



## Primavera – ulteriori informazioni

<p><b>Primula</b></p> <p><b>Dove:</b> Prati, ai margini dei boschi</p> <p><b>Utilizzo in cucina:</b> I fiori, in particolare, hanno un sapore dolce come il miele e possono servire anche come decorazione. Le foglie giovani sono adatte per insalate o cotte come gli spinaci. Sono ottimi anche mescolati con altre verdure.</p> <p><b>Proprietà terapeutiche:</b> Espettorazione, bronchite (catarro), gotta, mal di testa, sinusite.</p> <p><b>Osservazione:</b> protetta nel Cantone di Turgovia!</p>	<p><b>Violetta</b></p> <p><b>Dove:</b> Ai margini dei boschi, terreni argillosi</p> <p><b>Utilizzo in cucina:</b> I fiori e i boccioli possono essere consumati crudi. Sono adatti per varie insalate, tè, piatti a base di verdure, ripieni, salse alle erbe o come decorazione.</p> <p><b>Proprietà terapeutiche:</b> La violetta viene utilizzata nella medicina popolare come infuso contro la tosse, la raucedine ed esternamente per le infiammazioni della pelle.</p>	<p><b>Margherita</b></p> <p><b>Dove:</b> Prati, nel parco, pascoli</p> <p><b>Utilizzo in cucina:</b> Contiene molta vitamina C, magnesio e ferro. I fiori e le foglie possono essere aggiunti a insalate, zuppe, piatti a base di verdure, burro e ricotta alle erbe.</p> <p><b>Proprietà terapeutiche:</b> I fiori sono utilizzati per curare disturbi cutanei, cicli mestruali dolorosi o assenti, mal di testa, vertigini e insonnia.</p>
<p><b>Piantaggine</b></p> <p><b>Dove:</b> Sentieri, prati</p> <p><b>Utilizzo in cucina:</b> Le foglie sono adatte crude come aggiunta all'insalata, al caglio alle erbe o cotte come alternativa agli spinaci. Si può anche utilizzare per la preparazione di sciroppi per la tosse. Le infiorescenze, con il loro delizioso sapore di funghi, possono essere consumate crude o utilizzate in un risotto.</p> <p><b>Proprietà terapeutiche:</b> Tosse (tosse secca), polmoni, infiammazioni, punture d'insetti (spremere la foglia e strofinarla sulla puntura per alleviare il prurito).</p>	<p><b>Edera terrestre</b></p> <p><b>Dove:</b> Prati, bordi di siepi</p> <p><b>Utilizzo in cucina:</b> Le foglie e le punte dei germogli vengono utilizzate come aromatizzanti. Possono essere consumati crudi per rinfrescare l'alito, oppure trasformati in spezie, tè, burro alle erbe, insalate o cotti in piatti a base di uova e zuppe.</p> <p><b>Proprietà terapeutiche:</b> Gastrite e gastroenterite, vesciche, fegato, ferite purulente di scarsa cicatrizzazione.</p>	<p><b>Dente di leone</b></p> <p><b>Dove:</b> Prati, campi</p> <p><b>Utilizzo in cucina:</b> Le foglie sono particolarmente ricche di vitamina C e provitamina A. I fiori possono essere aggiunti per decorare i piatti e sono anche commestibili. Viene utilizzato in insalate, tè, zuppe, miele e vino.</p> <p><b>Proprietà terapeutiche:</b> Fegato, cistifellea, reumatismi, artrite, stanchezza, come succo per le verruche, sonno.</p>

## Estate

**Mora**



**Bistorta**



**Enotera**



**Billeri dei prati**



**Alchemilla**



**Falsa ortica reniforme**



## Estate – ulteriori informazioni

<p><b>Mora</b></p> <p><b>Dove:</b> Bosco, radure, argini  <b>Utilizzo in cucina:</b>                  Le bacche hanno un sapore dolce, sia crude che cotte. Le foglie tenere possono essere utilizzate in insalata o per il tè, mentre i fiori sono utilizzati per il tè.  <b>Proprietà terapeutiche:</b>  <i>Bacche:</i> per la formazione del sangue, per rafforzare il sistema immunitario e come rimedio per il raffreddore.  <i>Foglie:</i> come infuso in caso di diarrea, gargarismi per le infiammazioni del cavo orale (bocca e gola).</p>	<p><b>Bistorta</b></p> <p><b>Dove:</b> prati umidi, boschi golenali  <b>Utilizzo in cucina:</b>                  Le foglie giovani vengono usate nelle insalate, come succedaneo degli spinaci o verdure a foglia. I semi rosa sono simili a nocchie e si consumano crudi nell'insalata.  <b>Osservazione:</b> da consumare solo in piccole quantità!  <b>Proprietà terapeutiche:</b>                  Radice: in caso di diarrea, soprattutto in relazione a flatulenze e coliche, nonché in caso di emorragie interne e per il rafforzamento.                  Uso esterno: per le ferite e come collutorio.</p>	<p><b>Enotera</b></p> <p><b>Dove:</b> Argini, luoghi esposti al sole  <b>Utilizzo in cucina:</b>                  I fiori e i germogli possono essere utilizzati in insalate, sul pane imburrito oppure cosparsi su cibi cotti.  <b>Proprietà terapeutiche:</b>                  ha proprietà antinfiammatorie e purifica il sangue, sostiene il sistema nervoso e aiuta a combattere i problemi della pelle.</p>
<p><b>Billeri dei prati</b></p> <p><b>Dove:</b> prati umidi, terreni paludosi  <b>Utilizzo in cucina:</b>                  La pianta ha un sapore simile al crescione. I petali e i fiori sono adatti come aggiunta alle insalate, sul pane imburrito, sulla ricotta alle erbe, così come nelle zuppe e nei piatti a base di erbe.  <b>Proprietà terapeutiche:</b>                  I glicosidi dell'olio di senape stimolano l'attività epatica e biliare. Antispasmodico, digestivo, depurativo del sangue.</p>	<p><b>Alchemilla</b></p> <p><b>Dove:</b> prati umidi, sentieri boschivi  <b>Utilizzo in cucina:</b>                  Le foglie giovani e piccole possono essere tritate finemente e aggiunte all'insalata. Le foglie giovani e più grandi sono adatte per arricchire i piatti di verdure, per farcire e per friggere.  <b>Proprietà terapeutiche:</b>                  Ha un effetto equilibrante e regolatore sull'intero organismo femminile. Ottimo anche in caso di tosse e raffreddore.</p>	<p><b>Falsa ortica reniforme</b></p> <p><b>Dove:</b> Siepi, ai margini dei boschi  <b>Utilizzo in cucina:</b>                  Insalate, zuppe, frullati e contorni di verdure. Particolarmente delizioso fritto in pastella. Inoltre, i germogli fioriti sono un ingrediente gustoso per le miscele di tè.  <b>Proprietà terapeutiche:</b>                  Contro tosse, disturbi ginecologici, cistite, ferite purulente, irrequietezza.</p>

## Informazioni utili sulla raccolta

### **Cosa:**

- Raccogliere solo piante scelte in modo sicuro e non quelle protette o velenose!
- Raccogliere soltanto la quantità necessaria
- È indispensabile lasciare un numero sufficiente di piante intatte in modo che possano riprodursi in modo adeguato. Tale approccio cauto nei confronti della raccolta si applica a tutte le piante, non solo alle specie particolarmente rare.

### **Dove non raccogliere:**

- Riserve naturali, lungo le strade, aree di sgambamento e sentieri per cani, linee ferroviarie, aree di addestramento militare, terreni appena concimati.
- Importante: non raccogliere nell'erba alta

### **Come:**

- Staccare o tagliare con cura le parti della pianta a seconda di ciò che si sta raccogliendo.

### **Quando:**

- In generale raccogliere solo quando il tempo è asciutto
- Al mattino, non appena la rugiada si è asciugata.

### **Contenitore di raccolta:**

- Per trasportare le piante a casa è meglio conservarle in un cesto, un sacchetto aperto o un contenitore di carta. (I sacchetti di plastica non sono adatti)

### **Protezione delle piante:**

- Diverse specie di piante sono protette e non vanno raccolte.
- Poiché si tratta di un elenco esteso, c'è una pagina aggiuntiva: [www.infoflora.ch](http://www.infoflora.ch)

### **Suggerimento per libri e app:**

Piante selvatiche commestibili Steffen Guido Fleischhauer 200 specie (vedi fonte sotto) disponibile anche come app.

Tutto sulle piante medicinali Ursel Bühring (vedi fonte sotto)

Applicazioni gratuite per l'identificazione delle piante: PlantNet o Flora Incognita

### **Fonti:**

Bühring, U. (2015). Alles über Heilpflanzen : erkennen, anwenden und gesund bleiben (3., aktualisierte Auflage ed.). Stuttgart (Hohenheim): Ulmer.

Fleischhauer, S. G., & Verlag, A. (2015). Essbare Wildpflanzen : 200 Arten bestimmen und verwenden (17. Aufl. ed.). Baden etc.: AT-Verlag.

Waser Bürgi, B. (2020). Lehrmittel Heilpflanzenkunde. Heilpflanzenschule Sattel. Sattel.

[www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net)

Autrice: Marion Vetsch