

CATALOGO SPECIE ADOTTA UN SEME

SALVA QUALCOSA DI CUI NON PUOI FARE A MENO



***Digitalis purpurea* L. - digitale**

Famiglia: *Scrophulariaceae*

Puoi vederla: all'Orto Botanico di Toscolano Maderno, Brescia

Curiosità/Perché è importante conservarla: è una pianta velenosa, ma i principi attivi che se ne ricavano, opportunamente dosati, venivano usati in passato per la terapia dello scompenso cardiaco e delle aritmie. Oggi non viene più utilizzata a questo scopo è perché è difficile dosare il principio attivo. Viene comunque utilizzata a scopo ornamentale.

Come coltivarla: Cresce facilmente su terriccio da giardino, specialmente se ricco di materia organica. Preferisce posizioni in semi-ombra ma cresce bene anche al sole se il terreno viene mantenuto umido. E' una pianta ornamentale dall'aspetto gradevole che può essere abbinata ad altre specie perché ne stimola la crescita.



***Camellia japonica* L. - camelia**

Famiglia: *Theaceae*

Puoi vederla: presso il Giardino Botanico di Villa Carlotta a Tremezzo, CO

Curiosità/Perché è importante conservarla: è una pianta dall'importante valore ornamentale. Gli esemplari storici custoditi a Villa Carlotta sono di età ragguardevole – alcuni hanno circa 200 anni – e rappresentano antiche varietà ottenute per ibridazione da appassionati coltivatori nel XIX secolo. Se vorrai adottarle te ne regaleremo alcuni semi!

Come coltivarla: Cresce su terreni acidi, ed ama posizioni parzialmente ombreggiate o di luce tenue. Può sopportare il pieno sole se innaffiata adeguatamente. L'acqua del rubinetto va bene per innaffiare se non è calcarea, altrimenti andrebbe utilizzata acqua piovana.

***Echinops bannaticus* Rochel ex Schrad. cardo pallottola**

Famiglia: Asteraceae

Puoi vederla: all'Orto Botanico di Brera, a Milano

Curiosità/Perché è importante conservarla: è una pianta apprezzata per il suo bell'aspetto ed è una delle specie predilette dalle api. Il nome del genere deriva dal greco echinos = riccio e ops = aspetto... basta guardarlo per capire!

Come coltivarla: cresce al meglio in terreni poveri ma ben drenati, in pieno sole (ma tollera anche l'ombra parziale) e non ha esigenze in merito ad acidità od alcalinità del substrato.



***Silybum marianum* (L.) Gaertn. cardo mariano**

Famiglia: Asteraceae

Puoi vederla: all'Orto Botanico di Brera, a Milano

Curiosità/Perché è importante conservarla: originaria della regione mediterranea, in Italia è diffusa principalmente al Sud e al Centro. Questa pianta viene usata come depurativa del fegato, ma viene anche consigliata alle mamme in allattamento per favorire l'aumento della montata latte. I capolini si cucinano come i carciofi, le giovani foglie dal vago sapore di cetriolo in insalata e i fusti si mangiano crudi, al naturale o in pinzimonio, ma anche cotti.

Secondo la tradizione, le foglie furono macchiate di bianco dal latte della Vergine Maria mentre nascondeva Gesù ai soldati di Erode.

Come coltivarla: necessita di posizioni soleggiate e cresce bene su terreni anche poveri ma ben drenati; bisogna proteggerla dall'umidità eccessiva in inverno.

***Leontopodium alpinum* Colmeiro ex Willk. & Lange - stella alpina**

Famiglia: Asteraceae

Puoi vederla: all'Orto Botanico di Bormio (SO)

Curiosità/perché è importante conservarla: Più fiore o più simbolo? La stella alpina, tipico fiore delle rade praterie, delle pietraie e delle rupi montane, ha colonizzato – in effige – i luoghi più vari. Denominazioni, manufatti artigianali, perfino le monete austriache da 2 centesimi. È, tra i fiori, quello che meglio rimanda all'idea di montagna.

In realtà, non si tratta di singoli fiori, ma di infiorescenze formate da diversi capolini a loro volta composti di diversi, piccoli fiori. E quelli che si considerano solitamente i suoi "petali" sono in realtà foglie modificate (brattee, nel linguaggio degli esperti), coperte da lanugine. Questa "peluria", uno dei caratteri che hanno reso famosa la stella alpina, è un adattamento alla vita in alta quota (la stella alpina vive tra i 1500 e i 2800 metri). Oltre che ad attrarre gli insetti impollinatori, serve a ridurre la perdita d'acqua per



traspirazione e a riflettere la radiazione solare.

Così i potenziali danni dovuti alla componente ultravioletta della luce, particolarmente “aggressiva” in alta montagna, vengono ridotti

Come coltivarla: Mettere a dimora in terricci ricchi di sabbia e ben drenati, e concimare usando solo concimi naturali di origine organica. Per uno sviluppo regolare della pianta in vaso è bene tenerla all’aperto. Le stelle alpine amano il sole, però in zone molto calde ombreggiarle parzialmente. In autunno la parte aerea di questo fiore muore completamente, non ritirate e non buttate il vaso poiché in primavera tornerà più rigoglioso che mai.



***Achillea moschata* Wulfen – achillea moscata**

Famiglia: *Asteraceae*

Puoi vederla: all’Orto Botanico di Bormio (SO)

Curiosità/perché è importante conservarla: non c’è amaro o liquore – o quasi – alle erbe alpine in cui non vi sia l’achillea moscata. L’erba lva o taneda – anche così viene chiamata – contiene oli essenziali che le conferiscono un caratteristico aroma leggermente amaro. È sufficiente strofinarne una fogliolina tra le dita per sentirne il profumo.

Questa specie è endemica delle Alpi; vive, cioè, solo sull’Arco alpino. Pur essendo piuttosto comune, essendo considerata specie officinale è protetta, per evitarne una raccolta eccessiva, dalle normative regionali.

Come coltivarla: si tratta di una specie piuttosto rustica, ma preferisce suoli leggeri e drenati: non ama il ristagno dell’umidità. Seminare a profondità limitata (2-3 mm) e diradare le piantine. Irrigare per aspersione ed eventualmente sostenere i fusti con appositi tutori.

***Linum usitatissimum* Griseb. – lino**

Famiglia: *Linaceae*

Puoi vederla: all’Orto Botanico di Bergamo

Curiosità/perché è importante conservarla: utilizzato da millenni con diversi scopi è una delle piante più sfruttate dall’uomo. Se ne ricava la preziosa fibra, se ne usano i semi e la farina – nonché l’olio – da essi ricavati a scopo officinale per le sue innumerevoli proprietà, lo si coltiva per la bellezza semplice dei suoi fiori. È la più antica tra le fibre vegetali utilizzate dall’uomo.

Come coltivarla: ha un ciclo vegetativo annuale, della durata di circa cinque mesi. Il lino cresce bene su terreni profondi, fertili, piuttosto leggeri, con buona dotazione di sostanza organica e pH neutro; Il ciclo vegetativo dura 3 mesi giorni nei tipi a semina primaverile e 6-7 mesi in quelli a semina autunnale.

La semina avviene da metà febbraio a fine aprile per i tipi primaverili, da ottobre a dicembre per quelli autunnali. Al Nord di solito la coltura non necessita di irrigazione. Nelle prime fasi del ciclo risulta sensibile alle infestanti.





***Iris sibirica* L. - giaggiolo siberiano**

Famiglia: *Iridaceae*

Puoi vederla: all'Orto Botanico di Pavia

Curiosità/perché è importante conservarla: Iris deriva dal nome greco dell'arcobaleno, per i colori vivaci e vari dei fiori di questo genere; l'epiteto specifico indica la provenienza della pianta dalla Siberia. Il "giglio di Francia" (fleur de lys), emblema di regalità che per primo fu diffuso da Luigi VII sul finire del 1100, ma già era noto in precedenza con re Clodoveo, in realtà era un Iris (*I. pseudacorus*, o giaggiolo giallo), abbondante presso le rive dei fiumi Lys e Senne in Belgio. La simmetria trimera lega la monarchia al cristianesimo col richiamo alla Santissima Trinità. Di tutti i giaggioli si usano i rizomi di almeno tre anni, raccolti in estate e nel primo autunno ed essiccati, da cui si estrae una droga con proprietà espettoranti, diuretiche, emollienti, vermifughe, epato-biliari. L'essenza di Iris è impiegata in profumeria. Iris sibirica è specie protetta in modo rigoroso dalla Legge Regionale 10/2008 della Lombardia.

***Melissa officinalis* L. Erba cedrina, Erba limona, Melissa**

Famiglia: *Lamiaceae*

Puoi vederla: all'Orto Botanico di Pavia

Curiosità/perché è importante conservarla: il nome del genere deriva dal greco "mèlitta" = ape da miele, è una delle piante mellifere per eccellenza; l'epiteto specifico deriva da "officina" laboratorio: usabile in farmaceutica, erboristeria, liquoristica, profumeria e simili. Erba aromatica, rinfrescante, sedativa, antipiretica, digestiva; rilassa gli spasmi e i vasi sanguigni periferici, inibisce l'attività della tiroide. Ha azione antivirale, antibatterica e insettifuga. In Germania dove la fitoterapia è più diffusa, l'estratto di Melissa entra nella composizione di unguenti per il trattamento dell'herpes labiale e genitale. In aromaterapia l'olio è impiegato come rilassante, rinvigorente. Le foglie essiccate si aggiungono ai pot-pourri e ai sacchetti profumati. In cucina le foglie possono essere utilizzate al posto del limone, nella preparazione di amari, di minestre, frittate, salse, aceti aromatici, insalate, dolci, macedonie di frutta, e per aromatizzare latte e vino.

Attenzione: perché l'utilizzo di olio essenziale per uso esterno può provocare fenomeni di irritazione per le pelli sensibili. Studi condotti su animali, hanno evidenziato che può causare aumento della pressione intraoculare, inoltre l'assunzione di Melissa può interferire con la terapia di disfunzioni tiroidee è pertanto sconsigliato l'utilizzo in soggetti affetti da ipotiroidismo. L'assunzione contemporanea di barbiturici o benzodiazepine, o di altre erbe con effetto calmante, potrebbero potenziarne l'effetto, provocando una eccessiva sedazione. Quindi non usate mai rimedi erboristici, senza prescrizione medica.



Attenzione per tutte le piante del catalogo: le applicazioni farmaceutiche e gli usi alimurgici sono indicati a mero scopo informativo, decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.