habitat

Faggete, pinete, abetine, soprattutto nelle zone schiarite, siepi (200-1900m, rar. 0-2400m).

Caratteristiche botaniche

Fiori bianchi, fusto, con 3-10 fiori, eretto con stoloni. I falsi frutti sono eduli, gustosi.

Parti usate

Foglie, rizomi, frutti.

Sostanze contenute

Falsi frutti: zuccheri 8% (levulosio), acidi organici (salicilico, malico, citrico), mucillagini, tannini, vitamina C, vitamine del gruppo B, vitamina E, vitamina K, sali minerali, calcio, magnesio, fosforo, potassio, ferro, aroma costituito prevalentemente da esteri a corta catena, antociani, flavonoidi. Foglie: tannini. 27Kcal per 100g di fragole di bosco.

Proprietà

Foglie e rizomi: astringenti, emostatiche, diuretiche, antireumatiche. Frutti: aromatizzanti, vitaminiche, nutrienti.



Uso popolare locale

Foglie fresche, per uso topico sulle ferite per fermare il sangue. Foglie fresche, per cicatrizzare le ulcere.

Infuso di foglie (con timo, rosmarino ed uno spicchio d'aglio), da bere a digiuno contro i reumatismi.

Uso veterinario

Infuso di foglie, da somministrare ai vitelli quando sono gonfi e hanno la diarrea.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

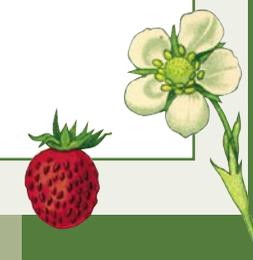
Le foglie sono astringenti e per uso topico inibiscono le ulcere (Fournier). In letteratura riscontri dell'azione antireumatica, ma non della ricetta popolare antireumatica. Confermata l'azione astringente antidiarroica ad uso veterinario.

Usi antichi

Data la forma a cuore del frutto, in base alla teoria medievale delle signature, la fragola era usata per "placare le passioni d'amore".

Simbolismo

Simbolo solare, secondo la leggenda, grazie all'intervento di una fata (o della Madonna), i frutti di fragola sono mutati in oro zecchino. Simbolo di stima e amore, come i sentimenti a cui alludevano le fragole ricamate sul fazzoletto che Desdemona ricevette in dono da Otello. L'averlo perduto le costò la vita. Simbolo cristiano delle sofferenze di Cristo e dei martiri.



PRUNUS CERASUS L.

Miller (C. VULGARIS Miller)
Ciliegio selvatico - famiglia Rosaceae



Etimologia

Dal latino Cerasus, che a sua volta deriva da Cerasunte (Keresun), città del Mar Nero sita nell'attuale Turchia, dalla quale il buongustaio Lucullo importò la pianta nel 74 a.C., quando partecipò alla guerra contro Mitridate.

Nome dialettale

Amaren, sciresc, per le ciliegie selvatiche (dette anche amarene). Grafion, galfiun, per le ciliegie coltivate.

Sinonimi

Amarena, Marasca, Visciola.

Habitat

Spesso coltivato ed inselvaticato (0-800m).

Caratteristiche botaniche

Equivalente a Prunus avium (Avium = degli uccelli, cioè molto appetito dagli uccelli). Fiori bianchi, riuniti in gruppetti corimbose di 2-4, senza foglie alla base. Frutto, drupa rosso scuro. Foglie obovate appuntite.

Parti usate

Frutti, peduncoli, semi.

Sostanze contenute

Frutti: pectine, acidi organici, polifenoli, sali di potassio, essenze aromatiche. Semi: olio grasso. Peduncoli: acido malico, sali minerali.

Proprietà

Aromatizzanti, diuretiche, emollienti, alimentari.



Uso popolare locale

Cuocere i peduncoli di ciliegie con cera vergine d'api, olio vegetale, midollo di ossa fresche e un goccio di grappa. Il liquido denso, filtrato, per guarire le scottature.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Il singolare uso dei peduncoli non è riportato in letteratura.

Usi alimentari

Liquore "Maraschino".

Liquore Piemontese "Ratafià". Il nome Ratafià deriva dal Medioevo, quando, alla conclusione di un affare, mentre si beveva qualcosa si pronunciava la frase "Res rata fiat" ("La cosa è fatta, è ratificata"). La frase poi, storpiata alla francese, ponendo l'accento sull'ultima sillaba ed eliminando la "t" finale, diventa "Ratafià", ovvero "la bevanda degli affari commerciali".

Storia

Ritrovamenti di nocciolo di ciliegia nelle abitazioni dell'età del bronzo. In Grecia e in Egitto, la coltivazione del ciliegio, risale dal 400 a.C..

Simbolismo

Simbolo di una virtù rara, la buona creanza, ovvero della cortesia. Simbolo del Santo delle Ciliegie, San Gerardo Tintore, patrono di Monza.

Avvertenze

La mandorla del seme (così come quella dell'albicocca, della pesca e della mandorla amara), contiene un glucoside cianogenetico, l'amigdalina, tossico. L'olio che si estrae, non è tossico, ed è ottimo sia come olio alimentare sia cosmetico.



ROSA CANINA L.

Rosa canina
famiglia Rosaceae



Etimologia

Dal greco Kyon = cane e Rodon = rosa, donde rosa canina. I greci ritenevano questa pianta efficace per curare il morso dei cani rabbiosi. Un'altra ipotesi vede l'origine dall'Indo-europeo Vrod, o dal Sanscrito Vrad = tènero, per la delicatezza dei petali.

Nome dialettale

Ros bianc-ros selvatic, gratacui (per i peli irritanti dei cinorrodonti), ros dul diavul.

Habitat

Boscaglie, cespuglieti e siepi (0-1500m).

Parti usate

Falsi frutti (cinorrodonti), semi.

Sostanze contenute

Frutto: acidi (organici, ascorbico, malico, citrico), zuccheri, tannini, pectine, pigmenti flavonici, flavonoidi, proteine, vitamine B1, B2, P, sali minerali, oligoelementi (calcio, fosforo, magnesio), acidi grassi polinsaturi (vitagene F). Provitamina A sottoforma di carotenoidi, isomeri della rubixantina, licopina, b-carotene, vitamina C (acido ascorbico). Semi: lipidi, trigliceridi di acidi grassi per lo più polinsaturi, olio essenziale, flavonoidi. Il freddo fa aumentare il contenuto di vitamina C, quindi è meglio raccogliere i frutti in autunno inoltrato.

Proprietà

Diuretiche, antireumatiche, antinfiammatorie, vasoprotettrici, antianemiche, astringenti. Eudermiche (olio). Antidiarroiche (frutti e foglie). Rinfrescanti (petali).



Uso popolare locale

Infuso di petali, per impacchi agli occhi arrossati.

Marmellata dei cinorrodonti. Tisana di cinorrodonti tritati (freschi o essiccati) dissetante e digestiva.

Conferme in letteratura degli usi popolari riscontrati

Conosciuta l'azione astringente (Da Legnano) utile negli arrossamenti oculari. Gli autori non riportano l'attribuzione locale come digestivo.

Usi cosmetici

Acqua di rose: distillato dei petali, per la pulizia del viso delle pelli delicate; ricetta casalinga: petali di 10 rose. Eliminare la lunetta bianca alla base. Bollirli in 1l d'acqua per 30 min.. Filtrare e mettere in frigorifero. Non dura più di 5 giorni. Può essere pratico congelare cubetti monodose, da passare sulle palpebre gonfie. Olio di rose: petali macerati nell'olio di mandorle, per la pulizia delle pelli delicate e per idratare di notte le pelli couperosiche (è famoso l'olio di Rosa mosqueta del Cile, antirughe e cicatrizzante). Miele rosato: petali di rosa nel miele, per lenire le gengive dolenti nel periodo della dentizione.

Usi alimentari

Marmellata: privare i cinorrodonti dei semi e dei peli, cuocerli in acqua fino a che saranno teneri. Setacciarli, passarli al passaverdura, o frullarli. Unire uguale peso di zucchero. Ricuocere a fiamma bassa 10 minuti. Insalata di petali di Rosa (come dessert): condita con Rhum e zucchero. I petali possono essere aggiunti alla marmellata, utilizzati per decorare insalate e dolci; messi nell'aceto bianco o nel vino bianco, per aromatizzarli. Le foglie possono essere usate come tè. I frutti freschi per condire le frittate.

Curiosità

I pelti bianchi contenuti nel frutto, erano usati per fare una polverina pruriginosa, usata come scherzo di carnevale.



Glossario

acloridria, mancanza di acido cloridrico nello stomaco, con conseguente rallentata digestione

aerofagia, deglutizione di aria (ad esempio in chi mangia troppo velocemente), con conseguente accumulo di aria nello stomaco e nell'intestino che causa gonfiore

aflatossine, muffe tossiche che si sviluppano con l'umidità, da parte di un micete: l'aspergillus flavus. Per evitare il formarsi delle aflatossine, occorre effettuare una corretta essiccazione delle erbe, evitando anche di immettere in essiccazione piante che presentino già muffe allo stato fresco

amenorrea, assenza di mestruazioni

antidiaforetico, che diminuisce la sudorazione

antieccchimotico, che risolve gli ematomi

antiedemigeno, che contrasta l'edema (v. edema)

antielmintico, che aiuta ad eliminare i parassiti intestinali

antiemetico, che contrasta il vomito

antiflogistico, che contrasta un processo infiammatorio e le sue conseguenze

antigalattogogo, che frena la montata latte

antispastico, che agisce contro gli spasmi della muscolatura liscia intestinale e gastrica

astenia, stanchezza

atonìa gastrica, perdita di tono della muscolatura liscia dello stomaco, con dilatazione di stomaco

bechico, che calma la tosse

carminativo, che aiuta ad eliminare la fermentazione intestinale riducendo la formazione di gas intestinali

catartico, purgante violento

caustico, che provoca lesioni sulla cute

cianogenetico, che produce cianuro (veleno)

CITES, Convention on International Trade in Endangered Species of wild fauna and flora, convenzione che regola il commercio delle specie selvatiche. Le "piante protette", cioè le "specie vegetali da tutelare, per impedirne l'estinzione", sono classificate, recependo i dettami di questa convenzione di Washington del 1973, cui l'Italia ha aderito

colagogo, che accelera il deflusso della bile (per fluidificazione o per stimolo della cistifellea a contrarsi)

coleretico, che aumenta la secrezione di bile (che stimola la biligenesi, cioè stimola la produzione di bile)

decotto, bollire acqua ed erbe insieme dai 3 ai 5 minuti, poi lasciare ancora 5 minuti in infusione senza bollore. Adatto per parti di pianta coriacee, quali semi, radici, corteccia

diaforetico, che stimola la sudorazione

dismenorrea, mestruazioni dolorose

dispepsia, difficoltà di digestione

drenante, che facilita l'espulsione dei liquidi in eccesso (es. in caso di edema)

edema, ritenzione di liquidi nei tessuti

emetico, che stimola il vomito

emmenagogo, che stimola il ciclo mestruale

emostatico, che ferma il sangue delle ferite

eresipela, malattia infettiva acuta prodotta da streptococchi, contagiosa, caratterizzata da un'infiammazione diffusa della cute e delle mucose

eudermico, che fa bene alla pelle

eupeptico, che favorisce la buona digestione

galattogogo, che stimola la montata latte

inappetenza, mancanza di appetito

infuso, bollire l'acqua da sola e versarla sulle erbe, lasciare da 5 a 10 minuti in infusione, poi filtrare. Adatto per le parti di pianta tenere, come foglie e fiori

ipoglicemizzante, che abbassa la glicemia (cioè lo zucchero nel sangue)

ipotensivo, che abbassa la pressione arteriosa

oftalmico, di qualcosa inerente l'occhio

pettorale, che facilita l'espulsione di catarro

phyto-alimurgia, alimentazione a base di piante selvatiche, soprattutto in caso di emergenza

revulsivo, di qualcosa che applicato sulla cute integra, richiama più in superficie il flusso sanguigno, a scopo decongestionante, provocando un certo rossore della cute

risolvente, che risolve stati infiammatori

steatosi epatica, infiltrazione di sostanza adiposa (grasso), nel fegato

stomachico, che giova allo stomaco

tisana, la tisana è la denominazione generica di un modo casalingo di assumere le erbe, costituita da una o più erbe, che a seconda del metodo di preparazione, ci permette di ottenere gli estratti acquosi denominati infuso o decotto (v. infuso; v. decotto)

vulnerario, che aiuta a sanare le ferite

Indice Analitico delle Erbe e delle Piante

Achillea moschata Wulfen (camomilla di montagna), 12
Althea officinalis L. (altea), 13
Arnica montana L. (arnica), 14
Artemisia umbelliformis L. (genepy), 15
Asplenium trichomanes L. (erba rugginina), 35
Calendula officinalis L. (calendula), 16
Carlina acaulis L. (carlina), 38
Dhianthus carthusianorum L. (garofanino selvatico), 37
Dryopteris filix-mas (Adanson) Schott (felce maschio), 34
Fragaria vesca L. (fragola), 39
Gentiana lutea L. (genziana), 17
Hypericum perforatum L. (iperico), 18
Ilex aquifolium L. (agrifoglio), 32
Hedera helix L. (edera), 33
Leontopodium alpinum (R. Br) Cass. (stella alpina), 19
Lippia citriodora Kunth. (lippia o verbena), 20
Malva sylvestris L. (malva), 21
Malva verticillata (malva), 21
Mathricaria camomilla Auct. (camomilla), 22
Melissa officinalis L. (melissa), 23
Mentha citrata Ehrhart (menta), 24
Mentha piperita L. Hudson (menta), 24
Origanum vulgare L. (origano), 25
Prunus cerasus L. Miller (ciliegio selvatico), 40
Rosa canina L. (rosa canina), 41
Rosmarinus officinalis L. (rosmarino), 26
Salvia officinalis L. (salvia), 27
Sambucus nigra L. (sambuco), 36
Thymus serpyllum L. (timo), 28
Thymus vulgaris L. (timo), 28

Bibliografia e Avvertenze

"Codex Vegetabilis", Gianni Proserpio - Ed. Sinerga

"Indagine Etnofarmacobotanica", Valeria Tantardini 1987- Università degli Studi Milano

"Florario", Alfredo Cattabiani - Ed. Mondadori

Le nozioni inerenti gli usi delle erbe sono redatte esclusivamente a scopo informativo - non vogliono sostituire l'Atto Medico di diagnosi e cura delle malattie.

È sempre opportuno interpellare il proprio Medico Curante, per ogni dubbio sulla propria salute.

Colophon



Comunità Montana Valle Cannobina

Comunità Montana Valle Vigizzo

Pubblicazione realizzata nell'ambito del Progetto Interreg III A - Misura 2.1
"FITOPOLO DELLA REGIO INSUBRICA"

Rete di collaborazione transfrontaliera per una qualificazione ambientale
attraverso la coltivazione di specie alpine aromatiche e medicinali

PARTNERS SVIZZERI

Istituto Alpino di Fitofarmacologia di Olivone (CH)

PARTNERS ITALIANI

Comunità Montana Valle Cannobina (VB) - Capofila

Comunità Montana Valle Vigizzo (VB)

Formont Druogno (VB)

Istituto Innocenzo IX - Baceno (VB)

Facoltà di Farmacia - Università di Torino

Interno e copertina stampati su carta riciclata al 100%

Progetto grafico e impaginazione: EIKON13 - Verbania - tel. 0323581206

Fotografie: Valeria Tantardini (pagine 6-7-8-9-10-12-14-15-17-18-19-20-21-22-23-24-26-31), Ginella Violetto (pagine 1-3-5), EIKON13 (pagine 9 in basso-25-27), Wikipedia (pagina 13 di P.A. Salguero-16)

Testi: dott.ssa Valeria Tantardini (Le Erbe Coltivate, Etnofarmacobotanica, La Filiera di Produzione da pagina 6 a pagina 10); dott. Michele Bernelli (Il Progetto pagine 4 e 5).

Tavole Botaniche: "Flora von Deutschland Osterreich und Schweiz", 1885 di Otto Wilhelm Thomé (da pagina 29 a pagina 41).

