ERASMUS + PROJECT

Scuola Secondaria di 1° grado di San Ginesio
2019/2021

List of medicinal plants

- **BORRAGINE - BORAGE**
- **CICORIA - CHICORY**
- **PIANTAGGINE - PLANTAIN**
- **TARASSACO - DANDELION**
- **SILENE - SILENE**
- **BASILICO – BASIL**
- **ROSMARINO - ROSEMARY**
- **CALENDULA - MARIGOLD**

SPONTANEOUS GROUTH

- BORAGE
- CHICORY
- PLANTAIN
- DANDELION
- SILENE

CULTIVATION

- BASIL
- ROSEMARY
- MARIGOLD

BORRAGINE
BORAGE

CICORIA
CHICORY

Borragine - Borage
Borago officinalis

Common Borage
Borago officinalis L.

Herbaceous plant, family of the Boraginaceae, from the Celtic “barach” indicating courage.

It blooms from May to September. In spring it is very easy to observe this beautiful plant with flowers of an intense blue and a thick silvery tomentose coating.

It is an annual plant.

Borragine comune - Borago officinalis L.

Pianta erbacea, famiglia delle Boraginaceae, dal celtico barach che indica coraggio.

Fiorisce da Maggio a Settembre

È facilissimo osservare in primavera questa bella pianta dai fiori di un intenso azzurro e dal fitto rivestimento tomentoso argenteo. Si tratta di una pianta annuale.

Description

It has an erect main stem, with a lot of secondary branches, those higher up, in the initial stages of development have reddish hues.

The basal leaves are ovate, with a small winged petiole, gathered in reds at the base of the stem, they have a clearly denticulated margin and an evident rib. The cauline leaves are lanceolate and sharply reduce in size as they rise to the stem.

Descrizione Borragine

Presenta un fusto principale eretto, con numerosi rami secondari, quelli più in alto, nelle fasi iniziali di sviluppo hanno tonalità rossastre.

Le foglie basali sono ovate, con piccolo picciolo alato, riunite in rossette alla base del fusto, presentano un margine nettamente denticolato e una nervatura evidente. Le foglie cauline sono lanceolate e si riducono nettamente nelle dimensioni salendo nel fusto.

The flowers are gathered in dense apical inflorescences, they have a corolla with five lobed petals.
The stamens are dark, blackish, closely approached to form a typical protruding cone.
The sepals, always five, are strictly elongated lanceolate, they open to make room for the flower and then close on the fruits, which are made up of solid trigone and wrinkled achenes.
The flowering period is from January to August, it's one of the first flowers of the season to appear.

I fiori sono riuniti in dense infiorescenze apicali, presentano una corolla con cinque petali lobati.
Gli stami sono scuri, nerastri, strettamente appressati a formare un tipico cono sporgente.
I sepali, sempre cinque, sono strettamente allungati lanceolati, si aprono per fare spazio al fiore per poi richiudersi sui frutti, i quali sono costituiti da solidi acheni trigoni e rugosi.
Periodo di fioritura da gennaio ad agosto, uno del primi fiori della stagione a fare la sua comparsa.

Habitat

It’s present throughout the Italian territory. We find it in uncultivated grasslands, close to the ruderal environments, along the edges of the roads, in the borders of gardens and fields, even in poorly guarded city flower beds.

Curiosity

In ancient times people believed that borage was a symbol of courage and cheerfulness, that's why according to popular traditions it was considered useful to heal the spirit and solve heart diseases.

Habitat

Presente su tutto il territorio italiano, la troviamo negli erbosi incolti, a ridosso degli ambienti ruderali, lungo i margini delle strade, nelle bordure dei giardini e dei campi, persino nelle aiuole cittadine mal custodite.

Curiosità

Nell'antichità si riteneva che la borragine fosse simbolo di coraggio e allegria, ecco perché secondo la tradizione popolare si riteneva utile a sanare lo spirito e risolvere le malattie del cuore.

Pharmacological use

It is used for many therapeutic properties: diuretic, mildly laxative, anti-inflammatory, expectorant, depurative.

Borage seed oil: extracted from its seeds it is an excellent dietary supplement of **OMEGA 3 and 6** and it is also used for the treatment of cholesterol, dermatitis, eczema, hypertension, psoriasis and it is applied on the body, as a preventive treatment against wrinkles and to give elasticity to the skin tissue. The emollient function of mucilage is indicated for the treatment of disorders affecting the urinary, gastrointestinal and respiratory systems.

Uso Farmacologico

Utilizzata per le tante proprietà terapeutiche: diuretica, blandamente lassativa, antinfiammatoria, espettorante, depurativa.

Olio di semi di Borragine: estratto dai suoi semi risulta un ottimo integratore dietetico di **OMEGA 3 e 6** e viene inoltre usato per il trattamento di colesterolo, dermatiti, eczemi, ipertensione, psoriasi e viene applicato sul corpo, come trattamento preventivo contro le rughe e per dare elasticità al tessuto cutaneo.
La funzione emolliente della **mucillagine** viene indicata per il trattamento di disturbi a carico dell'apparato urinario, gastrointestinale e respiratorio.

Food Use

With the tender leaves you can make tasty salads (finely chopped). Always when fresh, they can be mixed with soft cheese or yogurt. We can combine them cooked with other vegetables, use them in the dough for the ravioli, or eat them fried in batter. The intensely blue corollas are used to garnish many dishes with a great chromatic effect. Borage juice combined with wine or cider, water, lemon and sugar, is an excellent refreshing drink.

Uso Alimentare

Con le tenerissime foglie si realizzano gustose insalate (tritate finemente).
Sempre da fresche possono essere miscelate a formaggi teneri o allo yogurt.
Possiamo unirle cotte al altre verdure, utilizzarle nell'impasto del ripieno per i ravioli, o consumarle fritte in pastella.
Le corolle intensamente azzurre sono utilizzate per guarnire con grande effetto cromatico numerosi piatti.
Il succo di borragine unito a vino o sidro, acqua, limone e zucchero, costituisce un ottima bevanda rinfrescante.

Cicoria selvatica
Wild chicory
Cichorium intybus

Cicoria selvatica
Wild chicory
Cichorium intybus

Family Asteraceae

Wild chicory is one of the best known and most harvested field herbs.

The harvest period is from September to February

Quite simple to recognize thanks to its indigo blue flower it becomes an excellent recipe ingredient.

Cicoria selvatica – Cichorium intybus

Famiglia Asteraceae

La cicoria selvatica è una delle erbe di campo più conosciuta e raccolta.

Periodo raccolta da settembre a febbraio

Abbastanza semplice da riconoscere grazie al suo fiore blu indaco diviene ottimo ingrediente di ricette.

Description

Chicory is an annual or herbaceous perennial plant, it has an erect stem that grows spontaneously on uncultivated lands and on the banks of cultivated areas and it can even reach 60 centimetres.

The leaves of chicory are similar to other leaves of the so-called "field radicchi" group such as dandelions.

The shape of the leaf is lanceolate with very incised lobes and it often has reddish veins along the leaves.

Descrizione Cicoria

La cicoria è un pianta annuale o perenne erbacea, fusto eretto che cresce spontanea nei terreni incolti e negli argini delle aree coltivate e può arrivare anche a 60 centimetri.

Le foglie della cicoria sono simili ad altre foglie del gruppo dei cosiddetti "radicchi di campo" come il tarassaco.

La forma della foglia è lanceolata con lobi molto incisi e spesso presenta venature rossastre lungo le foglie.

The flower heads are brought to the branching of the stem or to the apex and they consist of blue, indigo blue ligulate flowers.
The fruits are conical achenes.
Flowering occurs from June to September and a peculiarity of the flowers is that they remain closed on damp and sunless days: in fact this plant loves sun exposure and heat.

I capolini sono portati alla ramificazione del fusto o all'apice e sono formati da fiori ligulati azzurri, blu indaco.
I frutti sono acheni conici.
La fioritura avviene da giugno a settembre e una particolarità dei fiori è che rimangono chiusi nelle giornate umide e senza sole: infatti questa pianta ama l'esposizione solare e il caldo.

Habitat

Plants of this genus are spread all over the world in Italy and in Europe, East Africa, Asia and America.

Wild species are found in ruderal and uncultivated areas, but also on the edges of paths and roads

Curiosity

According to Galen it is "friend of the liver" and "does not contrast the stomach"; for this reason, Greek and Latin doctors prescribed it very often and treated many diseases of the abdomen with it.

Blue dyes are obtained from the leaves of chicory. “Biofuel" is obtained from the roots, since the inulin starch can easily be converted into ethyl alcohol.

Habitat

Le piante di questo genere sono sparse per tutto il mondo Italia e in Europa, Africa orientale, Asia e America.

Le specie selvatiche si trovano nelle zone ruderali e gl'incolti, ma anche i margini dei sentieri e strade

Curiosità

Secondo Galeno è “amica del fegato” e “non contrasta lo stomaco”; per questo i medici greci e latini la prescrivevano spessissimo e curavano con essa molte malattie dell’addome.

Dalle foglie della cicoria si ricavano coloranti blu. Dalle radici viene ricavato del “biocarburante” in quanto l'amido inulina facilmente può essere convertito in alcol etilico.

Pharmacological Use

The leaves of chicory have an extremely bitter taste which includes it among the liver-friendly plants, stimulating and toning its functions together with those of the gallbladder.

The flower is also used for the preparation of the Bach flower remedy Chicory.

Uso Farmacologico

Le foglie della cicoria hanno un sapore estremamente amaro che la annovera proprio tra le piante amiche del fegato, stimolando e tonificando le sue funzionalità insieme a quelle della cistifellea.

Il fiore è utilizzato anche per la preparazione del rimedio Cicory dei Fiori di Bach.

Food Use

In the past, chicory root was collected to prepare a coffee substitute, and even today, chicory coffee is an excellent drink that, moreover, does not overload the nervous system. Even blue flowers are edible and can be added as a decoration or ingredient for special mixed salads or for dishes with edible flower recipes.
Finally, the leaves of chicory are usually eaten raw in salads mixed with other field herbs and especially with radicchio and dandelion or with lettuce and escarole. It can be cooked in the same way as spinach and used as a filling for savory pies, as a vegetable to accompany a second dish or in vegetable or risotto soups, mixing the bitter taste with other herbs with the opposite flavor, therefore sweet, or enhancing it with other bitter herbs.

Uso Alimentare

Un tempo veniva raccolta la radice di cicoria per preparare un succedaneo del caffè e ancora oggi il caffè di cicoria è un'ottima bevanda che oltretutto non sovraccarica il sistema nervoso. Persino i fiori blu sono commestibili e possono essere aggiunti come decorazione o ingrediente per speciali insalate miste o per piatti con ricette di fiori eduli.

Infine le foglie della cicoria vengono solitamente mangiate crude nelle insalate miste con altre erbe di campo e soprattutto con il radicchio e il tarassaco oppure con la lattuga e la scarola. Può essere cotta nello stesso modo degli spinaci e usata come ripieno per le torte salate, come verdura di accompagnamento di un secondo piatto o nelle minestre di verdure o risotti, mescolando il sapore amarognolo con altre erbe dal sapore opposto quindi dolci, oppure potenziandolo con altre erbe amare.

ROSMARINO
ROSEMARY

PIANTAGGINE
PLANTAIN

Rosmarino -Rosemary
Rosmarinus officinalis

Rosmarino – Rosemary
Rosmarinus officinalis

Aromatic perennial plant belonging to the Lamiaceae family.

Cultivation April - May

Rosmarino – Rosmarinus officinalis

Pianta perenne aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.

Coltivazione Aprile - Maggio

Description

It's an evergreen shrubby plant reaching heights of 50-300 cm, with deep roots; it has woody stems of light brown colour, very branched, the young hairy gray-green branches are quadrangular in section.

The leaves are persistent and leathery, linear-lanceolate, thickened on the twigs, dark green shiny on the upper page and whitish on the lower one due to the presence of white hair, rich in oil glands.

Descrizione

Pianta arbustiva sempreverde che raggiunge altezze di 50–300 cm, con radici profonde; ha fusti legnosi di colore marrone chiaro, molto ramificati, i giovani rami pelosi di colore grigio-verde sono a sezione quadrangolare.

Le foglie, persistenti e coriacee, lineari-lanceolate addensate numerosissime sui rametti; di colore verde cupo lucente sulla pagina superiore e biancastre su quella inferiore per la presenza di peluria bianca; ricche di ghiandole oleifere.

The hermaphrodite flowers are small, gathered in long elongated spikes, with flowering from March to October.
Each tomentose flower has a lilac-indigo, blue-violet and bilabiate corolla (two lobes).
The fruits are tetrachene, oblong, smooth and brownish.

I fiori ermafroditi sono piccoli, riuniti in lunghi spicastri allungati, con fioritura da marzo ad ottobre.
Ogni fiore tomentoso ha la corolla di colore lilla-indaco, azzurro-violacea è bilabiata (due lobi).
I frutti sono tetracheni, oblunghi e lisci, di colore brunastro.

Pharmacological use

The oil is used as an eupeptic, exciting, sedative antiseptic, and its preparations against depressive states, restoring intellectual and physical vigor to weakened people.

The twigs and leaves collected from May to July and dried in the shade have aromatic properties, stimulating the appetite and digestive functions, stomachic, carminative, useful in atonic dyspepsia and gastralgia, tonic and stimulating for the nervous system, the liver and the gallbladder.

External use: infusion for gargle, washing and healing irrigation or for anti-neuralgic and anti-rheumatic poultices; added to bath water it serves as an invigorating, purifying and to tone the skin

Uso Farmacologico

L’olio viene usato come eupeptico, eccitante, antisettico sedativo, ed i suoi preparati contro gli stati depressivi, restituendo vigore intellettuale e fisico alle persone indebolite.
I rametti e le foglie raccolti da maggio a luglio e fatti seccare all'ombra hanno proprietà aromatiche, stimolanti l'appetito e le funzioni digestive, stomachici, carminativi, utili nelle dispepsie atoniche e gastralgie, tonici e stimolanti per il sistema nervoso, il fegato e la cistifellea.
Uso esterno: infuso per gargarismi, lavaggi e irrigazioni cicatrizzanti o per cataplasmi antinevralgici e antireumatici; aggiunto all'acqua da bagno serve come corroborante, purificante e per tonificare la pelle

Habitat

Originally from Europe, Asia and Africa, it is now spontaneous in the Mediterranean area.

It requires a sunny position sheltered from the icy winds; well-drained light sandy-peaty soil; not very resistant to harsh and prolonged climates.

It can be grown in pots on the terraces, taking care to place some shards on the bottom for optimal drainage, repotting every 2-3 years, using universal soil.

Curiosity

It was an ingredient of water that cured the Queen of Hungary, of vinegar against the plague of the four thieves and of the "quiet balm" that cured rheumatism and of St. John's water.

Habitat

Originario dell'Europa, Asia e Africa, è ora spontaneo nell'area mediterranea

Richiede posizione soleggiata al riparo dai venti gelidi; terreno leggero sabbioso-torboso ben drenato; poco resistente ai climi rigidi e prolungati.

Si può coltivare in vaso sui terrazzi, avendo cura di porre dei cocci sul fondo per un drenaggio ottimale, rinvasando ogni 2-3 anni, usando terriccio universale.

Curiosità

Ingrediente dell'Acqua con rosmarino che ha curato la Regina d'Ungheria, dell'Aceto contro la peste dei quattro ladroni e del "Balsamo tranquillo" che curava i reumatismi e all'acqua di San Giovanni.

Cosmetic and food use

It used in the cosmetic industry as a shampoo to revive hair colour or as an astringent in lotions; in ointments and liniments for their tonic properties. In perfumery, the essential oil obtained from the leaves is used for the preparation of colonies, such as the water of Hungary.

In the kitchen it is used as a flavoring in many recipes.

Uso cosmetico e alimentare

Nell'industria cosmetica come shampoo per ravvivare il colore dei capelli o come astringente nelle lozioni; nelle pomate e linimenti per le proprietà toniche. In profumeria, l'olio essenziale ricavato dalle foglie, viene utilizzato per la preparazione di colonie, come l'Acqua d'Ungheria.

In Cucina si usa come aroma in tantissime ricette.

Piantaggine
Plantago

Piantaggine – Plantain
Plantago lanceolata

Perennial officinal herbaceous plant of the Plantaginaceae family.

The name comes from the Latin word "planta" and means "sole of the foot" and refers to the flat basal leaves of this plant similar to "plants of a foot". The specific name (lanceolata) comes from the Latin "lanceolatum" and refers to the shape of the leaves similar to the tip of the spears.

They are harvested all year round.

Piantaggine – Plantago lanceolata

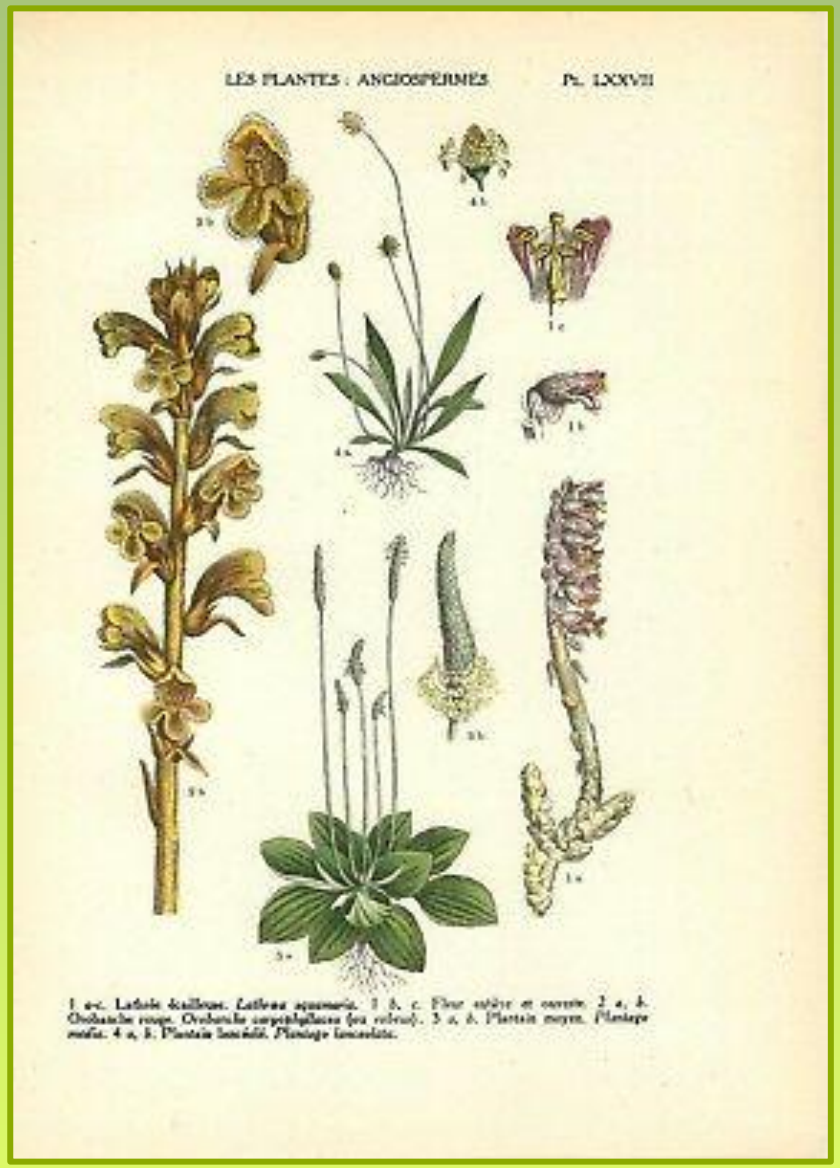
Pianta erbacea officinale perenne della famiglia delle Plantaginaceae.

Il nome deriva dalla parola latina "planta" e significa "pianta del piede" e fa riferimento alle piatte foglie basali di questa pianta simili a "piante di un piede". Il nome specifico (lanceolata) deriva dal latino "lanceolatum" e fa riferimento alla forma delle foglie simile alla punta delle lance.

Vengono raccolte tutto l'anno.

Description

They can have a variable height from 20 to 50 cm and over. Perennial, with narrow and lanceolate leaves, organized in a basal rosette, with large longitudinal nerves. The underside of the leaves often has a cottony wad (tomentose). Plantago major is also a perennial herb with oval leaves, 5-12 x 3-8 cm large, arranged in a basal rosette. The rhizome is short, thick and fibrous with fasciculated roots.

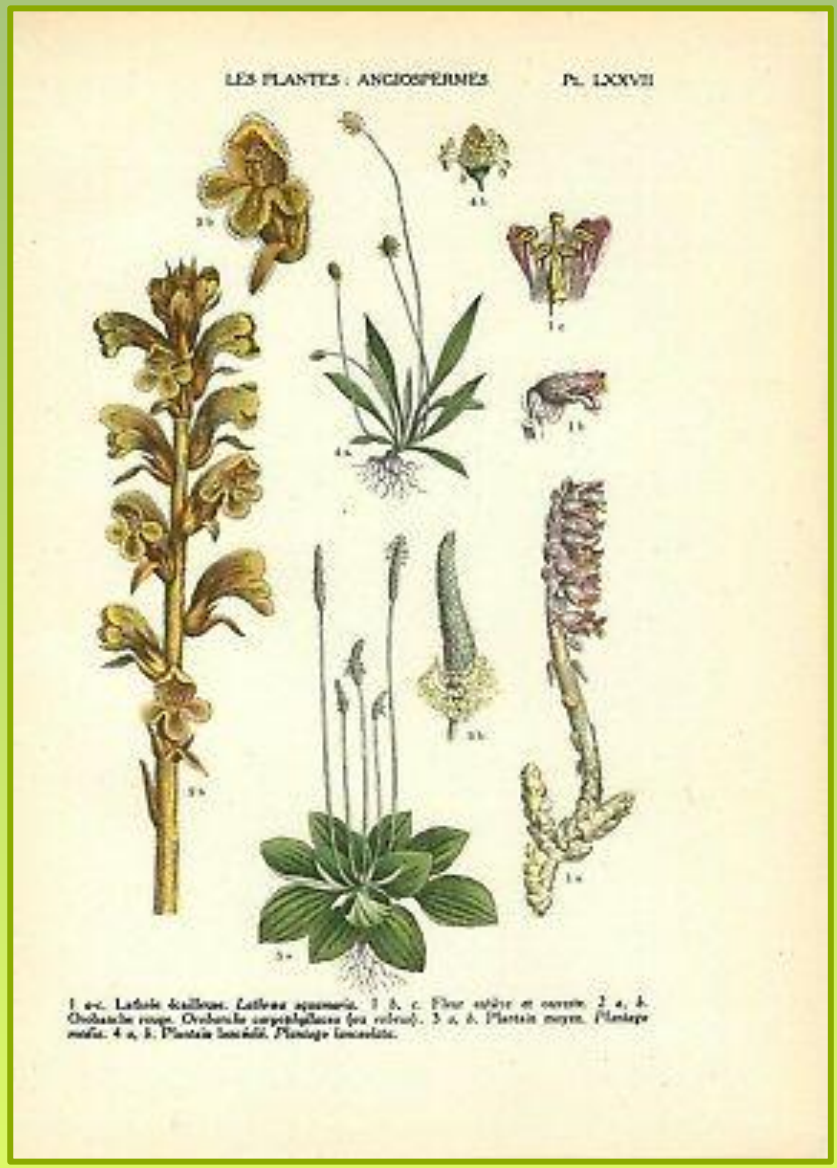


Descrizione Piantaggine

Possono avere un'altezza variabile da 20 a 50 cm e oltre. Perenne, dotata di foglie strette e lanceolate, organizzate in una rosetta basale, con grossi nervi longitudinali.
La pagina inferiore delle foglie spesso è presente un batuffolo cotonoso (tomentose).

Plantago major è anch'essa un'erbacea perenne con foglie ovali, grandi 5-12 x 3-8 cm, disposte a rosetta basale.

Il rizoma è breve, grosso e fibroso dotato di radici fascicolate.



The inflorescences are pedunculated spikes composed of flowers gathered in large numbers; the flowers are sessile and small. The spikes have compact and short ovoid shapes. Tubular corolla, 4 stamens, white-yellow anthers, long and vibrant to allow pollination that is entrusted to the wind
The flowers are hermaphrodites.

The fruit is a small pyx with 2 loggias, each containing a 2 mm long seed in the shape of a boat. The seeds have a concave inner face and are few.

Le infiorescenze sono delle spighe peduncolate composte da fiori riuniti in gran numero; i fiori sono sessili e piccoli. Le spighe hanno delle forme ovoidali compatte e brevi. Corolla tubolare, 4 stami, antere bianco-gialle, lunghe e vibranti per consentire l'impollinazione che è affidata al vento
I fiori sono ermafroditi.

Il frutto è una piccola pisside a 2 logge, ognuna contenente un seme lungo 2 mm a forma di barchetta. I semi hanno la faccia interna concava e sono pochi.

Habitat

In Italy it is a common species and is present everywhere both in the plains and in the reliefs. Typical in the uncultivated areas, the areas along the streets, the fields, the vineyards, the ruderal environments.

Curiosity

In dialect it is called dog tongue, cat / sheep ears or “five nerves”.

The name of the genus comes from the Latin planta = plant (referring to the feet) due to the similarity of the leaves to the feet and also because it grows in trampled areas.

It is the protagonist of a painting entitled

"La zolla" watercolor from 1503 by a famous painter of the Renaissance period, Albrecht Durer (1471-1528).

It represents nature seen from below.

Habitat

in Italia è una specie comune ed è presente ovunque sia in pianura che sui rilievi. Tipica negli incolti, le aree lungo le vie, i campi, le vigne, gli ambienti ruderali.

Curiosità

In dialetto viene chiamata lingua di cane, orecchie di gatto/pecora o cinquenervi.

Il nome del genere deriva dal latino planta = pianta (riferito ai piedi) per la somiglianza delle foglie ai piedi e anche perché vegeta in zone calpestate.

E' la protagonista di un quadro intitolato

"La zolla" acquerello del 1503 di un famoso pittore dell'epoca del Rinascimento, Albrecht Durer (1471-1528).

Rappresenta la natura vista dal basso.

Pharmacological use

Plantain boasts anti-inflammatory and bacteriostatic properties in the respiratory, gastrointestinal and urinary systems.

It's very useful in case of diarrhea, hemorrhoids, cystitis, bronchitis, phlegm, sinusitis, hay fever, ear infections and dry cough for internal use; while for external use it is a valuable aid in case of wounds, ulcers, burns and insect bites.

In folk medicine, the juice of the plant combined with rose water was used to treat eye inflammation, while the decoction of the leaves in lime water was used to resolve ulcers of the lower limbs.

Uso Farmacologico

La Piantaggine vanta proprietà antinfiammatorie e batteriostatiche a livello degli apparati respiratorio, gastroenterico e urinario.
Molto utile in caso di diarrea, emorroidi, cistite, bronchite, catarro, sinusite, febbre da fieno, infezioni dell'orecchio e tosse secca per uso interno; mentre per uso esterno è un valido aiuto in caso di ferite, ulcere, scottature e punture d'insetto.
In medicina popolare il succo della pianta unito all'acqua di Rose si utilizzava per curare le infiammazioni oculari, mentre il decotto delle foglie nell'acqua di calce serviva a risolvere le ulcere degli arti inferiori.

Food use

The leaves are available all year round and are used as radicchio, raw in salads, or cooked like spinach. When they boil, they release a smell similar to that of champignon mushrooms.

Uso Alimentare

Le foglie sono disponibili tutto l'anno e sono usate come radicchio, crude in insalata, oppure cotte come gli spinaci. Bollendo rilasciano un odore simile a quello dei funghi champignon.

TARASSACO
DANDELION

CALENDULA
MARYGOLD

Tarassaco - Dandelion
Taraxacum officinale

Tarassaco- Dandelion
Taraxacum Officinale

The name Tarassaco derives from the Greek (taraxis) = to heal, to shake.

It's also known as Dandelion and it's available from March to June.

It can be found in lawns, on roadside, in cultivated fields and in city gardens.

Tarassaco-
Taraxacum Officinale

Il nome Tarassaco deriva dal greco (taraxis) = guarire, agitare.

Noto anche come Dente di Leone

Disponibile da Marzo a Giugno

Si può trovare nei prati, sui cigli stradali, nei campi coltivati e nei giardini di città.

Description

Perennial herbaceous plant up to 40 cm tall, with tap root that divides into lateral radicles. At the fracture it secretes a white and sticky latex.

The green leaves are collected in a basal rosette and have a toothed margin, with a central rib and a well-defined petiole.

Descrizione Tarassaco

Pianta erbacea perenne alta fino a 40 cm, con radice a fittone che si diparte in radichelle laterali. Alla frattura secerne un latice bianco e colloso.

Le foglie, di colore verde, sono raccolte in una rosetta basale e presentano un margine dentato, con una nervatura centrale e un picciolo ben definito.

The flowers are yellow carried on erect stems.
The fruits are compressed, sharp achenes, whose color varies from brownish to whitish.
They have a beak with white bristles on the top, a sort of natural helix that pushed by the wind, allows the natural dispersion of the seeds. The set of seeds forms a characteristic feathery globe (the pappus).
Known as a shower head!

I fiori sono di colore giallo portati su steli eretti.
I frutti sono acheni compressi, acuminati, il cui colore varia dal brunastro al biancastro.
Possiedono un becco con delle setole bianche sulla cima, una sorta di elica naturale che sospinta dal vento, consente la dispersione naturale dei semi. L'insieme dei semi costituisce un caratteristico globo piumoso (il pappo).
Noto come soffione!

Habitat

It blooms mainly from March to November. Very common plant throughout the Italian territory.

Curiosity

Common names of Dandelion is "piscialetto" (piss in bed), deriving from the typically diuretic action that the plant carries out with its properties.

It's an excellent nourishment for sheep, pigs and cattle and also bees are greedy for its nectar.

The flowers can be added to the Compost to increase the activity of bacteria and shorten the maturation times.

It is useful in cases of liver and biliary insufficiency thanks to its choleretic activities .

It is also note for its anti-inflammatory activity.

Habitat

Fiorisce prevalentemente da marzo a novembre. Pianta molto comune su tutto il territorio italiano.

Curiosità

Nomi comuni del Tarassaco è “piscialetto”, derivante dall’azione tipicamente diuretica che la pianta esplica con le sue proprietà.

Ottimo nutrimento per gli ovini, i suini e i bovini e anche le api sono ghiotte del suo nettare e lo raccolgono avidamente.

I fiori possono venire aggiunti al Compost per incrementare l’attività dei batteri ed abbreviarne i tempi di maturazione.

Confermate le attività coleretiche, utile nei casi di insufficienza epatica e biliare.

Nota anche l’attività antiinfiammatoria.

Pharmacological and Cosmetic Use

It exerts a purifying action on the entire body.
It is an effective diuretic as well, as it contains high levels of potassium salts. All parts of the plant are purifying, diuretic, laxative and tonic.
The roots, especially fresh, also exert a hypoglycemic and weakly antibiotic and antibacterial action. More concentrated extracts and tinctures capable of exerting a greater action of the properties of the plant are obtained from the leaves and roots. The latex is used to remove warts.
For internal use it has a good cosmetic efficacy on oily and impure skin.

Uso Farmacologico e Cosmetico

Esercita azione depuratrice sull'intero organismo.
È un efficace diuretico e inoltre, poiché contiene alti livelli di sali di potassio. Tutte le parti della pianta, sono depurative, diuretiche, lassative e toniche.
Le radici, soprattutto fresche, esercitano inoltre azione ipoglicemizzante e debolmente antibiotica e antibatterica. Dalle foglie e dalle radici si ricavano estratti e tinture più concentrate in grado di esercitare un a maggiore azione delle proprietà della pianta. Il lattice viene utilizzato per togliere verruche e porri.
Per uso interno ha una buona efficacia cosmetica su pelli grasse e impure.

Food use

Leaves and roots are used to flavor vegetable beers and aperitifs, raw or cooked salads. Flowers, leaves and roots are commonly used to make herbal teas. The un-hatched flowers can be used in omelettes or preserved in vinegar, such as capers.

Uso Alimentare

Foglie e radici vengono usate per aromatizzare birre vegetali e aperitivi, insalate crude o cotte. Fiori, foglie e radici vengono comunemente utilizzati per preparare tisane. I fiori non ancora schiusi possono essere usati in frittate o conservati sotto aceto, come i capperi.

Calendula
Calendula officinalis

Calendula –
Calendula officinalis

This plant is generally cultivated as annual, it comes from the family of Asteraceae.

Spring sowing, April - May transplant

Calendula – Calendula officinalis

Pianta generalmente viene coltivata come annuale, della famiglia delle Asteraceae.

Semina primaverile, trapianto Aprile - Maggio

Description

It is a herbaceous plant with a fleshy and branched stem. It has oblong leaves, a bright green, sessile and irregular margin.
Big orange flowers, grouped in tousled, the peripheral ligulates, the central hermaphrodite and tubulous ones appear once a month during the summer.
It has three types of acheni.

Descrizione Calendula

È una pianta erbacea con fusto carnoso e ramificato. Presenta foglie oblunghe, di un verde lucente, sessili e a margine irregolare.
Una volta al mese durante tutta l'estate appaiono fiori color arancio, grandi, raggruppati in capolini, i periferici ligulati, quelli centrali ermafroditi e tubulosi
Tre tipi di acheni.

Habitat

It's widely cultivated everywhere, from ancient times, for the repeated flowering that arrives until November and makes it ideal for decorative purposes. You can find wild specimens in the Mediterranean environment between 0 and 600 m. above sea level.

Curiosity

In the language of flowers the marigold represents pain, sorrow and the pains of love.

Habitat

Largamente coltivata ovunque, da tempi remoti, per la fioritura ripetuta che arriva fino a novembre e la rende ideale a scopo decorativo, se ne possono trovare però esemplari inselvatichiti in ambiente mediterraneo fra o e 600 m. sul livello del mare.

Curiosità

Nel linguaggio dei fiori la calendula rappresenta il dolore, il dispiacere e le pene d'amore.

Food and Ornamental Use

Marigold preparations are used as food dyes.

The flowers are edible, dried and reduced to flour, called "Marigold".

It’s used to decorate the gardens or potted on the terraces, it’s grown industrially for the production of the winter clactual flower.

Uso Alimentare ed Ornamentale

I preparati di calendula sono utilizzati come coloranti alimentari.

I fiori sono commestibili, essiccati e ridotti in farina, detta "Marigold".

Per decorare i giardini o in vaso sui terrazzi, coltivato industrialmente per la produzione del fiore reciso invernale.

Phitoterapic use

Marigold preparations are used in medicine, homeopathy, or cosmetics. The use of Calendula officinalis flowers in the medical field has antispasmodic and scarring effects. The decoction produced with about 50 g of dried flowers per liter of water, is recommended against gastric ulcer and afta; it also has sweaty and preventive/mitigating effects of menstrual pain. For the menstrual cycle it also has an attenuating effect of the flow and regulating . It is sometimes used within antihistamine products for allergies caused by dust and mites. The marigold is widely used in dermocosmesis , recommended from time to time as a nutrient and protective disinflaent (in eye drops and intimate detergents).
In domestic use, dried flowers are macerated in olive oil (50g per half litre) to produce a remedy for burns. It is also used as a decongestant compress.

Uso Fitoterapico

I preparati di calendula sono utilizzati in medicina, omeopatia, oppure cosmetica.
L'uso dei fiori di Calendula officinalis in ambito medicamentoso ha effetti antispasmodici e cicatrizzanti. Il decotto prodotto con circa 50 g di fiori essiccati per litro d'acqua, è consigliato contro l'ulcera gastrica e l'afta; ha inoltre effetti sudoripari e preventivo/attenuanti dei dolori mestruali. Per il ciclo mestruale ha anche un effetto attenuante del flusso e regolarizzante . Viene a volte utilizzata all'interno di prodotti antistaminici per le allergie causate dalla polvere e dagli acari. In dermocosmesi la calendula viene largamente utilizzata, consigliata di volta in volta come disinfiammante (in colliri e detergenti intimi) nutriente e protettiva per la pelle, antiacneica.
Nell'uso domestico i fiori secchi si fanno macerare in olio d'oliva (50g per mezzo litro) per produrre un rimedio per bruciature e ustioni. Si utilizza anche come impacco decongestionante.

BASILICO
BASIL

SILENE

Basilico - Basil
Ocimum basilicum

Basilico – Basil
Ocimum basilicum

Basil is an annual herbaceous plant belonging to the Lamiaceae family, normally cultivated as an aromatic plant.

Cultivation February - March

The name derives from the medieval Latin basilicum "regal, majestic plant".

Basilico – Ocimum basilicum

Il basilico è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, normalmente coltivata come pianta aromatica.

Coltivazione Febbraio - Marzo

Il nome deriva dal latino medievale basilicum «pianta regale, maestosa».

Basil Description

Basil is an annual herbaceous plant up to 60 cm high, with opposite leaves, oval, lanceolate, sometimes bullous, of 2-5 centimeters in length.
The colour of the leaves varies from pale green to intense green, or it is purple or purple in some varieties.
The erect, branched stems have a square section like many of the Lamiaceae, and have a tendency to become woody and leafy.

Descrizione Basilico

Il basilico è una pianta erbacea annuale alta fino a 60 cm, con foglie opposte, ovali, lanceolate, a volte bollose, di 2-5 centimetri di lunghezza.
Il colore delle foglie varia dal verde pallido al verde intenso, oppure è viola o porpora in alcune varietà.
I fusti eretti, ramificati, hanno una sezione quadrata come molte delle Lamiaceae, e hanno la tendenza a divenire legnosi e frondosi.

The small bilabiate flowers, white or pink, have the corolla of 5 irregular petals. The stamens are 4 and yellow. The flowers are grouped in inflorescences at the axil of the leaves.
The seeds are thin, long and black.

I piccoli fiori bilabiati, bianchi o rosei, hanno la corolla di 5 petali irregolari. Gli stami sono 4 e gialli. I fiori sono raggruppati in infiorescenze all'ascella delle foglie.
I semi sono fini, lunghi e neri.

Habitat

It grows well when the sun is abundant and the temperature between 20 and 25 ° C, as in the Mediterranean climate. At higher temperatures it needs higher humidity and cannot withstand temperatures below 10 ° C.

It likes frequent watering, but with well-drained soil, as stagnant water is harmful to the roots.

It is grown in gardens or in pots.

Curiosity

There are many legends between sacred and profane related to basil.

A drop of essential oil on mosquito bites, wasps or other insects neutralizes the poison.

The cold or lukewarm infusion serves as a mouthwash for the mouth and throat.

Habitat

Cresce bene quando il sole è abbondante e la temperatura tra i 20 e 25 °C, come nel clima mediterraneo. A più alte temperature necessita di una più alta umidità e non resiste a temperature inferiori ai 10 °C.

Gradisce annaffiature frequenti, ma con un suolo ben drenato, in quanto i ristagni d'acqua sono dannosi per le radici.

Si coltiva negli orti o in vaso.

Curiosità

Molte le leggende tra sacro e profano legate al basilico.

Una goccia di olio essenziale sulle punture di zanzare, vespe o altri insetti, neutralizza il veleno.

L'infuso freddo o tiepido serve come collutorio per la bocca e la gola.

Food Use

Classic basil is renowned in Italy for making pesto.
It has an aroma of jasmine, licorice and lemon.

It must be used fresh and added to dishes at the last minute.
Cooking quickly attenuates the flavor until neutralizing it, leaving little of its scent.
When dried, it completely loses its flavor leaving a faint scent of hay.

Uso Alimentare

Il basilico classico è rinomato in Italia per produrre il pesto.
Ha un aroma di gelsomino, di liquirizia e di limone.

Deve essere utilizzato fresco e aggiunto alle pietanze all'ultimo momento.
La cottura ne attenua velocemente il sapore fino a neutralizzarlo, lasciando poco del suo profumo.
Quando essiccato, perde completamente il suo sapore lasciando un debole profumo di fieno.

Pharmacological Use

As a medicinal plant, the leaves and the flowering tops are used to prepare infusions with a sedative, antispasmodic effect on the digestive tract, stomachic and diuretic, antimicrobial, anti-inflammatory.

Basil is also used against indigestion and as a dewormer. As a mouthwash it is indicated against inflammation of the oral cavity.

The oil is used to massage the painful or rheumatism affected parts of the body.

Uso farmacologico

Come pianta medicinale, le foglie e le sommità fiorite vengono utilizzate per preparare infusi ad azione sedativa, antispastica delle vie digerenti, stomachica e diuretica, antimicrobica, antinfiammatoria.

Il basilico è utilizzato anche contro l'indigestione e come vermifugo. Come collutorio è indicato contro le infiammazioni del cavo orale.

L'olio è utilizzato per massaggiare le parti del corpo dolenti o colpite da reumatismi.

Silene
Silene vulgaris

Silene –
Silene vulgaris

Family of Caryophyllaceae.

It is found in spring and autumn.

The etymology of the term "Silene" dates back to the Greek deity Sileno, particularly known for its binges and represented iconographically with a beautiful bulging belly.

Silene –
Silene vulgaris

Famiglia delle Caryophyllaceae.

Si trova in primavera e autunno.

L'etimologia del termine "Silene", risale alla divinità greca Sileno, particolarmente nota per le sue abbuffate e rappresentata iconograficamente con una bella pancia rigonfia.

Descrizione Silene

The type of Silene is various: it includes over 300 species; mostly herbaceous, yearly, two-year or perennial.
In Italy there are at least 60 spontaneous plants of our flora.

The stem is generally erect and ascending (apart from cases where it is prostrate), little leafy, sometimes it is stickiness.
Typically the leaves are lanceolate, sometimes linear, sometimes spatulated.
In some species they form almost a basal rosette and are generally pigeon-borne.

Descrizione Silene

Il genere Silene è molto vasto: comprende oltre 300 specie; per lo più erbacee, annue, bienni o perenni.
In Italia se ne contano almeno una sessantina spontanee della nostra flora.

La radice può essere sia a fittone che secondaria da rizoma.
Il fusto generalmente è eretto e ascendente (a parte i casi in cui è prostrato), poco foglioso, a volte è vischioso.
In genere le foglie sono lanceolate; qualche volta lineari, qualche volta spatolate.
In certe specie formano quasi una rosetta basale e generalmente sono picciolate.

The inflorescences are never very dense and the flowers are quite large (a few centimeters). The most typical forms of the inflorescences are those in dicase or monocase with various intermediate morphologies. The flowers are hermaphrodite or polygamous (on the same individual there are flowers of only one sex) white, yellowish, pink or red. The chalice is the most characteristic element of this species; it is tubular in shape, very often swollen, with several longitudinal ribs and toothed at the apex. The fruits are dry capsules that contain a lot of small renifornic (kidney-shaped) seeds.

Le infiorescenze non sono mai molto dense e i fiori sono piuttosto grandi (alcuni centimetri). Le forme più tipiche delle infiorescenze sono quelle a dicasio oppure a monocasio con varie morfologie intermedie.
I fiori sono ermafroditi o poligami (sullo stesso individuo sono presenti fiori di uno solo sesso) bianchi, giallastri, rosei o rossi.
Il calice è l'elemento più caratteristico di questa specie; è di forma tubulosa, molto spesso rigonfia, con diverse nervature longitudinali e dentato all'apice.

I frutti sono capsule secche che contengono numerosi piccoli semi reniforni (a forma di rene).

Habitat

The various species in the world are spread everywhere: Europe, Asia, part of Africa.

On our national territory the spread of this kind is very wide.

Curiosity

All the children played with this plant, with its flowers equipped with a swollen chalice like a balloon that if pressed forcefully on the hand "crackles".

Even the leaves and shoots "resonate", in the sense that if rubbed together they emit a characteristic screeching.

Habitat

Le varie specie nel mondo sono diffuse un po' dovunque: Europa, Asia, parte dell'Africa.

Sul nostro territorio nazionale la diffusione di questo genere è molto vasta.

Curiosità

Tutti i bambini hanno giocato con questa pianta, con i suoi fiori dotati di un calice rigonfio come un palloncino che se premuto con forza sulla mano "scoppietta".

Persino le foglie e i germogli "risuonano", nel senso che se sfregati fra loro emettono uno stridolio caratteristico.

Pharmacological and cosmetic use

In phytotherapy it is used for its laxative, diuretic and cleansing action of the liver. The roots, as well as those of soapry, were used in antiquity for the nutritional and purifying properties.

Vitamins, carbohydrates, minerals, soaps and mucillagini represent the most important nutritional values of the plant, which should therefore be eaten preferably raw or scalded for a few minutes steamed.

The extracts of this plant are also used for their emollient action and are widely used in the production of soaps and lotions for skin care.

Uso farmacologico e cosmetico

In fitoterapia viene usata per la sua azione lassativa, diuretica e depurativa del fegato. Le radici, così come quelle della saponaria, venivano usate nell'antichità per le proprietà nutritive e depurative.

Vitamine, carboidrati, sali minerali, saponine e mucillagini rappresentano i valori nutrizionali più importanti della pianta che perciò deve essere consumata preferibilmente a crudo o scottata per pochi minuti al vapore.

Gli estratti di questa pianta sono utilizzanti anche per la loro azione emolliente e trovano largo impiego nella produzione di saponi e lozioni per la cura della pelle.

Food use

The florets are harvested before flowering (April), because the leaves later become bitter and a little more leathery.
Its uses in the kitchen are a lot and its flavor is reminiscent of peas.
It can be eaten raw in mystique, or cooked briefly for a pasta sauce, as a filling of cannelloni or ravioli. It is also perfect for flan and flares. It can be used in omelettes and ravioli.

Uso alimentare

Del Silene si raccolgono le cimette prima della fioritura (aprile), perché successivamente le foglie diventano amarognole e un po' più coriacee.
Infiniti sono i suoi utilizzi in cucina e il suo sapore ricorda i piselli.
Può essere consumato crudo in misticanza, oppure cotto brevemente per un sugo della pasta, un ripieno di cannelloni o ravioli. Perfetto anche per flan e sformati. Può essere consumata nelle frittate e nei ravioli .

PLANTING CALENDAR

SOWING

	Basil	Rosemary	Borage	Chicory	Plantain	Dandelion	Silene	Marigold
JANUARY								
FEBRUARY	X						X	
MARCH	X		X	X		X		X
APRIL	X	X	X	X		X	X	X
MAY	X	X		X		X	X	
JUNE				X	X	X		
JULY				X	X			
AUGUST								
SEMPTEMBER								
OCTOBER								
NOVEMBER								
DECEMBER								