

*Corso del Club Alpino Italiano condotto dai Comitati Scientifici di
Abruzzo e Campania per conseguire il titolo di:*

Operatore Naturalistico e Culturale



Elaborato finale anno 2018



NOTE

IL CAI

Il Club alpino italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale.



I COMITATI SCIENTIFICI

sono gli organi tecnici del Club Alpino Italiano presposti alla ricerca e alla divulgazione scientifica all'interno del sodalizio.



SCOPO DELLA PUBBLICAZIONE

Il presente documento fa parte delle tesi e dei saggi che sono stati presentati dai soci del Club Alpino Italiano che hanno svolto il corso per conseguire il titolo di **Operatore Naturalistico e Culturale**.

I soci sono volontari e la loro attività di Operatore Naturalistico e Culturale così come la distribuzione di questo materiale è **senza fine di lucro, per scopi didattici e scientifici**.

DICHIARAZIONE DI ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ

Il materiale è stato pubblicato sul sito del Comitato Scientifico Centrale con il permesso degli autori, ai quali resta **la proprietà intellettuale**, i diritti e le responsabilità riguardanti i testi e le immagini contenute.

Se nonostante la nostra buona fede e i nostri controlli di qualità, chiunque ritenesse che il materiale, in toto o in parte, contenuto nel presente documento contravvenga alla proprietà intellettuale di chicchessia, può prendere contatto con l'amministratore del sito e/o il Presidente del **Comitato Scientifico Centrale** per chiederne la rimozione.
www.cai.it – COMITATO SCIENTIFICO CENTRALE

GLI OPERATORI NATURALISTICI E CULTURALI

sono soci titolati dal Club Alpino Italiano con il compito di promuovere la ricerca scientifica e naturalistica, la didattica presso le scuole e il CAI, la divulgazione degli aspetti scientifici, naturalistici, antropici e culturali della montagna.





Club Alpino Italiano
con il patrocinio del Comitato Scientifico Centrale
CS Abruzzo, CS Campania, GR Molise e GR Puglia



**Corso di formazione 2018 per il titolo CAI di primo livello di
Operatore Naturalistico e Culturale**

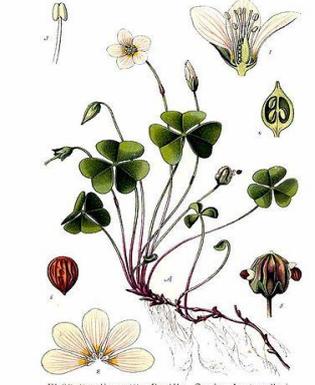
TAVOLA DI RICONOSCIMENTO DELLE PIANTE ED ERBE OFFICINALI



Taraxacum officinale F. H. Wigg.

Valentina Vasta
Club Alpino Italiano - Sezione di Bari

Piante ed erbe officinali

<p style="text-align: center;">Achillea (<i>Achillea Millefolium</i>)</p>	 <p>Pianta erbacea perenne, raggiunge gli 80 cm di altezza e cresce fino ai 2500m di altitudine. Si può trovare nelle praterie, ai margini di viottoli e delle ferrovie. Le foglie sono pelose con contorno lanceolato. I piccoli fiori a mazzolino sono bianchi o rosa.</p>	<p>Possiede un'azione cicatrizzante e riparatrice tissutale, oltre a proprietà astringenti, antinfiammatorie ed emostatiche.</p> <p>I fiori e le foglie possono essere usati in infuso o impacchi sia come rimedio antispasmodico, sia per favorire la funzionalità digestiva ed epatica.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Achillea millefolium</i> L.</p>
<p style="text-align: center;">Acetosella (<i>Rumex Acetosella</i>)</p>	 <p>Pianta erbacea perenne, raggiunge i 12 cm e cresce fino ad un' altitudine di 2000m. Si trova in prevalenza nelle zone ombrose ed umide (boschi). Le foglie sono tutte basali e cuoriformi e, grazie a specifiche articolazioni, possono contrarsi ed espandersi. I fiori sono bianchi o rosa.</p>	<p>Possiede un' azione antiscorbutica, depurativa, diuretica, febbrifuga e rinfrescante.</p> <p>E' anche un antinfiammatorio e un decongestionante naturale. Si utilizzano le foglie per decotti o impacchi. In cucina le foglie, dal sapore acidulo che ricorda l'aceto, possono essere usate come condimento per le insalate o per la preparazione di salse.</p>	 <p style="text-align: center;">PL.00. <i>Oxalis petiolaris</i> Oseille. <i>Oxalis Acetosella</i> L.</p>
<p style="text-align: center;">Alloro (<i>Laurus Nobilis</i>)</p>	 <p>Pianta arbustiva comune in tutta l'area del Mediterraneo che può raggiungere altezze elevate. Predilige temperature calde e terreni drenati. Le foglie, spesse e di forma ovale, sono di un verde scuro e lucido tendente al nero. Produce fiori gialli a ombrello e bacche nere.</p>	<p>Possiede proprietà toniche, antiasteniche, digestive, sfiammanti, rigeneranti dell'epitelio, antisettiche del cavo orale e dei bronchi ed espettoranti, analgesiche, antireumatiche.</p> <p>Le foglie e le bacche vengono utilizzate per infusi e unguenti. In cucina è usato per le proprietà aromatiche e antibatteriche.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Laurus nobilis</i> L. Cistaceae.</p>
<p style="text-align: center;">Assenzio (<i>Artemisia Absinthium</i>)</p>	 <p>Pianta erbacea spontanea comune delle regioni montane, si trova sino a 1100m. Cresce sui muri e nelle vicinanze dei centri abitati, ma anche presso incolti aridi e siepi. Le foglie di colore verde-grigio sono ricoperte da una peluria bianca ed emanano un odore forte. I fiori hanno la corolla giallo bruna.</p>	<p>E' fortemente tossico, ma possiede proprietà digestive e toniche.</p> <p>Ha potere antinfiammatorio, antisettico e vermifugo. Stimolante per l'appetito. Si utilizzano i fiori per infusi, decotti e liquori.</p> <p>Nell'800 era di moda che gli artisti facessero uso del distillato di assenzio per le sue doti inebrianti e allucinogene.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Artemisia absinthium</i> L. Compositae.</p>

Belladonna
(*Atropa Belladonna*)



Pianta erbacea e perenne, di altezza compresa tra i 70–150 cm. Cresce sporadica nelle zone montane e submontane fino a 1400 m. Predilige i margini di boschi freschi e ombrosi (faggete). Le foglie sono picciolate, di forma ovale lanceolata e sono ricoperte di peli. I fiori hanno forma campanulata e colore violaceo cupo.

Viene utilizzata in campo medico per la produzione di farmaci per la cura di aritmie cardiache, preanestetici o colliri per esami oculistici (atropina).

Fortemente tossica, può causare avvelenamento mortale.

Belladonna fa riferimento ad una pratica delle dame rinascimentali di usare un collirio ottenuto dalla pianta per dilatare le pupille dando risalto e lucentezza agli occhi.



Borragine
(*Borago Officinalis*)



Pianta erbacea annuale, può raggiungere l'altezza di 80 cm. Cresce spontanea sino ai 1000 m di altitudine. Predilige climi temperati. Ha foglie ovali ellittiche, picciolate, che presentano una ruvida peluria. I fiori presentano cinque petali disposti a stella, di colore blu-viola.

Dai suoi semi viene estratto un olio utilizzato come stimolante per il sistema immunitario, come espettorante della tosse e antipiretico, per la cura delle affezioni cutanee, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, per la riduzione dei sintomi associati ai cambiamenti ormonali della donna. Diffuso il suo utilizzo in cucina per la preparazione di piatti tradizionali.



Calendula
(*Calendula Officinalis*)



Pianta erbacea annuale per lo più coltivata. Può trovarsi spontanea in ambiente mediterraneo sino a 600 m. Predilige posizione soleggiata. Le foglie sono verde lucente, oblunghe e irregolari, i grandi fiori sono di colore arancio.

L'estratto dei fiori viene utilizzato in dermocosmesi per gli effetti disinfiammanti, emollienti e protettivi. Si utilizza anche come impacco per la cura di bruciate e ustioni o come collirio per sfiammare gli occhi gonfi o irritati.

Ha proprietà antinfiammatorie e antispasmodiche, abbassa la pressione arteriosa e combatte l'insonnia.



Camomilla
(*Matricaria Chamomilla*)



Pianta erbacea annuale, cresce spontaneamente nei prati e in aperta campagna, spesso come infestante delle colture di cereali. L'altezza non supera in genere i 50 cm. Le foglie sono lineari e strette, i fiori sono riuniti in piccoli capolini di colore bianco e giallo.

I fiori hanno proprietà antinfiammatorie e blandamente sedative. Vengono utilizzati per la preparazione di infusi, colliri e colluttori.

Ha effetti digestivi, spasmolitici, antiallergici e decongestionanti. Sono note le proprietà nutrizionali per la cura dei capelli e del cuoio capelluto.



Cardo Mariano
(*Silybum Marianum*)



Pianta erbacea biennale alta fino a 150 cm. Glabra e spinosa. Presente dal livello del mare fino alla zona submontana. Si rinviene nei ruderi, lungo le strade o negli incolti. Le foglie terminano con robuste spine. I fiori sono di colore rosso-purpureo con corolla tubulosa.

Per le sue proprietà è usato per la cura delle affezioni a carico del fegato e per combattere l'ipertensione. Ha ottime proprietà sia come tonico che come decongestionante. Viene utilizzato anche come ingrediente nella preparazione di liquori d'erbe.



Cicoria
(*Cichorium Intybus*)



Pianta erbacea perenne che raggiunge un'altezza massima di 150 cm. Si può trovare in prati e campi o bordo strada fino a 1200 m. di altitudine. Le foglie, lunghe e lanceolate, possono avere nervature rosse, i fiori sono di colore celeste.

Ha proprietà depurativa ed azione diuretica. I suoi estratti vengono impiegati per il trattamento di disturbi intestinali e biliari. L'estratto di cicoria viene utilizzato per la produzione di digestivi e amari. Anticamente la sua radice tostata sostituiva il caffè. Ampiamente utilizzata in cucina per il suo sapore amaro e le proprietà benefiche.



Cicuta
(*Conium Maculatum*)



Pianta erbacea biennale che può raggiungere un'altezza di 2m, si può trovare fino a 1800 metri di altitudine. Cresce spontanea nelle campagne con preferenza di luoghi ben freschi (ai bordi delle siepi, nei pressi dei rigagnoli). Le foglie sono di forma triangolare con bordi dentati. Produce infiorescenze ad ombrello di colore bianco.

Fortemente tossica, specie i suoi frutti, può portare alla paralisi e alla morte. Presenta un odore sgradevole, simile all'urina, soprattutto se viene spezzata. Esiste una varietà meno tossica, la Cicuta Virosa, con proprietà omeopatiche calmanti. E' nota alla storia quale bevanda che diede la morte al filosofo Socrate



Epilobio
(*Epilobium Angustifolium*)



Pianta erbacea perenne che può raggiungere un'altezza di 2m, Cresce oltre i 1000m di altitudine su terreni detritici. Le foglie sono lanceolate e allungate, l'infiorescenza ha forma piramidale e i fiori, di colore fucsia, hanno quattro petali.

L'Epilobio è principalmente utilizzato nel trattamento dei disturbi della prostata. Ha proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, analgesiche ed espettoranti. Con le foglie e i fiori si realizzano infusi o una tintura madre.



Finocchio
(*Foeniculum Vulgare*)



Pianta erbacea perenne, può raggiungere un'altezza di 2m, cresce nelle regioni meridionali e nelle isole, fino a 1000 m. Predilige i luoghi soleggiati e ciottolosi quali muretti a secco. Le foglie verdi ricordano il fieno e producono ombrelle di piccoli fiori gialli.

Possiede importanti proprietà digestive e depurative. Si utilizzano varie parti per realizzare infusi o liquori, ovvero i germogli, i fiori, le foglie e i frutti e tutte emanano un intenso odore, prodotto da alcuni oli essenziali. Viene utilizzato soprattutto in cucina per le sue qualità aromatiche.



Foeniculum vulgare Mill.

Iperico
(*Hypericum perforatum*)



Pianta officinale perenne, può raggiungere una altezza di 30 cm, cresce in boschi radi e soleggiati o in ambienti ruderali sino ad una altitudine di 1400m. Le foglie lanceolate in trasparenza sembrano "bucherellate", i fiori hanno cinque petali e sono di colore giallo oro.

E' conosciuto come "erba di San Giovanni". Viene utilizzato per combattere gli stati depressivi e ansiosi e l'insonnia. Dai fiori si estrae un olio rossastro utilizzato anche come cicatrizzante e rigenerativo dell'epidermide o come disinfettante delle ferite per le sue proprietà antisettiche.



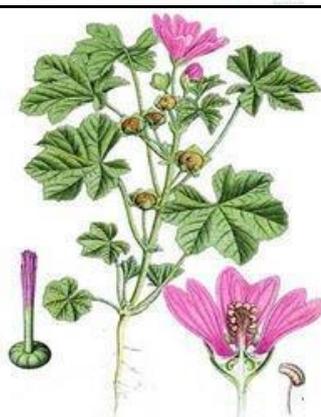
Hypericum perforatum H. *maculatum*

Malva
(*Malva Sylvestris*)



Pianta erbacea annuale, biennale o perenne, può crescere sino ad un'altezza di 80cm nei prati e negli incolti, in zone pianeggianti e collinari. Le foglie sono irregolari e dal margine seghettato, i fiori sono di colore rosaceo con striature scure.

Nota per le proprietà emollienti ed antinfiammatorie, viene utilizzata soprattutto per regolarizzare le funzioni intestinali e per combattere le infiammazioni delle prime vie aeree. Si usano i fiori e le foglie per la preparazione di decotti o infusi. I fiori, dal sapore dolce, vengono aggiunti alle minestre come addensante.



Menta
(*Mentha*)



Pianta erbacea annuale o perenne che può raggiungere i 120 cm di altezza. Cresce a mezz'ombra o in pieno sole. Le foglie, pelose e dal margine seghettato, hanno un caratteristico odore fresco. Le infiorescenze, dal colore lilla o bianco, sono di forma piramidale o globulare.

Vi sono numerose varietà di menta selvatica nel territorio italiano. Ha proprietà digestive, antispasmodiche e antisettiche. Con le sue foglie vengono preparati decotti e infusi tonificanti. Il suo inconfondibile aroma viene utilizzato in cucina per la preparazione di piatti o di bevande rinfrescanti.



Mentha spicata var. *crispata* Schrad.

Origano
(*Origanum vulgare*)



Pianta erbacea perenne che può raggiungere l'altezza di 80 cm. cresce spontanea nei luoghi assolati e aridi fino a 2000 m di altitudine. Le foglie sono ovali-lanceolate a margini lisci o leggermente dentellati. I fiori sono raccolti in dense pannocchie terminali arrotondate di colore violaceo o bianche.

L'olio essenziale di origano è un potente antibatterico ed antimicotico. Sotto forma di infusi e decotti viene utilizzato per combattere le affezioni delle prime vie respiratorie o come digestivo o diuretico. La pianta è usata soprattutto a scopi culinari, per le sue qualità spiccatamente aromatiche. Un tempo si utilizzava l'origano per tingere la lana di rosso-bruno.



Ortica
(*Urtica dioica*)



Pianta erbacea perenne dioica che può raggiungere i 2,5 m di altezza. Cresce sino a 1.800 m di quota e predilige luoghi umidi e ombrosi. Le foglie sono grandi e opposte, lanceolate, seghettate e acuminata. I fiori femminili sono raccolti in lunghe spighe pendenti, mentre i fiori maschili sono riuniti in spighe erette.

Dell'ortica s'impiegano radici, foglie e fusti. E' utilizzata come ingrediente principale nella preparazione di decotti per la cura dell'acne e i suoi infusi sono impiegati come depurativi e diuretici. L'impiego dell'ortica in cucina è piuttosto diffuso. In antichità è stata usata in campo tessile per la produzione di fibre. Possiede peli che al contatto con la pelle causano intenso bruciore e prurito.



Ruta
(*Ruta graveolens*)



Pianta perenne a fusti ramificati, di circa 80 cm di altezza. Cresce sino a 1000 m di altitudine su terreni aridi e pietrosi. Le foglie sono alterne, pennato-composte, divise all'apice e di colore verde-azzurro. Presenta fiori giallo-verdognoli con il fiore centrale pentamero e gli altri tetrameri.

Gli estratti di ruta sono tossici e a grandi dosi possono causare violenti dolori gastrici e condurre alla morte. L'olio essenziale veniva utilizzato per trattare dolori articolari e nevralgie, mentre l'infuso era utilizzato per lenire le coliche intestinali, per calmare gli attacchi isterici e stimolare la digestione. La Ruta viene tradizionalmente impiegata per aromatizzare liquori e grappe.



Salvia
(*Salvia officinalis*)



Pianta erbacea perenne che può raggiungere 80 cm di altezza. Cresce su rupi aride, sulle pietraie e nelle praterie rase. Le foglie, di colore grigio-verde, sono lanceolate e affusolate, pelose e ricche di oli essenziali. I fiori sono di colore blu-viola.

Il decotto o infuso di salvia viene spesso utilizzato come rimedio naturale contro il mal di stomaco. Favorisce la secrezione di succhi gastrici aumentando la capacità digestiva. Agisce anche come disinfettante e antibatterico naturale nei casi di ascessi, gengiviti e faringiti. Ne viene fatto largo uso in cucina per aromatizzare le carni.



Sambuco
Sambucus nigra L.



Pianta arbustiva medio grande che può arrivare sino a 10 m di altezza, è diffuso dal piano fino ai 1000 m di altitudine. Si può trovare lungo i viottoli, i torrenti, negli incolti, nelle boscaglie. Le foglie sono opposte e di colore verde-giallo, i fiori, riuniti in infiorescenze ombrelliformi sono piccoli e biancastri.

Ha proprietà antinfiammatorie e antireumatiche, aiuta ad eliminare l'acido urico in eccesso nel corpo, è un buon rimedio depurativo, rafforza le difese immunitarie e può essere utilizzato come antinfluenzale naturale grazie alla sua proprietà di aumentare la sudorazione. Con i frutti si può fare una confettura con proprietà lassative.



Tarassaco
(Taraxacum Officinale)



Pianta erbacea perenne che può raggiungere i 10 cm di altezza. Cresce spontaneamente fino a un'altitudine di 2000 nei prati, negli incolti, lungo i sentieri e ai bordi delle strade. Le foglie sono oblunghe e lanceolate, con margine dentato, i fiori a capolino di colore giallo.

Le radici e le foglie, sotto forma di tisana o di tintura madre, hanno proprietà depurative e diuretiche a beneficio soprattutto delle vie biliari. Viene utilizzato per uso alimentare sia cotto che crudo. Se ne può ricavare un ottimo miele, mentre con le radici tostate si può preparare una bevanda simile al caffè.



Timo
(Thymus Vulgaris)



Pianta erbacea o arbustiva che raggiunge i 50 cm, cresce dal mare ai 2000m. Predilige i luoghi aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie. Le foglie sono piccole, di colore verde-grigio dal profumo intenso, i fiori sono di un colore che può variare dal bianco-rosato al lilla.

Ha proprietà balsamiche, anticatarrali ed antisettiche e per questo viene utilizzato sotto forma di sciroppo o infuso soprattutto per il trattamento delle affezioni delle prime vie respiratorie. E' anche un ottimo antiossidante e stimola il sistema immunitario. In cucina viene largamente utilizzato per le sue ottime doti aromatiche.



Valeriana
(Valeriana Officinalis)



Pianta erbacea perenne che può raggiungere una altezza di 150 cm. Cresce fino ad una altitudine di 1.400 m e predilige gli ambienti freschi e umidi, ai margini dei boschi e nei prati ombrosi. Le foglie sono composte e imparipenate, di colore verde intenso e i fiori hanno calice tubolare di colore rosa chiaro.

Possiede proprietà sedative e calmanti e ipnoinducenti che favoriscono il sonno. Può essere utilizzata per combattere i disturbi dell'ansia, la tachicardia e per la cura dei crampi e dell'intestino irritabile. Il nome popolare, "erba dei gatti", deriva fatto che la pianta fresca esercita un'attrazione stupefacente sui gatti, che amano strofinarvi.



Bibliografia:

Atlante illustrato delle piante medicinali e curative –Ed. Il Castello - 2012.

Guida alle piante medicinali di Ingrid e Peter Schönfelder – Ed. Ricca – 2013.

Piante medicinali in fitoterapia e omeopatia di Enrica Campanini – Ed. Tecniche Nuove -2013.