

**GRUPPO ENTOMOLOGICO  
NATURALISTICO  
MELDOLESE**

*Sede Sociale: Piazza F. Orsini, 12 - 47014 Meldola (FC)*

# **il germoglio**

*Fotocopiato in proprio - numero unico*

*Organo Ufficiale G. E. N. M.*



**Notiziario di Informazione Naturalistica**

# L'ANTICO ERBORARIO

a cura di Luciano Ravaglioli

## Tarassaco

*Taraxacum officinalis*

**Nomi comuni:** dente di leone, soffione, piscialetto

### DESCRIZIONE

**Pianta:** erbacea, alta fino a 40 cm.

**Fusto:** da una radice dritta (fittone) si sviluppa il fusto sotterraneo (rizoma) di forma cilindrica.

**Foglie:** di forma lunga, lanceolata e profondamente dentate, fuoriescono numerose da una rosetta basale insieme agli steli dei fiori.

**Fiori:** ciò che sembra un'unica infiorescenza di un intenso colore giallo è un insieme molto fitto di circa duecento fiori.

**Le infiorescenze si aprono col sole e si chiudono quando piove o è buio.**

**Frutti:** sono dotati di un lungo filamento terminante in un ciuffo di setole ramificate simili ad ombrelli.

Tutti insieme compongono quelle palle pelose biancastre (soffioni), caratteristiche del tarassaco, che vengono disperse dal vento disseminando ovunque i numerosi semi.



### DOVE NASCE E COME SI COLTIVA

Per il suo elevato potere riproduttore e per la sua estrema adattabilità lo si trova ovunque nei prati, nei giardini, nei boschi, dal livello del mare fino ad un'altitudine di 3.000 m.

Essendo così diffuso la coltivazione in giardino non è necessaria.

Può, comunque, essere piantato, ma la varietà coltivata ha foglie più larghe e un sapore meno amaro.

### PARTI DA UTILIZZARE

La radice, le foglie, i fiori.



## QUANDO SI RACCOGLIE

La radice in febbraio (prima della fioritura) o in settembre-ottobre.  
Le foglie tra marzo e aprile.  
I fiori in aprile-maggio.

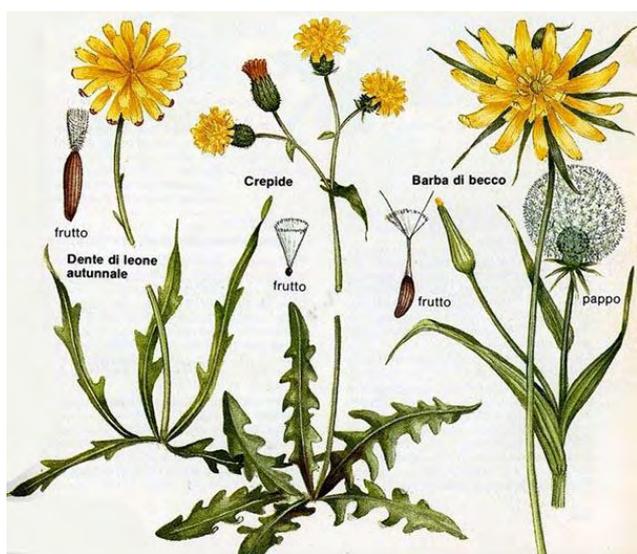
## COME SI CONSERVA

Le radici, ripulite dalla terra e dalle radichette laterali, devono essere essiccate rapidamente.

È bene, quindi, tagliarle a pezzetti nel senso della lunghezza e sistemarle al sole o nel forno a bassa temperatura.

Conservare in contenitori di vetro.

## SALUTE

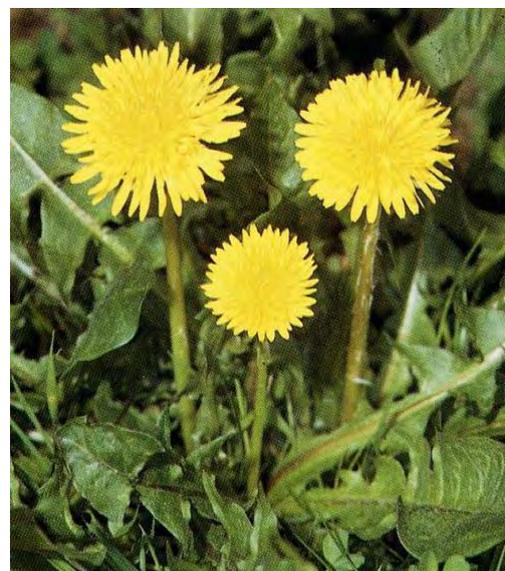


Un'antica tradizione contadina consiglia di depurare e disintossicare l'organismo, all'inizio della primavera, con un decotto fatto con la radice di tarassaco (3 g in 1 dl di acqua; fino a tre tazze al giorno, lontano dai pasti, per circa quattro-sei settimane). La pianta possiede infatti eccellenti proprietà depurative e rinfrescanti e inoltre stimola le funzioni del fegato e della cistifellea, la secrezione della bile e

dell'apparato digerente favorendo la digestione.

La radice è ritenuta anche un blando lassativo, che si rivela assai utile in casi di costipazione, e un buon lenitivo di disturbi emorroidali.

L'infuso di tarassaco (10 g di foglie e radici in 10 di dl acqua) è un ottimo diuretico perché a differenza di altri preparati non provoca la perdita del potassio dall'organismo. Infatti la quantità di potassio che viene eliminata dal corpo è sostituita dalla grande quantità che il tarassaco possiede del minerale.



## *COSMESI*

Le proprietà depurative del tarassaco recano beneficio all'intero organismo ed in particolare alla pelle, specialmente se impura, rendendola fresca e luminosa. È particolarmente indicato anche per attenuare le efelidi e le macchie della pelle.

Si consiglia in questi casi di lavarsi due volte al giorno con un decotto ottenuto da 25 g di foglie bollite in 50 di dl acqua.

## *CUCINA*

Chi si vuole curare mangiando, convinto che la prima medicina dell'uomo sia il cibo, ha col tarassaco ampie possibilità di farlo.

Questo è anzi un consiglio che vale per tutti, perché si potranno gustare piatti stuzzicanti in luogo di sgradevoli e amari infusi o decotti.

Oltre al consiglio di aggiungere le sue foglie, ogni volta che è possibile, ad insalate primaverili, a zuppe o a minestre, proponiamo queste gustose e salutari ricette.

Per l'insalata di tarassaco e pancetta occorre procurarsi 125 g di tenere foglie, che verranno scottate e poi messe in un vassoio, condite con sale, pepe e aceto.

Si abbrustoliscono quindi 100 g di pancetta nel suo grasso e si versano ancora bollenti sulle foglie, aggiungendovi un po' di prezzemolo tritato.

Come antipasti, per arricchire pizze, panini e insalate sono ottimi i «taras-sacini sott'olio» e cioè i boccioli teneri, raccolti quando lo stelo è ancora molto corto.

Occorre togliere loro le piccole foglie rivolte all'ingiù, lavarli e farli bollire per cinque minuti in aceto e sale (una piccola manciata per due bicchieri di aceto), quindi si scolano, si asciugano e si mettono in recipienti di vetro ricoprendoli con olio.

Dai fiori appena sbocciati si può fare un miele ottimo se spalmato sul pane. Raccogliere 100 g di fiori, scartando le foglie esterne e farli bollire in acqua per



sei minuti, quindi colarli e spremerli.

Il liquido ottenuto deve essere fatto bollire con 500 g di zucchero fino a che non diventa denso, deve essere versato, infine, ancora caldo in un vasetto di vetro.

Dalla radice tostata del tarassaco si ottiene anche un buon surrogato del caffè, che si può acquistare nelle erboristerie e nei negozi di macrobiotica.

## STORIA E CURIOSITÀ

*Anche chi non è esperto di erbe conosce il tarassaco.*

*Chi, infatti, non ha presente quei fiori gialli, simili a margherite, tanto diffusi nella campagna, dalle caratteristiche foglie dentate? E chi da bambino non si è divertito a soffiare su quelle palle pelose e biancastre in cui si trasformano i*



*fiori nella tarda primavera? Non tutti, però, forse sanno come questa pianta comunissima e a torto considerata dai giardinieri un'erbaccia da estirpare dalle aiuole, sia uno dei più preziosi amici che la natura ci ha dato.*

*Molti ed importanti sono, infatti, gli impieghi terapeutici del taras-saco.*

*Il suo nome, a questo proposito, è significativo: deriva dal greco tarakè*

*che significa «scompiglio» e da àkos che vuoi dire «rimedio».*

*Il tarassaco è, quindi, la pianta che, risolvendo molti problemi di salute, mette ordine nell'organismo. Una delle sue più importanti proprietà tera-peutiche è quella diuretica ed è forse per "questo che il tarassaco viene anche chiamato «piscialetto». Il nome di «dente di Icone» deriva, invece, dalla forma dentata delle sue foglie, mentre quello assai popolare di «soffione» dalle già ricordate palle pelose, sulle quali i bambini si divertono a soffiare per cercare di far realizzare i loro desideri. Disperdendo con i loro soffi i semi essi contribuiscono così, insieme col vento, alla riproduzione di questa preziosa pianta di cui l'uomo utilizza ogni parte.*

*È bene però avvertire che, spezzando la pianta, ne esce un lattice bianco che causa sulla pelle delle macchie brune, che sarà bene non avvicinare alla bocca perché potrebbero rivelarsi tossiche.*

# Camomilla

Famiglia: Asteracee

*Matricaria Chamomilla*

a cura di Luciano Ravaglioli

## DESCRIZIONE

**Pianta:** erbacea, alta fino a 50 cm.

**Fusto:** ramificato.

**Foglie:** verdi, divise in piccole e numerose lingue lisce.

**Fiori:** al centro è un'infiorescenza gialla, circondata da un capolino di petali bianchi, che in realtà sono i fiori.

**Frutti:** costituiti da un semino nero.



## DOVE NASCE E COME SI COLTIVA

Nasce spontanea ovunque, nei prati, nei campi, lungo le strade sassose e acciottolate. Se si vuole coltivarla, la si può seminare in autunno, su tutti i tipi di suolo.

## PARTI DA UTILIZZARE

I fiori.

## QUANDO SI RACCOGLIE

I fiori si raccolgono in primavera, all'inizio della fioritura.

Si consiglia di coglierli al mattino presto.

## COME SI CONSERVA

I fiori si fanno essiccare distesi in luogo ombroso e aerato, trattandoli con delicatezza perché i capolini non si disfacciano.

Si conservano in recipienti di vetro o in barattoli, possibilmente al riparo dalla luce.

## SALUTE



Quest'erba ha numerose proprietà benefiche, che in gran parte sono note, perché tutti noi siamo soliti prendere una tazza di camomilla come rimedio a molti nostri malesseri quotidiani.

L'infuso di camomilla, bevuto in tazza due volte al dì (6 g per ogni dl di acqua) per le sue virtù sedative è un ottimo rimedio per numerose manifestazioni dolorose: dai dolori addominali, al mal di stomaco, ai dolori periodici femminili.

Chi invece soffre di un forte raffreddore e di una infiammazione al naso, che impedisce di respirare, può trovare sollievo aspirando i vapori di un infuso bollente fatto con una manciata di fiori, per una decina di minuti, avendo cura di coprire la testa con un panno.

Si otterrà lo stesso risultato, versando nell'acqua di un bagno caldissimo alcune gocce di olio essenziale ed aspirandone i vapori.

Particolarmente rilassante e calmante, se usato come emolliente in un bagno.

Se la tensione rende inquieti i sonni, perché non provare un rimedio dei nostri nonni, che erano soliti imbottire i letti con erbe profumate e concilianti del sonno?

Consigliamo di preparare un sacchetto di stoffa leggera da mettere sotto il cuscino, con un miscuglio di foglie di menta piperita e fiori di camomilla in parti uguali, e metà dose di asperula.

Un bagno, o un semplice lavaggio, questa volta ottenuto strizzando nell'acqua un sacchettino con circa 50 g di fiori, è un ottimo rinfrescante della pelle arrossata e irritata.

I dolori articolari si possono lenire con un olio che si ottiene mettendo a macerare, per due settimane in un luogo caldo, una manciata di fiori freschi o secchi in un olio delicato, anche di quelli che si usano per i bambini.

Con il linimento ottenuto si massaggia il punto dolente, e presto si ottiene un miglioramento.



## *COSMESI*



La camomilla non è solo panacea per molti piccoli acciacchi quotidiani ma anche un coadiuvante della bellezza femminile.

Infatti proprio per il suo effetto calmante, detergente ed emolliente contribuisce a mantenere liscia e morbida la pelle.

Si può fare un suffumigio di circa 5 minuti miscelando in una bacinella con acqua bollente 5

g di camomilla e circa la metà dose di foglie di rosmarino.

Se lo si preferisce si può preparare una lozione aggiungendo a 1 di di infuso

forte di camomilla (10 g di fiori) il succo di un cetriolo di medie dimensioni e due cucchiaini di glicerina.

Il composto deve essere ben amalgamato e conservato in frigorifero.

Chi non sa che la camomilla, usata nei lavaggi dei capelli biondi, associata magari ad una prolungata esposizione al sole, accentua i riflessi chiari?



Ma forse non tutti sanno che, aggiungendo alla camomilla, nell'acqua dell'ultimo risciacquo, altri ingredienti si può dare una piacevole profumazione al cuoio capelluto.

In un sacchettino di mussola si mette una manciata di camomilla, e in

dosi leggermente minori petali di tagete, fiori d'arancio e di sambuco essiccati. Mettere poi a bagno nell'acqua del risciacquo, spremere bene il sacchettino per prelevare tutte le sostanze e sciacquare a lungo i capelli con questo delicato e profumato infuso.

### **CONSIGLI PER LA CASA**

La camomilla è benefica non solo per l'uomo ma anche per le piante. L'infuso viene spruzzato sulle piante dell'orto, specie quelle giovani, per mantenerle sane.

Se si ha un giardino grande, un angolo fresco e umido può essere riservato alla produzione di un fertilizzante casalingo, del tutto naturale ed ecologico, che può sostituire fertilizzanti chimici nocivi alla salute, ottenuto utilizzando i rifiuti organici della cucina e del giardino (foglie, bucce di frutta), mescolati a terriccio.



L'infuso di camomilla, come quello di altre erbe, è capace di accelerare la

fermentazione necessaria perché le sostanze di rifiuto si trasformino in humus, e ben presto si potrà distribuire questo ricchissimo *compost*, cioè il fertilizzante ottenuto, alle piante del giardino.

## STORIA E CURIOSITÀ

La camomilla è un'erba medicinale tra le più antiche e conosciute, quella senza dubbio più usata anche tra le persone che solitamente non nutrono molte simpatie per i rimedi erboristici.

Gli Egiziani la conoscevano e l'avevano dedicata al dio del sole Ra, e ne apprezzavano l'efficacia nel combattere le febbri.

Gli Arabi usavano l'olio di camomilla per fare massaggi nei dolori reumatici.



I due medici greci Ippocrate e Dioscoride la ritenevano utile per rendere meno doloroso il parto e per regolare i flussi periodici femminili.

A queste virtù terapeutiche sembra essere collegato anche il nome latino *Matricaria* derivante da *matrix*, che propriamente significa «femmina», ma anche «utero».

Tra le numerose varietà di camomilla ricordiamo anche la «camomilla romana» (*Anthemis nobilis*), che viene coltivata e

che da alcuni è ritenuta di qualità superiore alla camomilla comune, dalla quale si differenzia per la corolla doppia.

In realtà la «romana» ha proprietà equivalenti alla «matricaria», e forse talvolta si rivela meno efficace.

Le piante di camomilla erano usate, soprattutto in Inghilterra, per fare soffici e profumati tappeti erbosi, che dovevano essere tagliati e calpestati spesso per essere mantenuti compatti e per impedire la fioritura.

In Spagna i fiori di camomilla sono usati per aromatizzare lo *sherry*, un vino particolarmente apprezzato.



**Comunicazioni:** La sede Sociale G.E.N.M. è in piazza Felice Orsini, 12 - 2<sup>^</sup> piano - 47014 Meldola (FC)

**Info:** 3387492760

**Sito web:** [www.genm.it](http://www.genm.it)

**E.mail:** [info@genm.it](mailto:info@genm.it)