

Anno 2016 – N° 9



*Notiziario  
dell'Associazione  
Botanica  
Bresciana*



## ***A.B.B. - Associazione Botanica Bresciana***

### **Consiglio direttivo e incarichi sociali**

per gli anni 2016 – 2017 – 2018

(come da Assemblea Sociale del 15 Marzo 2016  
e Consiglio Direttivo del 22 Marzo 2016)

**Presidente:** Giuseppe Roncali

**Vice Presidente:** Paola Radaelli

**Segretario:** Giuseppe Finazzi

**Tesoriere:** Aurora Tracconaglia

**Revisori dei Conti:** Adriano Bernardi, Gianbattista Giliani

**Consiglieri:** Graziano Belleri, Nicoletta Bertoletti, Franco Fenaroli, Giuseppe Finazzi, Alberto Paletti, Franco Peri, Paola Radaelli, Loris Righetti, Giuseppe Roncali, Matteo Solimando, Aurora Tracconaglia

### **Altri incarichi:**

**Responsabili Attività Scientifica:** Franco Fenaroli, Mario Ferrari

**Comitato Attività Culturale:** Franco Fenaroli, Gianbattista Giliani,

Alberto Paletti, Franco Peri, Paola Radaelli, Matteo Solimando

**Responsabile della Biblioteca:** Graziano Belleri, con la collaborazione di Loris Righetti

**Rappresentante nel Coordinamento dei Gruppi Scientifici Bresciani e rapporti con le Istituzioni:** Giuseppe Finazzi

**Addetto all'Erbario:** Mario Ferrari

**Responsabili Organizzazione delle Escursioni:** Giorgio Galdini, Matteo Solimando, Tommaso Tabacchini

**Gestore del Sito Internet:** Graziano e Marco Belleri

**Comitato di Redazione:** Franco Fenaroli, Mario Ferrari, Giuseppe Finazzi, Gianbattista Giliani, Giuseppe Roncali

**Redattore:** Giuseppe Finazzi, con la collaborazione di Giuseppe Roncali

**Editore:** Associazione Botanica Bresciana

-----

In prima di copertina: *Primula spectabilis* (foto F. Fenaroli)

In quarta di copertina: Gita ABB in Calabria – Giugno 2015

Ruderi Città vecchia di Cirella e Matera (foto di Inef Brunori)

## INDICE

RONCALI G., Editoriale.....2

FENAROLI F., Chiave di determinazione del genere *Primula* L. per il territorio BG-BS e chiave della Famiglia *Primulaceae*.....3

Insero a colori su Famiglia *Primulaceae* e genere *Primula* .....I-XXVI

SARASINI R., Rubrica: **La dispensa della natura** / Le piante spontanee commestibili, terapeutiche e cosmetiche / **L'Ortica** (*Urtica dioica*) .....23

### Notizie di Redazione

Nuovi arrivi in Biblioteca.....39

Sonetto di Angelo Canossi.....39

Mostre.....40

Avvertenza.....40

## EDITORIALE

Lasciamo che i sociologi analizzino il fenomeno della crisi di partecipazione nel mondo associazionistico, in genere, mentre noi semplicemente constatiamo che tale verità, purtroppo, coinvolge anche il nostro gruppo. Auspichiamo che il recente rinnovo del Consiglio Direttivo porti ad una nuova progettualità di intenti al fine di ringiovanire l'Associazione e non disperdere la memoria storica (soprattutto floristica) legata alla conoscenza del nostro territorio e al patrimonio preziosissimo di alcuni soci.

Una importante novità è data, da quest'anno, dalla possibilità di ritrovarsi tutti i martedì al Museo di Scienze Naturali, non solo per le tradizionali serate a tema ma anche per le determinazioni floristiche e per i vari Consigli: serate aperte, con invito cordiale a tutti a partecipare più attivamente alla vita associativa. Da evidenziare inoltre che il ritrovarsi presso una sede autorevole e importante può facilitare nuove forme di collaborazione con il Museo.

In questo Notiziario continua la pubblicazione (curata da F. Fenaroli) dei lavori scientifici (*Chiavi analitiche*) dedicati al riconoscimento dei vegetali e, nello specifico, alla Fam. *Primulaceae* e al Gen. *Primula*, ricco di numerose specie, alcune comuni, ma altre di elevato valore per distribuzione geografica e presenza, tutte accomunate dalla bellezza delle loro fioriture. Specie facilmente riconoscibili, per cui anche i neofiti ritroveranno nel lavoro un insostituibile strumento per la corretta identificazione, grazie anche al completo inserto fotografico.

Continua la rubrica "La dispensa della natura" sulle proprietà delle erbe commestibili e officinali. Dopo la presentazione del 'Tarassaco' (vedi Notiziario n°8/2015) quest'anno il nostro socio e amico, l'erborista Roberto Sarasini, ci presenta l'Ortica, sotto forma di racconto garbato e accattivante, senza rinunciare al doveroso rigore scientifico.

Giuseppe Roncali

# Il genere *Primula* L. del territorio bergamasco-bresciano

FRANCO FENAROLI\*

\* ASSOCIAZIONE BOTANICA BRESCIANA

## PREMESSA

L'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, nel mese di dicembre 2006, decise di proclamare il 2010 come "Anno Internazionale della Biodiversità". Evento di portata storica che ebbe i prodromi durante il vertice mondiale O.N.U. a Rio de Janeiro del 1992, successivamente ratificato da più di 180 Paesi il 29 dicembre 1993.

I tre principali obiettivi della Convenzione furono la conservazione della biodiversità, l'uso sostenibile degli elementi della biodiversità, l'equa ed etica distribuzione dei vantaggi derivanti dall'uso delle risorse genetiche.

La rapida estinzione di specie e la perdita di habitat dovevano essere posti al centro dell'attenzione di tutti i governi del mondo al fine di limitare al massimo le conseguenze sociali, economiche, ecologiche e culturali della perdita di biodiversità. A tale scopo ha dichiarato il periodo 2011-2020 "Decade delle Nazioni Unite per la Biodiversità" con l'obiettivo di contribuire all'implementazione di un "Piano strategico per la Biodiversità".

## La Biodiversità in Italia

A dispetto della cementificazione selvaggia, del dissesto idro-geologico e dello scarso interesse che questi argomenti suscitano in gran parte degli abitanti del Bel Paese, l'Italia è il paese europeo con il più elevato indice di biodiversità specifica.

Infatti lo Stivale presenta, in assoluto, il più alto numero di specie presenti in Europa: ospita circa la metà delle specie vegetali e quasi

un terzo di tutte le specie animali. In qualche caso, come ad esempio per alcune famiglie di Invertebrati, sono presenti specie in misura doppia o tripla rispetto ad altri Paesi europei. Nazione estesa dalle isole mediterranee alle Alpi, l'Italia presenta una varietà di situazioni biogeografiche, geomorfologiche e climatiche tali da caratterizzare un territorio che conosce una straordinaria concentrazione di specie e di habitat.

Tutto questo rispecchia fedelmente il cosiddetto *gradiente latitudinale* della ricchezza di specie, secondo il quale la diversità diminuisce all'aumentare della latitudine, cioè avanzando dall'equatore verso i poli (ad es. il numero di taxa della flora vascolare della attuale Germania è simile a quello delle province di Bergamo e Brescia nonostante presenti una estensione territoriale notevolmente superiore).

Passiamo ora brevemente alla biodiversità del mondo vegetale. La flora vascolare italiana annovera quasi 7.000 specie (prima in Europa, seguita da Spagna e Grecia) di cui oltre il 16% sono endemiche, un dato intimamente legato alla *insularità* di buona parte del suo territorio. In altre parole con il termine *insularità* intendiamo porre l'accento sul concetto di *isolamento genetico* che molti taxa hanno conosciuto rispetto al tipo ancestrale da cui derivano. Appare del tutto evidente che il maggior numero di specie si concentri nelle regioni caratterizzate dal maggior numero di habitat (variabilità ambientale) e da quelle con i territori più vasti: ad es. Piemonte, Toscana, Veneto, Lombardia, Friuli Venezia Giulia, Lazio e Abruzzo. Nelle isole si concentra il maggior numero di specie endemiche e/o esclusive (ovvero presenti solo in quella regione): in Sicilia sono più di 300 le specie endemiche e quasi 350 le esclusive mentre in Sardegna sono rispettivamente più di 250 gli endemiti e quasi 280 le esclusive.

Fonte principale consultata:

<http://www.isprambiente.gov.it/it/temi/biodiversità>.

## Il genere *Primula* L. e la famiglia delle *Primulaceae*

Questa breve premessa si è resa necessaria per introdurre l'argomento di questo lavoro, ovvero le specie del gen. *Primula* L. presenti nella Lombardia centro-orientale. Un genere che da noi risulta particolarmente ricco di taxa, in questo caso di piante caratterizzate da un altissimo valore sia estetico che naturalistico. Per ora rimaniamo in ambito italiano. La grande varietà di habitat presenti nel bergamasco-bresciano, strettamente correlati alla elevata variabilità di situazioni ambientali come accennato nella premessa, è direttamente proporzionale all'elevato numero di specie fino ad oggi censito nel nostro territorio.

Ma se usciamo dai nostri confini dobbiamo annoverare, ad oggi, circa 600 specie di *Primula* nel mondo a cui si aggiungono innumerevoli ibridi, sottospecie e varietà coltivate. Attraverso le catene montuose dell'Europa (Pirenei, Alpi, Balcani, Carpazi), dell'Asia centro-orientale (ad es. in Himalaya e sulle catene limitrofe dove si ha la massima diversificazione di specie al mondo), del Giappone, delle Isole Indonesiane, nel Parco di Yosemite in California, le Primule sono presenti pressoché ovunque. Sono in numero assai limitato solamente nell'emisfero australe (Terra del Fuoco e Isole Falkland).

In Europa le Primule vegetano dal livello del mare alle quote più elevate della catena alpina. In Italia, sulle Alpi, *Primula hirsuta* raggiunge 3600 m sul Monte Rosa mentre nel Bresciano il record altitudinale è appannaggio di *Primula daonensis* e *Primula glutinosa* che si attestano su quote intorno ai 3000 m nella zona del Passo Gavia. In montagna vivono negli ambienti più disparati, sia su terreni calcarei che su quelli silicei: le possiamo osservare in ambienti boschivi, nei pascoli e nei prati, sulle rupi e nei macereti, persino nelle torbiere e nelle morene al piede dei ghiacciai.

Generalmente il periodo antesico è precoce, molte fioriscono all'inizio della primavera (ad es. *Primula veris*, *Primula auricula*,

*Primula vulgaris*), altre agli inizi dell'estate a quote più elevate (ad es. *Primula spectabilis*, *Primula glaucescens*, *Primula minima*, *Primula daonensis*, *Primula halleri*), alcune anche in estate avanzata (ad es. *Primula glutinosa*, *Primula integrifolia* e *Primula daonensis*). In presenza di autunni particolarmente miti non sono rari i casi di puntiformi rifioriture persino nei mesi di settembre-ottobre.

In ambito nazionale, se escludiamo le Alpi, fanno eccezione solamente *Primula apennina* Widmer presente in una porzione ristretta dell'Appennino settentrionale e *Primula palinuri* Petagna, specie relitta presente lungo la costa tirrenica compresa tra la Campania meridionale e la Calabria settentrionale. L'areale di questa specie si estende dalle rupi calcaree stillicidiose di Capo Palinuro fino all'Isola di Dino, non più di una cinquantina di km in linea d'aria. L'ambiente marittimo di costa, la fioritura precoce e il portamento quasi suffruticoso la pongono in una posizione estrema tra le Primule europee mantenendo un carattere ancestrale tardo-terziario, testimone superstite di una flora anteriore all'orogenesi alpina (a differenza delle specie alpine che si sono, nel tempo, maggiormente differenziate). Citando testualmente Pignatti (1982): ".....per la sua rarità e bellezza essa merita un posto d'onore tra gli endemismi del Meridione".

La famiglia delle *Primulaceae* annovera due generi, *Primula* e *Cyclamen*, da secoli ampiamente utilizzati da giardinieri e floricoltori sia per la bellezza dei fiori che per la facilità con cui possono essere coltivati nei nostri giardini. D'altro canto, se all'aspetto estetico diamo pregnante rilevanza, non possiamo dimenticare anche altri generi appartenenti alla stessa fam.: *Androsace*, *Soldanella*, *Vitaliana*, *Trientalis*, *Lysimachia*, *Anagallis*, *Samolus* e *Hottonia*.

A questo numeroso manipolo andrebbe aggiunta anche un'altra pianta, fotograficamente bellissima, dalla distribuzione quanto mai singolare, purtroppo da noi mai ritrovata: *Cortusa matthioli* L.

Questa specie, orofita eurasiatica presente dagli Urali fino all'Himalaya e Giappone, è sporadicamente presente anche sulle Alpi, estremo limite occidentale del suo ampio areale. Sull'arco alpino meridionale è segnalata in Piemonte, in Valle d'Aosta, nel

Veneto e in Trentino-Alto Adige. Risulta assente in Lombardia e mai più ritrovata in Friuli Venezia Giulia.

Peraltro questo taxon, da un punto di vista sistematico-nomenclaturale, potrebbe essere ricollocato all'interno del gen. *Primula* sub *Primula matthioli* (L.) V.A. Richt., Basionimo: *Cortusa matthioli* L., come recentemente riproposto (Checklist dei generi delle famiglie della flora vascolare italiana. Inf. Bot. It. 42 (1): 151-170, Peruzzi L., 2010).

Ritengo utile, in questa fase preliminare, proporre anche una chiave della fam. delle *Primulaceae* afferenti al territorio bergamasco-bresciano, nella speranza che possa essere propedeutica per un successivo approfondimento dei generi qui presenti.

## Chiave della fam. *Primulaceae*

- 1a** Pianta acquatica, foglie pennate ..... *Hottonia*
- 1b** Piante terrestri o di palude, foglie intere ..... **2**
- 2a** Fiori normalmente con 7 petali e sepali, bianchi; fg. superiori riunite in verticillo all'estremità del fusto; corolla di 14-18 mm ..... *Trientalis*
- 2b** Fiori normalmente con 4 o 5 petali e sepali ..... **3**
- 3a** Foglie disposte in rosetta basale oppure in ombrella all'estremità dei fusti; talvolta alterne su germogli allungati..... **4**
- 3b** Piante prive di foglie radicali, mai disposte in rosetta o in ombrella..... **9**
- 4a** Foglie suborbicolarie, cuoriformi o reniformi, oppure lobate e dentellate ..... **5**

- 4b** Foglie che non riuniscono questi caratteri .....7
- 5a** Corolla con lobi bruscamente riflessi; pianta con grosso tubero ..... *Cyclamen*
- 5b** Corolla campanulata con lobi non riflessi; piante non tuberose ..... 6
- 6a** Foglie suborbicolarì, a contorno circolare o reniforme, sparsamente pelose, lobate e dentellate; ombrelle con 6-12 fiori; corolla rosa-porpora con 5 lacinie intere.....*Cortusa* [= *Primula matthioli* (L.) V.A. Richt.]
- 6b** Foglie suborbicolarì, reniformi, non pelose, intere oppure debolmente crenate; fiori solitari o in ombrelle con 2-3 fiori; corolla violetta con lobi frangiati .. ..... *Soldanella*
- 7a** Corolla rotata con tubo breve, minore dei sepali, ristretto alla fauce ..... *Androsace*
- 7b** Corolla rotata con tubo allungato, maggiore dei sepali .....8
- 8a** Foglie lineari, molto piccole (lunghe 5-8 mm), quasi aghiformi, in rosetta; fiori solitari, gialli .....*Vitaliana*
- 8b** Foglie non lineari, piane, ben più grandi; fiori generalmente in ombrella, raramente solitari .....*Primula*
- 9a** Corolla gialla..... *Lysimachia*
- 9b** Corolla rosa, rossa, blu o bianca ..... 10
- 10a** Corolla bianca; foglie alterne; fiori in ombrella o pannocchia all'estremità dei rami; capsula ovoide suddivisa verticalmente in 5 setti.....*Samolus*

**10b** Corolla rosa, rossa o blu; foglie opposte o verticillate in alto; fiori solitari all'ascella delle foglie superiori; capsula sferica suddivisa orizzontalmente in 2 setti.....*Anagallis*

## Chiave del genere *Primula* L.

**1a** Corolla gialla ..... 2

**1b** Corolla rosa, rossa, violetta, raramente bianca ..... 5

**2a** Fiori solitari, portati da un lungo picciolo, inseriti al centro della rosetta basale.

*Primula vulgaris* Huds. - Primula comune - Perenne, 5-15 cm - Foglie gradualmente attenuate in un picciolo, glabre di sopra, pelose di sotto; corolla gialla di un zolfo pallido. Antesi: marzo-aprile. Foreste, boschi, prati. 40-900 (1820) m. Frequente.

**2b** Fiori in ombrella inseriti all'apice di un lungo scapo ..... 3

**3a** Foglie glabre, lisce, quelle giovanili con margine revolutato internamente, calice cilindrico.

*Primula auricula* L. - Primula orecchia d'orso - Perenne, 10-25 cm - Pianta spesso farinosa; foglie carnosette, obovate; corolla giallo pallido.

Antesi: maggio-giugno. Rupi, ghiaioni, rocce; preferisce il calcare. (370) 1000-1900 (2400) m. Poco frequente.

**3b** Foglie pubescenti, rugose, quelle giovanili con margine revolutato esternamente, calice angoloso .....4

**4a** Corolla giallo zolfino, capsula 2-5 volte più lunga che larga, calice appressato al tubo corollino con denti 2-3 volte più lunghi che larghi.

***Primula elatior*** (L.) Hill subsp. ***elatior*** - Primula maggiore - Perenne, 10-30 cm - Foglie bruscamente contratte nel picciolo; fiori inodori; calice con denti acuti lunghi 3-7 mm; capsula normalmente più lunga del calice.

Antesi: aprile-maggio (agosto). Foreste, boschi, prati, pascoli. (400) 900-1800 (2350) m. Poco frequente.

***Primula elatior*** (L.) Hill subsp. ***intricata*** (Gren. & Godr.) Arcang. - Foglie gradualmente attenuate nel picciolo, calice a denti triangolari lunghi 2-3 mm; capsula eguagliante il calice.

Anticamente indicata a Ponte di Legno, mai più riconfermata, forse segnalata per errore.

**4b** Corolla giallo oro, con 5 macchie aranciate; capsula 1-1,5 volte più lunga che larga, calice aperto, ben più largo del tubo corollino, con denti tanto lunghi quanto larghi.

***Primula veris*** L. subsp. ***veris*** - Primula odorosa - Perenne, 10-25 cm - Foglie bruscamente contratte nel picciolo, lamina 3-5 volte più larga del picciolo; faccia sup. con pubescenza subnulla, faccia inf. verde chiaro o biancastro-tomentosa con peli lunghi 0,1-0,8 mm; fiori profumati, calice rigonfio; corolla appiattita diam. 6-19 mm.

Antesi: aprile-maggio (agosto). Boschi, prati, pascoli, preferisce il calcare. (100) 500-1300 (2050) m. Frequente.

***Primula veris*** L. subsp. ***suaveolens*** (Bertol.) Gutermann & Ehrend. Lamina della foglia 5-6 volte più larga del picciolo; faccia sup. con pubescenza fitta; faccia inf. bianco-tomentosa con peli lunghi 0,4-1,9 mm; corolla appiattita diam. 9-28 mm.

*Nota:* l'elevata variabilità e una insufficiente analisi dei caratteri diacritici nei popolamenti del territorio bergamasco-bresciano non hanno finora consentito di separare in modo probatorio le due entità sottospecifiche.

**5a** Foglie bianco-farinose, almeno sulla faccia inferiore ..... **6**

**5b** Foglie verdi su entrambe le facce, spesso ghiandolose ..... **8**

**6a** Tubo della corolla lungo quanto il calice, oppure più breve; pianta di ambiente palustre.

*Primula farinosa* L. - *Primula farinosa* - Perenne, 5-20 cm - Foglie oblunگو-obovate, da denticolate a subintere, inf. densamente farinose; calice lungo 4-6 mm; corolla da rosa a color porpora con fauce gialla, tubo corollino lungo 5-8 mm, odore sgradevole.

Antesi: maggio-agosto. Paludi e prati torbosi, preferisce il calcare. (1300) 1600-2200 (2600) m. Rara.

**6b** Tubo della corolla lungo 2-3 volte il calice; piante di ambiente non paludoso..... **7**

**7a** Tubo della corolla non superante 15 mm, foglie farinose su entrambe le facce.

*Primula albenensis* Banfi & Ferl. - *Primula* del Monte Alben - Perenne, 5-10 cm - Pianta farinosa; foglie da largamente obovate a oblanceolate, margine dentato-arrotondato nella metà sup., farinose soprattutto sul picciolo e sulle nervature principali; calice lungo 4-8 mm; corolla da roseo-lillacina a color porpora con fauce bianca.

Antesi: maggio-giugno (luglio). Rupi e macereti (Dolomia Principale, Dolomie Zonate). (650) 1000-1600 (1900) m. Molto rara e localizzata.

**7b** Tubo della corolla molto lungo (15) 20-25 (30) mm, foglie farinose solo sulla faccia inf.

***Primula halleri*** J.F. Gmel. - Primula di Haller - Perenne, 10-30 cm - Pianta farinosa; foglie oblungho-obovate, denticolate o subintere; calice lungo 7-15 mm; corolla roseo-lillacina con fauce gialla.

Antesi: giugno-luglio. Pascoli alpini e subalpini, prati sassosi, predilige substrati tendenzialmente aridi, chimicamente neutri o calcarei. (1500) 1800-2300 (2700) m. Rara.

**8a** Bordo delle foglie con largo margine cartilagineo; denti del calice lunghi (3) 4-8 mm .....**9**

**8b** Bordo delle foglie non cartilagineo; denti del calice lunghi 1-3 mm ..... **10**

**9a** Faccia sup. delle foglie ricoperte di punti pellucidi (lente! controluce!), ovvero picchettate di ghiandole puntiformi immerse nel parenchima.

***Primula spectabilis*** Tratt. - Primula meravigliosa - Perenne, 10-18 cm - Fusto legnoso circondato alla base di un manicotto di foglie morte; brattee lineari; foglie coriacee, acute ed acuminate; calice con denti acuti di 3-4 mm; corolla da rosa carico a violetto con tubo di 14-18 mm.

Antesi: maggio-giugno (luglio). Pascoli e prati su suoli pietrosi calcarei, anche su rupi umide stillicidiose. (500) 900-1900 (2145) m. Rara.

**9b** Faccia sup. della foglia non ricoperta di ghiandole puntiformi, totalmente glabre.

***Primula glaucescens*** Moretti - Primula di Lombardia - Perenne, 5-12 cm - Foglie oblungho-ellittiche, intere, acute, con margine

cartilagineo finemente dentellato, talora revoluto; calice con denti acuti di 4-8 mm; corolla rosea, lilla o porpora con tubo di 12-14 mm. Antesi: maggio-luglio. Pascoli sassosi, ghiaioni e rupi su suoli calcarei. (400) 1100-2000 (2500) m. Poco frequente.

**10a** Foglie tronche, obcuneate, con margini laterali interi e 3-5 denti apicali appuntiti; scapo brevissimo, unifloro, raramente anche bifloro.

***Primula minima*** L. - *Primula ventagliana* - Perenne, 1-5 cm - Foglie molto piccole, non superanti 1,5 cm, glabre; corolla roseo-porporina con fauce bianca e tubo di 5-6 mm.

Antesi: giugno-luglio. Creste ventose, vallette nivali e pascoli alpini su silice. 2050-2400 (2600) m. Rarissima.

**10b** Foglie arrotondate o leggermente appuntite, raramente intere, nella maggior parte dei casi sono dentate con denti ottusi oppure subacuti; scapo sempre plurifloro ..... **11**

**11a** Brattee lanceolate, almeno 4 volte più lunghe che larghe; foglie con bordo intero.

***Primula integrifolia*** L. - *Primula* a foglie intere - Perenne, 2-6 cm - Foglie oblunghie o ellittiche, acute, provviste (soprattutto sul bordo) di peli pluricellulari; brattee lineari di 4-8 mm; corolla di colore porpora-viola chiaro con tubo di 12-14 mm.

Antesi: luglio-agosto. Vallette nivali, paludi, pascoli, su substrato siliceo. 2000-2600 m. Rarissima.

**11b** Brattee ovali, al massimo 2 volte più lunghe che larghe; foglie con bordo dentato ..... **12**

**12a** Brattee lunghe 6-11 mm.

***Primula glutinosa*** Wulfen - Primula vischiosa - Perenne, 5-10 cm - Foglie oblanceolato-spatolate, acute, finemente dentate, ghiandoloso-vischiose; corolla purpureo-violacea con tubo di 6-8 mm.

Antesi: luglio-agosto. Vallette nivali, morene, rupi, pascoli sassosi lungamente innevati, su substrato siliceo. (1800) 2300-2800 3200) m. Molto rara e localizzata.

**12b** Brattee lunghe 1-5 mm ..... **13**

**13a** Corolla con fauce leggermente farinosa, uniforme; scapo lungo il doppio o più delle foglie basali; infiorescenza ± unilaterale.

***Primula latifolia*** Lapeyr. - Primula a foglie allargate - Perenne, 8-18 cm - Foglie oblungho-obovate, debolmente angolose, quasi sempre dentate nella parte sup., vischioso-odorose, sempre ricoperte da densi peli ialini incolori (0,15-0,4 mm); corolla violetta con tubo di 8-12 mm.

ntesi: giugno-luglio. Rupì, pietraie, ghiaioni su substrato siliceo. (1100) 1900-2500 (2950) m. Rara.

**13b** Corolla con fauce non farinosa, bianca; scapo lungo quanto o poco più delle foglie basali; infiorescenza aperta ..... **14**

**14a** Ghiandole dei peli normalmente incolori, talvolta giallastri, che a maturità diventano rossastri.

***Primula hirsuta*** All. - Primula irsuta - Perenne, 3-8 cm - Foglie suborbicolari-ellittiche, bruscamente ristrette nel picciolo, generalmente dentate, coperte sulle facce e sul bordo di peli ghiandolari lunghi 0,1-0,5 mm; scapo normalmente lungo quanto le foglie o più breve; calice campanulato con denti ottusi, patenti, lunghi quanto il tubo calicino; corolla di colore rosa-violaceo con tubo di 8-12 mm; capsula più breve del calice.

Antesi: (aprile) giugno-luglio. Rupì, morene, pietraie, pascoli su substrato siliceo. (1000) 1600-2400 (3000) m. Rara.

**14b** Ghiandole dei peli normalmente da colore arancio a rosso scuro, anche nerastri ..... **15**

**15a** Calice di 4-6 (8) mm con denti appuntiti ma arrotondati all'apice, lunghi almeno quanto il tubo calicino; foglie sul bordo con peli ghiandolari di 0,3-1 mm, facce ricoperte da un denso feltro di peli di 0,3-0,4 mm.

*Primula villosa* Wulfen subsp. *infecta* Kress - *Primula villosa* - Perenne, 3-15 cm - Foglie obovate, ristrette nel picciolo, dentate (rr. intere), coperte sulle facce e sul bordo di peli ghiandolari rosso-nerastri; scapo generalmente superante le foglie; corolla rosso-violetta con tubo di 8-10 mm; capsula più breve del calice.

Antesi: giugno-luglio. Rupì, ghiaioni, pietraie su substrato siliceo. In Italia è rarissima.

*Nota:* segnalata in passato da vari autori, allo stato attuale delle conoscenze è da ritenersi taxon estraneo alla flora bergamasco-bresciana. I campioni presenti negli Erbari di Rota (BER) e di Rodegher (PAV) sono stati rivisti, rispettivamente, da Federico Mangili e Mimmo Perico sub *Primula hirsuta* All.

In Italia risulta accertata con campioni d'erbario solamente in Valle d'Aosta nella bassa e media Valle di Gressoney e in Piemonte presso i finitimi settori confinanti del Biellese.

Allo stato attuale delle nostre conoscenze *Primula villosa* Wulfen subsp. *villosa* è presente solo sulle Alpi orientali in Austria e Slovenia.

**15b** Calice di 4-5 mm con denti ottusi, lunghi 1/3-3/4 del tubo calicino; foglie sul bordo con peli ghiandolari di 0,1-0,3 (0,5) mm, facce ricoperte da un denso feltro di peli di 0,1-0,2 mm.

*Primula daonensis* (Leyb.) Leyb. - *Primula* della Val Daone - Perenne, 3-10 cm - Foglie lanceolato-obovate, irregolarmente dentellate, coperte sul bordo e sulle facce da un tomento di peli

ghiadolari bruno-nerastri; scapo generalmente superante le foglie; corolla roseo-violacea con tubo di 6-11 mm; capsula da uguale a superante di poco il calice.

Antesi: giugno-luglio. Pascoli sassosi, ghiaioni, rupi su substrato siliceo. (1250) 1500-2500 (2800) m. Poco frequente.

## DA ESCLUDERE

Dal novero delle specie segnalate per il territorio bergamasco-bresciano dobbiamo escludere:

### *Primula carniolica* Jacq.

Indicata da Zantedeschi per il M. Dossalto [Monte Dosso Alto] in ZERSI (1871) e da PAMPANINI (1903) in Val Vestino e Monte Tombea, sicuramente è stata confusa con *Primula spectabilis*. Da escludere in quanto endemica delle Alpi Giulie nella ex Jugoslavia; assente in Italia.

Molto simile a *Primula spectabilis* ma con foglie arrotondate all'apice e prive di ghiandole puntiformi (punti pellucidi), fusti senza manicotto di foglie morte, brattee ovate.

### *Primula marginata* Curtis

RIEDER H.P. (1993) e CAVADINI G. (1988) la citano per il M. Alben, sicuramente confusa con *Primula albenensis*.

ZANETTIN L., TISI F. e TORNADORE N. (2000) la citano per il M. Tombea sulla base di un campione di Don Porta custodito nell'erbario del Seminario Maggiore Arcivescovile di Trento. Ad oggi il reperto non è mai stato esaminato da nessun botanico bresciano. Qualora l'exsiccata fosse correttamente classificato, uno scambio di cartellino appare la considerazione più ragionevole. La specie è endemica delle Alpi occidentali e Appennino emiliano.

Relativamente simile a *Primula latifolia* ma spesso con foglie glabre sulle facce, densamente farinose, margine con peli ghiandolari ialini assai più brevi (max. 0,15 mm).

*Primula pedemontana* Thomas ex Gaudin

Genericamente indicata nel Bresciano da ZERSI (1871) e ripresa in CESATI & al. (1876), in Italia questa orofita è presente solamente in Piemonte e Valle d'Aosta.

Abbastanza simile a *Primula daonensis* ma con foglie nettamente più grandi e gradualmente attenuate in un picciolo alato.

## Gli ibridi naturali

A chi percorre ambienti di media-alta montagna sarà capitato, almeno una volta nella vita, di incontrare piccoli popolamenti di primule con portamento e caratteristiche morfologiche differenti dai ben più cospicui consorzi di altre primule poste nelle vicinanze ed oggettivamente tutte simili tra loro.

In ambienti poco o non disturbati dalla presenza umana questo è il risultato di una ibridazione spontanea, legata all'impollinazione incrociata, operata da insetti pronubi dediti al loro incessante "lavoro" quotidiano di raccolta del polline.

Il risultato di questi incroci sono ibridi naturali che possono prodursi solamente quando tra le specie interagenti esiste una alta compatibilità genetica tra i due (raramente più) presunti genitori.

Laddove gli areali delle specie non si sovrappongono appare del tutto evidente che un fenomeno di tale genere sia praticamente impossibile. Anche le diverse appetenze edafiche di entità strettamente calcifile oppure strettamente ossifile possono rappresentare un serio ostacolo alla ibridazione. Tuttavia nelle zone di contatto tra diverse matrici di natura geologica, situazioni peraltro non rare nel Bergamasco e nel Bresciano, possono verificarsi sporadici casi di incroci naturali.

Gli individui di origine ibridogena, avendo ricevuto dai rispettivi genitori un corredo genetico differenziato, presentano caratteri intermedi tra quelli delle due specie da cui hanno avuto origine.

Alcuni di questi ibridi sono perfettamente fertili e incrociandosi nuovamente con uno o l'altro dei propri parenti producono un gradiente di variabilità assai ampio.

Come nel caso di **Primula auricula x Primula hirsuta** (= *Primula x pubescens*) laddove le corolle possono variare dal rosso acceso al marrone scuro, mentre altre variano dal giallo-aranciato carico fino al bianco!!

Nel territorio oggetto di questa analisi annoveriamo i seguenti ibridi naturali:

**P. auricula x P. daonensis** = *Primula x discolor* Leyb.

**P. auricula x P. hirsuta** = *Primula x pubescens* Jacq., *Primula x rhaetica* Gaud.

**P. daonensis x P. hirsuta** = *Primula x seriana* Widm.

**P. glaucescens x P. spectabilis** = *Primula x caruelii* Porta

**P. elatior x P. veris** = *Primula x media* Peterm.

**P. elatior x P. vulgaris** = *Primula x digenea* A. Kern.

**P. hirsuta x P. latifolia** = *Primula x berninae* Kerner

**P. latifolia x P. daonensis** = *Primula x kolbiana* Widm.

**P. veris x P. vulgaris** = *Primula x tommasinii* Gren. & Godr.

Localmente è il più diffuso degli ibridi tra primule.

## Gli ibridi coltivati

Per la bellezza dei colori e il nobile portamento di queste piante, le primule sono coltivate da tempo immemore grazie all'acceso interesse di appassionati amatori, di giardinieri e coltivatori. Sicuramente una forte "passione" di natura estetica che si perde nella notte dei tempi, merito e vanto di floricoltori che hanno portato in patria essenze esotiche per adornare con colori sgargianti giardini privati e residenze signorili. Questo argomento, pur esulando dallo spirito con cui è stato steso questo lavoro, non poteva essere tralasciato in quanto ha interessato e continua ad interessare milioni di persone. In questa sede verrà fatto solo un breve cenno, peraltro ampiamente ripreso dal pregevole lavoro di ANCHISI E. & AL. (1987).

Già nella seconda metà del XVII secolo, prima che la denominazione *Primula* fosse entrata nel linguaggio scientifico comune (grazie alla Nomenclatura binomiale inizialmente introdotta da Carl von Linnè nel 1735), erano noti diversi ibridi di *Primula pubescens*. La coltivazione di queste primule ebbe molti estimatori, tanto che furono messe a dimora nei principali Giardini di Francia, Germania, Inghilterra, Belgio ed Olanda e, in tono minore, anche in Italia. Ai primi dell'Ottocento già si stampavano libri sui metodi di coltivazione delle auricole e successivamente, con l'identificazione delle principali specie del gruppo *Auriculastrum*, prese piede la coltivazione di questi ibridi incontrando sempre maggiore successo presso un pubblico molto interessato.

Campioni di primule alpine e di altre specie orofite vennero inizialmente raccolte e coltivate per essere offerte ad eminenti personalità della cerchia ecclesiastica e/o nobiliare.

Poco dopo furono interessati anche numerosi giardini botanici europei che diedero così inizio alle prime vere collezioni di *Auricula*.

Attualmente, grazie alla esperienza accumulata nei secoli dai coltivatori e a metodi di ibridazione sempre più perfezionati, il

mercato offre una quantità impressionante di piante dalle più svariate forme e colori.

In conclusione possiamo dire che, al giorno d'oggi, possiamo suddividere le primule coltivate in tre grandi categorie.

- specie rupicole: sez. *Auriculastrum* in generale
- specie terricole: sez. *Primula*
- specie igrofile: sez. *Aleuritia* in generale.

(Tutte le foto sono dell'autore, ad eccezione di quelle citate nei ringraziamenti )

## Ringraziamenti

Stefano Armiraglio, per avermi permesso di consultare i campioni di *Primula* sp.pl. depositati presso l'Erbario Generale del Museo Civico di Scienze Naturali di Brescia.

Enzo Bona, per avermi fornito la carta di distribuzione delle Primule e le mappe di *Primula* sp.pl.

Mario Ferrari, per la lettura critica e la stesura finale del lavoro.

Giuseppe Roncali, per la lettura critica del lavoro e per i preziosi consigli ricevuti.

Patrizia Ferrari, per la foto di *Samolus valerandi*.

Cristiano Magni, per la foto di *Primula villosa* subsp. *infecta*.

Lorenzo Lombardi, per le foto di *Primula spectabilis* sul M. Tombea.

# BIBLIOGRAFIA

AA. VV., 1997 - Quaderno GREF n. 4 - *Le Primulaceae nel Friuli-Venezia Giulia* - Stampa Litografica Designgraf - Udine, 84 pp.

AESCHIMANN D. & BURDET H., 1994 - *Flore de la Suisse, Le Nouveau Binz* - Editions du Griffon - Neuchatel (CH), 603 pp.

ANCHISI E., BERNINI A., CARTASEGNA N. & POLANI F., 1987 - *Primule d'Europa* - La Tipotecnica - S. Vittore Olona (MI), 136 pp.

BOVIO M., 2014 - *Flora vascolare della Valle d'Aosta* - Tipografia Testolin Bruno - Sarre (AO), 662 pp.

CAVADINI G., 1998c - *Flora orobica*. Atti Ateneo di Scienze, Lettere ed Arti di Bergamo, anno accademico 1995-96, vol. LIX: 223-238

CESATI V., PASSERINI G. e GIBELLI G., 1867-1886 - *Compendio della Flora Italiana*. Dott. Francesco Vallardi Tipografo-Editore, Milano, 2 vol., I- testo: 1-908, II-Tavole: I-XCIX.

IPFI in [www.actaplantarum.org/flora/flora.php](http://www.actaplantarum.org/flora/flora.php)

LINNEO, 1735 - *Systema Naturae* - editore Theodorum Haak, tipografia Joannis Wilhelmi de Groot. Prima edizione.

MARTINI F. (ED.), BONA E., FEDERICI G., FENAROLI F. & PERICO G., 2012 - *Flora vascolare della Lombardia centro-orientale*- Vol. I - Parte Generale. Lint Editoriale, Trieste, 602 pp.

MARTINI F. (ED.), BONA E., DANIELI S., FANTINI G. †, FEDERICI G., FENAROLI F., MANGILI L., PERICO G., TAGLIAFERRI F. & ZANOTTI E., 2012 - *Flora vascolare della Lombardia centro-orientale*- Vol. II – Atlante corologico. Lint Editoriale, Trieste, 326 pp.

PAMPANINI R., 1903 - *Essai sur la géographie botanique des Alpes et en particulier des Alpes sud-orientales*. Mém. Soc. Fribg. Sci. Nat. Sér. Géol. Géogr., III: 1-215.

PIGNATTI S., 1982 - *Flora d'Italia* - Edagricole - Bologna, 732 pp.

RIEDER H.P., 1993 - *Alpi Bergamasche [1991] (Liste di piante rilevate durante le escursioni dall'Alben all'Arera, ai laghi di Foppolo, a Ca' S. Marco)*. Basler Botanische Gesellschaft. Soc. Bot. Basilea, pro manuscripto in tedesco senza traduzione italiana: 1-64.

ZANETTIN L., TISI F. e TORNADORE N., 2000 - *Il Botanico Don Pietro Porta (1832-1923): erbari inediti e rideterminazione delle Liliacee s. l.* - Studi Trentini di Scienze Naturali - Acta Biologica v.75 (1998), pp. 5-55, Trento 2000.

ZERSI E., 1871 - *Prospetto delle piante vascolari spontanee o comunemente coltivate nella Provincia di Brescia aggiunte le esotiche che hanno uso e nome volgare disposte in famiglie naturali*. Tip. di F. Apollonio, Brescia: 1-267.

Famiglia *PRIMULACEAE*



*Anagallis foemina*

Famiglia **PRIMULACEAE**



*Androsace alpina*

*Cortusa matthioli*



Famiglia **PRIMULACEAE**

*Cyclamen purpurascens*



*Hottonia palustris*

Famiglia *PRIMULACEAE*

*Lysimachia vulgaris*



*Primula auricula*

Famiglia **PRIMULACEAE**

***Samolus valerandi***



***Soldanella pusilla***

Famiglia *PRIMULACEAE*



*Trientalis europaea*



*Vitaliana primulaeflora*

# Genere *PRIMULA*

## mappa di distribuzione

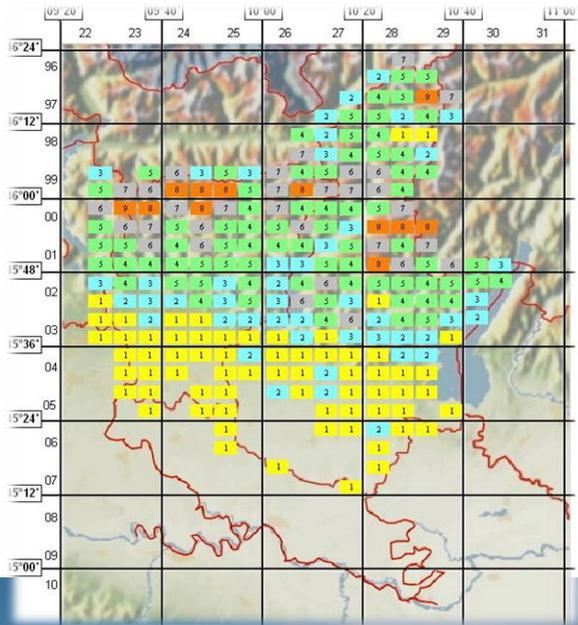
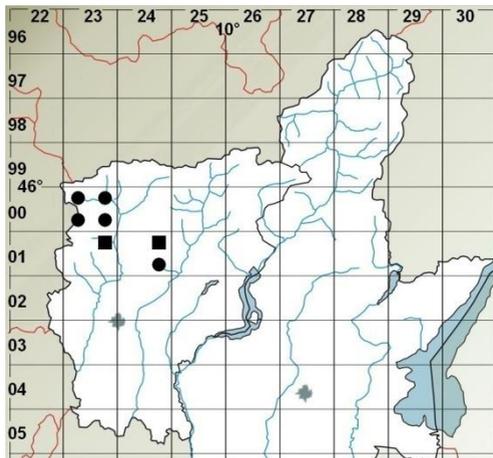


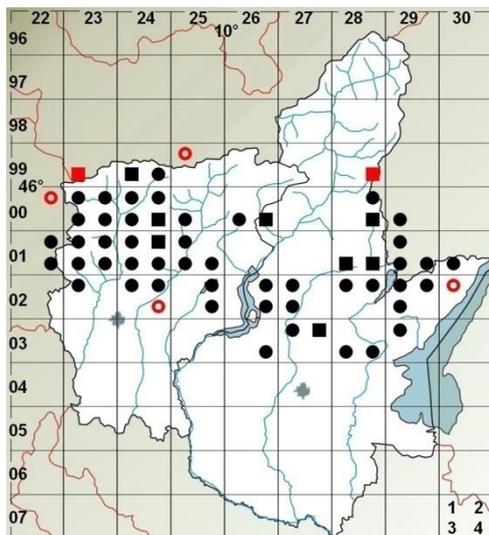
Foto di L. Lombardi

Monte Tombea - *Primula spectabilis*

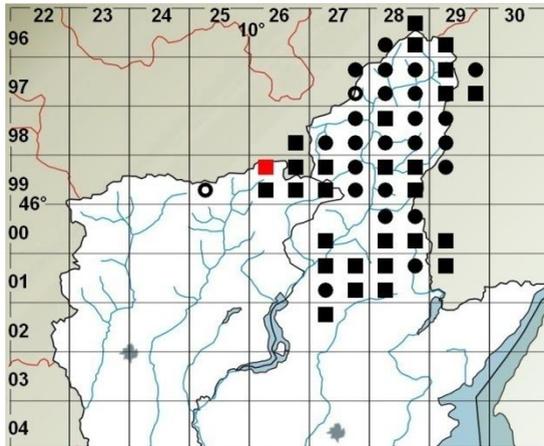
*Primula albenensis*



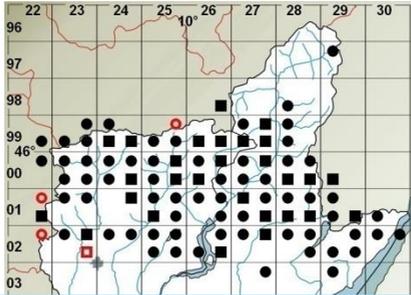
*Primula auricula*



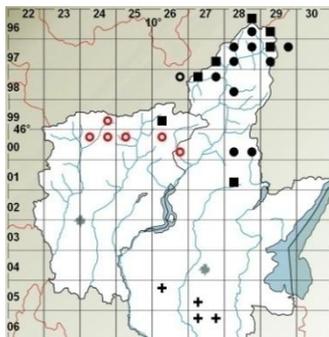
*Primula daonensis*



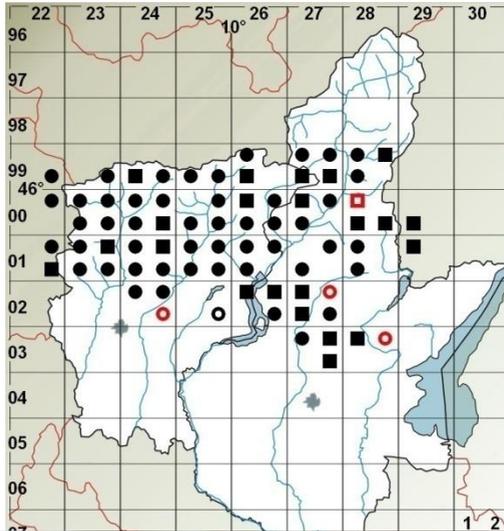
*Primula elatior*



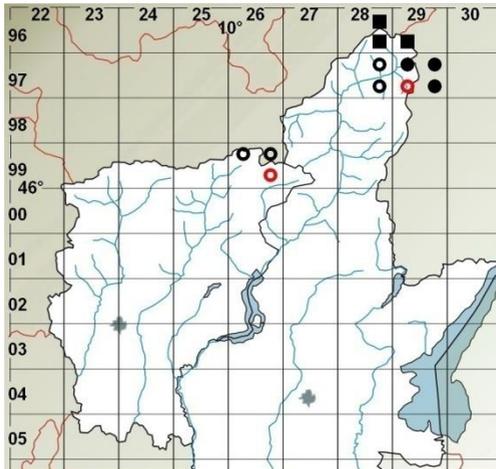
## *Primula farinosa*



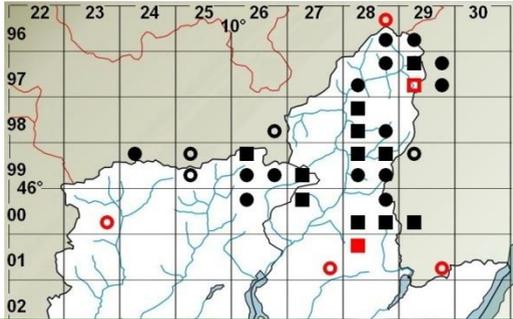
*Primula glaucescens*



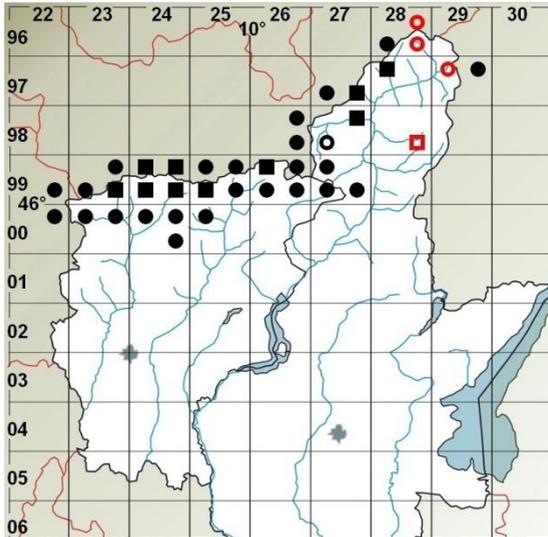
*Primula glutinosa*



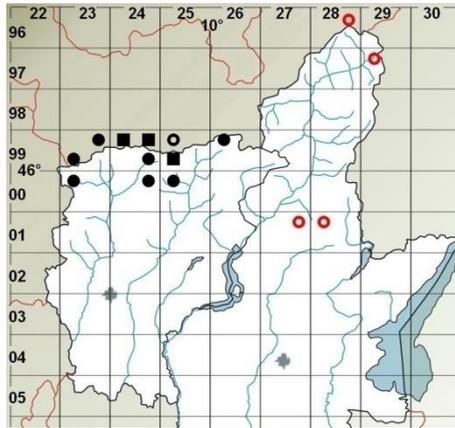
*Primula halleri*



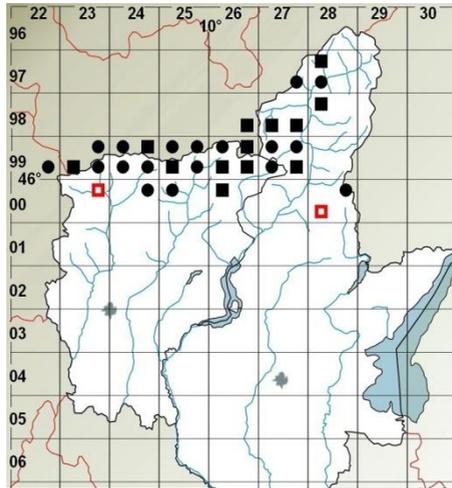
*Primula hirsuta*



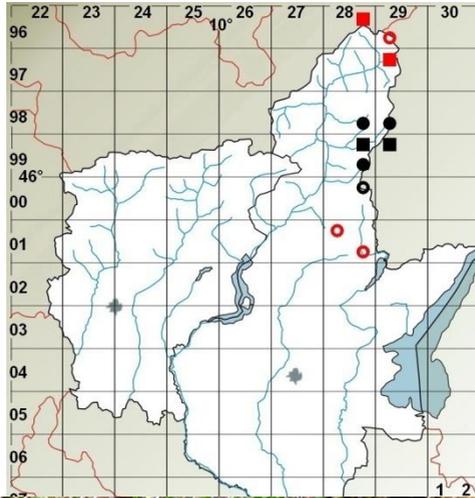
*Primula integrifolia*



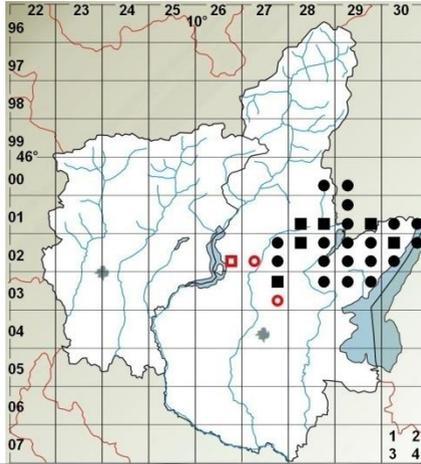
*Primula latifolia*



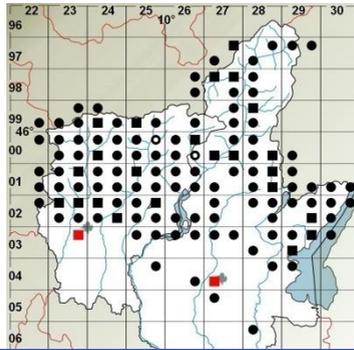
*Primula minima*



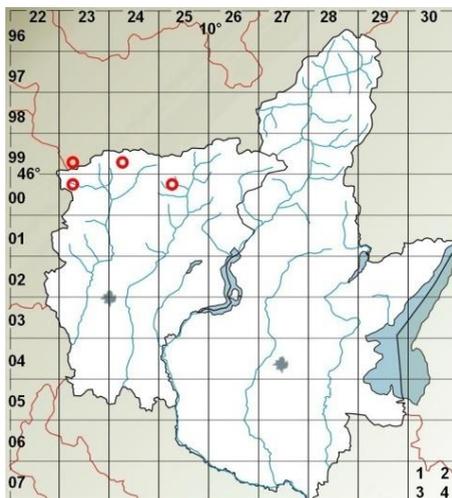
*Primula spectabilis*



*Primula veris*

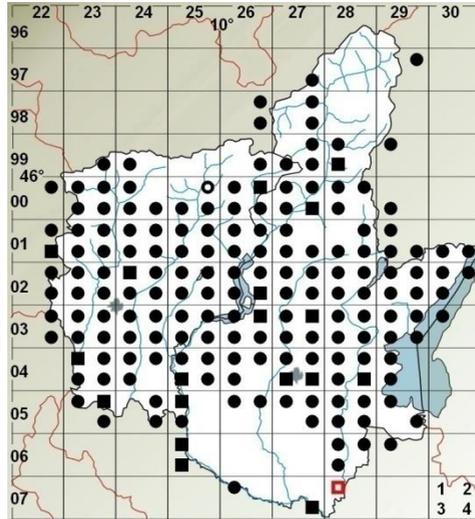


***Primula villosa* subsp *infecta***



**Foto di Cristiano Magni**

*Primula vulgaris*



## Gli IBRIDI naturali



*P.auricula* x *P.daonensis*  
= ***Primula x discolor***

**Gli IBRIDI naturali**



*P.veris* x *P.vulgaris*  
= ***Primula x tommasinii***

da ESCLUDERE nel territorio bergamasco-bresciano



*Primula marginata*

da **ESCLUDERE** nel territorio bergamasco-bresciano



*Primula pedemontana*



Vistose fioriture di *Primula spectabilis* sul Monte Tombea  
Foto: Lorenzo Lombardi





## LE PIANTE SPONTANEE COMMESTIBILI, TERAPEUTICHE E COSMETICHE

ROBERTO SARASINI\*

\*Erborista, fitoterapeuta, socio dell'Associazione Botanica Bresciana



*<Ahia, mammaaaa... mi ha punto... mi fa male!>*

*<Cosa è successo. Fammi un po' vedere la mano!>*

*<E' stata quella fogliaaa, mi ha puntooo...>*

*<Ooh, ma è solo un'ortica. Non preoccuparti, cara; aspetta, ora ti cerco un'erba che ti farà passare il bruciore.>*

*<E come si chiama quell'erba?>*

*<Si chiama piantaggine!>*

Era una domenica di metà marzo. Il cielo era limpido e l'aria frizzante. Solo in lontananza si potevano scorgere innocue nuvole grigie che disegnavano figure evanescenti in un cielo, peraltro sereno, facendo da corollario a quella splendida giornata. I prati profumavano di erba fresca e i primi fiori, qua e là, già facevano capolino. Sulle siepi, ai bordi del campo, comparivano i primi succulenti germogli. Da un lato del prato scorreva un fossato che serviva per condurre l'acqua d'irrigazione dal fiume fino ai campi da irrigare.

Lì, presso il rudere di una vecchia cascina abbandonata, cresceva abbondante e rigogliosa l'ortica.

*<Molto probabilmente qui il suolo è azotato e ben fertilizzato>* pensò Luisa. Perché l'ortica cresce bene su questo tipo di terreno, e lei questo lo sapeva bene. Sapeva anche che si rinviene con estrema frequenza lungo i cigli delle strade, tra le macerie, nelle radure boschive e nei pressi di case abbandonate dove forma nutrite colonie che tendono a progredire velocemente.

Luisa, la mamma di Giulia, è una biologa. Conosce bene le erbe e le loro proprietà. Ha imparato la botanica al corso di laurea. Ma soprattutto la

conoscenza le viene dalla nonna materna che, fin da bambina, raccoglieva erbe spontanee e possedeva quell'antico sapere empirico, derivante dalle antiche tradizioni contadine. Una conoscenza che si tramandava di generazione in generazione, che spesso era affidata alle donne. Così, seguendo quell'antica tradizione, Erminia, la nonna di Luisa, avrebbe voluto trasmettere alla nipote tutto il suo atavico sapere. Vedendo che Luisa si appassionava così tanto al mondo delle erbe, era ben lieta di poter riversare in lei tutta la sua conoscenza, contribuendo in tal modo alla diffusione tra le nuove generazioni di questa pratica antica.

Intanto, un vento un po' brioso, giocava con i lunghi capelli biondi della piccola Giulia che si lamentava ancora del fastidioso bruciore, mentre la mamma cercava l'erba per lenirlo. Camminava pian piano dirigendosi verso il centro del prato con la schiena un po' curva e gli occhi puntati a terra. Gli bastò poco, esperta com'era, per scovarla, frammista alle altre erbe. Solo pochi passi, anche perché la piantaggine è comunissima, la si trova un po' ovunque.

*<Eccola, trovata! Vieni che te la applico>.*

Luisa stropicciò una foglia di piantaggine lanceolata e gliela pose delicatamente sulla puntura d'ortica.

*<Questa è la piantaggine, basta schiacciare un po' la foglia e appoggiarla dove ti brucia. In poco tempo vedrai che ti passa.>.*

Infatti, la piantaggine ha un'azione antistaminica, antinfiammatoria, cicatrizzante e disinfettante. L'ideale per lenire irritazioni ed escoriazioni, punture d'insetti e orticate. Proprio quel che ci voleva per Giulia.

*<Ma perché l'ortica punge proprio così tanto... è cattiva quell'erba?>.*

*<No, non è cattiva, lei si difende così dagli animali che altrimenti la vorrebbero mangiare. Guarda qui.>*

Luisa tirò fuori dalla tasca del giubbotto una lente d'ingrandimento. Aveva preso l'abitudine di portarla sempre con sé quando si recava nei prati o in montagna.

*<Si sa mai che possa scoprire qualche nuova specie>* diceva scherzando. In realtà la lente le serviva per classificare i fiori che trovava nelle sue escursioni.

*<Vedi, guarda qui>* disse, avvicinando la lente a uno stelo d'ortica che aveva colto, indossando prudentemente dei guanti.

*<Questo è un pelo urticante. Guarda bene come è fatto: è quasi trasparente e sottile. Ha la punta arrotondata, quando la tocchi, si spezza seguendo un tratteggio che esiste sulla lunghezza del pelo. Lo vedi qui?>*



disse indicando una linea di frattura, leggermente più scura, presente su tutta la lunghezza del pelo. *<Quello che rimane, quando si stacca la punta, è una struttura che ha la forma di un ago da siringa, come quello che ha utilizzato il dottore quella volta che ti ha fatto la puntura. Ti ricordi?>*

*<Sì certo che mi ricordo, non sono mica scema sai, mi ricordo perché mi ha fatto male. Fammi vedere ancora.>*

*<Guarda, sotto, alla base del pelo, dove si inserisce dentro la foglia, lì sotto si nasconde una specie di piccola fiaschetta, tutta circondata dal liquido contenuto nella foglia che gli preme contro, come per volerla schiacciare. Quando l'hai toccata*

*con la mano, la punta si è spezzata e l'ago è entrato nella tua pelle. La fiaschetta è stata schiacciata dal liquido che la circondava e il suo contenuto, non più tappato, è uscito penetrando nella pelle e ti ha provocato il bruciore.>*

*<Sì, ho capito, ma perché brucia così?>*

*<Brucia perché quel liquido è composto da varie sostanze irritanti, specialmente una che si chiama "acido formico".>*

*<Formico come formica?>*

*<Brava! Si chiama così proprio perché è uguale a quello che producono le formiche.>*

*<Mi sta quasi passando mamma.>*

*<Vedi, te lo dicevo io!>*

*<Ora tu vai a giocare nel prato che io ne raccolgo un po' da cucinare. Non ti sporcare però, e stai attenta a non cadere.>*

Giulia non se lo fece ripetere due volte. Già correva felice per il prato facendo svolazzare il giubbottino che teneva slacciato.

*<Queste ortiche sono piccole e giovani, devono essere molto gustose. E poi, questo è il periodo buono per la raccolta>* pensò Luisa.

La raccolta dell'ortica deve essere effettuata prima della fioritura e comunque, non devono mai essere consumati i semi e i frutti perché producono delle particelle chiamate "cistoliti" che se assunte in eccesso possono irritare le vie urinarie.

Luisa conosceva quasi tutti gli utilizzi dell'ortica, essendo una pianta che aveva avuto modo di studiare a fondo, presentando il lavoro per l'esame di Botanica. Sapeva che l'ortica comune (*Urtica dioica*) adotta un particolare meccanismo per l'impollinazione: gli stami sono ripiegati su se stessi e quando il polline è maturo, basta un colpo di vento o lo sfioramento dovuto al passaggio di qualche animale per farli scattare come una molla e spargere tutt'attorno il polline. Si chiama dioica perché ha i fiori maschili e femminili disposti su piante diverse ma appartenenti alla stessa specie. Sa anche che il nome scientifico "*Urtica*" significa "urere" cioè bruciare. Vi sono poi altre specie di ortiche presenti sul territorio, ma questa, la *dioica*, è la più diffusa.

Procuratasi un paio di robusti guanti, si accinse a raccogliere le tenere cimette, riponendole in un sacchetto di tela per la spesa che portava sempre in auto per ogni evenienza. Il sacchetto non deve essere di plastica perché quella non lascia traspirare l'acqua che trasuda dai tessuti vegetali che, se tenuti ammassati a lungo entro la borsa, finirebbero per avviare i processi di fermentazione mandando alla malora tutto il raccolto. Ma anche questo Luisa lo sa bene. Dopo una mezz'oretta, la borsa di tela era quasi colma.

*<Dai mamma, vieni a giocare con me. Guarda mamma, ho trovato un'altra ortica, ha i fiori rossi.>*

Luisa guardava orgogliosa sua figlia che saltellava felice sul prato. Con il suo giubbottino giallo, sul quale svolazzavano i capelli biondi, abbinato agli stivali, anch'essi gialli, stava proprio bene.

*<Fammi vedere... No, quella non è ortica, si chiama lamio orvala. È molto simile all'ortica, ha le foglie della stessa forma lanceolata con il margine seghettato ma questa non punge, e poi l'ortica non fa questi fiori. Questa è una pianta furba sai?>*

*<Perché è furba?>*

*<Perché sfrutta la sua forte somiglianza con l'ortica per tener lontani gli animali che potrebbero brucarla e così può crescere indisturbata.>*

*<Bella furba davvero!>*

*<Meglio che ora andiamo a casa, il cielo si sta un po' rannuvolando, non vorrei venisse il temporale, e poi dobbiamo cucinare le ortiche. Dai che così mi aiuti anche tu. Oggi arrivano gli zii e anche i nonni a pranzo da*

*noi, facciamo loro una sorpresa, cuciniamo l'ortica. I nonni la conoscono di sicuro ma gli zii.... Non credo che l'abbiano mai assaggiata.>*

*<Io no, non la mangio, non voglio più toccarla.>*

*<Non aver paura, vedrai che quando sono state lavate e scottate non ti pungono più. Dai sali in macchina. Pulisciti prima le scarpe che sembri un maialino.>*

Dopo un breve tragitto su una strada sterrata, imboccarono la statale che conduce alla città. Percorsi una decina di chilometri, svoltarono verso la collina, in direzione della loro abitazione. Una volta giunte a casa, Luisa parcheggiò l'auto, entrò in casa e versò subito il raccolto sul tavolo della cucina per selezionare le foglie e lavarle.

Luisa con la figlia Giulia e il marito Francesco, che di lavoro fa il geometra, vivono in una bella cascina, un lascito dei nonni paterni, che poi lui, Francesco, ha sapientemente ristrutturato. La casa si trova su un'altura che sovrasta la città. Tutt'attorno vi sono campi coltivati e anche se siamo in primavera, qui l'aria del primo mattino e al tramonto è ancora fresca. La casa è arredata con mobili rustici, come si addice a una casa di campagna ma con gusto, accentuato da alcuni oggetti di design. Appesi alle pareti vi sono diversi cimeli storici, ricordi di un tempo passato: piccoli attrezzi artigianali e agricoli in sala; paioli di rame in cucina e vecchie foto ricordo, in bianco e nero, che raccontano storie di lavori nei campi.

Chiudendo gli occhi si può quasi ancora respirare quell'antica atmosfera fatta di cose semplici, come il pane fatto in casa, il burro nostrano, il sapone artigianale, la trebbiatura del grano e la raccolta delle erbe ad uso alimentare che a quei tempi ha sicuramente contribuito ad alleviare la fame di tutta la famiglia. Per questo, ancora oggi, nonna Erminia conosce molte ricette con le erbe spontanee che ha pazientemente descritto a Luisa perché possa continuare questa salutare tradizione.

Dato che Luisa è anche un'ottima cuoca, la domenica, solitamente, si radunano in casa sua i parenti per il pranzo domenicale.

Quella domenica, come aveva già accennato alla figlia, c'erano anche i nonni materni che per l'occasione avevano portato una magnifica torta di mele preparata dalla nonna. Già nell'entrare in casa con la tortiera in mano, si spandeva un aroma fragrante di cannella e scorze d'arancia per tutta la casa. Una specialità della nonna molto apprezzata da tutti, specie dalla piccola Giulia che era golosa di dolci. Quella domenica c'erano anche gli zii. Vedendo il raccolto si erano molto incuriositi, soprattutto Giovanni, lo zio di Giulia e fratello di Luisa. Lui che era uno scettico di natura, rimase

assai perplesso e polemico sulla possibilità di mangiare ortiche, osservando che secondo lui, quello era cibo per galline non per umani.

*<Non dirmi che ci farai mangiare le ortiche vero?>* chiese.

*<Se non le vuoi, tu non le mangiare, le mangeremo tutte noi.>* intervenne la nonna.

*<Fai lo schizzinoso perché non sai quanto fa bene l'ortica.>* continuò Luisa.

*<Innanzitutto è diuretica e depurativa. Ha una grande capacità di alcalinizzare il sangue, facilitando l'eliminazione dei residui acidi derivati dal metabolismo degli alimenti. Agisce specificatamente sui cloruri e sugli acidi urici, quelli responsabili delle infiammazioni articolari.>*

Infatti, l'estratto di foglie d'ortica, è ricco di vari composti che riducono il TNF- $\alpha$  (*Tumor - necrosis - factor*), ovvero: fattore di necrosi tumorale e altre citochine infiammatorie, grazie all'inibizione dei fattori di trascrizione genica del tessuto sinoviale che riveste l'articolazione.

*<Quindi, in sostanza è utile contro l'artrosi, l'artrite e i reumatismi, e anche contro la gotta. A te che mangi tanta carne, prima o poi verrà,>* disse riferendosi a Giovanni *<perché le proteine, quando vengono degradate, producono urati e acidi urici che con i loro aghi, s'impiantano nelle articolazioni rovinando le cartilagini e creando infiammazione.>*

*<E poi è utile anche per combattere i calcoli renali, soprattutto la renella, quei piccolissimi calcoli simili a sabbia. Per non parlare poi delle ultime ricerche effettuate sul ruolo che ricopre la radice nel trattamento sintomatico dell'ipertrofia prostatica benigna. Sembra sia in grado di limitare le dimensioni della prostata. Tu nonno, che devi andare sempre in bagno, potresti trarne beneficio, basta che fai bollire un po' di radice d'ortica e bevi il decotto dopo pranzo e dopo cena, vedrai che ti potrà aiutare.>*

L'ortica contiene derivati dell'acido caffeico, glucidi e flavonoidi utili al microcircolo; ha un buon contenuto proteico e molti sali minerali, tra cui ferro, acido silicico, calcio, potassio e manganese. E poi vitamine: A, E, B<sub>1</sub> (tiamina) e soprattutto vitamina C in buone quantità, molto utile per rafforzare il sistema immunitario. L'ortica secca contiene fino al 25% di proteine che è un valore piuttosto alto per una pianta erbacea, contiene inoltre una buona quantità di fibra alimentare che agevola il transito intestinale.

*<Facilita anche la digestione e la capacità di assimilare i cibi, in quanto contiene piccole quantità di creatina, ormone prodotto da alcune cellule*

*del nostro intestino. Questo ormone stimola la secrezione del succo pancreatico e la motilità dello stomaco e della cistifellea. Inoltre, nutre la flora batterica comportandosi come probiotico. In caso di dissenteria, viene utilizzata efficacemente per fermare le scariche diarroiche. È stato anche dimostrato che le foglie di ortica abbassano i livelli della glicemia nel sangue. Non solo, aiuta e migliora l'allattamento, è quindi consigliata alle puerpere. Grazie poi alla sua azione emolliente e tonificante, migliora le condizioni della pelle, purificandola e rendendola più bella. Grazie all'elevato contenuto di sali minerali, rinforza le cartilagini e le unghie.>*

*<Questo ti basta o vuoi altro ancora?>*

Ridendo si rivolse sempre a Giovanni che stava ad ascoltare, il quale, un po' incredulo, chiese: *<Ma possono prenderla tutti l'ortica?>*

*<L'unica avvertenza è nel caso di edemi o malattie cardiache per il suo effetto diuretico. Solo in questi casi ne è sconsigliata l'assunzione.>*

Nel frattempo Luisa, dopo aver lavate le ortiche, le aveva scolate nel lavello della cucina, prendendole a mani nude. Particolare che non era sfuggito a Giulia.



*<Mamma ma non ti pungi?>*

*<No, ora non pungono più. Dopo una mezz'ora di ammollo in acqua, diventano innocue, non hanno più la forza di schiacciare la fiaschetta che contiene il liquido irritante. Ti*

*ricordi che te ne ho parlato prima. In più, l'acqua di ammollo discioglie le sostanze urticanti permettendo così di manipolarle senza problemi. Addirittura, si potrebbero consumare anche crude, mescolate con l'insalata, basta condirle con olio e aceto o meglio, limone e lasciarle riposare una mezz'ora prima di consumarle. Sono buone, hanno un sapore forte ma gustoso, soprattutto se sono mescolate con altra insalata.>*

Dopo averle tagliuzzate grossolanamente, le pose in una capiente teglia per farle saltare sul fornello a gas con poco olio e pochissima acqua che subito si era tinta di un verde cupo facendo incuriosire Giulia, attenta, come sempre, alle attività della madre, soprattutto in cucina.

*<Mamma, mamma, guarda, l'acqua è diventata verde!>*

*<Già e sai perché? Perché l'ortica contiene molta clorofilla che è di colore verde. La clorofilla serve alla pianta, a tutte le piante superiori, per*

*svolgere le loro funzioni vitali. Un tempo, quando non c'erano ancora sostanze prodotte artificialmente con processi chimici, l'ortica veniva coltivata proprio per ricavarne la clorofilla che veniva utilizzata, e tutt'ora si utilizza, come colorante naturale per dolci e gelati, nella produzione di medicinali e cosmetici. Viene anche utilizzata come colorante naturale per tessuti delicati come la lana; le radici colorano di giallo e le foglie di verde. Bello no?>*

*Riferendosi poi agli adulti: <La sigla E140 che si trova tra gli ingredienti di vari prodotti, alimentari e non, come dentifrici, creme, caramelle, gomme da masticare, medicine, sciroppi e liquori, sta a indicare il colorante verde ottenuto proprio dalla clorofilla stabilizzata. Anche se, a dire il vero, spesso si tratta di una molecola che ha la stessa formula chimica della clorofilla ma è ottenuta artificialmente, cioè ricostruita chimicamente ed è cosa ben diversa da quella naturale. Quella che si trova in natura, soprattutto nell'ortica, è una molecola legata a tantissime altre sostanze che interagendo tra loro formano un fitocomposto, mentre quella artificiale è dissociata da tutto il resto.>*

*Proseguì poi, sempre riferendosi agli adulti: <La clorofilla ha una struttura simile all'eme dell'emoglobina contenuta nei globuli rossi, con la differenza che al suo interno, al posto dello ione ferro, ha quello del magnesio. L'emoglobina trasporta l'ossigeno ai muscoli per dare energia, per questo la clorofilla può essere utile come coadiuvante nelle persone debilitate o nelle convalescenze. È un rinvigorente. Il succo concentrato, che però deve essere disciolto in altro liquido per poterlo bere, è un ricostituente naturale perché apporta ossigeno ai muscoli. Deve però essere consumato in giornata. Oppure si potrebbe conservare con l'aggiunta di acido citrico o succo di limone, ma sempre per brevi periodi. E non è ancora finita qui. La clorofilla è anche emopoietica, cioè stimola la produzione dei globuli rossi ed è emostatica.>*

*<Cosa vuol dire emostatica, mamma?>*

*<Vuol dire che arresta il flusso del sangue quando esce da piccole ferite o quando ti cola dal naso. In questo caso, basta schiacciare alcune foglie d'ortica fresca, raccogliere il succo verde che esce con un batuffolo di cotone e inserirlo nella narice. In breve tempo arresta l'emorragia, che in questo caso, prende il nome di epistassi.>*

*<Quante cose sai mamma!>*

*<Quando sarai grande le conoscerai anche tu. Per ora basta che guardi e impari, e che studi e fai la brava.>*

*<Io ho acquistato uno shampoo all'ortica, ho sentito dire che fa bene ai capelli.>* intervenne Laura, la cognata di Luisa. Oramai questo dell'ortica, era diventato l'argomento centrale della giornata. Ognuno aveva qualcosa da dire e tutti erano curiosi di sapere.

*<Già...combatte la forfora e limita la produzione di sebo. Ma potresti farlo anche tu quel prodotto, senza doverlo per forza acquistare, basta che prendi una manciata di foglie d'ortica, con i guanti però, anche se credo non occorra dirtelo, vero?>*

A questa battuta risuonò una risata collettiva in cucina.

*<Fai bollire prima una tazza d'acqua, poi aggiungi le foglie e le lasci sobbollire a fiamma bassa per pochi minuti, spegni e lasci intiepidire. Intanto ti lavi i capelli, poi applichi l'infuso d'ortica massaggiando bene il cuoio capelluto, lasci agire per una decina di minuti e risciacqui senza usare lo shampoo. Così ottieni lo stesso effetto, anzi forse migliore del prodotto che hai acquistato e per giunta gratuitamente. Meglio ancora sarebbe utilizzare il succo fresco ottenuto per centrifugazione o con l'estrattore. Frizionato sulla testa combatte la perdita dei capelli e rinforza il cuoio capelluto. Devi però poi farti lo shampoo. Il succo, utilizzato esternamente, è molto efficace in caso di seborrea, forfora, acne, eczema e pelle grassa. Invece, le foglie sbollentate e tritate, applicate in cataplasmi, sono ottime contro le irritazioni cutanee con un effetto cicatrizzante. Pensate quante proprietà tutte riunite in un'umile piantina.>*

*<Sì, ma come si fa a riconoscerla? Io non sono sicuro di saperla distinguere da altre erbe.>* chiedeva ora Giovanni, non più tanto dubbioso sull'utilizzo dell'ortica e che anzi, sembrava essere sinceramente interessato alle sue proprietà.

*<È semplice, la puoi riconoscere anche ad occhi chiusi, basta toccarla, vedrai che impari subito a distinguerla dalle altre>* gli rispose Luisa. Al che risero tutti.... o quasi.

*<Cosa c'è nonno? Ti vedo pensieroso.>*

Nonno Mario sembrava essere in meditazione, perso nei ricordi di una gioventù ormai lontana nel tempo, un tempo in cui non c'era tutta questa conoscenza scientifica. Eppure si sapeva comunque utilizzare le erbe e tutto quanto veniva offerto dalla natura. Forse anche meglio di oggi, perché allora era quasi una necessità saper riconoscere ed utilizzare le erbe spontanee.

*<Stavo solo pensando che quando ero piccolo, con le fibre dell'ortica, si ricavava un tessuto grezzo che veniva utilizzato per fare corde e sacchi*

*come quelli di iuta, e anche vestiti rustici ma robusti, utili per il lavoro nei campi. Si utilizzavano gli steli che venivano battuti, lavati e filati come per la lana. Avevo anche sentito dire che gli eserciti di Napoleone, quando sono rimasti senza cotone per le loro divise, hanno impiegato le fibre dell'ortica per produrle.>*

*<E' proprio vero> intervenne ancora Luisa: < Come fibra vegetale era nota ancora prima del cotone e della canapa. Pensa che oggi la stanno studiando per produrre dei tessuti innovativi. Alcuni ricercatori hanno scoperto che la struttura cava della sua fibra potendo accumulare aria al suo interno, determina un isolamento termico naturale. In estate, con il calore, essa si torce su se stessa assottigliandosi: in tal modo, la cavità interna diminuisce riducendo notevolmente l'isolamento termico, lasciando*



*però traspirare l'aria e il sudore. In inverno, viceversa, con il freddo la sua fibra si distende, aprendo la cavità che permette all'aria di entrare e creare una specie di camera d'aria isolante che mantiene la temperatura costante. A contatto con il calore del corpo, l'aria intrappolata all'interno*

*della fibra si scalda e fa da isolante termico. Inoltre, a differenza di altre fibre tessili, ha il pregio di assorbire rapidamente l'umidità e altrettanto velocemente di restituirla all'ambiente; è antistatica e adatta alla persone che soffrono di allergie cutanee. Ottimo vero?>*

*<Quando ero giovane> raccontò nonna Erminia <ricordo che si usava battere con un mazzo di ortica le articolazioni sofferenti delle persone che avevano dolori delle ossa, per calmare i dolori. Anche il mal di schiena si curava così. Una volta mi hanno fatto provare, ma che bruciore! Però funzionava davvero, sai!>*

*<Se vuoi te lo faccio io un bel trattamento con l'ortica> ribatté scherzosamente Mario, suscitando ilarità tra i presenti.*

*<Ci credo bene che funziona> riprese Luisa: <L'ortica ha un effetto revulsivo, richiama sangue nella zona colpita per cui la scalda, ma è una pratica barbara, si può ottenere lo stesso effetto con metodi più semplici e meno dolorosi. Per fortuna oggi non viene più attuata. Nel Medioevo era una pratica, assai crudele, utilizzata dai monaci come strumento di*

*purificazione. Si flagellavano il corpo fustigandosi con mazzi di ortiche fresche. Pensate un po' che bruciori.>*

*<L'ortica è un'erba conosciuta un po' dappertutto. In molte tradizioni popolari dell'Europa centrale, sono sorte tante leggende attorno a quest'erba, alcune molto curiose. Una affermava che l'ortica fosse in grado di allontanare i fulmini se bruciata nel focolare. Ad esempio, nel Sud Tirolo, per evitare che i fulmini colpissero le abitazioni, vi era l'usanza di gettare un mazzo di ortiche sulle braci ardenti durante un temporale facendole crepitare al fuoco. Forse serviva ad imitare i lampi che così si allontanavano, visto che li c'erano già. Chi lo sa.>*

Continuò il racconto Erminia scavando nei suoi ricordi del passato, fatto di stenti e di fatica del lavoro nell'aia e nei campi. *<Sai, io la davo anche alle galline, perché facevano più uova e anche più grosse. La loro carne poi diventava più gialla e più buona. Si faceva un pastone mescolando foglie e semi di ortica con granaglie e gli avanzi del pranzo, quando ce n'erano, perché spesso non rimaneva proprio niente nel piatto a quei tempi.>*

*<Eh si, lo si dava anche ai cavalli per far diventare il pelo più lucido>* aggiunse Mario che, tutto infervorato dal racconto, sembrava aver ritrovato la baldanza della sua gioventù *<e anche alle mucche che facevano più latte e anche di miglior qualità. Ricordo che la mangiavano anche le oche per togliersi i parassiti di dosso.>*

Ora la voce di Luisa aveva assunto un tono autoritario che risuonava in tutta la casa per richiamare l'attenzione di tutti.

*<Il risotto è quasi prontooooo. Quanti siamo? Tre noi, più due i nonni e due gli zii: sette. Sarà meglio apparecchiare in sala, c'è il tavolo più grande e saremo più comodi. Giulia prendi la tovaglia dal cassetto, quella con i papaveri che fa tanto primavera. Un'altra volta vi racconto la storia dei papaveri, oggi no, già basta l'ortica.>*

Tutti aiutarono a imbandire la tavola per il pranzo, compresa la piccola Giulia, solo nonno Mario se ne stava lì in disparte assorto.

*<Io ho sentito dire che con l'ortica si prepara anche un antiparassitario da spruzzare contro gli afidi delle rose>* affermò Laura, la zia, riprendendo il discorso sull'ortica che aveva così infervorato gli animi di tutti, compreso lo scettico Giovanni.

*<Già, l'ho provato anch'io>* continuò Luisa, *<e funziona veramente. I preparati con l'ortica sono ricchi di azoto, ferro e oligoelementi, tutte sostanze in grado di stimolare la crescita delle piante e di difenderle dai*

*principali parassiti, come afidi e ragnetto rosso, nei confronti dei quali svolge un'azione repellente.>*

*<E come si fa?>* chiesero quasi in coro.

*<Bisogna mettere a macerare una bella manciata d'ortica in acqua fredda, io ci aggiungo anche uno spicchio d'aglio, si lascia a macero per una giornata intera esposta al sole, poi si filtra, si strizza bene il residuo e si spruzza la soluzione così ottenuta con una pompetta sulle piante infestate dagli afidi. Sulle rose, ad esempio, ma va bene anche per le verdure dell'orto. Se invece la si lascia a macero per alcuni giorni nell'acqua, questa prende un cattivo odore, anzi, puzza proprio, ma diventa un ottimo fertilizzante per i fiori in vaso e per le piante nell'orto. Pensate che dove cresce l'ortica, il terreno diventa ricco di humus perché le foglie, quando cadono a terra, si mescolano al terriccio e accelerano il processo di decomposizione di tutta la materia organica presente sul terreno, e questo attira i lombrichi che lo arricchiscono ulteriormente di humus, per questo l'ortica, viene spesso impiegata nella pratica della coltivazione biologica, proprio perché favorisce in modo più che naturale la crescita delle colture.>*

*<Molto interessante!>* commentò Giovanni, che ora cominciava a ricredersi del tutto sull'utilizzo dell'ortica e sui suoi molteplici impieghi.

Abitando in mezzo alla campagna, non poteva certo mancare l'orto di casa, ricco di ortaggi e nemmeno gli alberi da frutto in giardino. Luisa ha anche la passione dei fiori, per questo ne ha un po' dappertutto, sparsi per la casa e gerani sui balconi, ma anche fuori, in giardino c'è un bel roseto con specie di rose antiche di cui lei ne va orgogliosa. Tutto trattato con ortica, sia come fertilizzante naturale che come antiparassitario.

Nel frattempo, anche il secondo stava finendo di cuocere. Luisa aveva preparato delle scaloppine di pollo alla salvia con vari aromi, sapendo che piacciono molto ai nonni, e poi contorno di patate ben gradite da Giulia e insalata mista. Gli zii, invece, avevano portato del buon vino in bottiglia, oltre a dei pasticcini come dessert. Tutto era pronto per il pranzo.

*<Tutti seduti a tavolaaaa, si mangiaaaa!>* urlò Giulia, che era affamata ma soprattutto curiosa di assaggiare il risotto all'ortica che subito arrivò puntualmente in tavola, tutto fumante, dopo essere stato mantecato con una noce di burro e cosparso di grana grattugiato.

Mentre stava servendolo nei piatti, nuvolette di vapore profumato salivano leggere verso il soffitto spandendo uno stuzzicante aroma. Già si sentiva formarsi l'acquolina in bocca, pregustando quel piatto.

*<Uhmhhh che profumino.>*

*<Buono>*, esclamarono tutti in coro dopo averlo assaggiato.

*<Brava Luisa, complimenti, è proprio saporito, non pensavo fosse così gustosa l'ortica.>* commentò Giovanni.

*<Il sapore ha qualcosa che ricorda un non so che di selvatico>* asserì Francesco, il marito di Luisa.

*<Ricorda il sapore delle erbe di campo, quello che oramai i giovani di oggi, abituati al sapore artificiale delle merendine, non sanno più riconoscere>* aggiunse poi nonna Erminia.

Il consumo alimentare dell'ortica è oramai abbastanza consolidato, tanto che si possono trovare varie specialità a base di ortica in molti negozi specializzati ma anche in supermercati, come gli gnocchi, la pasta, le tagliatelle fresche, i ravioli, le lasagne vegetali, eccetera. Tutti fatti con l'ortica. Ma le ricette di Luisa sono speciali, quelle non si trovano nei negozi, almeno non tutte. Lei le custodisce gelosamente nel suo quaderno delle ricette di cucina.

*<Conosci altre ricette con l'ortica?>* chiesero gli invitati.

*<Certamente! Giulia, per favore, vai a prendere il quaderno che c'è in cucina, quello sotto il libro delle erbe che è sul mobile vicino alla finestra. Grazie.>*

Giulia corse in cucina e subito dopo tornò con un quaderno. Sulla copertina si poteva notare una cornice ricamata in pizzo; al centro vi erano dei disegni di alcuni vegetali posti su piatti da portata. Sopra, in alto, proprio sotto la cornice, stava una scritta in bello stampatello: "QUADERNO DELLE RICETTE DELLA NONNA"

*<Se volete ve ne leggo qualcuna, ma vi avverto che sono tante. Forse sarà meglio che prima finiamo il dolce, poi ve le leggo.>*

Questa pianta, invisibile e rifuggita da tutti per le sue ben note qualità urticanti, tanto che vi è un antico detto in voga ancora oggi: "Gettare la tonaca alle ortiche". Come dire, buttare una buona professione, una buona qualità. Insomma, scambiare qualcosa di valore per qualcos'altro che non vale nulla: le ortiche, per l'appunto. Ora però sembra che stiano per prendersi la loro bella rivincita, comparando come ingrediente principale su tavole imbandite, senonché, come ottimo rimedio per vari malanni, e pure nella pratica veterinaria, così come nei fitopreparati e nella coltivazione biologica. Bel salto di qualità.... Vero?

E così, una volta finito il dolce e bevuto il caffè, tutti erano curiosi di sentire quali altre ricette avesse escogitato Luisa, magari dettate dalla nonna, per cucinare l'ortica.

*<Innanzitutto, l'ortica è una buona fonte di proteine. Il suo alto valore nutrizionale e il suo sapore aromatico la rendono di per sé un piatto appetitoso. Ha un gusto astringente e leggermente acidulo, molto gradevole. La si può impiegare in tutte le pietanze che utilizzano gli spinaci, come valido sostitutivo. Inoltre, la polvere ottenuta dalle foglie essiccate può essere conservata e sparsa sul cibo come aromatizzante.>*

*<L'ortica viene impiegata nella preparazione di molti ottimi piatti: zuppe, frittate, minestre, risotti, ravioli, torte salate, lasagne vegetali, gnocchetti, malfatti, purea di ortiche, polenta con le ortiche. Oppure ridotta in crema,*



Foto da internet: nonsprecare.it

*insieme all'avocado, da spalmare su tartine, o da utilizzare come base per condimenti tipo insalate, ma anche come salsa verde alternativa. In questo caso, basta aggiungere qualche capperone frullato, del prezzemolo e il gioco è fatto, anzi, la salsa è fatta. Con il succo si può*

*realizzare la pasta fresca colorata di verde. Infine, si può ottenere anche una gustosa confettura all'ortica.>*

*<Avete visto quante preparazioni si possono realizzare con quest'erba? Sembra impossibile vero, visto come punge?>*

*<Ma mi dai almeno una ricetta?>* chiese Laura.

*<Sì certo, te ne dò una semplice, semplice. Poi quando avrai tempo possiamo sperimentarne qualcuna insieme, così impari più in fretta. Ora scrivi!>*

## **Fettuccine all'ortica con pomodorini freschi**

### **Ingredienti**

Cimette fresche di ortica, una buona manciata; due uova; ½ kg farina di semola; pomodorini tondi o a peretta; burro e/o olio d'oliva; prosciutto

crudo (facoltativo), brodo vegetale; peperoncino in polvere; grana grattugiato; sale.

### **Preparazione**

Sbollentate le cimette d'ortica, scolatele, strizzatele, tagliatele finemente e frullatele con le uova intere fino a ottenere una crema liscia. Impastate la crema con la farina di semola. Aggiustate poi la consistenza fino ad ottenere un impasto abbastanza duro che non dovrà appiccicare alle mani. Lavorate bene l'impasto per almeno un quarto d'ora. Poi lasciatelo riposare un'oretta in un contenitore coperto con un telo. Dopo di che, stendete la pasta tirandola sottilmente con il mattarello o con l'apposita macchina per la pasta. Spolverate la sfoglia con abbondante farina di riso (meglio sarebbe la semola di riso) per non farla appiccicare. Arrotolatela tutta su se stessa fino a formare un rotolo cilindrico. Tagliate il rotolo in strisce di mezzo centimetro circa. Sparpagliate le fettucine così ottenute su una spianatoia per farle asciugare.

Soffriggete in olio e burro delle cipolle tagliate molto sottili assieme a qualche listarella di prosciutto crudo (facoltativo).

Insaporite nel soffritto un pugno di ortica tagliata grossolanamente, bagnate con poco brodo vegetale bollente. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà e aromatizzate con un pizzico di peperoncino in polvere.

Cuocete le fettucine in abbondante acqua, fatele poi saltare nel soffritto preparato in precedenza. Spolverate con del grana grattugiato e servite ben caldo.

Giulia aveva sentito il gatto miagolare fuori in giardino. Guardò fuori dalla finestra per vedere dov'era, si accorse così che il cielo si era oscurato. Forse era in arrivo un temporale, di quelli primaverili che arrivano così, all'improvviso, carichi di tuoni e di fulmini. Nell'aria vi era già un sentore di terra umida. Si stava avvicinando un temporale.

*<Mamma accendi il camino, dobbiamo buttare l'ortica sul fuoco, sta per venire il temporale.>*

Tutti risero a quella bizzarra richiesta. Papà Francesco prese in braccio amorevolmente la piccola per tranquillizzarla accarezzando la sua bionda chioma. Solo la nonna non commentava, guardava con malcelata soddisfazione la nipote mentre sulle sue labbra si disegnava un sottile sorriso istrionico.

*<Questa bimba potrebbe ben presto rappresentare la continuità degli insegnamenti che ho avuto dai miei antenati. Potrebbe benissimo imparare i segreti delle erbe e tante altre cose sulla natura. Luisa poi completerà il suo l'insegnamento aggiungendovi la conoscenza scientifica. Spero così che le generazioni future possano avvalersi ancora di questo antico approccio alla natura, imparando ad amarla e rispettarla come si deve e non solo a sfruttarla per scopi egoistici.>*

Ora il suo sguardo sembrava perdersi nel vuoto, agganciato a ricordi impolverati dal tempo. Ricordi di pentole fumanti e attrezzi da cucina. Si era talmente estraniata che sentiva ancora l'odore di quelle erbe selvatiche che aveva imparato così bene a riconoscere e a cucinare. E poi vasi di unguenti naturali, e l'armadietto con tutte le erbe per la cucina ma anche per il pronto soccorso, retaggio di un tempo passato... eppure ancora così attuale ai giorni nostri.

### **Avvertenze per i lettori**

Le informazioni e le indicazioni qui fornite sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non vogliono, né possono, sostituire in alcun modo il consiglio del medico, anche se trattano argomenti riconducibili a pratiche con scopi fitoterapici attraverso l'uso delle erbe, neppure vogliono, in alcun caso, sostituirsi all'informazione medico scientifica.

Le nozioni e le eventuali informazioni su posologie, alimentazione e descrizioni di prodotti erboristici, hanno un fine unicamente illustrativo, non sono riferibili né a prescrizioni né a consigli medici e non possono essere, pertanto, considerati come consigli terapeutici ma vengono indicati solo a scopo informativo.

**Referenze di Sarasini Roberto:** erborista docente corsi, fitoterapeuta, cofondatore della Cooperativa sociale "L'Antica terra", collabora come consulente tecnico con aziende erboristiche e cosmetiche; tiene corsi di aggiornamento per docenti scolastici; svolge conferenze, corsi di erboristeria, di fitocosmetica e cucina naturale con l'utilizzo delle erbe selvatiche; organizza incontri ed escursioni per il riconoscimento e l'utilizzo della flora spontanea.

**Riferimenti:** [www.treelife.it](http://www.treelife.it) - [info@treelife.it](mailto:info@treelife.it) - Tel: 0309913740 - 3274468494

(Le foto, non sottoscritte, sono dell'autore)

**Memorandum:** dello stesso autore, sul Notiziario n.8/2015, la rubrica ha presentato il "Tarassaco" e le "Regole generali di raccolta".

## Note Redazionali

### Nuovi libri pervenuti:

- Gordan Lukač: "*Nacionalnag Parka Paklenica*". N.3 volumi sulla flora e la fauna del Parco (donati dall'autore, nostro accompagnatore nella gita in Croazia dell'estate 2014)
- Fabrizio Bonali & Giovanni D'auria: "*Flora e vegetazione degli argini fluviali del Po cremonese*". Monografia n.8 di Pianura 2007. Ed: Monotipia Cremonese-CR (donato dal socio Bonali Fabrizio)
- Valerio Ferrari, Fausto Leandri, Clara Rita Milesi: "*Gli argini del Po*". Collana Agenda 21, Nucleo Territorio 16, Provincia di Cremona. Ed: Fantigrafica srl-2008 (donato dal socio Bonali Fabrizio)
- Valerio Ferrari, Fausto Leandri, Clara Rita Milesi: "*Le golene Padane e il fenomeno dei bodri*". Collana Agenda 21, Nucleo Territorio 15, Provincia di Cremona. Ed: Fantigrafica srl-2008 (donato dal socio Bonali Fabrizio)

Nella sezione SCRIPTA del nostro sito internet si può consultare l'elenco dei testi presenti nella biblioteca della nostra Associazione, presso il Museo di Scienze Naturali (BS)

---

***Sę 'l sul e l'aria sana e 'l vért dę la campagna  
j'è ön bèl e bu dę véder, dę góder e notà  
fé miga, o citadì, la möfa sö la scagna,  
e apéna chę pudì, scapé da la cità.***

(Se il sole e l'aria sana e il verde della campagna sono un [qualcosa di] bello e buono da vedere, da godere e notare non fate, o cittadino, la muffa sulla sedia, e appena potete scappate dalla città).

"*Poesie disperse*" tratte da "*Angelo Canossi. Melodia, Congedo e le altre poesie in dialetto bresciano*" a cura di Elena Maiolini - Sardini Editrice-Bornato in Franciacorta-2012.

## Mostre

Splendidamente accolte nelle sale del Civico Museo di Scienze Naturali si sono contemporaneamente svolte, lo scorso ottobre, la Mostra Micologica e quella Botanica.

Circa 90 sono state le specie vegetali presentate, disposte su due lunghe tavolate a elle (L), mentre su di un tavolo vicino scorrevano, sul monitor, immagini di fiori e un microscopio era a disposizione per le osservazioni. Numerosi raccoglitori di splendide foto, messi a disposizione dall'amico Barluzzi, hanno incuriosito i numerosi visitatori.

Ringraziamo i Responsabili del Circolo Micologico Carini per l'invito rivoltoci e per l'assistenza logistica fornita.



---

## Avvertenza

I soci e simpatizzanti che gradissero intervenire sul NOTIZIARIO con il contributo di un loro articolo, contattino Beppe Finazzi:

*g.finazzi@libero.it* o Beppe Roncali: *giuseppe\_roncali@alice.it* o gli altri soci del Comitato di Redazione

## INFORMAZIONI UTILI

Da Gennaio 2016 i soci si riuniscono, escludendo il mese di Agosto e le festività natalizie, tutti i martedì di ogni mese al Museo Civico di Scienze Naturali in via Ozanam 4 a Brescia (fermata Metro Marconi) presso l'Auditorium o la Saletta "Franco Rapuzzi".

Per partecipare alle escursioni dell'Associazione Botanica Bresciana è richiesta l'iscrizione. Per il 2016 la quota associativa è di euro 20,00 e di euro 21,00 per i nuovi associati.

Per ulteriori informazioni riguardanti l'Associazione Botanica Bresciana e le sue attività, visitate il nostro sito internet all'indirizzo <http://associazionebotanicabresciana.it/> oppure contattate telefonicamente i soci: Beppe Finazzi n° 340.6614692, Nicoletta Bertoletti n° 335.6873317, Giuseppe Roncali n° 338.3169652.

-----

Il contenuto e la forma degli articoli del presente Notiziario impegnano solo i singoli Autori. La riproduzione parziale o totale degli articoli è consentita solo con l'autorizzazione degli Autori e citandone la fonte.

La pubblicazione con immagini in B/N viene distribuita gratuitamente ai Soci in regola con il versamento della quota associativa annuale; ai non Soci al solo costo delle spese di copiatura.

La pubblicazione con immagini a colori viene distribuita a tutti i richiedenti al solo costo delle spese di copiatura.

# ASSOCIAZIONE BOTANICA BRESCIANA



STAMPATO SU CARTA SBIANCATA SENZA UTILIZZO DI CLORO E RICICLABILE