



Unione Europea
Fondo Sociale Europeo

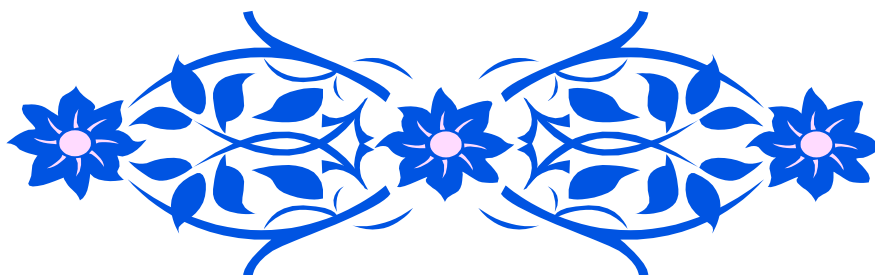


Ministero della Pubblica Istruzione
Dipartimento per l'Istruzione
Direzione Generale per gli Affari Internazionali
Uff. V

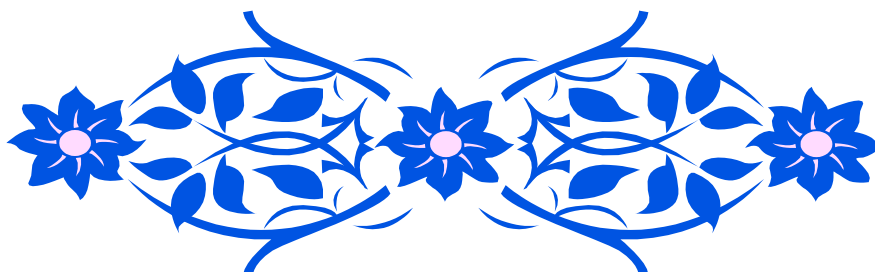
PROGRAMMA OPERATIVO NAZIONALE 2007-2013 /OBIETTIVO
“CONVERGENZA”
“COMPETENZE PER LO SVILUPPO” – ANNUALITÀ 2008

Liceo Scientifico Statale “E. Majorana” S. G. La Punta
Anno scolastico 2008/2009

Progetto PON C1
“Bellezze e rarità naturali dell’Etna”



Biologia, ecologia, aspetto curativo e il modo d’impiego
di alcune piante dell’Etna.



Tutor: Prof.ssa Lo Brutto Antonia

Esperto: Prof. Caruso Salvatore

Artemisia Absinthium (Assenzio)



L'assenzio maggiore (*Artemisia absinthium*) è una pianta dicotiledone appartenente alla famiglia delle Asteracee. È una pianta erbacea perenne decidua (perde la parte aerea durante l'inverno) che ha origine nell'Europa centro-meridionale. Il suo rizoma è carnoso e da questo si dipartono fusti semilegnosi che possono raggiungere anche i 100 cm, ramificati leggermente nella parte superiore e quasi per nulla in quella inferiore. Questi ramoscelli sono dotati di foglie pennate dal colore verde reso però grigiastro dalla presenza di una peluria bianca che le ricopre; emanano un profumo piuttosto forte e il sapore è amaro.

Si distribuisce in pianura e bassa montagna, anche in luoghi incolti e con forma cespugliosa alta e larga circa un metro. L'artemisia è una pianta ornamentale, ma viene coltivata anche per le sue proprietà medicinali; infatti contiene i principi attivi nelle foglie e nelle cime fiorite. **Un tempo si usava porre qualche fogliolina della pianta nella scarpa credendo così di evitare la stanchezza.** L'artemisia è una pianta conosciuta fin dall'antichità: infatti si consigliava come **preventivo per il mal di mare**. Alcuni la utilizzavano **bollita per fare dei pediluvi onde sollevare i piedi affaticati da un lungo cammino. In altri tempi si usavano tenere in casa alcuni rametti d'artemisia essiccati per allontanare i cattivi spiriti. Mentre messo negli armadi allontanavano le tarme e le formiche.** È una pianta medicinale nota soprattutto per il suo impiego nella preparazione del distillato d'assenzio, aromatico e molto amaro che si beve diluito o zuccherato.

Proprietà: tonico, digestivo, stimolante dell'appetito, vermifugo, diuretico e febbrifugo.

Curiosità

Il nome Artemisia deriva da Artemide, dea della fertilità, e ricorda le proprietà emmenagoghe della pianta, mentre l'etimologia di absinthal - absinthium viene dal greco "privo di dolcezza", cioè amaro, fino al termine latino absentium (assenzio, appunto). Per il suo particolare odore pungente e sapore amaro, viene impiegato come aromatizzante di amari oppure altri liquori dolci (Vermouth), ma anche di cibi, vini (vino artemisia) ed aceti.

Mirea Litrico II ALB

Brassica Oleacea



Il **cavolo** (*Brassica oleracea*) è una [pianta](#) biennale, a portamento cespuglioso, appartenente alla [famiglia](#) delle [Brassicacee](#). Coltivato da più di 4.000 anni; ortaggio molto importante per le sue proprietà:

Rimineralizzanti e ricostituenti. Utili per via esterna fare cataplasmi contro dolori reumatici, nevralgie, cefalee. Il succo del cavolo è utile in caso di ulcera, colite, insufficienza renale e epatica e in tutte le malattie della pelle. **Anticamente molto efficaci erano le foglie di cavolo utilizzate per applicazioni esterne contro i geloni, ulcere delle gambe, cervicali, contro morsi di animali e anche come maschera di bellezza**. Le foglie rivitalizzano i tessuti e assorbono le impurità e applicazioni orali in nevralgia, infatti le applicazioni di foglie di cavolo sul tratto dei nervi doloranti calmano progressivamente il dolore, ed anche tempestivamente applicate foglie di cavolo precedentemente schiacciate per le scottature.

I cavoli comprendono numerose forme che si classificano, in base ai caratteri delle parti utilizzate della pianta, nel nostro territorio vengono coltivati:

- **Cavolfiore a Cavolo broccolo** (*Brassica oleracea* var. *botrytis* L.);
- **Cavolo cappuccio** (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.);
- **Cavolo verza** (*Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.);
- **Cavolo rapa** (*Brassica oleracea* L. var. *gongylodes* L.);

Tutti appartengono alla specie *Brassica oleracea* L..

Se lasciata sviluppare, la pianta cresce fino a 1,5 metri di altezza, formando abbondanti ramificazioni con rametti fioriferi. I fiori sono gialli e, dopo la fecondazione, in genere incrociata ed entomofila, danno luogo alla formazione di una siliqua portante numerosi semi rotondi, di colore nero bluastrò (peso di 1.000 semi pari a 4-6 grammi).

Cavolo cappuccio - *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.

Si differenzia dal cavolo verza per le foglie che sono lisce e mai bollose e per la parte edule (palla o testa o cappuccio) che è più compatta. Le palle vengono consumate crude o cotte.

Si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, ben dotati di sostanza organica e con pH intorno alla neutralità. Preferisce climi temperato-freddi ed umidi, tollera il freddo ma non il gelo.

La coltura necessita di irrigazioni al trapianto e nella fase di ingrossamento della testa.

E' una coltura intercalare e lascia una buona fertilità residua sia per la notevole massa di residui colturali sia per il tipo di operazioni colturali richieste.



Impiego in cucina

Il cavolfiore ha numerosi impieghi in [cucina](#). È molto usato nella [cucina catanese](#), *pasta e cavolfiore*, e viene anche preparato *dorato e fritto*.

Il cavolo verza viene impiegato, sempre nella [cucina catanese](#), in diverse ricette, tra le quali il *riso e verza*.

Giulio Mazzarino I ALB

Castanea sativa (Castagno)



Il castagno è un albero a foglie caduche appartenente alla famiglia delle Fagaceae. La specie è l'unica autoctona del genere Castanea presente in Europa, tuttavia negli ultimi decenni è stato sovente introdotto, il castagno giapponese (Castanea crenata). Il castagno è una specie mesofila e moderatamente esigente in umidità sopporta abbastanza bene i freddi invernali, subendo danni solo a temperature inferiori a $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$, ma diventa esigente durante la stagione vegetativa. Per questo motivo il castagno ha una ripresa vegetativa tardiva, con schiusura delle gemme in tarda primavera e fioritura all'inizio dell'estate. Al fine di completare il ciclo di fruttificazione la buona stagione deve durare quasi 4 mesi. In generale tali condizioni si verificano nel piano submontano delle regioni mediterranee o in bassa collina più a nord. In condizioni di umidità favorevoli può essere coltivato anche nelle stazioni fresche del Lauretum, spingendosi perciò a quote più basse. Condizioni di moderata siccità estiva determinano un rallentamento dell'attività vegetativa nel mezzo della stagione e una fruttificazione irregolare. Le nebbie persistenti e la piovosità eccessiva nei mesi di giugno e luglio ostacolano l'impollinazione incidendo negativamente sulla fruttificazione.

Le popolazioni di castagno presenti in Europa sono perciò principalmente riconducibili a semenzali di castagno europeo o a castagni europei innestati sul giapponese o a ibridi delle due specie. Il castagno è una pianta a portamento arboreo, con chioma espansa e rotondeggiante e altezza

variabile, secondo le condizioni, dai 10 ai 30 metri.

In condizioni normali sviluppa un grosso fusto colonnare, con corteccia liscia, lucida, di colore grigio-brunastro. Con il passare degli anni, la corteccia si screpola longitudinalmente. Le foglie sono provviste di un breve picciolo.

I fiori sono unisessuali, presenti sulla stessa pianta. I fiori maschili sono riuniti in piccoli glomeruli a loro volta formanti amenti eretti, lunghi 5-15 cm, emessi all'ascella delle foglie. Ogni fiore è di colore biancastro, suddiviso in 6 lobi e un androceo di 6-15 stami. I fiori femminili sono isolati o riuniti in gruppi di 2-3. Ogni gruppo è avvolto da un involucre di brattee detto cupola.

Il frutto è un achenio comunemente chiamato castagna, colore marrone, glabro e lucido all'esterno, tomentoso all'interno. La forma è più o meno globosa, con un lato appiattito, detto pancia, e uno convesso, detto dorso. Il polo apicale termina in un piccolo prolungamento frangiato, detto torcia, mentre il polo prossimale, detto ilo, si presenta leggermente appiattito e di colore grigiastro. Sul dorso sono presenti delle striature più o meno marcate, in particolare nelle varietà del gruppo dei marroni. Questi elementi morfologici sono importanti ai fini del riconoscimento varietale.

Gli acheni sono racchiusi in numero di 1-3 all'interno di un involucre spinoso, comunemente chiamato riccio, derivato dall'accrescimento della cupola e a maturità si apre dividendosi in quattro valve. Il seme è ricco di amido. Il frutto è utilizzato da tempi antichissimi, come si è detto, per la produzione di farine. Questo impiego ha oggi un'importanza marginale e circoscritta alla produzione di dolci tipici, come il castagnaccio e il Panmorone. Ancora diffusa è invece la destinazione dei frutti di buon pregio al consumo diretto, concentrato nei mesi autunnali, e alla produzione industriale di marmellate e marron glacé. Interesse del tutto marginale ha il possibile impiego dei frutti come alimento per gli animali domestici.

La castagna in cucina

I preparati più comuni sono tutti derivati dalla fariuna di castagne: le tagliatelle di Castagnaccio, torte, polenta di castagnaccio e la marronata (marmellata di castagne).

Alcuni piatti si sono persi nel tempo, come la torta di castagne con il cioccolato, pane di castagne e biscotti di castagne.

Il Dolce di castagne:

Lessare 2 kg di castagne in acqua con sale ed alloro. Sbucciarle e passarle ad un passatutto grossolano; metterle al fuoco ed aggiungere ½ litro di latte, 200 g di zucchero, un cucchiaino di cacao amaro ed amalgamare bene. Far asciugare senza fiamma o calore ed aggiungere un pizzico di vanillina e un cucchiaio di Cognac. Stendere il composto (a tronco o a cuore) e guarnirlo con panna dolcificata.

Fabiana Serafini 2ALB

Citrus aurantium dulcis esperidee (Arancio)



Gli aranci sono alberi di medie dimensioni, che possono raggiungere i 5-8 metri di altezza, con chioma densa, tondeggiante, sempreverde; il fogliame dell'*arancio* è di forma ovata o laceolata, di colore verde scuro, lucido, leggermente spesso e consistente. In primavera produce piccoli fiori bianchi, detti zagare, intensamente profumati; esistono numerosissime cultivar, che si differenziano per la forma e la dimensione dei frutti, ma anche per l'epoca di maturazione: le arance maturano da ottobre, fino a febbraio, a seconda della specie. I frutti dell'arancio sono tondeggianti, di colore arancio o rossastro, con buccia amarognola, e polpa succosa, divisa in spicchi. Le arance vengono coltivate in tutto il mondo come frutti da consumare freschi o in confettura, ma vengono utilizzati anche i fiori e la buccia dei frutti in profumeria e in fitoterapia. In genere il citrus sinensis viene innestato su altre specie di rutacee, come l'arancio amaro, *C. aurantium*, o il *Poncirus trifoliata*; in questo ultimo caso le piante originarie da questo innesto sono molto più resistenti al freddo. Le arance si coltivano in luogo soleggiato, e semiombreggiato; temono il gelo intenso e prolungato, quindi nelle zone con inverni molto rigidi vengono coltivate in serra fredda o riparati con agritessuto o teli in plastica; anche nelle zone con inverni miti è consigliabile posizionare gli alberi di arancio in luogo riparato dal vento, visto che gelate tardive o venti molto freddi possono rovinare irreparabilmente i boccioli o i giovani frutti.

Uno dei migliori frutti invernali, supplisce alle carenze vitaminiche, molto nutritivo.

Modo d'utilizzarlo:

Contro l'influenza e i raffreddamenti: un succo d'arancia + due zollette di zucchero + 1 bicchierino di liquore di rum + acqua bollente. Bere prima di coricarsi.

Obesità: Far bollire per 10 minuti in 0,5 di acqua un'arancia e tre limoni tagliati a fette. Aggiungere 2 cucchiaini di minestra di miele e rimettere a bollire per 5 minuti. Passare. Lasciare raffreddare. 3 bicchieri da vino al giorno.

Anticamente veniva utilizzata per la cura del viso, si applicava la polpa per 15/20 minuti.

Una volta si infilavano le scorze d'arancia o limone su una cordicella, poi si facevano seccare al forno o al sole, si tagliavano a pezzettini e si conservavano in una scatola di metallo. Servivano per aromatizzare torte.

Per ridare lucentezza alle calzature si strofinavano con una scorza d'arancia e uno straccio morbido.

Per allontanare le tarme si appendevano negli armadi un'arancia insacchettata con qualche chiodo di garofano.

Veronica D'Amico II ALB

Cichorium intybus (Cicoria)



La **CICHORIUM INTYBUS** detta Cicoria e' una pianta perenne che fiorisce da maggio ad agosto. Probabilmente si tratta di un nome antico arabo secondo altri invece deriva da un nome egizio. E' una composita molto comune allo stato spontaneo ed esistono numerose specie. Il suo fusto presenta sulla sua superficie dei peli setolosi rivolti verso il basso e l'interno e' cavo. Le foglie nascono in autunno e durano per tutto l'inverno ma si seccano subito alla fioritura successiva per questo e' facile trovare piante con rami e soli fiori. I fiori sono ermafroditi, il colore dei fiori e' celeste ma esiste anche una variante bianca. L'[infiorescenza](#) è formata da diversi fiori riuniti in [capolini](#) (quasi [sessili](#) oppure [peduncolati](#) – si tratta di un aspetto [dimorfico](#) della pianta) disposti all'ascella delle foglie. Questa pianta si può trovare ovunque: margini di sentieri, campi coltivati, terreni incolti, zone a macerie e ambienti ruderali, praterie ma anche aree [antropizzate](#); inoltre essendo una pianta coltivata la si trova negli orti e colture industriali. E' distribuita nel territorio Etno. L'uso della Cicoria selvatica e' raccomandato ai diabeti, infatti gli effetti ipoglicemici sarebbero del 20/40 %.

In cucina l'utilizzo più frequente è quello delle foglie nelle insalate (fresche o cotte). Se si fa un uso costante delle foglie fresche si ottengono anche i benefici medicamentosi descritti sopra. Per evitare l'eccessivo gusto amaro le foglie vanno raccolte prima della fioritura o eliminata la parte più interna, anticamente **la radice della pianta se tostata diventava un ottimo succedaneo del caffè.**

Cnicus benedictus (cardo benedetto)



Cnicus benedictus (Cardo benedetto)

Il cardo santo o cardo benedetto è una pianta erbacea a fusto non legnoso annua alta 10,60cm con fusto e rami grigio-rossastri con peli fitti e lunghi. Le grandi foglie oblunghe hanno lobi triangolari che finiscono a spina; i fiori sono giallo-violacei di 4cm. Il cardo benedetto viene impiegato nella disappetenza e nei disturbi dispeptici in quanto, grazie alla sua azione amaro-tonica, è in grado di stimolare per via riflessa la secrezione gastrica favorendo così i processi digestivi. E' una pianta erbacea annua appartenente alla famiglia delle composte tuboliflore. Nel nostro territorio è ricercata dai raccoglitori per le sue ottime qualità terapeutiche.

In cucina: erba da usare in insalate e come verdura cotta (ha un sapore simile agli spinaci)

- in passato era spesso coltivato nei giardini
- i gambi possono essere mangiati e sono saporiti e nutrienti
- le foglie tenere possono essere mangiate in insalata
- le cime fiorite erano in passato bollite e mangiate, come le punte di asparagi.

Il cardo benedetto è una pianta che è un vero dono della natura perchè è sia cibo che medicina. In primavera, i germogli possono essere bolliti e mangiati come cavoli e le foglie tenere possono essere aggiunte alle insalate. In autunno, i semi sono un cibo preferito per i cardellini e un medicinale importante per gli uomini.

Storia e tradizione

- **Considerato un ottimo stimolatore del latte materno da inserire nella dieta per le puerpere**
- **Si pensava avesse proprietà curative contro i morsi da serpente**
- **Portato intorno al collo proteggeva da morsi di serpente**
- I frutti erano usati per curare l'idrofobia
- Applicato esternamente, si diceva fosse benefico in casi di cancro
- La pianta giovane e tenera può essere bollita e mangiata in primavera come purificatore del sangue
- I frutti sono stati usati per molti anni per una varietà di condizioni e malattie soprattutto del fegato. Tuttavia, l'uso medicinale della pianta, tranne che come semplice amaro, fu praticamente interrotto all'inizio del ventesimo secolo.

Ficus carica (Fico)



Il *Ficus* domestico, ha la corteccia liscia grigio cenere, che ricopre un tronco contorto, i rami sono arricchiti da grandi foglie palmato-lobate di buone dimensioni con 3-5 lobi, i fiori sono piccolissimi e si trovano all'interno del siconio (il "frutto"), i veri frutti si chiamano acheni, sono quelli che vengono chiamati semi. Questa pianta può arrivare ad un'altezza pari a 10 m. I "frutti" che maturano a giugno sono i fioroni o primaticci, quelli prodotti a fine estate sono i fichi veri e propri. Il *Ficus carica caprifico* è la varietà spontanea, ha foglie di dimensioni ridotte e produce fichi che non vengono consumati dall'uomo. La fioritura è nella stagione estiva (giugno-agosto), viene coltivato in piena terra soprattutto per i suoi frutti. Possiede anche un gradevole valore ornamentale. È uno dei più antichi frutti conosciuti; se ne parla nella Bibbia e gli Egiziani l'utilizzavano in terapeutica. Non necessita di cure particolari.

Modo d'utilizzarlo

Decotto: da 40 a 120g. di fichi ogni litro d'acqua veniva usato per bronchiti raffreddori, laringiti e tracheiti. Usato come dieta idrica nei casi febbrili.

Bevanda casalinga (molto comune nelle nostre campagne, una cinquantina d'anni fa): mettere in un recipiente 1 Kg. Di fichi, qualche seme di ginepro e 10 litri d'acqua. Lasciare macerare una settimana. Mettere in bottiglie a chiusura ermetica. La bevanda è pronta in 5 – 6 giorni.

Veniva usato contro la tosse e disturbi circolatori un infuso di foglie: 25-30g. ogni litro d'acqua.

Contro verruche e calli: Si tagliavano rametti giovani e passati sulle verruche e calli , mattina e sera, con il succo latteo che ne fuoriesce.

Gli antichi utilizzavano il lattice del fico per la preparazione dei formaggi e lo si adoperava per intenerire la carne.

Con le foglie di fico si pulivano perfettamente pentole e utensili diversi.

Lino Tartarese II C

Hypericum perforatum (Iperico o cacciadiavoli)



Appartiene alla famiglia delle Ipericaceae ed è una pianta che cresce formando dei grandi cespugli. Si riconosce molto facilmente in quanto le foglie hanno la particolarità di essere ricchissime di ghiandole e se osservate in controluce, fanno apparire la foglia come perforata. **Anticamente veniva usata per cacciare i diavoli.** Pianta erbacea perenne alta 20 - 80 cm, glabra in tutte le sue parti; fusto fiorifero rigido, legnosetto alla base, e ramificato, non persistente (si secca) dopo la fruttificazione; fusticini sterili prostrati e striscianti, privi di foglie durante il periodo riproduttivo, persistenti e fogliosi durante lo svernamento, in cui, dunque, la pianta assume portamento reptante. Foglie sessili, opposte, da lanceolate a ovali, ristrette verso la base della lamina, con margine intero e ottuse all'apice, ghiandolose per ghiandole scure concentrate per lo più lungo il margine della pagina inferiore della lamina e traslucide su tutta la lamina, tali quindi che, se guardate controluce, danno l'impressione di essere bucherellate (da cui l'epiteto *perforatum*).

Infiorescenze in corimbi apicali. Fiori attinomorfi pentameri.

Sepali interi, da strettamente ovati a lesiniformi, sempre acuti o acuminati.

Petali ellittici, asimmetrici, di colore giallo intenso, ghiandolosi e macchiettati di nero sul margine, irregolarmente dentellati o crenati. Ovario supero 3-carpellare, stili 3, liberi, con stigma rossastro.

Stami numerosi (50 - 60), saldati alla base in 3 gruppi, in modo da formare altrettanti fasci.

Il frutto è una capsula ovale setticida, che contiene semi di colore bruno.

Il periodo di fioritura Maggio-Agosto. E' molto diffusa nel nostro territorio.

Predilige terreni asciutti, margini delle strade e dei campi, radure soleggiate, dal piano basale al piano montano etneo. L'iperico contiene, ipericina che per degradazione produce un olio chiamato olio di iperico, inoltre contiene resina, tannino e vitamina C. Le sue proprietà sono: antisettico, cicatrizzante, sedativo e diuretico. **Una volta veniva usato come sedativo della tosse e l'olio contro la sciatica, l'artrite ed i reumatismi.**

I cataplasmi dei fiori freschi venivano usati come ottimi cicatrizzanti. Venivano aggiunti all'acqua da bagno che aveva un effetto tonificante e nutriente.

Juglans regia(noce)



Il noce è un albero vigoroso, caratterizzato da tronco solido, alto, diritto, portamento maestoso; Le foglie sono caduche, composte, alterne (formate da 5-7-9 e, più raramente, 11 foglioline). È una pianta monoica in cui i fiori maschili sono riuniti in amenti penduli, lunghi 10-15 cm, con numerosi stami, che appaiono sui rami dell'anno precedente prima della comparsa delle foglie. I fiori unisessuali femminili schiudono da gemme miste dopo quelli maschili (proterandria), sono solitari o riuniti in gruppi di 2-3, raramente 4, appaiono sui nuovi germogli dell'anno, contemporaneamente alle foglie. Il frutto è una drupa, composta dall'esocarpo (mallo) carnoso, fibroso, annerisce a maturità e libera l'endocarpo legnoso, cioè la noce vera e propria, costituita da due valve che racchiudono il gheriglio con elevato contenuto in lipidi. Limiti pedoclimatici: sensibile ai ristagni idrici e stress idrici conseguenti a terreni sciolti; non tollera i terreni pesanti, asfittici, mentre resiste anche ad elevato tenore in calcare. Teme gli eccessi termici (caldo e freddo). I frutti dell'albero del noce contengono una grande quantità di calorie, di proprietà molto nutritive ricche di protidi e grassi. La raccolta dei frutti, da metà settembre a fine ottobre, è totalmente meccanizzata mediante l'uso di scuotitori, andatrici e raccattrici meccaniche. Nel nostro territorio, di norma la raccolta viene fatta raccattando i frutti caduti naturalmente, o con l'ausilio di pertiche, su reti appositamente distese sotto gli alberi. I frutti sono ricchi di olio e zuccheri vengono impiegati anche nell'industria della cosmesi e farmaceutica. Il legno è molto pregiato, duro, compatto, resistente e di facile lavorazione. Il modo di utilizzo è vario: la foglia del noce ha proprietà tonificanti, ipoglicemiche e depurative. Grazie ad una sostanza antibiotica, essa agisce localmente nel carbonchio.

Un tempo veniva usata come ricetta energetica:

si frullava un bicchiere di succo di frutta con un pugno di noci e un cucchiaino di caffè di miele.

Per curare le dermatosi squamose si frizionava sulla pelle il succo di noci fresche.

Kisto Diva Devi I ALB

Juniperus (Ginepro)



Juniperus (Ginepro) - genere delle Cupressaceae, comprende specie arboree e arbustive, tra cui molte spontanee.

Il *Juniperus communis* L. noto come Ginepro comune è un arbusto ramoso o alberetto sempreverde, alto da 1 a 10 m, con foglie lineari-aghiformi, pungenti, riunite in verticilli di 3. La pianta è dioica con piccole infiorescenze, quelle maschili sono piccoli coni di colore giallastro, quelle femminili sono piccoli coni di colore verdastro. I semi maturano nell'autunno successivo all'impollinazione e sono racchiusi in una pseudobacca di colore brunastro chiamata galbulo; squamosa e pruinosa, è composta da 4 squame carnose saldate tra loro contenenti da 1 a 3 semi angolosi ricchi di un olio essenziale aromatico. È un arbusto comune in luoghi aridi, incolti o boschivi fino ad altezze di 2.500 m s.l.m., con alcune sottospecie adattate alle alte quote, dalle caratteristiche bacche aromatiche di colore blu. *Juniperus sabina* L., chiamato volgarmente Ginepro sabina o più semplicemente Sabina, è un arbusto cespuglioso prostrato o alberetto alto da 1 a 5 m, con corteccia bruno-rossiccia, foglie squamiformi, embricate, in alcuni casi aghiformi, di colore verde-cupo. I fiori sono insignificanti, unisessuali su piante diverse (monoiche), quelli maschili riuniti in piccoli amenti, quelli femminili portati su piccoli peduncoli ricurvi. I frutti, chiamati coccole, sono bacche globoso-ovali, pendule, nerastro-violacee a maturità, contenenti piccoli semi ovali. È una pianta velenosa diffusa in luoghi soleggiate e scoscese delle zone montane dove viene coltivata spesso per il consolidamento del terreno e come pianta ornamentale. È un albero sempreverde alto 6-9 m con ramificazioni slanciate, ad effetto ricadente, con le foglie aghiformi e rigide, riunite in gruppi di 3, di colore verde-giallastro, argentante al rovescio. I frutti sono coni globosi, di colore nerastro e ricoperti da pruina.

Usi

- Le numerose varietà, con foglie di colore verde-azzurro dal gradevole odore di essenza resinosa, vengono coltivate per decorare parchi, ampi giardini e boschetti di conifere.

- In arboricoltura da legno, vengono coltivate per la produzione di legname principalmente le seguenti specie:
 - *Juniperus phoenicea* L. noto come Ginepro licio o Cedro liscio o ancora Sabina marittima,
 - *Juniperus oxycedrus* L. noto come Ginepro rosso o Appoggi,
 - *Juniperus virginiana* L. noto come Ginepro di Virginia o Cedro rosso della Virginia.
- In selvicoltura,
 - per il rimboschimento delle zone montuose e aride si utilizza invece il *Juniperus communis* L. noto come Ginepro comune.
- Il legno di ginepro, di colore rosso e dal tipico odore resinoso, viene impiegato per lavori di intaglio e per suffumigi contro i dolori reumatici; il ginepro della Virginia fornisce il legno per matite di ottima qualità.
- **Le bacche di ginepro si usano anzitutto nelle arti culinarie come spezie per piatti di selvaggina, nonché per la fabbricazione di superalcolici quali gin, grappa di ginepro.**
- Dalle sue bacche, o coccole, si estrae per distillazione un olio essenziale chiamato essenza di ginepro. Il residuo della distillazione trattato con acqua e concentrato sotto vuoto produce un liquido sciropposo chiamato estratto di ginepro.

La medicina popolare attribuisce altissimo valore curativo all'olio ottenuto dalla distillazione delle bacche e ne ipotizza grandi doti come rimedio per:

- disturbi digestivi
- malattie respiratorie
- malattie delle vie urinarie
- malattie reumatiche

Non sono negabili almeno blandi effetti per tutte queste indicazioni, d'altronde i rischi di un uso prolungato e/o altamente dosato sono significanti.

Posologia: 2 - 10 gr di bacche essiccate, corrispondenti a 20 - 100 mg di olio essenziale.

Oggi l'olio di ginepro viene usato molto raramente, sia per il suo altissimo costo, sia perché per la maggior parte delle indicazioni esistono farmaci più efficaci e a minor rischio. Un'eccezione possono essere frizioni contro dolori reumatici.

Centerbe

Ingredienti: 1 l di grappa, 1 l di acqua, 500 g di zucchero, 10 punte di pino, 20 bacche di ginepro, 1 arancia, 1 limone, radice di china, radice di rabarbaro, radice di genziana, 5 chiodi di garofano, camomilla, 1 fiore d'arnica, un pezzetto di sedano, e un rametto di assenzio, salvia, basilico, prezzemolo, alloro, menta, melissa, finocchio selvatico e rosmarino.

Preparazione:

Mettete tutti gli aromi e le spezie in infusione nell'alcool per 35 giorni, aggiungendo anche la scorza del limone e dell'arancia private della parte bianca. Trascorso questo periodo, filtrate e aggiungete lo zucchero sciolto nell'acqua bollente. Filtrate nuovamente e riponetevi per almeno un mese in una bottiglia sigillata.

Suggerimenti ed informazioni

questa è solo una delle infinite ricette per preparare il centerbe, un liquore di antichissima tradizione che in ogni casa è stato arricchito con sfumature e sapori originali, spesso tenuti gelosamente segreti.

Andrea Zingale II ALB

Lactuga Serriola (Scarola o lattuga selvatica)



Il nome deriva dal latino Lac: latte, per la presenza di lattice bianco, che fuorisce in caso di frattura.

E' una pianta erbacea annuale o bienne alta normalmente 50/100 cm., rivestita di setole appuntite.

Il suo fusto è eretto, biancastro e robusto, le sue foglie sono di colore verde ed il frutto è un achenio compresso, brunastro, con un becco lungo e biancastro.

L'uso mangereccio consiste nell'utilizzarne poche foglie unendole ad altre foglie selvatiche.

Non può essere mangiata da sola per la presenza di troppo lattice.

Essa ha anche un uso curativo, in particolare, contro l'insonnia e dolori.

Una volta si utilizzano le foglie come decotto: un cucchiaino per uso orale oppure per uso esterno sulle parti doloranti.

Il suo habitat: nelle aiuole, ai bordi delle strade, sulle macerie dei cantieri ecc.

Malus Communis (Melo dell'Etna)



Biologia

Albero di piccola e media statura con rami divaricati e chioma espansa, voluminosa rispetto alla relativa corteccia del tronco. Ha foglie di color verde scuro di forma ovale con il margine seghettato, i fiori sono composti da cinque petali di color bianco rosato. Nella ramificazione ci sono i normali rami da legno e i rami da frutto. Il pomo, dolce e profumato, assume l'apparenza di frutto, mentre il vero frutto è il torsolo, contenente semi neri. La configurazione del frutto è molto varia e può essere tondeggiante, ovoidale, liscia o costata al modo di una cotogna, ma sempre esistono due fossette o depressioni, una alla base dove si inserisce il picciolo e una all'apice dove si scorgono i resti del lembo calcino. La buccia liscia, lucida o opaca è verde, gialla, rossa o bruna, uniforme o variegata, lineata di rosso o rossa dal lato esposto al sole; la polpa bianca è sugosa e farinosa talvolta profumata e dolce talora un poco acida.

Proprietà

La mela è uno dei frutti più interessanti dal punto di vista alimentare, per la sua ricca composizione e le caratteristiche di digeribilità. Infatti, oltre all'85% di acqua che la rende dissetante e diuretica, contiene il 12% di zuccheri, responsabili dell'elevato potere energetico ed acidi organici che stimolano la digestione e proteggono le mucose gastriche. In più la buccia della mela è ricca di molti principi diversi e inoltre è molto digeribile se masticata bene.

Anticamente si usava per curare il diabete infantile, per la cura della pelle, rassoda i tessuti (viso, collo e addome). Dopo la cena , una mela ha la capacità di pulire i denti e grazie al suo acido sbianca i denti.

In cucina, un tempo, la mela, dopo essere stata privata del torsolo, veniva utilizzata per la preparazione di frittelle e crostate. Si usava anche ricoprire una mela di pasta di pane per, in seguito, cuocerla in forno. L'infuso di fiori di mela (30 g. ogni litro di acqua) veniva utilizzato come calmante per la tosse.

Le mele, oltre che per il consumo fresco, sono utilizzate dall'industria per la produzione di marmellate, succhi, gelatine e per l'essiccazione.

Distribuzione nel territorio

Il melo è tra le specie più rappresentative della frutticoltura del territorio etneo dove è relativamente più diffusa che in altri contesti dell'isola. Tale diffusione è da mettere in relazione con la sua ampia adattabilità agli ambienti più freddi, ciò che ne consente la presenza lungo le pendici del vulcano a quote più elevate rispetto agli altri fruttiferi.

Nell'Etna il melo può raggiungere gli 8 – 10 metri d'altezza e a seconda dei versanti soltanto il nocciolo e la vite, tra le specie arboree da frutto, possono superare il melo in altitudine. In ogni caso la sua presenza si riscontra più diffusamente nella fascia compresa tra 600 e 1400 m di quota; i comuni più interessanti alla coltivazione sono Pedara, Nicolosi, Ragalna, Biancavilla, Adrano sul versante sud-occidentale e Zafferana, Milo e Sant'Alfio su quello orientale.

Messina Francesco II C

Malva rotundifolia e silvestris



Nome volgare: Malva

Caratteristiche: E' una pianta erbacea biennale o perenne, dalla radice affusolata e carnosa, con diramazioni secondarie, e l'altezza del fusto può arrivare a un metro. Le foglie sono più tondeggianti della Malva silvestris, a lungo peduncolo, divise in 5 o 7 lobi, caratterizzate, in superficie, da peli semplici e ramificati.

I fiori hanno il peduncolo lungo alcuni centimetri; il calice è composto da cinque sepali triangolari; la corolla ha cinque petali, di colore violetto pallido, che compaiono dalla primavera all'autunno

Habitat: Cresce in terreni ricchi, porosi, sui cigli delle strade etnee 0-1800 m. Maggio agosto

Proprietà farmaceutiche: La Malva ha proprietà antinfiammatorie, leggermente lassative, emollienti e lenitive. Una volta il **succo di malva fresca veniva usato per uso esterno contro le punture di vespa; e il decotto di foglie per lavaggi oculari, lavaggi di piaghe infette e sciacqui alla bocca (afte) facendo bollire la malva per 15 minuti.**

Uso in cucina: Le foglie possono essere consumate, ma in quantità limitata.

Cicerone racconta, in una delle sue lettere, che dopo aver mangiato una torta preparata con foglie di malva e bietole, soffrì di un violento attacco di dissenteria.

Una volta i boccioli venivano confettati nell'aceto e serviti come condimento.

Bonanno Natalia II ALB

Olea europea-Oleacee



L'olivo appartiene alla famiglia delle Oleaceae.

La pianta comincia a fruttificare verso il 3°-4° anno, la maturità è raggiunta dopo i 50 anni; inizia la piena produttività verso il 9°-10° anno, l'albero coltivato diversamente da quello selvatico da frutti 150-200 volte più grossi. È una pianta molto longeva: in condizioni climatiche favorevoli un olivo può vivere anche mille anni. Le radici, sono molto superficiali ed espanse, in genere non si spingono mai oltre i 60-100 cm di profondità. Il fusto è cilindrico e contorto, con corteccia di colore grigio scuro, il legno è molto duro e pesante mentre la chioma ha una forma conica. È una pianta sempreverde, la cui attività è continua con attenuazione nel periodo invernale. Le foglie sono semplici, intere, con picciolo corto e margine intero. La pagina inferiore è bianco-tomentosa e le gemme sono per lo più di tipo ascellare. Il fiore è piccolo, con corolla di petali bianchi. I fiori sono raggruppati in numero di 10-15. La fioritura vera e propria avviene, secondo le zone, da maggio alla prima metà di giugno. Il frutto è una drupa globosa, ellissoidale o ovoidale, a volte asimmetrica, del peso di 1-6 grammi secondo la varietà, la tecnica colturale adottata e l'andamento climatico. In Italia l'areale di coltivazione è molto ampio, la maggiore concentrazione olivicola italiana si trova nelle regioni del sud: in Puglia ma anche in Sicilia. Nel nostro territorio si produce olio dal gusto e sapore pieno e deciso, con colore giallo marcato e verde intenso, maggior percentuale di acidi grassi saturi. Esistono diversi tipi di oli, ma quello migliore è, senza dubbio, l'olio extra vergine di oliva che è un prezioso alimento che fa bene alla salute: poiché riduce la percentuale di colesterolo, riduce i rischi di occlusione delle arterie, riduce la pressione arteriosa, riduce il tasso di zucchero nel sangue, aumenta la secrezione di bile, aumenta l'apporto di Vitamine A, D ed E, previene l'arteriosclerosi, rallenta l'invecchiamento cerebrale. L'olio extra vergine di oliva è dunque molto indicato per la nutrizione dei lattanti e del bambino svezzato. È raccomandato per l'alimentazione degli anziani per la sua alta digeribilità e per favorire l'assimilazione dei sali minerali e delle vitamine, stimola infine la mineralizzazione delle ossa ed evita perdite di calcio.

L'olivo ha diverse proprietà: serve da lassativo ed emolliente (l'olio ricavato dai frutti); diuretico e antidiabetico (l'olio ricavato dalle foglie), astringente e febbrifugo (la corteccia). Anticamente **l'olivo veniva usato con dell'aglio grattugiato contro algie reumatiche e distorsioni; contro la caduta dei capelli si usavano frizioni di olio al cuoio capelluto, la sera per 10 giorni.** Per quanto riguarda i valori nutritivi: 100 grammi di olive apportano circa 130 calorie, oltre a vitamina A, calcio fosforo, ferro, sodio e potassio.

Opuntia ficus indica (ficodindia)



Il fico d'India (*Opuntia ficus-indica*) è una pianta succulenta della famiglia delle Cactaceae, originaria del Messico ma naturalizzata in tutto il bacino del Mediterraneo e nelle zone temperate di America, Africa, Asia e Oceania.

È una pianta succulenta arborescente che può raggiungere i 3-5 m di altezza. Le vere foglie hanno una forma conica e sono lunghe appena qualche millimetro. Alla base delle foglie si trovano le areole che sono delle ascelle modificate, tipiche delle Cactaceae. Le spine sono biancastre, solidamente impiantate, lunghe da 1 a 2 cm. Esistono anche varietà di *Opuntia* inermi, senza spine. I petali sono ben visibili e di colore giallo-arancio. I fiori si differenziano generalmente da oltre un anno di vita. All'inizio, si sviluppa un unico fiore. I fiori giovani portano delle foglie effimere caratteristiche della specie. Il frutto è una bacca carnosa, con numerosi semi, il cui peso può variare da 150 a 400 g. Il colore è differente a seconda delle varietà: giallo-arancione nella varietà sulfarina, rosso porpora nella varietà sanguigna e bianco nella muscaredda. La forma è anch'essa molto variabile, non solo secondo le varietà ma anche in rapporto all'epoca di formazione: i primi frutti sono tondeggianti, quelli più tardivi hanno una forma allungata e pedunculata. Ogni frutto contiene un gran numero di semi, nell'ordine di 300 per un frutto di 160 g.

La resistenza alla siccità è determinata dal fatto che sono ricoperti da una spessa cuticola cerosa e che è costituito da strati di cellule che fungono da riserva d'acqua. Anche la presenza di radici superficiali e disposte su ampia superficie è un adattamento che consente la sopravvivenza anche in zone con precipitazioni piovose di modesta entità. Le perdite di acqua per traspirazione sono conseguentemente molto ridotte, mentre la quantità di anidride carbonica assorbita è, in rapporto all'acqua disponibile, elevata. Ciò determina una maggiore efficienza d'uso dell'acqua.

In Italia il 90% della superficie coltivata a fico d'India è localizzata in Sicilia, il rimanente 10% in Puglia, in Calabria ed in Sardegna. In Sicilia, oltre il 70% delle colture si concentrano in 3 aree: la zona collinare di San Cono, il versante sud-orientale delle pendici dell' Etna e la Valle del Belice. L' Opuntia ficus-indica, per la sua capacità di svilupparsi anche in presenza di poca acqua, si rivela una pianta di enormi potenzialità per l'agricoltura e l'alimentazione dei paesi aridi. Ha un notevole valore nutrizionale essendo ricco di minerali, soprattutto calcio e fosforo, oltreché di vitamina C. La risorsa alimentare più pregiata è rappresentata dai frutti, che oltre ad essere consumati freschi, possono essere utilizzati per la produzione di succhi, liquori, gelatine, marmellate, dolcificanti ed altro; ma anche le pale, più propriamente i cladodi, possono essere mangiati freschi, in salamoia, sottoaceto, canditi, sotto forma di confettura. Vengono utilizzati anche come foraggio.



Modi d'utilizzo:

- i frutti sono considerati astringenti; per la loro ricchezza in vitamina C sono stati usati in passato dai naviganti per la prevenzione dello scorbuto
- **i giovani cladodi, riscaldati al forno, vengono utilizzati come emollienti, applicati in forma di cataplasma.**
- **l'applicazione diretta della "polpa" dei cladodi su ferite e piaghe costituisce un ottimo rimedio antiflogistico, riepitelizzante e cicatrizzante su ferite e ulcere cutanee; è un vecchio rimedio della tradizione siciliana, utilizzato ancor oggi nella cultura contadina isolana.**
- **il decotto di fiori ha proprietà diuretiche.**

Evidenze mediche recenti:

- i frutti hanno marcate proprietà antiossidanti.
- l'efficacia di un estratto di O. ficus-indica nella cura dei postumi della intossicazione alcolica è stata dimostrata in uno studio clinico controllato randomizzato.
- La notevole concentrazione della frazione polisaccaridica presente nei cladodi del ficodindia, così come in altre specie di Opuntia, costituita prevalentemente da un polimero di galattosio, arabinosio e altri zuccheri denominato opuntiamannano, comporta la capacità di legare i grassi e gli zuccheri ingeriti con risultati positivi sul metabolismo glico-lipidico e nella sindrome metabolica.
- le mucillagini e le pectine presenti nei cladodi di O. ficus-indica hanno dimostrato un effetto gastroprotettivo negli animali da esperimento.

Mostarda di fico d'india

INGREDIENTI

5 kg di fichi d'india maturi
chiodi di garofano
25 g di cannella
250 g di farina 00
scorza d'arancia essiccata
500 g di mandorle tostate e tritate

Come si fa

Prendere i fichi d'india lavarli sotto l'acqua corrente e privarli della buccia.

Farli cuocere in una pentola, passare al setaccio facendo in modo di eliminare tutti i semi e fare cuocere il liquido ottenuto dopo averlo amalgamato con la farina.

Aggiungere la buccia d'arancia e la frutta secca.

Cuocere a fuoco moderato mescolando continuamente fino a quando è ben addensato.

(Per vedere se la cottura è giusta, versarne un po' in un piatto e stare a vedere se si stacca appena si sarà raffreddata). La mostarda può anche essere consumata prima che indurisca come dolce al cucchiaio. Se invece si preferisce dura, versare il composto in formine di terracotta.

Lasciarlo nelle formine per 24 ore poi sformarlo mettere su un tagliere ed essiccare al sole per 2 giorni circa.

Conservare in un luogo asciutto.

Brenda Puglisi II ALB

Oxalis acetosella



Piante con un particolare fusto sotterraneo, detto rizoma, che ogni anno emette radici e fusti avventizi. Pianta a caule perenne erbacea, eretta, di 5- 15 cm. di altezza, con rizoma squamoso con scaglie carnose munite di peli.

Le foglie tutte basali, con lungo picciolo, nascenti dal ceppo radicale, sono formate da tre foglioline obcordate, cuoriformi.

I fiori solitari su peduncoli di 5-10 cm. sono bianchi, di 12-20 mm. di grandezza, con venature di color malva-lilla, raramente rosa ed una macchia basale gialla. La corolla è formata da 5 petali spatolati ed il calice è munito di 5 sepali ellittici smussati, 10 stami di cui 5 lunghi, e 5 corti.

La pianta produce 2 tipi di infiorescenza, la prima a primavera che dà origine a pochi semi, mentre la seconda in estate, con peduncoli cortissimi, si autoimpollina e produce la maggior quantità di semi per la riproduzione di piante successive. Fiorisce nel periodo Aprile- Giugno.

Il frutto è una capsula lunga 4-10 mm., che a maturità proietta i semi a distanza.

E' diffusa e spontanea nel nostro territorio, dalla pianura alla montagna, assente nelle zone litoranee.

Pianta molto sensibile alla luce, infatti durante le ore più calde sia i fiori che le foglie tendono a richiudersi. Per compiere la sua fotosintesi necessita solo di 1/10 di luce diurna, per questo motivo vive in luoghi esclusivamente ombrosi.

Etimologia: dal greco "oxys" = acido, "hall" = sale per il suo elevato contenuto di acido ossalico, mentre acetosella in relazione al sapore acidulo delle foglie.

Proprietà ed Utilizzi : questa pianta erbacea di piccole dimensioni ha proprietà rinfrescanti, astringenti, depurative e per via esterna ha potere antinfiammatorio e decongestionante. E' considerata anche pianta antiscorbutica per il suo contenuto di vitamina C.

E' controindicata ai sofferenti di disturbi renali, epatici ed ai gottosi, per il suo elevato contenuto di

ossalato acido di potassio, che ad elevate dosi, può causare calcolosi, intossicazioni e gravi lesioni renali.

In cucina si impiegavano le foglioline tenere per le insalate miste e salse verdi per renderle più gradevoli con quello spiccato sapore acidulo e penetrante, sempre naturalmente usate con molta parsimonia. Infatti veniva usata insieme alla lattuga che dava un'ottima insalata. Tempo fa, si preparava un prodotto detto "sale di acetosa", estratto dalla pianta, che si usava per togliere le macchie di ruggine e di inchiostro dai tessuti e serviva pure a pulire il cuoio. Veniva inoltre usato quale mordente per fissare i colori della lana e dei tessuti e come disincrostante per i radiatori delle auto.

Curiosità

Nel linguaggio dei fiori, questa pianticella per la sua delicata bellezza ed per il suo elegante comportamento, viene associato alla protezione ed all'amore materno.

Valeria Biondo II ALB

Polystichum filix mas (felce maschio)



La felce maschio ha un fusto sotterraneo strisciante con un ciuffo di foglie lunghe anche di un metro.

Tali foglie sono suddivise in svariati segmenti, a loro volta suddivisi da molte intaccature che arrivano alla nervatura mediana.

Esse, da giovani sono coperte da una fitta peluria e sono avvolta su se stesse.

Non ha fiori, frutti e semi.

Sul rovescio di ogni lobo si osservano 8/10 piccoli bottoncini, i sori, che contengono gli sporangi dove si producono le spore che assicurano la riproduzione.

Cresce in zone ombrose e umide ed è facile il suo ritrovamento nei boschi di montagna fino a 1600 m. di altezza.

Utilizzo:

La felce maschio è una pianta molto tossica, quindi da usare con prudenza.

Con le foglie secche una volta si facevano i pagliericci consigliati per i bambini più gracili, rachitici, reumatizzati o soggetti affetti da crampi o cefalee.

Le foglie venivano messe nelle scarpe per dare sollievo alla fatica.

Le foglie di felce servivano ad allontanare mosche, pulci e cimici.

Venivano applicati localmente alcune foglie di felci per far scomparire i reumatismi.

Elena Nicolosi II ALB



Prunus Amygdalus (mandorla)



Il **mandorlo**, appartenente alla famiglia delle Rosacee, fu introdotto in Sicilia dai Fenici, e presto riuscì a diffondersi in tutto il Mediterraneo.

Il suo apparato radicale è molto espanso. I rami, di colore grigiastro o marrone, portano gemme a legno e a fiore e le foglie sono seghettate.

Il frutto, di colore verde, a volte con sfumature rossastre, contiene il seme (*o mandorla*); questo è ricoperto da un tegumento, liscio o rugoso, di colore variabile dal marrone all'ocra.

Esistono due diverse qualità di mandorla: la *mandorla dolce*, e la *mandorla amara*, che contiene acido ciandrico.

La mandorla può sostituirsi alla carne per il suo valore energetico e nutritivo, e soprattutto per questa caratteristica viene spesso utilizzata in cucina.

Il latte di mandorle ad esempio può sostituirsi al latte materno.

In passato la mandorla amara aveva altri importanti utilizzi in medicina; infatti la sua pasta poteva sostituire il sapone per combattere l'eczema benigno, far sparire le lentiggini ed era una crema per pelli secche, dermatosi, scottature e screpolature, oltre che un ottimo deodorante.

L'olio della mandorla dolce invece veniva utilizzato come purgativo o, per vie esterne, contro le malattie della pelle.

Leonardo Cordio II C

Prunus vulgaris (ciliegio)



Il ciliegio è una pianta della Famiglia delle Rosacee, ha fiori bianchi e molto profumati, se ne impiegano i peduncoli.

Si usa in infuso o in decotto, depura il sangue, ha una leggera azione diuretica, utile negli edemi di natura cardiaca, nella insufficienza renale, nella iperuricemia, nelle infezioni delle vie urinarie, nella cellulite.

Anticamente si usava per uso esterno mediante **impiastri a base di ciliegie posti sulla fronte per mitigare le emicranie, mentre per tonificare e per la cura della pelle si facevano degli impiastri sul viso e sul collo.**

Preparazione del decotto, mettere sopra le foglie, dell'acqua calda, lasciare in infusione qualche minuto, filtrare e bere.

Il ciliegio è di interesse economico per il territorio etneo. con piante disposte irregolarmente o a filari lungo linee di confine tra appezzamenti limitrofi.



La sua presenza si rileva più diffusamente sul versante orientale nella fascia compresa tra 200 e 1000 m di quota. I popolamenti di ciliegio più numerosi si rinvennero in territorio di Giarre, Mascali e comuni limitrofi nonché in quelli di Aci S. Antonio, Trecastagni, Pedara, Viagrande, Zafferana. Nell'ambito di tali aree esso assume connotati differenti soprattutto per quanto riguarda le varietà e quindi la epoca di maturazione e le caratteristiche dei frutti.

Nelle zone a quote più basse la coltura si esprime prevalentemente con cultivar a maturazione precoce, il cui prodotto è apprezzato per epoca di maturazione. Altrettanto apprezzate, fino alla piena estate, sono le ciliege dei territori di Viagrande, Trecastagni e comuni limitrofi, di cultivar a polpa dura, tra cui la rinomata Mastr'Antoni, Napoleona, Raffiuna di Trecastagni e numerose altre; uno dei connotati caratterizzanti della cerasicoltura dell'Etna appare infatti la notevole ricchezza del patrimonio varietale; questa è espressione della antica coltivazione della specie, della necessità di consociare tipi diversi per poter superare i frequenti fenomeni di autoincompatibilità, della esigenza di adattare la specie ad ambienti microclimatici differenziati, della opportunità di articolare temporalmente i calendari di maturazione e di offerta del prodotto.

Cardi Chiara 2ALB

Rosa canina (Rosa)



La rosa canina, la cui altezza può raggiungere anche i tre metri, è un arbusto della famiglia delle rosacee. Cresce in climi temperati e freddi e in tutto il territorio è la più comune delle nostre rose selvatiche. Si trova lungo le siepi, nei boschi e in luoghi cespugliosi.

Botanica.

Camminando in collina e in montagna la rosa canina è facilmente distinguibile. Il suo fusto e i suoi rami (eretti nella parte inferiore e ricadenti in quella superiore) sono ricoperti di aculei. Le foglie imparipennate a 5-7 foglioline sono ovali, dentellate e allungate. In primavera quando fiorisce l'individuarete senza problemi. Basta prestare attenzione ai suoi fiori: sono a 5 petali e di un bel rosa vivace: Di color intenso (rosso scarlatto) anche i suoi frutti, o meglio i suoi falsi frutti chiamati cinorrodoni. All'interno sono ricchi di semi e di peluria mentre all'esterno presentano una sottile scorza. Sono proprio loro, i falsi frutti della rosa canina a rappresentare la parte erboristicamente più interessante di questa pianta, perché ricchi di vari principi attivi.

Principi attivi.

Una volta giunti a maturazione, i cinorrodoni vengono raccolti e utilizzati nella stagione invernale vista la loro altissima concentrazione di vitamina C. Ne possiedono più di qualsiasi altro frutto. Se l'arancia contiene mediamente 50 mg per etto di acido ascorbico (vitamina C) la rosa canina ne possiede addirittura 2250 mg.

È dunque la sorgente naturale più ricca di vitamina C. ma sono anche altri i principi attivi che si trovano nei suoi frutti: tannini, pectine, carotenoidi e soprattutto bioflavonoidi, pigmenti naturali dall'importante azione antiossidante.

Proprietà medicinali.

Contenendo un elevato quantitativo di acido ascorbico, la rosa canina (o meglio i suoi falsi frutti) è indicata per combattere le infezioni alle vie respiratorie (orecchie, naso e gola) in quanto rafforza le difese dell'organismo. Svolge quindi un'azione immunostimolante nel prevenire influenze e raffreddori, in particolare nei bambini.

Ha inoltre un'azione antinfiammatoria e antiallergica. Secondo studi condotti dal Premio Nobel Linus Pauling e da ricercatori statunitensi, la rosa canina assunta in forti dosi preverrebbe anche la crescita cancerogena.

I cinorrodonti hanno inoltre proprietà astringenti (grazie alla presenza di tannini sono efficaci nella cura delle diarree) e diuretiche (stimolano l'eliminazione delle tossine tramite l'urina).

Modo d'utilizzo.

Una volta nella stagione autunnale si raccoglievano i cinorrodonti quando erano ben maturi e si privano dei semi e dei peluzzi. Poi venivano utilizzarli in **decotti**, efficaci in caso di diarree e di problemi diuretici. I decotti così come le **tisane** erano inoltre molto indicati come cura preventiva e curativa contro l'influenza. Una tazza di tisana tre volte al dì.

Anticamente i frutti della rosa canina servivano per preparare **conserven** e **marmellate**, molto indicate per i bambini: facendosene una scorpacciata a merenda si rinforzavano le difese immunitarie.

Caruso Giuseppa II ALB

Sorbus aucuparia(sorbo degli uccellatori)



Il sorbus degli uccellatori comunemente chiamato “sorbo degli uccellatori”

Viene dalla famiglia delle rosacee; con l'altezza di 5-15 metri; il tronco dritto con rami giovani di color grigio-porporini; la corteccia di color grigio argento e liscia per le piante giovani e grigio-bruno per le piante mature; le foglie hanno un color verde scuro sulla pagina superiore verde-grigio inferiormente ed è formata da 9-17 foglioline ellittiche a margine seghettato e sessili; la chioma è ovale, aperta e con dei rami ascendenti; i fiori sono numerosi ed ermafroditi in corimbi ramosi ed eretti, hanno corolla con petali di colore bianco, 20 stami, 3 stili liberi, l'impollinazione è entomofila e la fioritura avviene tra maggio e luglio; il frutto è un pomo globoso glabro, di colore rosso scarlatto contenente tre semi acuti e rossastri che fiorisce da maggio a luglio. Il sorbo degli uccellatori si sviluppa soprattutto in zone assolate, pendii sassosi, foreste, boscaglia, fino a 2000m, adattabile; cresce su terreni acidi e umidi, dove occupa principalmente nicchie rocciose e strapiombi. Essa è una specie di grande adattabilità, infatti resiste bene alle basse temperature ed è indifferente al substrato. Questa pianta si estende, fino a 2400 m, vegeta in boschi di conifere e di latifoglie nel piano basale montano, nelle loro radure, nelle pendici detritiche e sassose. I frutti del sorbo degli uccellatori e le loro proprietà diuretiche, astringenti e antinfiammatorie vengono usati per la composizione di cosmetici e medicinali. Dalle sorbe si ottiene il sorbitolo, usato negli sciroppi contro la tosse e nei prodotti dietetici per il suo basso contenuto calorico. Il decotto dei frutti del sorbo degli uccellatori è usato per sciacqui e gargarismi contro le infiammazioni della pelle e della gola, per pelli stanche, **una volta si usava fare una maschera con la polpa delle sorbe ben mature, era un ottimo tonificante.** Inoltre i frutti molto ricercati dagli uccelli possono essere impiegati nella preparazione di gelatina e marmellata. Il legno di colore rosso bruno con albume più chiaro invece è impiegato, grazie alla sua durezza e compattezza, per lavori al tornio e il taglio, le foglie sono un buon foraggio per le pecore e capre.

TARAXACUM LAEVIGATUM



Il **dente di leone** (*Taraxacum laevigatum*) è una pianta perenne che si presenta con rosetta di foglie alla base.

È comunemente conosciuto anche come **soffione**; uno dei nomi comuni del dente di leone, inoltre, è anche "**piscialetto**", e ai bambini è solito raccontare che chi lo coglie, alla notte farà i suoi bisogni nel letto (da qui il nome piscialetto).

Il dente di leone cresce spontaneamente nelle zone di pianura fino ad una altitudine di 200 m (frequentemente da 500-100 m) e in alcuni casi con carattere infestante.

È una pianta tipica del clima temperato e fiorisce dal mese di aprile al mese di giugno.

Il tarassaco viene usato sia dalla *cucina* che dalla *farmacia* popolare.

In cucina si utilizzano diverse parti della pianta:

- I boccioli sono apprezzabili se preparati sottolio.
- I fiori si possono preparare in pastella e quindi fritti.
- Le tenere rosette basali si possono consumare con soddisfazione sia lessate e quindi condite con olio extravergine di oliva, sia saltate in padella con aglio.



In farmacia si utilizzano le radici e le foglie; anticamente infatti il decotto dei gambi, delle foglie e delle gemme serviva per schiarire gli occhi, e si utilizzava anche per le macchie del viso.

Mio Irene II ALB

Trifolium Arvense (Cuda di surgì)



Il *Trifolium arvense* (chiamato trifoglio a zampa di lepre) è una pianta erbacea annuale h. 10-60 cm, munita di fusti eretti semplici o ramosi.

Le foglie sono brevemente picciolate, a margine denticolato o intero, lunghe 2-2,5 cm, di un verde-grigio con lunghi peli biancastri da ambo le facce.

Ha il calice con 10 nervi, munito di un tubo villosa e breve di 2 mm a denti setacei e vellutati-piumosi, rossastri, ben più lunghi della corolla, che è dapprima biancastra, poi rosea.

L'impollinazione avviene tramite api e bombi inoltre è un frutto legume che contiene un solo seme.

In Italia ha un ciclo di vita che non supera i due anni, specialmente in Sicilia si trova tra le asporità della lava del vulcano dell'Etna.

Si riscontra nel territorio etneo, nelle zone alte e si trova solo la varietà aetnense.

Un tempo era una comune erba infestante dei terreni arati, da cui il nome arvense ("dei terreni coltivati") ed usato dai contadini in varie preparazioni di automedicazione.

Attualmente si utilizza contro le anemie, dermatosi ed emicrania. Una volta la pianta veniva utilizzata intera: **si teneva in infusione per 10 minuti in acqua bollente oppure si versava dell'acqua con del vino per il 10 %.** È una pianta dalle proprietà diuretiche e antidiarroiche anche se viene raramente utilizzata ai nostri giorni. Talvolta viene utilizzata come aperitivo oppure si possono prendere 3 tazze al giorno prima dei pasti.

Mirea Litrico IALB

Vitis vinifera (uva)



La vite comune o vite euroasiatica (*Vitis vinifera*) è un arbusto rampicante della famiglia Vitaceae. La pianta è un arbusto rampicante. Il portamento naturale è irregolare, con ramificazione rada ma molto sviluppata in lunghezza, anche diversi metri. Le forme spontanee della sottospecie *sylvestris* sono rampicanti e i pochi rami si confondono con la vegetazione delle piante circostanti; le forme inselvaticate della sottospecie *vinifera* mostrano un fusto più o meno sviluppato con rami procumbenti o rampicanti secondo le condizioni, più o meno densamente ramificati. Il fusto è più o meno contorto e irregolare, di varia lunghezza. La colorazione, grigiastra nei rami di un anno, diventa marrone. Il legno ha una colorazione bruno-giallastra.

Le foglie sono giallastre, con lembo intero o suddiviso in genere in 3 o 5 lobi più o meno profondi; di rado possono essere foglie incise in 7 o 9 lobi; il profilo varia secondo il vitigno, ma nella maggior parte è asimmetrico e irregolarmente orbicolare, in altri termini senza uno sviluppo prevalente in lunghezza o in larghezza.

I fiori sono riuniti in infiorescenze a pannocchia dapprima erette, poi pendule (grappolo composto). Un grappolo è formato da un asse principale, detto rachide, che si ramifica in assi laterali a sua volta ramificato.

Il frutto è una bacca, detto acino; il colore della bacca matura varia, secondo il vitigno, dal verde al giallo, dal roseo al rosso-violaceo, dal nero o al nero-bluastrò, ma l'intensità e la tonalità del colore può variare anche in funzione delle condizioni ambientali, in particolare l'illuminazione. La conformazione del grappolo varia in funzione di fattori varietali e ambientali, soprattutto nutrizionali. In generale è cilindrica, conica o piramidale.

Nelle basse latitudini inoltre la disponibilità di radiazione solare non rappresenta un fattore limitante per la vite e in genere non si hanno influenze marcate sulla produzione, tranne in annate con estati particolarmente piovose, in occasione delle quali il tenore zuccherino dell'uva si riduce. Il ruolo della temperatura è complesso e la sua interferenza sulla vite dipende dalla fase vegetativa e dal decorso stagionale.

L'utilizzo dell'uva.

*L'uva è utilizzata come diuretico con la produzione del mosto (succo d'uva matura)

***Anticamente si usava per mascherare l'incanutimento dei capelli: facendo bollire 4g. di solfato di ferro in 250g. di vino rosso, si bagnava il pettine e si passava tra i capelli una decina di minuti al giorno, per 15-20 giorni.**

***si usava anche per pulire i bronzi dorati, si strofinano con un panno imbevuto di vino rosso caldo**

***e per far scomparire le macchie di vino rosso sulla tovaglia, si inumidiva subito con vino bianco.**

Preparazione del vino

Il procedimento è il seguente. Come prima cosa si versa l'uva nella deraspatrice il cui tubo di uscita va direttamente nel torchio. La deraspatrice è una macchina elettrica dotata di una camera cilindrica al cui interno ruota un albero elicoidale che proietta con energia i grappoli contro le pareti della camera stessa. Questo procedimento provoca simultaneamente la pigiatura degli acini (quella che un tempo si faceva coi piedi) e la loro separazione dai graspi, cioè dall'insieme dei piccioli che costituiscono l'ossatura del grappolo stesso. Bisogna ricordare che il vino è usato anche come condimento.

Proprietà uva :

l'uva ha delle virtù dietetiche note come succo. Le piante di vite hanno proprietà utili per la fragilità capillare e irritazione della pelle, microcircolazione, edemi e cellulite

Gemmellaro Tania II ALB

Le nostre riflessioni....

Studiando la flora della regione etnea con rigore scientifico abbiamo compreso la conoscenza per il rispetto della natura ma anche una diversa cultura della vita.

Abbiamo cercato di conoscere "quasi tutto" sulle piante, sui fiori e sui frutti, sul regno vegetale nel suo insieme e abbiamo compreso come gli studiosi di tutto il mondo se ne interessano, compiono esperimenti e pubblicano i risultati dei loro lavori.

Quindi abbiamo capito come la maggior parte delle essenze è stimolante, la camomilla, l'aglio, la cipolla, la cannella, sono aperitivi. Oppure, il potere cicatrizzante della lavanda, della salvia, del rosmarino, del timo, per quanto riguarda le loro applicazioni esterne.

Gli antichi conoscevano perfettamente le virtù diuretiche e gli effetti depurativi della mela, di cui si servivano molto spesso.

In verità, i vegetali sono stati sempre studiati ed utilizzati, verdure e frutta continueranno a dare prova delle loro virtù troppo spesso dimenticate.