

SCUOLA MEDIA "G. DI BIASIO" CASSINO

DIRIGENTE SCOLASTICO: PROF N. VERRECCHIA

PROGETTO "SAPERE i SAPORI"

PROF.SSA M. MOSTARDA



Allium cepa L. (cipolla)



Matricaria recutita L. (camomilla)



Allium sativum L. (aglio)



Mentha piperita L. (menta)



Asparagus officinalis L. (asparago)



Olea europaea L. (olivo)



Cynara scolymus L. (carciofo)



Origanum vulgare L. (origano)



Foeniculum vulgare (finocchio)



Rosmarinus officinalis L.
(rosmarino)



Malva silvestris L. (malva)



Salvia officinalis L. (salvia)

a.s. 2009/2010 CORSI: H-E-D

DR. ANTONIO LANNI

FARMACISTA ESPERTO IN FITOTERAPIA

ALESSIO NARDONE

COLLABORAZIONE GRAFICA

ROSMARINUS OFFICINALIS L. "ROSMARINO"



HABITAT: Pianta spontanea della regione mediterranea

ROSMARINUS OFFICINALIS L. "ROSMARINO"



DESCRIZIONE BOTANICA: Arbusto con foglie sempreverdi alto fino a 2-3 metri.

I fiori hanno la corolla azzurra.

ROSMARINUS OFFICINALIS L. "ROSMARINO"



STORIA E TRADIZIONI: considerata nella tradizione una pianta sacra il nome Rosmarinus significa "rugiada del mare". Alcuni popoli come i romani e i greci la portavano in processione durante le cerimonie poiché era noto a tutti il suo impiego terapeutico. I poteri di questa pianta magica sarebbero dovuti alla sua freschezza e al suo persistente profumo. Per questo veniva ritenuto simbolo dell'immortalità e introdotto nella culla dei neonati e nella bara dei parenti più cari.

ROSMARINUS OFFICINALIS L.

“ROSMARINO”



STORIA E TRADIZIONI: Luigi XIV era un estimatore “dell’acqua della giovinezza”, preparazione ottenuta da tintura di rosmarino, lavanda e menta che avrebbe restituito salute e giovinezza alla moglie settuagenaria Isabella di Ungheria (XVII Sec.) Anche Orazio nelle sue opere, faceva riferimento alla sue qualità magiche; infatti i medici Arabi, che riuscirono per primi a distillarne l’essenza, curavano con essa le forme di astenia e la fornivano ai loro guerrieri.

ROSMARINUS OFFICINALIS L. "ROSMARINO"



USO TERAPEUTICO: si usa come tonico negli stati di stanchezza generale anche associati a mal di testa; si usa nelle difficoltà digestive; si usa come diuretico; per uso esterno si usa nei dolori e nella stanchezza muscolare.

ROSMARINUS OFFICINALIS L.

"ROSMARINO"



USO GASTRONOMICO: in cucina si usa per condire diversi piatti della nostra tradizione e ciò permette di ridurre l'uso di altri condimenti sicuramente più nocivi per il nostro organismo (il sale). Ma il suo utilizzo gastronomico ha anche un risvolto salutistico in quanto migliora la digestione dei cibi pesanti (porchetta).

ROSMARINUS OFFICINALIS L.

“ROSMARINO”



RICETTE TRADIZIONALI: tra le più importanti il **vino di rosmarino**
(ipotensione):

g. 30 di foglie di
rosmarino
Vino bianco 1 lt

Lasciare macerare per 10-12 ore. Filtrare e bere un bicchierino a colazione e
cena.

Olio essenziale: (ipotensione stato di debolezza anche in caso di svenimento):

1-2 gocce di rosmarino olio essenziale su una zolletta di zucchero e
lasciar sciogliere lentamente in bocca.

ALLIUM CEPA L. "CIPOLLA"



HABITAT: oriunda dell'Iran (antica Persia) ma coltivata ovunque.

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta erbacea con grosso bulbo sotterraneo.

ALLIUM CEPA L. "CIPOLLA"



STORIA E TRADIZIONI: Cibo e condimento dell'antichità, antisettico intestinale mangiato crudo o cotto (per stomaci robusti). Gli antichi la usavano strofinare sul cuoio capelluto avverso la caduta dei capelli e sulla pelle per allontanare le zanzare. Nel medioevo era credenza popolare che pane e cipolla mantenevano i denti bianchi.

ALLIUM CEPA L. "CIPOLLA"



USO TERAPEUTICO: diuretica – antidiabetica
contro le fermentazioni intestinali

ALLIUM CEPA L. "CIPOLLA"



USO GASTRONOMICO: condimento per cibi, si usa cotta e cruda in pietanze varie e in zuppe

ALLIUM CEPA L. "CIPOLLA"



RICETTE TRADIZIONALI:

COME DIURETICO: [TINTURA VINOSA](#)

5g. in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni), 2 cucchiaini da tè 3 volte al giorno stimolano la diuresi ed abbassano la glicemia

CURIOSITA': il bulbo strofinato sul cuoio lo ravviva e lo fa brillare; strofinato sull'acciaio arrugginito e sfregato con carta di giornale lo ripulisce.

ALLIUM SATIVUM L. "AGLIO"



HABITAT: pianta coltivata ovunque originaria dell'Asia (non spontanea)

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta perenne erbacea fornita di un bulbo che al termine della vegetazione forma dei bulbilli che sono i normali spicchi d'aglio.

ALLIUM SATIVUM L. "AGLIO"



STORIA E TRADIZIONI: pianta originaria delle steppe dell'Asia Centrale. A partire dai Sumeri e poi via via fino ai nostri giorni, a questa pianta sono stati attribuiti poteri straordinari in grado di aumentare la forza fisica e la resistenza, di prevenire malattie infettive (basti ricordare che nel Medioevo le collane d'Aglio venivano indossate in tempo di pestilenza) e degenerative.

ALLIUM SATIVUM L. "AGLIO"



USO TERAPEUTICO: i bulbi freschi hanno potere antibatterico. Inoltre riduce il colesterolo, abbassa la pressione sanguigna, è antisettica (soprattutto nell'apparato respiratorio e gastrointestinale, espettorante, antiparassitaria (vermifuga) e analgesica sui dolori reumatici (miscela di olio canforato e aglio fresco riduce la pressione arteriosa).

ALLIUM SATIVUM L. "AGLIO"



USO GASTRONOMICO: in cucina si usa per condire diversi piatti.

ALLIUM SATIVUM L. "AGLIO"



RICETTE TRADIZIONALI:

VINO ALL'AGLIO: prendete una manciata di foglie tritate finemente e bollitele brevemente in circa $\frac{1}{4}$ di litro di vino bianco, dolcificate con miele e bevetene lentamente qualche sorso ogni tanto durante la giornata.

ASPARAGUS OFFICINALIS L.

ASPARAGO



HABITAT: pianta mediterranea anche spontanea

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta erbacea dalla quale sorgono i giovani germogli che sono gli Asparagi commestibili.
Si raccolgono in primavera.

ASPARAGUS OFFICINALIS L.

ASPARAGO



STORIA E TRADIZIONE: pianta che rientra nel gruppo dei così detti “depurativi” molto utilizzati nella terapia popolare. Oltre che come diuretico l’Asparago viene molto usato in Cina nelle forme reumatiche.

ASPARAGUS OFFICINALIS L.

ASPARAGO



USO TERAPEUTICO: molto ricco in vit. C l'Asparago viene utilizzato per abbassare il livello di Azotemia e nella cura dei calcoli renali in quanto ne favorisce l'eliminazione. Inoltre si usa nell'ipertensione e come coadiuvante nelle diete dimagranti (fa perdere liquidi).

ASPARAGUS OFFICINALIS L.

ASPARAGO



USO GASTRONOMICO: molto noto in cucina.

RICETTE TRADIZIONALI: “decotto di asparagi al 5%” tre bicchieri al giorno come diuretico.
Non zuccherare e filtrare prima di bere.



GYNARA SCOLYMUS L.

CARCIOFO

HABITAT: di origine africana è coltivata in tutto il bacino del mediterraneo.

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta erbacea con fusto robusto. Fiori azzurrognoli.

GYNARA SCOLYMUS L.

CARIOFO



STORIA E TRADIZIONI: usato come aperitivo, digestivo, depurativo, disintossicante e diuretico. Il CARCIOFO è sempre stato legato, per il sapore amaro, alla funzionalità digestiva ed epatica.

USO TERAPEUTICO: usato nelle patologie del fegato e delle vie biliari.

Negli eccessi di colesterolo e trigliceridi.

GYNARA SCOLYMUS L.

CARIOFO



USO GASTRONOMICO: in cucina molto usato il fiore (N.B. in medicina invece si usa la foglia).

RICETTE TRADIZIONALI: si può fare il decotto di radice 2 g. in 100 ml di acqua e se ne assume una tazzina prima dei pasti.

FOENICULUM VULGARE FINOCCHIO



HABITAT: nella sua forma spontanea cresce dal mare alla montagna.

DESCRIZIONE BOTANICA: erba annua o perenne, verde scura, si usa la radice.

FOENICULUM VULGARE

FINOCCHIO



STORIA E TRADIZIONI: già usata nell'antichità degli Assiro-Babilonesi , fu successivamente consigliata dalla **SCUOLA MEDICA SALERNITANA** per la cura del meteorismo intestinale.

FOENICULUM VULGARE

FINOCCHIO



USO TERAPEUTICO:

Meteorismo (gonfiore dell'apparato gastro-enterico) spasmi del tratto gastro-intestinale; Insufficiente montata latte; leggero diuretico.

FOENICULUM VULGARE

FINOCCHIO



USO GASTRONOMICO: la radice si usa negli antipasti, nelle insalate e come condimento in generale.

RICETTE TRADIZIONALI: la radice viene usata come diuretico: 3g. in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno. I frutti si usano come rimedio antispasmodico e antifermentativo intestinale 1 g. in 100 ml di acqua. Una tazzina prima dei pasti.

FOENICULUM VULGARE FINOCCHIO



CURIOSITA': 2-3 gocce di olio essenziale di finocchio, massaggiate sull'addome del neonato calmano le coliche gassose.

MALVA SILVESTRIS L.

MALVA



HABITAT: diffusa in tutto il mondo cresce nei luoghi erbosi e incolti.

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta erbacea strisciante sul terreno. Fiori color lilla.

MALVA SILVESTRIS L.

MALVA



STORIA E TRADIZIONI: era già usato dai romani dopo abbondanti pasti e libagioni. Inoltre i soldati romani la usavano per curare ferite, ulcere, tumefazioni dei piedi e delle mani dovute a fratture o flebiti. Usata fino ai giorni nostri sotto forma di tisana nelle infiammazioni delle mucose interne, nelle gastriti e nelle infiammazioni della vescica.

MALVA SILVESTRIS L.

MALVA



USO TERAPEUTICO: favorisce l'eliminazione del catarro. Emolliente e antinfiammatoria del cavo orale. Azione diuretica purificante.

USO GASTRONOMICO: in alcuni paesi nordici è usata come cibo quotidiano sotto forma di zuppe.

MALVA SILVESTRIS L.

MALVA



RICETTE TRADIZIONALI: _ INFUSO: fiori di malva 2 g.
oppure foglie di malva 5 g. – acqua 150ml.
Lasciare in infusione 5/10 minuti e bere nell'arco
Della giornata dopo aver filtrato.

PEDILUVI E BAGNI ALLE MANI: macerare durante la
notte 4 manciate abbondanti di malva in un recipiente
da 5 litri d'acqua fredda. Il giorno dopo riscaldare il tutto
e immergere i piedi e le mani per circa 20 minuti.

MALVA SILVESTRIS L.

MALVA



CURIOSITA': nelle forme allergiche della pelle i lavaggi con malva tiepida procurano molto sollievo. Molto valida la tisana usata come collutorio nella sindrome da bocca secca.

MATRICARIA RECUTITA L.

CAMOMILLA



HABITAT: pianta comune in Europa – nord Africa – nord America.

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta erbacea annuale con fiore a capolino bianco nell'esterno e giallo all'interno.

MATRICARIA RECUTITA L.

CAMOMILLA



STORIA E TRADIZIONI: sin dall'antichità l'olio di camomilla veniva usato nei dolori articolari oltre che contro l'insonnia e i dolori addominali. Per tali proprietà gli antichi Egizi la veneravano come il fiore del Dio del sole. Il nome "matricaria" è di origine latina e viene da "mater" (madre). Infatti veniva usata contro tutte le malattie delle madri e delle donne. Uso cosmetico per schiarire i capelli. Fumenti di camomilla nelle riniti.

MATRICARIA RECUTITA L.

CAMOMILLA



USO TERAPEUTICO: antinfiammatoria – antispastica – antiulcerosa gastro – duodenale – antispastica uterina – sedativa – cicatrizzante. Toccasana per neonati in caso di crampi o dolori addominali.

MATRICARIA RECUTITA L.

CAMOMILLA



USO GASTRONOMICO: tradizionalmente erboristico

RICETTE TRADIZIONALI:

“infuso lungo di camomilla”: 2 cucchiaini o 2 filtri in 1 litro di acqua tiepida per lavaggio dello stomaco da farsi la sera prima di andare a letto per le gastriti.

MATRICARIA RECUTITA L.

CAMOMILLA



LAVAGGIO DEL VISO: una manciata di capolini si versano in un litro di acqua e dopo aver filtrato e fatto riposare si usa la soluzione per lavare il viso (acne e pelli impure)



MENTHA PIPERITA L.

MENTA

HABITAT: cresce ovunque, nelle siepi e nei campi

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta con fiori di colore viola.

MENTHA PIPERITA L.

MENTA



STORIA E TRADIZIONI:

dal latino “mens-mentis “ = mente, perché si pensava fortificasse il cervello risvegliando il pensiero e la memoria. Conosciuta sin dall’antichità come digestiva, veniva impiegata in soluzioni alcoliche contro le micosi.

Alcune specie erano usate come insettifughi contro parassiti e animali.



MENTHA PIPERITA L.

MENTA

USO TERAPEUTICO:

ha azione contro i gonfiori addominali e intestinali,
ha azione contro il vomito e disinfettante a
livello intestinale. Si usa molto contro l'alitosi.



MENTHA PIPERITA L.

MENTA

USO GASTRONOMICO:

Condimento popolarissimo per salse, insalate, frittate, etc.

RICETTE TRADIZIONALI:

INFUSO: 5 g. in 100 ml. di acqua.

Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare

Compresse imbevute di infuso nelle zone

interessate (anche per dolori nevralgici e

reumatici poiché la menta ha un leggero effetto anestetico)



MENTHA PIPERITA L.

MENTA

CURIOSITA' : il mentolo (olio essenziale contenuto nella pianta) è mal sopportato dalle mosche che se ne allontanano.

OLEA EUROPAEA L.

OLIVO



HABITAT: pianta originaria del Medio Oriente (SIRIA E PALESTINA) naturalizzato in tutto il bacino del Mediterraneo.

DESCRIZIONE BOTANICA: albero sempreverde, longevo e a lenta crescita.

OLEA EUROPAEA L.

OLIVO



STORIA E TRADIZIONI: l'uso dell'infuso di foglie di olivo nella terapia dell'ipertensione arteriosa fa parte della cultura contadina della Toscana e dell'Umbria. Nelle zone paludose del Mediterraneo le foglie di olivo erano usate come febbrifugo nei casi di malaria. L'olio viene ancora usato tradizionalmente come lassativo, emolliente e contro l'ulcera gastrica.

OLEA EUROPAEA L.

OLIVO



USO TERAPEUTICO: caratteristiche farmacologiche oggi conosciute: come ipotensivo, soprattutto nell'ipertensione in soggetti con tendenza al diabete. Come protettivo delle coronarie. Come febbrifugo e diuretico.

USO GASTRONOMICO: notissimo.

OLEA EUROPAEA L.

OLIVO



RICETTE TRADIZIONALI: 3 g di foglie fresche in 100 ml di acqua (infuso). 2 tazzine al giorno (ipertensione).

PER EMORROIDI: applicare il quantitativo di un Cucchiaino di olio di oliva sulla parte interessata tutte le sere (azione tonificante sui plessi venosi).

OLEA EUROPAEA L.

OLIVO



CURIOSITA': l'olio di oliva largamente utilizzato nella preparazione di ungenti, pomate e saponi. Le foglie di olivo sono oggetto di ricerche cosmetologiche.

ORIGANUM VULGARE L .

ORIGANO



HABITAT: pianta mediterranea.

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta erbacea
con foglie ovali e fiori rosati.

ORIGANUM VULGARE L . ORIGANO



STORIA E TRADIZIONI: entra da sempre nella formula di vari liquori come per esempio il Vermouth. Preferito dal bestiame al pascolo poiché digestivo per le bestie.

ORIGANUM VULGARE L .

ORIGANO



USO TERAPEUTICO: i fiori stimolano la secrezione dei succhi gastrici, aiutano la digestione, bloccano le fermentazioni intestinali ed eliminano i gas. Sedativo della tosse, facilita l'eliminazione del catarro. I suffumigi liberano il naso.

ORIGANUM VULGARE L .

ORIGANO



USO GASTRONOMICO: notissimo nella cucina mediterranea per il gradevole aroma da cui deriva anche l'impiego nell'industria degli alimenti e delle conserve, in liquoreria, in profumeria.

RICETTE TRADIZIONALI: infuso: 2 g. in 100 ml. di acqua.
Come digestivo: una tazzina dopo i pasti.

ORIGANUM VULGARE L . ORIGANO



CURIOSITA': una manciata di origano nel pediluvio ha azione tonificante e deodorante per piedi stanchi.

SALVIA OFFICINALIS L .

SALVIA



HABITAT: pianta spontanea in tutta l'Europa
Meridionale

DESCRIZIONE BOTANICA: pianta perenne con foglie a
base bianca.

SALVIA OFFICINALIS L .

SALVIA



STORIA E TRADIZIONI: le foglie venivano strofinate sui denti e sulle gengive. Utilizzata come febbrifugo e tonico balsamico soprattutto nei tubercolotici (azione sulla sudorazione notturna). Utilizzata dagli Egizi come decotto “fertilizzante” nelle donne.

Il nome deriva dal latino “ SALVERE” (stare bene). La Scuola Medica Salernitana consigliava l’uso nei neonati come cicatrizzanti del cordone ombelicale.



SALVIA OFFICINALIS L .

SALVIA

USO TERAPEUTICO:

- come antisudorifero (l'olio essenziale di salvia riduce l'attività delle ghiandole secretici
- nelle difficoltà digestive
- nelle sindromi mestruali difficili
- nella sindrome da menopausa
- nelle gengivostomatiti – afte (insieme alla mirra)

SALVIA OFFICINALIS L.

SALVIA



USO GASTRONOMICO: come condimento soprattutto nelle carni(esercita inoltre su di esse un'azione preservativa – conservativa).

SALVIA OFFICINALIS L .

SALVIA



RICETTE TRADIZIONALI: la salvia può essere considerata come uno dei più antichi “dentifrici” usati dall’uomo: le foglie venivano strofinate sui denti e gengive, spesso insieme ad un poco di sale finemente polverizzato.

SALVIA OFFICINALIS L .

SALVIA



Aceto alla salvia: riempire una bottiglia fino al collo di fiori di salvia senza comprimerli e versarci di sopra dell'aceto naturale fino a coprire i fiori; lasciar riposare la bottiglia così confezionata per 15 giorni al sole o al calore.

CURIOSITA': le foglie fritte nel burro stimolano l'appetito.

Grazie a tutti per l'attenzione