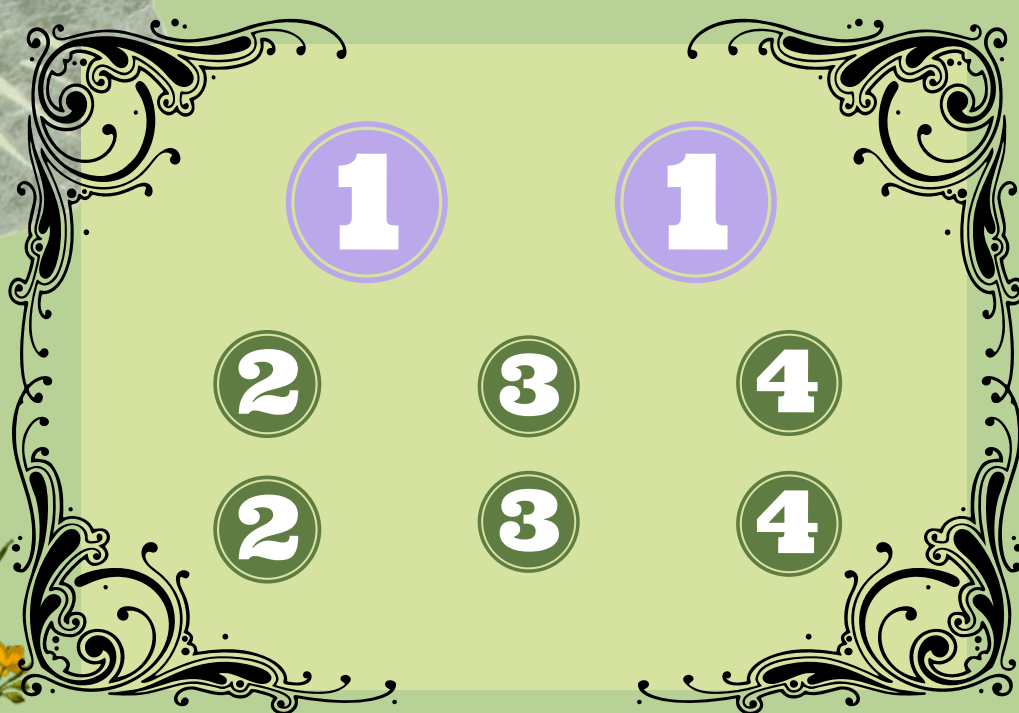


# ERBARIO DIGITALE DECIMA VASCA



## 1. LAVANDA HIDCOTE BLU

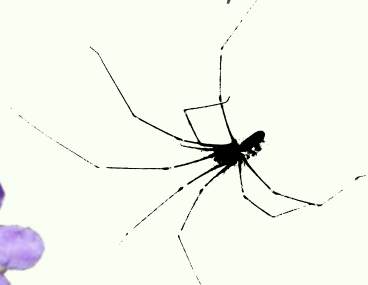


La più ammirata sia per la forma che per il profumo *Lavandula angustifolia* 'Hidcote Blue' è una perenne che ama il terreno leggero, asciutto ed è anche adatta al giardino roccioso.

Come esposizione preferisce il sole, il fiore è caratterizzato da piccole spighe blu-violetto ed appartiene alla famiglia delle Lamiaceae. Il suo periodo di fioritura è Giugno - Settembre, raggiunge un'altezza massima di 30 - 40, gli accostamenti preferiti sono con *Coreopsis*, *Dianthus*, *Helianthemum*, *Inula*, *Oenothera*, *Sedum*. Per avere un buon risultato deve essere piantata con una densità di 5 piantine al m<sup>2</sup>.

Pianta perenne dal profumo inebriante, molto decorativa e dagli incantevoli fiori blu tendenti al viola. Ideale in cespugli e bordure, su scarpate o portafiori.

Si sviluppa su qualunque tipo di terreno, anche asciutto e calcareo, e in riva al mare.





1

1

2

3

4

2

3

4

## 2. FRAGOLA



La fragola (*Fragaria vesca*) è il “falso frutto”, in quanto si forma sulla base del fiore e non dall’ovario, dell’omonima pianta. I veri frutti sono piccoli acheni, detti impropriamente semi, sparsi sul ricettacolo fiorale trasformato in un corpo carnoso e rosso. Le fragole attivano il metabolismo, proteggono i denti, contrastano cellulite, ipertensione e invecchiamento. Questo frutto contiene molti importanti elementi nutritivi: una notevole quantità di acidi organici e flavonoidi antiossidanti, calcio e magnesio antigrasso, vitamina C antirughe e potassio diuretico. Le fragole sono state inserite tra i super cibi anti-età nella speciale classifica ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) stilata dall’USDA (il dipartimento dell’agricoltura statunitense), per il contenuto record in sostanze antiossidanti benefiche per la salute. Gli antiossidanti contenuti nelle fragole (acido ellagico, vitamina C e flavonoidi) aiutano a dimagrire perché contrastano le infiammazioni che impediscono ad alcuni ormoni di stimolare il dimagrimento. Inoltre, questi antiossidanti presenti nelle fragole aumentano la produzione di un ormone chiamato adiponectina, che stimola il metabolismo e riduce l’appetito, e diminuiscono l’assorbimento di amidi. Inoltre, sono in grado di controllare il livello di zucchero nel sangue e quindi di prevenire il diabete e la formazione di grasso addominale. In pratica, consumate all’interno di una dieta equilibrata, consentono all’organismo di ristabilire la naturale capacità del corpo di perdere peso. Alcune ricerche hanno dimostrato che le fragole hanno un’elevata capacità di stimolare un meccanismo naturale che porta il cervello ad “autopulirsi, eliminando sostanze tossiche che favoriscono la riduzione delle funzioni cerebrali, come la memoria, e la comparsa di demenze, Alzheimer compreso, e del Parkinson. Con il passare del tempo, l’accumulo di scorie e tossine fa inceppare questo meccanismo e ciò provoca danni ai neuroni. Il contenuto di vitamina C delle fragole (cinque frutti contengono una quantità di vitamina C pari a quella di un’arancia) favorisce la produzione di collagene, una proteina che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo ritenzione idrica e cellulite. Questa azione antiritenzione viene potenziata dal potassio, un minerale di cui le fragole sono ricche. Questi frutti contengono xilitolo, una sostanza dolce che previene la formazione della placca dentale e uccide i germi responsabili dell’alitosi. Inoltre, se strofini una fragola direttamente sui denti, gli acidi organici che contiene li sbiancano in modo apprezzabile già dopo qualche giorno di trattamento.



1

1

2

3

4

2

3

4

### 3. ZAFFERANO



Lo zafferano (*crocus sativus*) è una pianta erbacea biennale, appartenente alla famiglia delle iridacee e al genere *crocus*. Lo zafferano è una pianta dalle origini antiche che risalgono all'Asia Minore, anche se era nota in India e Cina. Lo scritto più lontano nel tempo in cui compare è un papiro egiziano del XV secolo a.C. E' inoltre citato nella Bibbia, nel Cantico dei Cantici, e da autori come Omero, Ippocrate e Plinio il Vecchio. Per conoscere meglio le caratteristiche botaniche di questa affascinante specie dobbiamo parlare delle sue parti più importanti: il bulbo, da cui origina tutto, i getti che fuoriescono dal terreno, le foglie che costituiscono la parte aerea del vegetale e infine i fiori, che sono quello che verrà da noi raccolto.

Lo zafferano è una pianta che si riproduce solo grazie ai bulbi, mentre i fiori sono sterili. Si tratta di un "cipollotto" di diametro variabile, coperto da una tunica filamentosa. Sotto questo strato protettivo ci sono delle gemme, da cui nasceranno i getti che danno vita alla pianta (foglie e fiori), mentre dalla parte inferiore nasceranno le radici.

Ogni anno il bulbo tubero madre alla fine del suo ciclo vitale, in primavera inoltrata, si ripartisce moltiplicandosi, dando vita a nuovi cormi.

Esiste un solo tipo di zafferano: il *crocus sativus*, e una sola varietà. Essendo una pianta sterile non ci sono incroci e varianti. La pianta di *crocus sativus* ha radici bianche, sottili e delicate, arrivano fino a 10 cm circa di lunghezza. Si sviluppano dalla parte inferiore del bulbo e insieme al bulbo tubero rappresentano la parte sotterranea della pianta. Come in tutte le specie vegetali l'apparato radicale è fondamentale fonte di approvvigionamento di sostanze nutritive per la pianta. La parte aerea della pianta dello zafferano è sostanzialmente composta dalle foglie. Sono lunghe e sottili, filiformi e di un bel color verde smeraldo. Come tutte le foglie sono l'organo responsabile della fotosintesi clorofilliana, da cui dipende anche il colore verde.

Arrivano fino a 70 cm di lunghezza e si pettinano striscianti sul terreno, sono accorpate a mazzi di circa 10 fili ciascuno. Ogni foglia è larga 2 millimetri e guardandola con attenzione possiamo distinguere la sua nervatura centrale.

Le foglie di zafferano vivono a partire dal momento in cui si apre il getto (metà settembre) fino all'avvenuta moltiplicazione del bulbo (tra aprile e maggio). Sono quindi verdeggianti durante la fioritura del *crocus sativus* avviene una volta all'anno, tra la fine di settembre e la metà di novembre ed è il momento più atteso da chi coltiva questa spezia, visto che proprio in quest'occasione si ha il raccolto.

Quando escono dal terreno, passando per lo stesso getto da cui fuoriescono anche le foglie della pianta, sono ricoperti da una sottile membrana protettiva bianca, che poi si apre lasciando schiudere il fiore.

Ogni fiore di zafferano ha 6 tepali di un intenso colore viola, il termine tepali in botanica è quello corretto per indicare quelli che nel linguaggio comune chiameremmo petali.

In centro al fiore troviamo gli apparati riproduttivi maschili e femminili. Infatti in origine il fiore di zafferano sarebbe ermafrodita. L'apparato femminile è composto dalle due antere gialle o stami, su cui si localizza il polline, quello femminile invece è evidente negli stimmi o stigmi, tre fili rossi, che avrebbero funzione recettiva nella fecondazione. Sono gli stimmi il vero oggetto della coltivazione, una volta seccati si trasformeranno nella preziosa spezia.

La pianta di zafferano è annuale, quindi vive un anno soltanto, ma al termine del suo ciclo origina nuovi bulbi che daranno vita ad altre piante.





1

1

2

3

4

2

3

4

## 4. PEPERONCINO



Il capsico, o peperoncino, è usato in fitoterapia per la sua attività vasodilatatrice locale (per irritazione della cute e delle mucose) ed antidolorifica.

Il componente attivo della pianta è la capsaicina e l'effetto antalgico è dovuto alla capacità di interferire con i nervi sensoriali cutanei nella trasmissione dello stimolo doloroso. Al peperoncino e, più precisamente, alla capsaicina vengono attribuite proprietà analgesiche. Tali proprietà sono state confermate da diversi studi clinici, tanto che l'utilizzo di preparazioni contenenti capsaicina è stato approvato in erboristeria per il trattamento del dolore, in particolare quello di tipo neuropatico. Della capsaicina, inoltre, sono state indagate le potenziali proprietà antibatteriche. Da alcuni studi, infatti, è emerso che la capsaicina è in grado di esercitare un'azione antimicrobica nei confronti dell'*Helicobacter pylori* e ciò potrebbe renderla un potenziale alleato nel difficile percorso di eradicazione di questo battere dai pazienti che soffrono di ulcera peptica o gastrite cronica.

Nella medicina popolare il peperoncino viene utilizzato esternamente per il trattamento della lombalgia cronica e per effettuare gargarismi contro la raucedine e il mal di gola.

Internamente, invece, il peperoncino è usato nella medicina tradizionale per trattare disturbi gastrointestinali e per contrastare il mal di mare, oltre che come rimedio preventivo nei confronti di arteriosclerosi e altri disturbi cardiovascolari.

Il peperoncino viene sfruttato anche dall'omeopatia, nella quale trova impiego come rimedio contro i dolori articolari, l'osteoartrite, le infiammazioni del cavo orofaringeo, le infezioni dell'orecchio medio e contro alcuni disturbi cutanei, come l'eczema.

