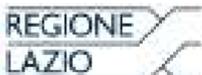




Oltre i giardini

Incontri ravvicinati con malerbe vagabonde



Tininiska Italia APS



Pubblicazione realizzata nell'ambito
del progetto:

**I giardini spontanei: un nuovo rapporto
con l'ambiente come percorso
di integrazione sociale
di pazienti psichiatrici.**

**Pazienti psichiatrici scoprono, classifica-
no in un erbario e divulgano
le piante spontanee, patrimonio
botanico della città di Roma
CUP F81B20002710008**

Ente finanziatore: Regione Lazio
Comunità Solidali 2020



Associazione Solaris ODV
Via Volsinio, 19
00199 Roma
tel. 06 93579852
segreteria@solarisonlus.org
www.solarisodv.it



Tiniska Italia APS
Via Volsinio, 19
00199 Roma
tel. 06 397397
<http://www.tiniskaitalia.org/>

*A Lotario Turini, fondatore di Solaris,
a cui ci rivolgiamo sempre
quando abbiamo bisogno di consigli*

INDICE

	Pagine
PREFAZIONE di Bruna Pollio	9
UN PROGETTO SULLA NATURA URBANA di Laura Cucinotta	15
COME RICONOSCERE E FOTOGRAFARE LE PIANTE di Laura Filipponi	21
DIARIO VAGABONDO di Maurizio Biondo	23
CAPITOLO 1 Laboratori di botanica e erbario	25
CAPITOLO 2 Villa Torlonia e Serra Moresca	39
CAPITOLO 3 Colle Palatino Parco Archeologico del Colosseo	43
CAPITOLO 4 Parco dell'Aniene	47
CAPITOLO 5 I Giardini segreti di Villa Borghese	51
CAPITOLO 6 Orto Sylvatico e Certosa di Trisulti	55
CAPITOLO 7 Appendice fuori programma	64
L'ERBARIO	65
DEL PERCHÈ DELLE SCHEDE BOTANICHE a cura di Bruna Pollio e Anna Trezza	66
<i>Acanthus mollis</i>	68
<i>Alliaria petiolata</i>	70
<i>Anchusa undulata subsp. Hybrida</i>	72
<i>Anthemis arvensis</i>	74
<i>Bellis perennis</i>	76
<i>Borago Officinalis</i>	78
<i>Brassica napus</i>	80
<i>Bryonia alba</i>	82
<i>Bromus hordeaceus</i>	84
<i>Centranthus ruber 'Albus'</i>	86
<i>Convolvulus arvensis</i>	88
<i>Crepis neglecta</i>	90

Foto di copertina:
I Giardini Segreti di Villa Borghese
©Laura Filipponi

Le foto all'interno sono state realizzate
da Laura Filipponi tranne quelle
dell'Orto Sylvatico e della Certosa
di Trisulti da Isotta Geraci.
Ci sono anche foto inviate
dai molti partecipanti

Ideazione e grafica:
Eleonora Ravello
Nahom Cammarota

Editing:
Donatella Barazzetti

Stampa
Per questa pubblicazione è stata usata
carta proveniente da gestione forestale
responsabile FSC®
Dicembre 2022
Centro Stampa Filarete
Viale Filarete 121- Roma

<i>Cymbalaria muralis</i>	92
<i>Echium vulgare</i>	94
<i>Erodium moschatum</i>	96
<i>Ficus carica</i> var. <i>caprificus</i>	98
<i>Fumaria capreolata</i>	100
<i>Fumaria officinalis</i>	102
<i>Galium aparine</i>	104
<i>Geranium dissectum</i> e <i>Geranium molle</i>	106
<i>Hordeum murinum</i>	108
<i>Malva sylvestris</i>	110
<i>Mercurialis annua</i>	112
<i>Oxalis corniculata</i>	114
<i>Oxalis europea</i>	116
<i>Papaver rhoeas</i>	118-121
<i>Poa annua</i> e <i>Poa trivialis</i>	122
<i>Ranunculus parviflorus</i>	124
<i>Reseda alba</i>	126
<i>Rumex acetosa</i> L.	128
<i>Salvia verbenaca</i>	130
<i>Silene alba</i>	132
<i>Sonchus oleraceus</i>	134
<i>Stellaria media</i>	136
<i>Sylibum marianum</i>	138
<i>Taraxacum officinale</i>	140
<i>Trifolium repens</i>	142
<i>Triticum dicoccoides</i> Grano Emmer	144
<i>Urtica dioica</i> e <i>Lamium purpureum</i> L.	146-149
<i>Valeriana officinalis</i>	150
<i>Verbascum thapsus</i>	152
<i>Veronica persica</i>	154
RINGRAZIAMENTI	
di Antonella Cammarota	157

Per fare un prato occorrono un trifoglio e un'ape
 un trifoglio e un'ape e il sogno
 Il sogno può bastare se le api sono poche
 Emily Dickinson

Prefazione

Bruna Pollio*

Da sempre un corteo di erbe spontanee, connotate negativamente ai giorni d'oggi come erbacce o malerbe, perché non incluse in circuiti profit, ha accompagnato la storia e la vita degli uomini, il passaggio dal nomadismo ad un'esistenza stanziale di gruppi umani prima cacciatori e raccoglitori di selvaggina e vegetali selvatici, poi agricoltori.

Tra i cereali selvatici della steppa nella mezzaluna fertile dove origina l'agricoltura crescevano papaveri, fiordalisi ed altre erbe messicole dal ciclo sincrono con grano orzo: i contadini selezionarono tra i semi selvatici le varietà più produttive con spighe dritte, più ricche di amido o più decorative che coabitavano pacificamente nei campi con le archeofite, erbe compagne del grano, oggi eliminate col diserbo dai coltivi come erbe infestanti delle colture ed emarginate ai bordi delle strade.

Se l'agricoltura inizia con il neolitico, fin dal paleolitico saper riconoscere le piante selvatiche è stato di grande importanza per l'economia di sussistenza delle comunità, donne e sciamani hanno conosciuto e raccolto le erbe selvatiche in quanto non solo commestibili ma anche collegate a pratiche e riti di medicina, arte tin-

**Botanica e paesaggista*

toria, esorcismi e magia verde.

Il mondo delle erbe selvatiche spontanee comprende elementi eterogenei come misticanze e sortilegi, tisane e cataplasmi, cicoria e dulcamara, malva, papaveri e fiordalisi, studiati da antropologia ed etnobotanica come ingredienti quintessenziali di saperi antichi, gelosi depositari di segreti la cui origine sfuma nella notte dei tempi: le erbe erano indispensabili alla cucina popolare della civiltà contadina, alle officine degli speziali, ai laboratori dei tintori medievali, ai calderoni di streghe e fattucchiere, agli antri delle sibille.

Tra medioevo e rinascimento

Allo snodo culturale tra medioevo e rinascimento arti e mestieri, alchimisti, astrologi, corporazioni e fattucchiere si tramandano segreti e formule di rimedi vegetali per il corpo e l'anima, formule per pozioni magiche, incantesimi, elisir d'amore e di lunga vita, amuleti contro malocchio, in un miscuglio di superstizione e di pseudo medicina commiste ad ipotesi e correlazioni tra filosofia, Difficile quindi pensare di distinguere, in certe fasi storiche, principi riconosciuti e superstizioni, perché appartengono a un quadro culturale non ridicibile alle categorie odierne.

La botanica non è ancora una scienza autonoma, l'interesse per lo studio delle erbe oscilla tra il nascente rinascimento scientifico di Galileo ed il persistente rinascimento ermetico esoterico che ripropone, tra occultismo ed astrologia, una corrispondenza di tipo iniziatico tra pietre, erbe ed astri.

Progressivamente il sapere botanico dei monasteri si laicizza trasferendosi nelle prime Università di Medicina, il complesso di conoscenze botaniche e terapeutiche contenuto nel 'De Materia Medica', erbario del medico greco Dioscoride, passa dai *giardini dei semplici* dei conventi agli orti botanici universitari, trasmesso come bene pubblico con la stessa funzione di conoscenza e di cura.

Una presenza problematica

All'esterno di orti botanici e farmaceutici le erbe spontanee sparse

nei pascoli e nei campi coltivati hanno variegato con le loro fioriture il colore dei campi di cereali dipinti da Monet, Courbet, Sisley e van Gogh, ma oggi la loro presenza è considerata inutile anzi problematica, le erbe vagabonde, ormai senza una sede propria, crescono in luoghi dove sono indesiderate. Anzi per le cosiddette malerbe nessun luogo è idoneo, né in campagna dove sono diserbate come infestanti delle culture in un'agricoltura ormai intensiva ed industrializzata di cui intaccano il rendimento, né in città dove la loro presenza importuna nelle crepe dei marciapiedi ed interstizi dei muri è letta come indice di degrado ed incuria da parte della pubblica amministrazione.

Le erbe spontanee nelle città

Sempre più rare nei coltivi si ritrovano invece numerose nelle città dove hanno partecipato all'esodo rurale della popolazione fra campagna e città, da un ecosistema agricolo ad un ecosistema urbano. A Roma la composizione della flora urbana spontanea è per la maggior parte in continuità con la vegetazione selvatica e coltivata del territorio dell'agro romano.

Paradossalmente, nella Città Eterna, queste erbe sono combattute dalle Circoscrizioni che temono il caos e disordine di una vegetazione anarchica di cui non si conoscono nomi, proprietà e dinamiche naturali collegate alla storia del territorio, mentre la loro presenza è custodita e protetta come bene culturale in luoghi ad alta valenza storica e densità turistica come i Parchi dell'Appia Antica e del Palatino.

Nel parco Archeologico del Colosseo la Soprintendenza Speciale Archeologia, Belle Arti e Paesaggio ha istituito dei percorsi nel verde alle pendici del Palatino tra mito, storia e natura per restituire la storicità del verde non solo attraverso gli alberi ma anche attraverso le neglette piante erbacee. Lo svolgimento del nostro Laboratorio itinerante presso il colle Palatino è stato reso possibile grazie all'aiuto della Soprintendenza che con un impegno generoso ha anche rinviato a dopo la nostra visita lo sfalcio stagionale delle erbe per

permetterci di raccogliere campioni primaverili.

Alla ricerca delle erbe clandestine

Con Solaris siamo andati ostinatamente alla ricerca della natura selvatica rifugiata in città cercandola come in una caccia al tesoro, osservando e raccogliendo le erbe clandestine là dove si rifugiavano, ai bordi delle strade, tra marciapiedi e muretti, ma ci siamo avvicinati e siamo stati accolti anche in serre e giardini, vere *wunderkammer* (camere delle meraviglie) dove vegetali pregiati ed esotici hanno lo status di rarità e dignità di collezione, mentre tutt'intorno le erbe spontanee autoctone non hanno più un luogo dove esplicitare il diritto di esistere.

Abbiamo osservato e raccolto le erbe vagabonde tra marciapiedi, campi abbandonati, ville storiche, serre, riserve naturali, parchi archeologici: i nostri laboratori itineranti di osservazione e raccolta delle erbe vagabonde si sono svolti nella restaurata Serra Moresca di Villa Torlonia, nei Giardini Segreti di Villa Borghese, presso la Riserva Naturale della Valle dell'Aniene e nell'area del Palatino nel Parco archeologico del Colosseo, ma anche in improbabili spazi urbani tra marciapiedi e crepe stradali.

Le erbacce le abbiamo guardate, riconosciute, nominate, raccolte, mappate, evocando miti riti e leggende che accompagnano le loro virtù in una commistione e sintesi tra botanica, farmacia ed esoterismo dove tutto si tiene 'tenet', come al centro del quadrato magico ermetico raffigurato sulle pareti dell'Antica farmacia erboristica della Certosa di Trisulti.

Gli antichi erbari

Le erbe cresciute negli orti dei semplici monastici e negli orti botanici universitari venivano seccate e raccolte negli erbari '*Res herbaria*' che costituivano le biblioteche botaniche che per secoli sono state il riferimento indispensabile per identificare, nominare e documentare la conoscenza delle piante e le loro proprietà.

Il nostro progetto prevedeva la conoscenza e la mappatura della flora erbacea spontanea anche attraverso la realizzazione di un erbario: al ritorno in sede dopo i laboratori botanici itineranti abbiamo identificato e catalogato le erbe raccolte, essiccate tra fogli di giornale in presse di legno e spillate su fogli bianchi, componendo una collezione botanica in forma di volume attraverso la stessa metodologia degli erbari didattici realizzati nei secoli precedenti, abbiamo compilato ed aggiunto le etichette con data, luogo di raccolta e habitat.

Nell'ultimo laboratorio itinerante, sintesi degli incontri precedenti, ci siamo recati alla Certosa di Trisulti dove la Antica Farmacia monastica tra simboli alchemici ed ermetici ospita vasi con erbe, veleni ed antiche ricette realizzate dai monaci nei laboratori (Officine) di farmacia ed erboristeria utilizzando le erbe medicinali ed aromatiche coltivate nei giardini dei semplici della Certosa, dove ancora crescono la peonia e l'iperico con altre piante officinali.

La Certosa, immersa nella natura, è monumento nazionale dal 1873 e da dicembre 2014 la sua gestione è curata dal Polo Museale del Lazio.

Nel nostro percorso collettivo fatto di incontri, laboratori itineranti di raccolta e laboratori in sede di fotografia e di allestimento dell'erbario secco, la riflessione è spesso tornata sul valore autonomo di una parte della natura che non è inserita in una gerarchia o soggetta ad una tariffazione.

Il valore della biodiversità

La prospettiva capitalista legge il mondo, anche la natura e le sue relazioni, come prodotto o merce e tende a classificare il valore dei suoi elementi in base al criterio di utilità, escludendo quindi il mondo selvatico che, non avendo un prezzo, sfugge, eludendole, alle regole di un mercato che non le considera, nemmeno le percepisce.

La scienza riconosce alle erbe spontanee, erbacce o malerbe, che strisciano anonime tra gli interstizi delle città il valore culturale di

patrimonio storico ed antropologico ed il valore biologico di riserva genetica, comunemente conosciuto come biodiversità.

Esiste una terza possibile prospettiva, valorizzarle senza strumentalizzarle, considerarle ontologicamente per un valore non funzionale di uso ma di semplice esistenza in sé riacciandosi alle utopie eretiche di Tommaso Campanella che nel 1602 pone nel terzo girone della *Città del Sole* proprio gli alberi, le erbe e le loro virtù medicinali, di Bernardino Telesio che nel *De rerum natura iuxta propria principia* (1586) ricerca una conoscenza oggettiva della natura autonoma e di chiunque, come Spinoza, Bruno, Telesio ed altri, abbia cercato di immaginare una natura senza gerarchie incorrendo puntualmente nella condanna di scomunica e di eresia contro un ordine a priori stabilito.

Questa sospensione del giudizio sul valore della natura evita di restare intrappolati nella tentazione di valorizzare le erbe strumentalizzandone le proprietà, alimentari, medicinali, tintorie ed estetiche, riducendole, reificandole in cose o prodotti per consegnarle al feticismo delle merci.

Un progetto sulla natura urbana

Laura Cucinotta*

Il progetto “I giardini spontanei: un nuovo rapporto con l’ambiente come percorso di integrazione sociale di pazienti psichiatrici” è stato promosso dalla Solaris Odv, associazione di familiari, pazienti e volontari a sostegno di persone con sofferenza psichiatrica, che ne ha curato il coordinamento generale, in partenariato con Tininiska Italia aps, associazione che si occupa di intercultura, minoranze e marginalità, che ha gestito la comunicazione e divulgazione dei risultati. Inserito tra le attività nate nell’ambito dell’avviso pubblico “Comunità Solidali 2020” dell’Assessorato Politiche Sociali, Welfare e Enti Locali della Regione Lazio, le attività si sono sviluppate nel territorio dell’Asl Roma I, con particolare attenzione alle persone con disabilità psichica, residenti nei Municipi II e III di Roma Capitale. Il progetto si è inserito in un contesto di ricerca di percorsi innovativi nella cura ed integrazione sociale di persone colpite da disabilità psichica, a cui l’Associazione Solaris ODV lavora da oltre dieci anni.

Obiettivo socializzazione e inclusione

Obiettivo generale è stato proporre uno strumento di supporto alla socializzazione, attraverso il quale non solo favorire l’inclusione sociale attiva,

* Sociologa

del gruppo dei destinatari, segnalati dai servizi territoriali di salute mentale, in un contesto di vita appagante ed integrato, ma anche contrastare il rischio di emarginazione, esasperato a causa del profondo isolamento sociale e relazionale legato alla pandemia da Covid-19. I duri lockdown e le restrizioni, che si sono susseguiti negli ultimi anni, hanno infatti progressivamente eroso non solo le possibilità, ma a volte anche le stesse capacità e competenze di socialità e di relazione, spesso già compromesse per le condizioni di vita, lo stigma ed il pregiudizio sociale che accompagnano le persone con disabilità, in particolar modo coloro che soffrono di un disagio psichico, e che ne favoriscono purtroppo l'emarginazione.

Vivere al meglio “qui ed ora”

A partire dall'orientamento metodologico della Recovery, che suggerisce di non attendere un'ipotetica guarigione per iniziare a vivere, ma di vivere al meglio le proprie potenzialità, compatibilmente con le condizioni ed i limiti posti dal disagio psichico, l'aspirazione quindi è stata contrastare le condizioni di fragilità e di svantaggio in cui spesso vivono le persone con disabilità psichica, per incidere sui fenomeni di marginalità e di esclusione sociale, troppo spesso purtroppo vissuti con difficoltà e fatica dalle persone con disabilità psichica, favorendo al contempo lo sviluppo ed il rafforzamento di relazioni sociali sane e significative, agevolando la partecipazione alla vita del territorio.

Tra l'altro, rendere le città e gli insediamenti urbani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili, ed assicurare la salute ed il benessere per tutti e per tutte le età, sono tra i 17 obiettivi di sviluppo sostenibile OSS (Sustainable Development Goals, SDGs) individuati dal programma d'azione proposto nell'agenda 2030, sottoscritto nel settembre 2015 dai Paesi membri dell'ONU.

I partecipanti

Circa 60 persone, tra cui venticinque utenti, sono state così coinvolte in un viaggio di conoscenza, alla scoperta del ricco patrimonio botanico di

piante spontanee, all'interno dell'osservatorio privilegiato del Comune di Roma, che è il comune europeo con il massimo di biodiversità presente nel centro storico, rispetto alle zone periurbane. Sono stati organizzati una serie di laboratori integrati e di escursioni, durante i quali i partecipanti hanno imparato a conoscere, riconoscere, nominare, classificare e dare dignità di specie alle erbe spontanee urbane, sfuggite alle pratiche di diserbo. Gli utenti, nel corso delle attività, sono stati supportati da esperti, operatori, tutor e volontari, che hanno valorizzato la sensibilità e l'interesse verso la natura che i pazienti psichiatrici dimostrano sempre quando coinvolti nella cura del verde, che assume così valore terapeutico. E proprio attraverso la valorizzazione del patrimonio botanico cittadino è stato possibile fare emergere una nuova prospettiva, che guarda alla diversità senza stigmi né preconcetti, ed è in grado così di attivare processi virtuosi di rigenerazione sia urbana che sociale.

L'organizzazione del corso

Ha segnato l'inizio delle attività un breve corso teorico di botanica di 4 appuntamenti, tenuto da un'esperta di alta competenza che, con il supporto di materiali didattici multimediali, ha proposto ed analizzato, insieme ai partecipanti, immagini di giardini e paesaggi, e presentato elementi di sistematica, ecologia urbana, fitosociologia e fitogeografia, discipline che rivelano come le piante spontanee abbiano accompagnato la storia dell'uomo e della sua evoluzione.

Il corso ha avuto il pregio di avvicinare i partecipanti alla materia, e li ha allenati a focalizzare lo sguardo per il riconoscimento botanico.

Una fotografa ha attivato parallelamente un laboratorio di fotografia naturalistica di 4 incontri, con l'obiettivo di migliorare le capacità fotografiche dei partecipanti, e sostenerli poi nella successiva raccolta delle immagini delle piante, durante le uscite previste nell'ambito del terzo laboratorio organizzato, quello delle escursioni botaniche itineranti, nei parchi e nelle vie cittadine del territorio della Asl Roma1 in particolare nel II e III Municipio.

Le escursioni

Sei le escursioni organizzate che hanno segnato un itinerario naturalistico ed allo stesso tempo archeologico, in luoghi appositamente scelti perché proprio lì le erbe spontanee non sono solo apprezzate e protette, ma addirittura valorizzate e catalogate: il complesso della **Serra Moresca e Villa Torlonia**, che ha permesso un'analisi delle piante pregiate della Serra e di quelle, altrettanto belle ma comuni, nel parco; il **Parco archeologico del Colosseo – Foro Romano e Palatino**, dove in occasione della visita hanno messo a disposizione delle aree riservate e tutelate dallo sfalcio ed una guida dedicata; il **Parco della Riserva dell'Aniene**, dove passando per il Ponte Nomentano, uno dei più antichi di Roma, ci si è addentrati nella natura incontaminata della zona, con la guida d'eccezione di un architetto e storico del paesaggio; i **Giardini Segreti e Villa Borghese**, aperti appositamente per la visita e dove si è potuto ammirare la collezione di fiori rari ed esotici, gli agrumi e le erbe officinali ed aromatiche; due lunghe passeggiate nel territorio del II Municipio, al **Parco Virgiliano** ed a **Villa Ada**, per scoprire e fotografare le piante vagabonde che con ostinazione e caparbia crescono rigogliose, spesso dove nessun'altra pianta resisterebbe, nelle fessure dei muri o tra le pieghe dei marciapiedi, e che spesso non notiamo, o purtroppo calpestiamo, mentre camminiamo distratti correndo verso i nostri impegni della giornata.

A chiusura del percorso, infine, per un confronto tra le aree centrali della città perlustrati durante le escursioni ed i parchi più suburbani, è stata organizzata una gita di una giornata per visitare il **Giardino Botanico "Orto Sylvatico" a Colleparado**, una realtà didattica d'eccellenza, che raccoglie, protegge e classifica le piante spontanee dei monti Ernici e non solo, e la **Certosa di Trisulti**, dove è stato possibile visitare una Farmacia settecentesca, dove i monaci producevano medicinali e liquori, e dove è ancora possibile meravigliarsi di fronte agli antichi arredi, ai vasi da farmacia, in ceramica e decorati, ed ai contenitori di erbe e piante medicinali, chiusi nelle vetrine.

L'erbario

Durante queste escursioni, tutte concluse con un pranzo o cene conviviale, su gentile autorizzazione degli enti gestori, i partecipanti hanno raccolto un unico esemplare ciascuno delle erbe spontanee presenti, con la delicatezza ed il rispetto che sono stati i presupposti di questo corso, ai fini della composizione di un erbario di "erbe vagabonde" presenti sul territorio, come azione di sintesi del progetto, ma anche come strumento di conoscenza e replicabilità dell'esperienza. Le piante raccolte sono state meticolosamente conservate in apposite presse per l'essiccazione o anche "artigianalmente" sotto pesanti volumi, visto il grande quantitativo di esemplari raccolti, e curate settimanalmente attraverso il cambio regolare dei tamponi di carta e dei fogli di giornale, posizionati per evitare la formazione di muffe. Ed è proprio durante il quarto laboratorio organizzato, che i partecipanti, hanno catalogato e ritagliato con cura le piante ormai essiccate, posizionandole su cartoncini, sopra i quali hanno apposto una scheda, dove è stato riportato il doppio nome, quello scientifico e quello comune, l'habitat tipico, ed infine il luogo del ritrovamento ed il giorno in cui sono state raccolte. Ciascun pannello è stato poi fotografato ai fini dell'erbario di immagini, e successivamente rilegato per un erbario, anche fisicamente consultabile.

Il racconto dell'esperienza

Infine, trasversalmente alle attività specifiche, un gruppo di esperti ha coordinato un laboratorio di comunicazione, per raccontare questa esperienza innovativa attraverso le impressioni e le emozioni dei partecipanti, raccolte in un numero speciale della rivista "Pausa Caffè", dedicata al progetto.

Gli obiettivi del progetto

Tutte le azioni descritte sono state seguite dagli esperti, dai tutor e dagli operatori, ma anche da una psicoterapeuta ed una sociologa, che hanno monitorato e valutato l'andamento delle attività e le reazioni dei parteci-

panti, affinché il percorso fosse coerente con gli obiettivi generali del progetto, e le modalità di coinvolgimento potessero favorire sì l'acquisizione di nuove competenze, ma soprattutto promuovere il miglioramento della qualità del quotidiano, attraverso una reale integrazione sociale tra i partecipanti e con il territorio-quartiere.

Grazie a questo incontro, i partecipanti hanno potuto sentirsi parte attiva di un processo ormai necessario di rigenerazione culturale, che deve tendere alla destrutturazione degli stereotipi sul disagio psichico, per una visione più ecologica ed inclusiva della naturale diversità, umana così come ambientale, di cui la comunità tutta deve aver cura.

Come riconoscere e fotografare le piante

Laura Filipponi*

La fotografia è uno dei miei più grandi interessi, sto infatti per laurearmi in fotografia e audiovisivi presso l'Accademia di Belle Arti RUFA (Rome University of Fine Arts).

L'esperienza fatta nel percorso laboratoriale "I giardini spontanei. Un nuovo rapporto con l'ambiente come percorso di integrazione sociale" *inventato* da Solaris è stata almeno per me una occasione per guardare all'utilizzo della fotografia in modo differente.

Da un lato perché il laboratorio ci ha insegnato a considerare con occhi diversi un mondo solitamente pensato come inutile se non dannoso: le erbe spontanee, quell'insieme di piante che nascono un po' ovunque e che in genere strappiamo senza sapere quali proprietà nascondano e quale importanza abbiano avuto in passato.

E dall'altro perché ho condiviso questo percorso con persone che mi hanno insegnato che il mondo può essere visto da tante angolazioni spesso inusuali e inaspettate.

In questo percorso mi sono specificamente occupata di un laboratorio dedicato alla FOTOGRAFIA, secondo una duplice attività.

* *Laureanda in Fotografia e Audiovisivi presso l'Accademia di Belle Arti RUFA (Rome University of Fine Arts)*

Nel corso di quattro incontri in sede abbiamo iniziato a familiarizzarci con il mezzo fotografico e a capirne le potenzialità non solo come mezzo visivo e documentativo ma anche come strumento per imparare a conoscerci.

È stato molto bello vedere come ognuno si relazionasse con il mezzo e riuscisse a trasmettere le emozioni attraverso la fotografia.

Da subito i partecipanti hanno interagito con me e la mia macchina fotografica senza paure e pregiudizi, mi hanno fatto molte domande ed erano felici di essere fotografati tutti insieme. Così hanno imparato nuove regole che hanno usato a loro volta per scattare le loro fotografie.

E poi ci siamo misurati con le uscite previste dal percorso laboratoriale, attraverso cui abbiamo visitato angoli della città compresi i Fori Imperiali, sulle tracce delle erbe spontanee.

Durante le uscite abbiamo fotografato insieme queste piante, abbiamo documentato la loro raccolta mentre la nostra esperta di giardini, Bruna Pollio, spiegava le loro origini, le loro proprietà e benefici.

Cinque mesi di lavoro straordinario, talmente pieno di nuove esperienze, che non riesco ad esprimerne compiutamente la ricchezza.

Oltre ad aver imparato molto sulle piante spontanee, ho vissuto in questa bellissima comunità piena di sorrisi e di persone pronte ad imparare e ad accogliere in uno scambio continuo in cui da parte mia ho cercato di tramettere le capacità che occorrono per realizzare tecnicamente un buon scatto e contemporaneamente il pensiero che dietro quello scatto si esprime.

Devo ringraziare tutta la Solaris per questa splendida “esperienza di vita.”

Diario vagabondo

Maurizio Biondo*

Durante questo progetto, che non è ancora finito, mi è stato chiesto di tenere un diario dei lavori. Ho deciso di chiamarlo “vagabondo” come le erbe che abbiamo raccolto e come il modus operandi, infatti troverete imprecisioni, momenti di distrazione e di pausa e un resoconto, a volte, parziale.

Questo è un diario sperimentale, composto da flussi di parole e frasi da cui potrete trarre spunto per le vostre ricerche, e una parte di racconto. In maiuscolo troverete i nomi di tutte le piante. Se state attenti seguirete un percorso

- Capitolo 1 **Laboratori di botanica ed erbario**
- Capitolo 2 **Villa Torlonia e la Serra Moresca**
- Capitolo 3 **Parco del Palatino**
- Capitolo 4 **Parco dell’Aniene**
- Capitolo 5 **Giardini segreti di villa Borghese**
- Capitolo 6 **Orto Sylvatico di Colleparado**

Certosa di Trisulti

Nota: i laboratori di fotografia non verranno trattati nel diario

** Esperto di scrittura, guerriero, tifoso della Juventus, giocatore di poker...
più semplicemente MURh24*

Laboratori di botanica e erbario

18 febbraio 2022

Riunione di presentazione online

In questa riunione abbiamo messo insieme alcune idee sul progetto, ecco l'elenco:

erbe, erbe da marciapiede in città, wild, spontaneo, degrado, antiche erbe, piante alimentari, piante medicinali, farmaco, medicina, veleno, curarsi con le erbe, art.9 costituzione, protezione biodiversità, sapiens, 6° estinzione di massa, patrimonio genetico, evoluzione, erbe del Colosseo, mellifere, itinerante al Palatino, Gilles Clement, il giardino in movimento, vagabonde, vento, insetti, uccelli, guardare, erbe spontanee, fotografare, catalogare, Serra Moresca, work in progress, incontri di riflessione, erbario, digitale, collettivo, eventi pubblici di presentazione, app.plantnet.

23 febbraio 2022

Botanica 1

Questo è il primo laboratorio del progetto “giardini spontanei” e prima di cominciare col resoconto dei lavori, volevo presentare la

Villa Torlonia

squadra: Bruna Pollio (esperta di botanica), Laura Cucinotta (organizzazione), Laura Filipponi (fotografa), Matteo Avallone (psicologo), Eleonora Ravello (esperta di grafica) e il sottoscritto Maurizio Biondo (esperto di scrittura).

Ma ora spazio al diario vagabondo.....

Serve una zappetta, che faremo?

Vedremo delle immagini, foto, schizzi, come e dove. Il TARASSACO/forma globo, FICO/albero=erbacce, AILANTO/albero=erbacce, infestante coincide con vagabonda, non si fermano, aspirina/corteccia SALICE, parola farmaco/veleno in greco pharmacon, sapiens sapiens, evoluzione, nuovi giochi, purezza specie, Neanderthal.

ore 15.20 Inizio ufficiale

Giardini spontanei (contraddizione): il giardino è progettato, lo spontaneo non è voluto, Gilles Clement (scuola paesaggio di Versailles), terzo paesaggio: 1. Natura incontaminata 2. Natura coltivata 3. Nei luoghi abbandonati, garden, recinto, chiusura, officinale, medicinale, STELLARIA MEDIA, ERBA GALLINELLA, CENTOCCHIO, PARIETARIA OFFICINALIS,

1°rappresentazione: grafogramma sumero del 3000 A.C., paradisos/giardino, giardino/luogo chiuso, 3°paesaggio/nelle aree urbane abbandonate, Gilles Clement: giardino delle etichette a Saint Nazaire/ Parigi parc Citroen/ giardino in movimento, Roma (mura Aureliane), CAPPERI, CICORIA, PARIETARIA MURALIS, CYNBALARIA MURALIS, VALERIANA OFFICINALIS, ASPHODELUS FISTULOSUS (giglio), SEDUM DASYPHYLLUM, ARCHEOFITE (compagne del GRANO), Vito: riproduzione vegetativa, TULIPANO BOTANICO/Turchia Azerbaijan, glifosato/diserbante, DAISY/MARGHERITA, Sophie Leguile/sauvage de ma rue, erbe tintorie, GUADO (indaco, Europa, medioevo), piante semplici (se ne estraeva direttamente il principio attivo), Pisa Padova (prime facoltà di medicina in Italia), Erbe Magiche: teoria delle segna-

ture (Paracelso), simile cura il simile, effetto placebo, HYPERICUM PERFORATUM (ERBA DI SAN GIOVANNI o SCACCIA-DIAVOLI)/erba magica solstiziale (24 giugno), VISCIOLO, AGRIFOGLIO, ABETE (piante Natalizie, 25 dicembre), piante solstiziali/ funzione Magica.

16 marzo 2022

Botanica 1

ore 15.08

Stiamo sistemando il proiettore



Il gruppo di Solaris alla Serra Moresca

ore 15.13

Oggi oltre alle proiezioni, impostiamo i laboratori di erbario, impostiamo i laboratori di fotografia naturalistica.

Ricordiamo la Serra Moresca (Orlando Furioso, Ariosto), vediamo immagini della casina Cinese di Palermo con la famosa Tavola Matematica, piante esotiche serra Moresca: AGAVE FEROX, ANANAS, PALMA CARYOTA URENS, erbe spontanee villa Torlonia: ORTICA, LAMIUM, RANUNCOLO, (farfalla/ vanessa urticae) colore rosso/migratorie/norvegia, fenomeno: plant blindness (le piante sono solo uno sfondo), le

foglie dell'ACANTO (ACANTUS MOLLIS) hanno ispirato il capitello corinzio, CRUCIFERA ALLIARIA (garlic mustard), GIGARO (amata dai cinghiali/velenosa), MARGHERITINA (BELLIS PERENNIS) 2 tipologie di fiore, radice a fittonne, radice fascicolata, CRUCIFERA CAPSELLA, CARDO, GALIUM APARINE (caglio), GERANIUM EUROPA (non confondere con PELARGONIUM), MALVA (color malva), MERCURIALIS ANNUA (dedicata a mercurio), PARIETARIA OFFICINALIS (erba muro), POA ANNUA, POA PRATENSIS (prato), BOTTON D'ORO, CENTOCCHIO, VERONICA PERSICA

ore 16.04

Si ricomincia dopo la pausa, vediamo le foto raccolte da Laura Filippini a villa Torlonia.

BRIONIA (molto usata in omeopatia), FUMARIA (contro la malinconia), NINFEE, ALLIARIA (che sa di AGLIO), la BORSA DEL PASTORE anche detta BISACCIA, il BOTTON D'ORO.

ore 16.20

Lavoriamo all'erbario, cambiamo i giornali inumiditi delle piante raccolte con fogli asciutti.

MERCURIALIS, fiorellini blu della VERONICA, fiori del GALIUM, ARUM, foglia d'ACANTO, LAMIUM, STELLARIA.



Le erbe raccolte a Villa Torlonia vengono messe a seccare

ore 16.35

Usciamo a raccogliere le piante lungo il marciapiede appena fuori la sede di Solaris, per prima cosa ci imbattiamo in una STELLARIA, poi una OXALIS CORNICULATA che sembra TRIFOGLIO, poi il SONCHUS, ma tirandolo strappiamo le radici, tutto questo sotto lo sguardo curioso dei passanti.

ore 16.47

Ultimo quarto d'ora di laboratorio, mettiamo le erbe che abbiamo appena raccolto nei giornali, per pressarle coi libri, dopo aver ripulito le radici dalla terra, mentre comincia la caciara di fine lab.

Nota: trovata la *Stellaria*, anche se manca il fiore.



Le piante vengono stese sui fogli di giornale

7 aprile 2022

Erbario 1

ore 9.35

Sono il primo ad arrivare

ore 10.35

Ci sono Bruna e Matteo, gli altri sono latitanti

ore 10.25

Arriva Lauretta. Cominciamo noi quattro facendo delle foto alle erbe che abbiamo raccolto ieri, sparse sul tavolo, poi prepariamo due caffè con la Dolcegusto di Solaris

ore 10.56

Comincia il vero lavoro di erbario, procedura: 1. Stendere con cura le piante su un foglio di giornale, una alla volta 2. Chiudere il foglio piegando il giornale 3. Mettere nella pressa con un bigliettino col nome e un pezzo di cartone sopra 4. Una volta messe 3 o 4 piante nella pressa, chiuderla con i ferri e stringerla avvitando.

Siccome abbiamo solo 2 presse, le piante rimanenti le pressiamo con alcuni dei libri del bookcrossing di Solaris.

ore 11.56

Abbiamo quasi finito

ore 12.09

Chiusura del laboratorio



Eleonora e Ginevra al lavoro alla Solaris



Raccolta delle piante al Palatino

27 aprile 2022

Botanica 3

Oggi vediamo un riassunto per immagini Powerpoint della gita al Palatino e un'anteprima dell'uscita al parco dell'Aniene.

ore 15.25

Siamo solo in 4 e io ho sonno

ore 15.35

Forse riusciamo a cominciare, inizia la presentazione con i nomi latini/scientifici delle piante raccolte alle pendici sud del Palatino e poi messe ad essiccare.

Foto degli Horti Farnesiani (uccelliere e ninfeo), mappa del Palatino (posizione centrale rispetto ai 7 colli di Roma e l'ansa del Tevere da cui partiva un ruscello che si allargava nella palude del *velabrum*), il *velabrum* è il luogo dove si era incagliata la cesta di Romolo e Remo, le origini di Roma, la cesta si era impigliata in un ramo di FICO, leggenda della lupa e di Acca Larentia, fotografie di Laura al Palatino.

Per quanto riguarda le piante e gli arbusti, quelle del Palatino sono le

stesse di 2700 anni fa, ovvero dell'antica Roma nel momento della sua fondazione. Rappresentazioni grafiche delle piante.

Piccolo excursus sulla birra, inventata da Assiri o Egiziani, dall'ORZO. Ninkasi è la dea della birra. Nel Medioevo Gambrinus trovò nuovi modi per distillarla. Il LUPPOLO è una CANNABINACEA quindi psicoattivo (thc).

Agricoltura (7000 a.c.), GRANO (SPIGA CURVA, SPIGA DRITTA), la Sicilia era il granaio di Roma. Nell'antica Mesopotamia, oltre alle origini del GRANO, si riscontrano i primi allevamenti di pecore e maiali, animali prima selvatici di gruppo e facilmente addomesticabili, mentre l'Italia usciva da una glaciazione.

24 giugno (notte di San Giovanni, solstizio d'estate), leggenda di Egeria e Numa Pompilio (acqua santa), mappa dell'Aniene (affluente del Tevere), Anio (divinità), metamorfosi di Ovidio.

ore 16.32

Scegliamo le foto da mandare alla Sovrintendenza speciale di Roma, che ci aveva autorizzati a raccogliere le spontanee al parco archeologico del Colosseo (Palatino).



Come orientarsi nel Parco Archeologico del Colosseo

5 maggio 2022

Erbario 2

ore 10.04

Arriva Bruna, oggi scarichiamo sul computer le immagini dell'escursione di ieri al Parco dell'Aniene e procediamo alla prima fase della creazione dell'erbario, ieri abbiamo raccolto 15 piante.

ore 10.33

Finalmente comincia il laboratorio, la catalogazione procede, abbiamo riempito le 2 presse che abbiamo a disposizione, mettendo le piante nei giornali tra 2 cartoni, e poi le abbiamo chiuse.

Molto spesso le piante sono più grandi di quello che ci servono, quindi le tagliamo avendo cura di conservare le radici. Tra le altre noto il GRANO SELVATICO, la CAMOMILLA e la MALVA, che sono quelle più usate e conosciute.

ore 11.37

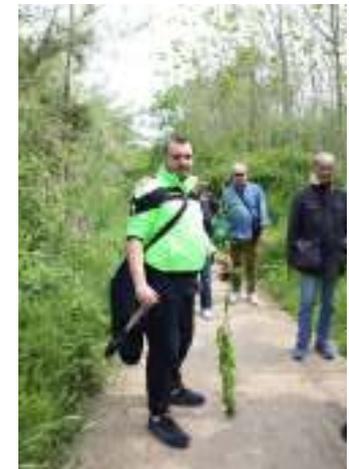
Finiamo di chiudere le piante usando anche dei libri come peso aggiuntivo.

25 maggio 2022

Incontro di condivisione

Oggi si festeggia il compleanno di Vito, dopo 35 minuti siamo ancora al caffè e al pezzo di crostata, oggi nessuno ha voglia di fare niente, Laura Cucinotta ci propone un gioco.

Una nota di encomio per Vito che ha tirato le piante da terra durante tutti i laboratori.



Vito al Parco dell'Aniene

8 giugno 2022

Erbario 3

ore 15.30

Nuovo incontro alla Solaris.

Giardini spontanei (ossimoro, il giardino è progettato), vagabonde (piante spontanee, Gilles Clement), villa Borghese (famiglia nobile dei Borghese), villa d'Este a Tivoli, famiglia Borgia, 500, Chigi (villa Farnesina), famiglia Medici (Villa Medici), la villa a Roma era uno status sociale perché a Roma c'era il Papato, il palazzo del Quirinale era una dimora dei papi, Ippolito d'Este figlio di Lucrezia Borgia voleva diventare papa ma non ci riuscì, CIPOLLE (BULBI) e MELANGOLI (ARANCI AMARI/arabi), troviamo queste piante nei giardini segreti di Scipione Borghese, dove c'era una collezione di AGRUMI, villa Borghese (Pincio, bioparco, laghetto, galleria, strada automobili) vista la sua grandezza era considerato un giardino boschereccio, giardini di caccia, giardini persiani (acqua), Windsor

ore 16.08

Cominciamo a vedere le etichette per l'erbario e ne stampiamo 19 copie (+1 originale), abbiamo quindi 40 etichette.

Le piante che abbiamo raccolto ed essiccato sono 44.



Raccolta delle erbe a Villa Torlonia.

Per la precisione: 19 Villa Torlonia/ 15 Area archeologica del Palatino/ 10 Parco dell'Aniene

Questi gli ambienti: Torlonia/semi arido-urbano, Palatino/semi arido-urbano, Aniene/ripario-umido

16 giugno 2022

Erbario 4 (parte organizzativa)

Decidiamo di aggiungere 3 laboratori di erbario in più, il 30 giugno, il 6 e il 20 luglio.

Pensiamo di aggiungere alle schede delle piante: credenze, estetica, note.

Immagino il diario impaginato con le foto del gruppo.

22 giugno 2022

Erbario 5

Maurizio deve mandare gli scritti entro il 20 luglio, quello che dovremo fare da oggi è il lavoro sugli essiccati e la catalogazione.

ore 17.13

Cominciamo a scegliere le foto di villa Torlonia, ne prenderemo una per pianta, nella costruzione del diario metteremo foto di gruppo e dei partecipanti, le piante catalogate devono essere le stesse nell'erbario secco e nella pubblicazione.

Nelle schede di catalogazione usi e folklore, delle quali si occuperà Anna Trezza. Altra voce potrebbe essere: leggende e tradizioni popolari. Decidiamo infine di aggiungere la voce habitat. Facciamo una prova con il TASSO BARBASSO.

Aniene, villa Borghese, Palatino



Laura e Anna alle prese con la catalogazione

30 giugno 2022

Erbario 6

Decido di dividere il diario in 2 sezioni, laboratori botanica-erbario e laboratori itineranti

ore 17.15

E così, oggi, finalmente iniziamo ad attaccare le piante essiccate sui cartoncini, con le schede descrittive, anzi mi hanno appena detto che non è così: oggi ci occuperemo dell'identificazione delle piante, anche se avevo ragione io: per essere identificate con l'etichetta, le piante devono essere incollate sui cartoncini.

Quindi ore 17.32

Mentre Matteo e Laura incollano le piante secche sui cartoncini, Bruna procede con l'identificazione, nel frattempo io faccio finta di fare il diario, il lavoro comunque procede grazie anche a Isotta,



Al lavoro di identificazione e "incollaggio"

una nuova partecipante e ad Antonella, la presidente di Solaris che oggi è con noi.

Comunque se siamo arrivati a fare questo vuol dire che il lavoro procede bene.

ore 18.20

Quando siamo usciti al parco dell'Aniene avevamo incontrato delle paesaggiste allieve di Bruna, che oggi sono passate a trovarci per parlarci della "Garden Shell" (*una panchina con piante acquatiche ed alimentari che ha vinto il premio "ALTRI GIARDINI" al Festival del Verde e del Paesaggio a maggio 2022 e che- donata dalle progettiste- è visibile nella sede di Solaris. n.d.r.*), le coinvolgiamo nel lavoro.

Fondamentale: habemus bromus (una graminacea che temevamo di aver perso).

6 luglio 2022

Erbario 7

Assente. Ero a Palizzi (nota località balneare in provincia di Reggio Calabria, ndr)

Laboratori successivi alla stesura della prima parte del diario

Nota sui capitoli successivi: i laboratori itineranti sono quelli dove raccogliamo le piante spontanee per l'erbario e includono il pranzo di gruppo come previsto dal progetto.



Le vetrate della Serra Moresca

Villa Torlonia e Serra Moresca

9 marzo 2022

Laboratorio itinerante 1

ore 10.48

Il gruppo è riunito all'ingresso di villa Torlonia per la visita alla serra Moresca e il pranzo a La Limonaia.

Serra Moresca, giardino all'inglese, Jappelli, scene dall'Orlando furioso, teatro delle piante spontanee, ACANTO (capitello corinzio). Un giardino nobile doveva avere un eremita o un folle che ci vivesse.

MERCURIALIS ANNUA, ARUM, VERONICA (fiorellino viola o blu), POA (erba classica del prato)

ore 11.17 Serra Moresca

(Folie: qualcosa di incongruo/1800), tema cavalleresco, piante esotiche, vetrate in ghisa (antecedenti al liberty), NINFEE, Egitto, simboli massonici, ANANAS, FELCE, PARIETARIA, mi sono perso un pezzo, NINFEE (piante infestanti), tema dell'Egitto, ORTICA, ALIARIA (ALIU/AGLIO), BELLIS (MARGHERITINE), GALIUM (pianta medicinale/ RUBIACEE), gala in greco: latte, LAMIUM (con fiore viola), BORSA

DEL PASTORE/CAPSELLA BURSA PASTORIS (con fiori bianchi), FUMARIA, CARDO/NUTANS

ore 12.28

Ci dirigiamo verso La Limonaia per il pranzo.

RANUNCOLO (con fiore giallo) o BOTTON D'ORO

ore 14.04

Finito di mangiare esco a scrivere il diario, abbiamo ordinato taglieri di salumi e patatine fritte più un primo o una pizza a scelta, Laura ha fatto le foto, siamo una bella tavolata, ora sto aspettando gli altri. Ora sono quasi le 14.30, l'orario a cui dovrebbe finire il la-

boratorio e siamo ancora al ristorante... andremo in sede?

ore 14.35

In realtà siamo seduti intorno a un obelisco per pressare le piante/erbe che abbiamo raccolto durante il laboratorio, le spontanee di villa Torlonia. Prima di tutto si ripuliscono dalla terra, salvaguardando le radici, poi vengono appoggiate su dei fogli di giornale

ore 15.20

Ora siamo in sede, io, Bruna, Stella e Laura Cucinotta a ultimare il lavoro.



Il gruppo Solaris in attesa di entrare alla Serra Moresca di Villa Torlonia



Colle del Palatino e Orti Farnesiani

Colle del Palatino Parco Archeologico del Colosseo

6 aprile 2022

Laboratorio itinerante 2

ore 9.56

Metro Colosseo, stiamo aspettando il gruppo.

ore 10.18

Siamo all'ingresso dell'area archeologica, la Sovrintendenza ci ha mandato Maria Grazia che ci porta attraverso una zona non-pubblica che è una scorciatoia e sbuca in un punto panoramico sul Colosseo.

RESEDA/AMORINO, muro, un meraviglioso prato pieno di fiorellini bianchi e gialli, er FICO de Romolo e Remo, ruminale (Rumina/ dea della fertilità), TRIFOGLIO (mellifero), TRIFOLIUM PRATENSE, SALVIA VERBENACEA, CEDRI DEL LIBANO (in Libano, anno 370), ALBERO DI GIUDA (giudea), CERCIS SILIQUASTRUM

Entriamo in una zona chiusa con la qualifica di botanici.

ALLORO, le pendici del palatino, ERODIUM CICHORIUM, PAPAVERO (PAPAVER RHOEAS), ANCHUSA (fiori viola), IRIS, BOCCA DI LEONE, velabro, ORZO SELVATICO,

CIMBALARIA, RADICCHIELLA VESCICOSA, ACANTO
Poi il gruppo si è disperso e mi sono perso un pezzo di lavoro tra cui la cascata di Cinzia mentre raccoglieva una pianta.

ore 12.52

Sono il primo a raggiungere l'uscita

ore 13.07

Trattoria "Alle Carrette"



Bruna spiega le associazioni botaniche



Laura intenta a fotografare i papaveri



Il Percorso Meridionale delle erbe spontanee curato dalla Sovrintendenza



Parco dell'Aniene

4 maggio 2022

Laboratorio itinerante 3

ore 10.38

Ci muoviamo dalla fermata Atac di ponte Nomentano
Franco Panzini, professore di Architettura del Paesaggio alle Università di Roma e Venezia, è la nostra guida.

ore 10.46

Siamo al ponte Nomentano, un ponte romano ricostruito in epoca medievale sul vecchio percorso della Nomentana, ingresso nord di Roma.

Lapide “npapav” (Nicola V Papa)/
chiamata dai romani: Nessun Papa
Volemo

Fino agli anni '30 sul percorso dell'Aniene non c'erano alberi, questa cosa era dovuta al fatto che l'Aniene era il percorso delle greggi durante la transumanza verso l'Abruzzo, l'alberatura del parco è quindi recente e spontanea, ne “Il Piacere” di D'Annunzio c'è una descrizione di questo luogo.



Riconoscere le erbe ripariali

Franco Panzini e il gruppo Solaris davanti al ponte Nomentano

Entriamo nel parco dell'Aniene, incontriamo per caso un gruppetto di studenti universitari allievi di Bruna e Franco.

ore 11.03

Cominciamo a raccogliere le piante.

RAPASTRELLO (famiglia del RAFANO), GRANO SELVATICO (gira le spighe verso il basso), FARINELLO AROMATICO

Ci imbattiamo in un luogo di antropizzazione spontanea (comunemente chiamato insediamento abusivo)

SILENE (divinità accostabile a Bacco), AVENA FATUA (delle fate)/quella pianta con le spighe che si attaccano ai vestiti con cui giocano i bambini, GERANIO SBRINDELLATO (fiore fucsia), LINGUA DI CANE, PAPAVERO, COLZA, CARDO SAETTONE

ore 11.46

Pausa su una panchina, rimango un pò indietro mentre gli altri raccolgono in un prato

ore 12.32

Da una pausa all'altra, con Francesca e Marco, che mi offre un caffè



Percorso tra le "erbe vagabonde"

dal suo thermos

ore 12.35

Ci dirigiamo verso il ristorante "Città Giardino"

ore 13.00

Puntuali al ristorante, situato sulla Nomentana Vecchia vicini 2 ruderi romani.

(Città Giardino): il quartiere di questa particolare zona di Roma detta Montesacro, una sperimentazione urbanistica, su un modello inglese della fine del '800 (garden city) che accomuna Montesacro e la Garbatella.

A Gustavo Giovannoni, urbanista, viene affidato il progetto città giardino in una zona ancora occupata dalla campagna. Un quartiere autosufficiente con case di piccole dimensioni. Il centro del progetto è piazza Sempione.

Il nome di Montesacro deriva da una collina su cui nell'antica Roma si era accampata la plebe in rivolta, che trattando con Mennio Agrippa ottenne 2 seggi in senato. Sulla stessa collina nell'800 Simon Bolivar venne a Roma e fece il suo famoso giuramento di liberare il Sud America dal dominio spagnolo.



Pausa dopo la raccolta

I Giardini Segreti di Villa Borghese

15 giugno 2022

Laboratorio itinerante 4

ore 10.10

Arrivo all'appuntamento davanti alla galleria Borghese.

Introduzione su villa Borghese.

Le sculture di villa Borghese sono copie in cemento, gli originali sono custoditi in 2 depositi.

La villa fu fondata a Roma dalla famiglia Borghese (in città dalla seconda metà del '500), nel 1605 Camillo Borghese diventa papa (Paolo V), Scipione Caffarelli (Borghese) ne è il nipote. All'inizio la villa conta 3 palazzi e un giardino suburbano poi si aggiunge la villa Pinciana (1606-1625) e il Casino Nobile (galleria Borghese), siamo in periodo barocco, gli architetti sono Ponzio e Casanzio.

Nella villa c'erano 3 recinti, il terzo era quello di caccia (serraglio dei leoni/uccelliere). Scipione Borghese muore nel 1623 (le sue passioni erano: arte, antiquariato, botanica e zoologia). La trasformazione nel '700 con Marcantonio IV che realizzò piazza di Siena, il giardino del lago e nobilitò gli altri edifici (casino dell'orologio, casino di Raffaello).

Lo stato compra la villa nel 1901. La villa diventa pubblica nel 1903. Il 12 luglio il Comune di Roma apre la villa al pubblico.

Valeriana al limitare tra i giardini e l'habitat naturale



Il significato delle aiuole nei giardini

Giardini segreti

Quando vennero costruiti erano circondati da mura, ora da cancellate risalenti agli anni '90 del secolo scorso. Troviamo i simboli dei Borghese: l'aquila e il drago. I giardini sono 3. Si trovano nella zona del parco dei daini e della fontana della Venere, dove troviamo l'erme di Priamo e l'erme di Pomona (statue i cui originali sono al New York metropolitan museum)

1° Giardino dei MELANGOLI

I MELANGOLI sono delle ARANCE AMARE, qualità rara di ARANCI è la MANO DI BUDDHA, LAVANDA GRASSA, SIEPE DI BOSSO, CEDRO, ELICRISO, VALERIANA ROSSA, (pharmacon/veleno)

2° Giardino delle BULBACEE

MANDARINI (piccoli), LIMONCINI (piccoli), bolla speculativa sul TULIPANO (richiesto e costoso), PHILADEPHUS, BELLA DI NOTTE, uccelliera

3° Giardino delle piante rare ed esotiche

Rosa dei venti, meridiana, TASSO BARBASSO, GELSOMINO

Qui si conclude la prima parte di questo diario vagabondo, avrete capito perché l'ho chiamato così.



Villa Borghese. Tasso Barbasso in una aiuola dei Giardini Segreti

Orto Sylvatico e Certosa di Trisulti

4 ottobre 2022

Gita conclusiva

ore 8.50

Il gruppo si sta radunando davanti al McDonald di piazza Annibaliano; Antonella, la presidentessa di Solaris non potrà partecipare alla gita a causa di un raffreddore. Dovremmo essere una quarantina, io e Laretta ci occupiamo della distribuzione delle mascherine e della verifica delle presenze.

ore 9.45

Siamo tutti (36) sul pullman, si parte!!!

La certosa di Trisulti è un ex monastero, adesso dei Beni Culturali. I monaci (monos=solo) certosini, caratterizzati dal colore bianco delle loro vesti praticavano una vita di solitudine e di preghiera. Il monachesimo fu fondato da Sant'Antonio, che era originario dell'Egitto, difatti i monaci lo seguivano nel deserto e diventavano sempre di più. Questi eremiti si nutrivano e si curavano con le erbe. Le Farmacie erano le officine dei conventi (da lì il nome erbe officinali). in passato la certosa distribuiva le erbe medicinali gratuita-

Orto Sylvatico: Giuliano e Matteo

mente alla gente del luogo e ai viandanti.

40 giorni di Gesù nel deserto, comunità (monasteri), Tebe (Egitto), antica officina, quadrato magico, orto botanico, erbe spontanee, liquori fatti con le erbe, San Benedetto: ora et labora, fitoterapia. Durante le crociate i certosini davano accoglienza ai cavalieri Templari di ritorno dalla Terra Santa. Sant'Antonio (che visse fino all'età di 105 anni) è il primo Santo monaco e seguiva una dieta a base di erbe. Il deserto era ricco di PAPAVERI da lì una possibile spiegazione dei suoi incontri col demonio e le tentazioni a cui il Santo fu sottoposto.

ore 12.00

Scortati dai vigili urbani di Colleparado passiamo per strade strette

ore 12.05

Arrivo all'orto botanico, prima tappa della nostra gita



Uno dei sentieri dell'Orto Sylvatico di Colleparado

ORTO SYLVATICO

Aperto nel 1991 nasce per la divulgazione della conoscenza delle piante spontanee, dei funghi e dei licheni dei monti Ernici, ma anche come rifugio per gli animali.

Oggi è una ZPS (zona a protezione speciale). Le nostre guide Riccardo e Luisa ci spiegano che in autunno il ciclo di fioritura è finito e le caducifoglie cominciano a ingiallire.

Poi che i calabroni lasciano sull'uva una resina ricca di lieviti utile per la vinificazione di qualità.

ELENCO PIANTE

EUFORBIA MIRTO/ODONTITES LUTEA/ VULNERARIA(favorisce la cicatrizzazione)/VESCICARIA(leguminosa)/GINEPRO COMUNE(conifera)/ELICRISO/FRASSINO DELLA MANNA(liquido zuccheroso)/DITTAMO(rara, profumo di limone)/ASPARAGO SELVATICO/CORBEZZOLO/ RO-



Riccardo Copiz spiega origine e importanza delle piante

SMARINO/CISTO FEMMINA/ AGRIFOGLIO(Natalizia)

ore 13.30

Ristorante “LO SCOIATTOLO”

Antipasto all’italiana

Pappardelle al ragù e/o fettuccine coi funghi

Dolcetti della casa

Caffè

Il ristorante, su una terrazza coperta, baciata dal sole di questa splendida giornata, gode di un notevole panorama sui boschi dei monti Ernici.



Il piccolo stagno dell’Orto Sylvaticus



Sopra: i partecipanti stanchi ma felici.

Sotto: pranzo del gruppo al ristorante “Lo Scoiattolo”



CERTOSA DI TRISULTI

ore 15.00

Per entrare ci dividiamo in 2 gruppi, io sono nel secondo.

La certosa è una cittadella di 12.000 mq (conteggiando solo la parte coperta). Fu fondata circa nel 1200 durante il Pontificato di Innocenzo III, nello stesso periodo in cui vissero San Francesco e l'imperatore Federico II.

La virtù certosina è la pazienza. L'animale certosino è il gatto.

Terrazza della Peschiera, una terrazza aperta con vista su una grande vasca d'acqua dal colore verde con al centro una statua della Madonna, costeggiata da alcune viti. Un tempo la fonte era popolata dai pesci che servivano per la tavola dei monaci. L'acqua è an-



La grande vasca della Peschiera, nel passato piena di pesci

che un simbolo meditativo. **Farmacia**, un piccolo giardino all'italiana conduce all'ingresso dell'Antica Farmacia. E' composta da tre stanze.

Nella prima possiamo vedere dei *trompe d'oeil* (affreschi con i colori a olio fatti sul muro che ingannano la percezione visiva), opera del maestro Filippo Balbi tra cui il monaco dalla veste bianca la cui immagine sembra fuoriuscire dalla parete.

La seconda è una stanza con antiche vetrine e marmi su tutti i lati, con al loro interno conservati vasi, bottiglie e ampole di vecchi rimedi officinali (anche se la maggior parte vuoti).



Trompe-l'oeil. Il monaco che esce dalla parete



L'antica Farmacia



In alto le virtù dei monaci.
A destra: il Quadrato Magico,
(Sator), un palindromo formato da
parole che possono essere lette
nelle quattro direzioni dei lati
del quadrato stesso

Pavimento a mosaico e tetto af-
frescato.

La terza stanza è un magazzino
con uno strano orologio. E' il
periodo in cui da polveri e distil-
lati nasceva l'alchimia.

ore 15.50

Chiesa di San Bartolomeo, pur-
troppo abbiamo solo 10 minuti e
io non sono un critico d'arte, co-
munque c'è un coro in legno, un
soffitto affrescato con scene di an-



geli e una separazione lignea che divide l'ingresso con l'altare.

ore 16.30

Siamo sul pullman, dopo aver aspettato un gruppetto di ritardatari
che erano rimasti nella Certosa.

ore 18.20

Arriviamo a Roma, il progetto "giardini spontanei" è concluso
Ringraziamo Bruna e tutti i partecipanti ai laboratori.

Nabila, Donatella e Maurizio, l'autore del Diario Vagabondo



Appendice fuori programma

TARVISIO. Agosto 2022 tra un Covid e una nevralgia

Durante le vacanze estive a Tarvisio, presi dall'interesse per le erbe spontanee abbiamo partecipato a una passeggiata botanica organizzata dal residence Camporosso2. Ci siamo immersi in un mondo "profumato, gustoso, medicamentoso" dove abbiamo riconosciuto le stesse erbe incontrate sui marciapiedi di Roma e altre piante tipiche delle Alpi. Di seguito un elenco delle piante che abbiamo incontrato:

SILENE VULGARIS/PIANTAGINE UFFICINALE (in Calabria detta COIZZA)/MENTA/ORTICA (la cui puntura cura i reumatismi)/CICORIA/PIMPINELLA/ERBA BUSSOLA/COLCHICUM AUTUNNALE (tossico,mortale)/EUFORBIA/ROSA D'INVERNO o ELLEBORO/ e infine l'arbusto di SAMBUCO che ha molti usi e da cui si ricava il famoso sciroppo.



Il sentiero Bobnia costeggia l'abitato di Camporosso in Valcanale (Ud)

L'ERBARIO



OLTRE I GIARDINI



Del perchè delle schede botaniche

a cura di Bruna Pollio e Anna Trezza

Le erbe raccolte o semplicemente osservate nelle uscite di gruppo sono state 'schedate' anche se questa parola sembra sovraccaricare lo stigma cui sono soggette le erbe spontanee urbane spesso squalificate come 'malerbe o erbacce'.

La schedatura è necessaria, non solo per identificarle col **doppio nome scientifico latino ed il nome comune**, ma per mappare il **luogo del ritrovamento** e segnalare l'**habitat** in cui andarle a ritrovare, luogo spesso ridotto all'essenziale minima quantità di suolo, luce ed acqua come la pendenza di un tombino o la crepa di un marciapiede.

Dalle schede è possibile conoscere il ciclo biologico dell'erba, annuale, biennale o perenne, la sua origine geografica, distinguendo le specie come native/autoctone, esotiche/alieni oppure cosmopolite, immaginare le vie dei viaggi che le hanno trasportate deliberatamente, o involontariamente come clandestine, da

paesi lontani. La nomenclatura binomia introdotta da Linneo nel 1700 identifica ogni specie vivente con due nomi latini, genere e specie, di cui il nome generico è un sostantivo di varia etimologia ed il nome specifico un aggettivo che chiarisce origine geografica, forma, colore, odore o altre proprietà.

Molte delle specie raccolte nel territorio urbano di Roma raccontano nel nome specifico latino, *arvensis* (dei campi), *sylvestris* (dei boschi) o *muralis* (dei muri) il paesaggio e la storia naturale ed imperiale della città, sono le essenze che ancora oggi crescono come infestanti nei campi dell'Agro Romano o sulle mura dei ruderi archeologici, magnifiche presenze, loro sì eterne.

Nei secoli queste erbe sono state importantissime per l'alimentazione e la medicina popolare, cibo, tintura, fibra tessile e rimedio naturali e gratuiti prima dell'industria chimica dei medicinali e coloranti di sintesi, ai tempi in cui per farmaci e pozioni si ricorreva alle officine dei conventi ed ai filtri di streghe e fattucchiere.

Nel caso di piante commestibili o officinali le schede riportano sia l'utilizzo alimentare e medicinale delle varie parti della pianta, (fusto, foglie, fiori, germogli, radici e tuberi) come strategia di sopravvivenza da parte dei saperi popolari, risorse di una alimentazione resa urgente da circostanze ingrate, guerre, epidemie, carestie (da cui il loro appellativo di *alimurgiche** ancora usato in erboristeria) sia, nella transizione tra magia e medicina del periodo medievale, le credenze nell'esistenza di piante magiche dotate di poteri e virtù capaci di influenzare e migliorare fortuna, salute e fertilità tramandate da leggende e credenze popolari o manuali esoterici.

**Alimurgia. Risorse di una alimentazione resa urgente da circostanze ingrate, guerre, epidemie, carestie (da cui il loro appellativo di alimurgiche, dal latino alimenta urgentia = alimentazione in caso di necessità, ancora usato in erboristeria)*

COLLE DEL PALATINO, 6 aprile 2022

© Federico Brogгинi



Acanthus mollis

ACANTO COMUNE

Erbacea perenne autoctona.
Preferisce un'esposizione ombreggiata.
Infiorescenze decorative con spighe bianche e viola.
Foglie lunghe e lobate, dalle estremità appuntite come spine.
Proprietà curative vulnerarie ed emollienti con impacchi ed infusi di foglie e fiori.
Il nome deriva dal greco "spina" per le estremità delle sue foglie, la cui sagoma ispirò il disegno del capitello d'ordine corinzio.

Acanthus mollis

ACANTO COMUNE



NOME BOTANICO: *Acanthus mollis*
NOME COMUNE: *Acanto comune*
HABITAT: *luoghi umidi ombreggiati*
LOCALITÀ: *Colle del Palatino*
DATA: *6 aprile 2022*



VILLA TORLONIA, 9 marzo 2022



Alliaria petiolata

ALLIARIA COMUNE, LUNARIA SELVATICA, ERBA AGLINA

Erbacea biennale autoctona. Commestibile e curativa in ogni sua parte, semi sono un succedaneo della senape bianca. Ogni parte della pianta sprigiona odore di aglio.

L'olio ed i semi hanno proprietà curative antisettiche ed espettoranti.

La medicina popolare utilizzava tutta la pianta per il trattamento di asma e tossi bronchiali, contro il prurito e le punture di insetti.



I viali di Villa Torlonia





Anchusa undulata

BUGLOSSA A FOGLIE ONDULATE



La Buglossa raccolta

Pianta biennale circummediterranea.
Fiori tubolari blu scuro o viola.
Foglie intere, ispide, carnose, da cui il nome comune di Buglossa o lingua di bue, margine delle foglie ondulato.
Usata nella medicina popolare come infuso lassativo e diuretico, pericoloso perché la pianta contiene degli alcaloidi tossici
Il nome generico deriva dal greco 'ankousa' (belletto o vernice): dalla radice si ricava un pigmento rosso usato nell'antichità come cosmetico o colorante alimentare.





Anthemis arvensis

CAMOMILLA BASTARDA DEI CAMPI

(per differenziarla dalla *Anthemis nobilis* Camomilla romana o nobile)

Specie mediterranea e subcosmopolita, diffusa in tutti i continenti. Pianta annuale dai fiori simili ad una margherita, fortemente aromatica, visitata dalle api per il polline. Commestibile, officinale, di uso cosmetico per conferire riflessi biondi alla capigliatura. L'uso curativo/officinale si riferisce alle proprietà sedative e calmanti dell'infuso dei fiori interi. Gli antichi Egizi la associavano al sole, è stata rinvenuta nella tomba del faraone Ramses II, come fonte di serenità per affrontare il viaggio nel Regno dei Morti, viene commercializzata ancora oggi in aromaterapia come 'Infuso di serenità del faraone' contro ansia, angoscia e stress.



Lo sfalcio all'interno del Parco dell'Aniene e espanto della Camomilla

Anthemis arvensis

CAMOMILLA BASTARDA DEI CAMPI



NOME BOTANICO: *Anthemis arvensis*
NOME COMUNE: *Camomilla bastarda dei campi*
HABITAT: incolti erbacei luminosi, parchi e giardini
LOCALITÀ: Parco dell'Aniene
DATA: 4 maggio 2022



VILLA TORLONIA, 9 marzo 2022



Bellis perennis

PRATOLINA COMUNE, MARGHERITINA DEI PRATI

Pianta erbacea perenne, autoctona europea.

Ha foglie basali a rosetta per cui, essendo bassa e tappezzante, riesce a sfuggire agli sfalci regalando la prima fioritura primaverile ai prati incolti. Specie decorativa, rustica ed infestante.

Proprietà curative: l'omeopatia usa la tintura alcoolica per la sua azione sulla circolazione del sangue.

Credenze popolari: sfogliando i suoi petali, con il classico rito del "m'ama non m'ama" gli innamorati provano ad anticipare l'andamento futuro della loro unione amorosa.



Espianto della *Bellis perennis* (colta, seccata e mai più ritrovata)



Bellis perennis

PRATOLINA COMUNE

NOME BOTANICO: *Bellis perennis*
NOME COMUNE: *Pratolina comune*
HABITAT: *incolti luminosi, prati, giardini e parchi.*
Pianta sinantropica
LOCALITÀ: *Colle del Palatino*
DATA: *6 aprile 2022*



Trattato Italia APS



PARCO DELL'ANIENE, 4 maggio 2022



Borago officinalis BORRAGINE

Pianta erbacea, annuale, mediterranea.

I fiori presentano cinque petali, disposti a stella, prima rosati poi di colore azzurro.

Fiori e foglie sono commestibili con il sapore del cetriolo, ottimi per fritti o nelle minestre.

Fiori e foglie sono usati contro febbre, tosse e depressione.

Dai fiori si estrae un colorante naturale.

Per le sue proprietà antipiretiche e sudorifiche viene usata nella medicina popolare come antifebbrile e calmante della tosse



Pratone del Parco dell'Aniene



Borago officinalis
BORRAGINE

NOME BOTANICO: *Borago
officinalis*

NOME COMUNE: *Borragine*

HABITAT: *campi, siepi, ambienti
ruderali, margini delle strade*

LOCALITÀ: *Parco dell'Aniene*

DATA: *4 maggio 2022*



PARCO DELL'ANIENE, 4 maggio 2022



Brassica napus

COLZA, RAVIZZONE

Erbacea annuale o perenne, autoctona.

Pianta oleaginosa della famiglia delle Brassicaceae (cavoli).

Forma grappoli di fiori gialli in primavera che colorano di giallo i campi in cui viene coltivata estensivamente, in rotazione con i cereali per migliorare il suolo.

Commestibile, coltivata per olio e foraggio, spontaneizzata negli incolti dopo essere sfuggita alle colture.

Il succo delle radici cura tosse e catarro bronchiali.



Espianto e raccolta della *Brassica Napus*



VILLA TORLONIA, 9 marzo 2022



La Grotta artificiale, le cascatelle e i laghetti con ninfee e fiori di loto

Bryonia alba

BRIONIA, VITE BIANCA, ZUCCA SELVATICA

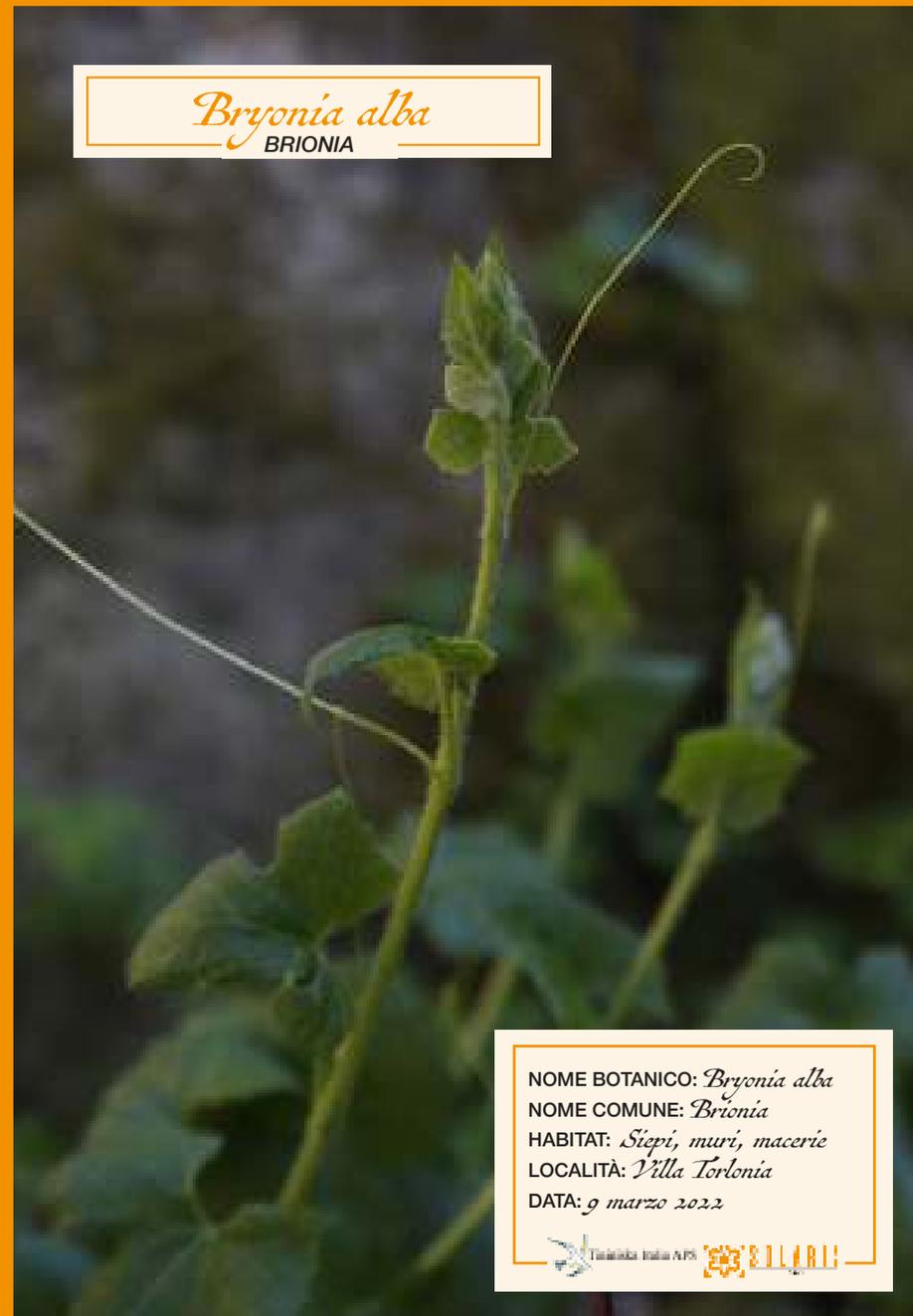
Erbacea perenne rampicante con fiori bianchi e bacche nere, indigena del Mediterraneo.

Le radici e le bacche di *Bryonia alba* sono velenose.

Le foglie nutrono le larve di molte farfalle.

Specie officinale ma leggermente tossica efficace nel curare infezioni batteriche, stati febbrili e dolori articolari.

Usata in passato dalla medicina popolare come rimedio lassativo ed oggi utilizzata solo in omeopatia, dove la tintura madre delle radici fresche viene proposta in granuli come rimedio riequilibrante per stati di agitazione e confusione.



Bryonia alba
BRIONIA

NOME BOTANICO: *Bryonia alba*
NOME COMUNE: *Brionia*
HABITAT: *Siepi, muri, macerie*
LOCALITÀ: *Villa Torlonia*
DATA: *9 marzo 2022*

PARCO DELL'ANIENE, 4 maggio 2022



Bromus hordeaceus

FORASACCO PELOSO, FALSO ORZO, BIADA SELVATICA

Erbacea annuale autoctona e subcosmopolita, infestante.
Pianta eretta con spighe simili all'orzo, pericolose per gli animali domestici.
Uso agricolo come foraggera nelle praterie magre da fieno.
Usi alimentari ed etnobotanici sconosciuti.



Parco dell'Aniene con Franco Panzini





Centranthus ruber
subsp. ruber e subsp. albus
VALERIANA ROSSA E BIANCA

Erbacee a portamento arbustivo autoctona mediterranea.
Ornamentali per le infiorescenze vistose che attirano le farfalle diurne e notturne.
Foglie e radici commestibili utilizzabili crude per insalate oppure cotte.
Le radici hanno deboli proprietà officinali sedative ed ansiolitiche, inferiori alla vera Valeriana officinalis con cui viene confusa la varietà a fiore bianco.
Nel Medioevo era considerata erba magica in quanto le streghe la utilizzavano per preparare filtri e pozioni afrodisiache, giocando sull'effetto ipnotico di favorire il sonno ed i sogni.



Cespugli di *Centranthus ruber* e l'uccelliera dei Giardini Segreti





Convolvulus arvensis

VILUCCHIO, CONVOLVOLO, TAZZETTA DELLA MADONNA

Erbacea perenne dei campi arati (da cui l'aggettivo specifico *arvensis*).

Pianta autoctona tappezzante o rampicante.

Fiori a campanula di colore bianco, rosa o bianchi striati di rosa, durano un solo giorno, le foglie sono verdi a forma di cuore.

È nella lista delle specie invasive dei coltivi dove avvolge i suoi steli su altre piante soffocandole.

Potenzialmente tossica possiede comunque delle proprietà medicinali come diuretico lassativo ed il tè di fiori serve da antiinfiammatorio.

Dall'intera pianta si ottiene un colorante verde e gli steli robusti sono utilizzati come legacci per altre piante.

È anche chiamato Tazzetta della Madonna per una leggenda riportata dai fratelli Grimm (autori di Cenerentola e Biancaneve) secondo cui la Madonna bevve del vino nel calice di un convolvolo ed aiutò un carrettiere a liberare il suo carro impantanato.



Convolvulus arvensis
VILUCCHIO

NOME BOTANICO: *Convolvulus arvensis*

NOME COMUNE: *Vilucchio, Convolvolo, Tazzetta della Madonna*

HABITAT: *campi arati*

LOCALITÀ: *Parco dell'Aniene*

DATA: *4 maggio 2022*

VIA VOLSINIO, 21 febbraio 2022



Crepis neglecta RADICCHIELLA MINORE

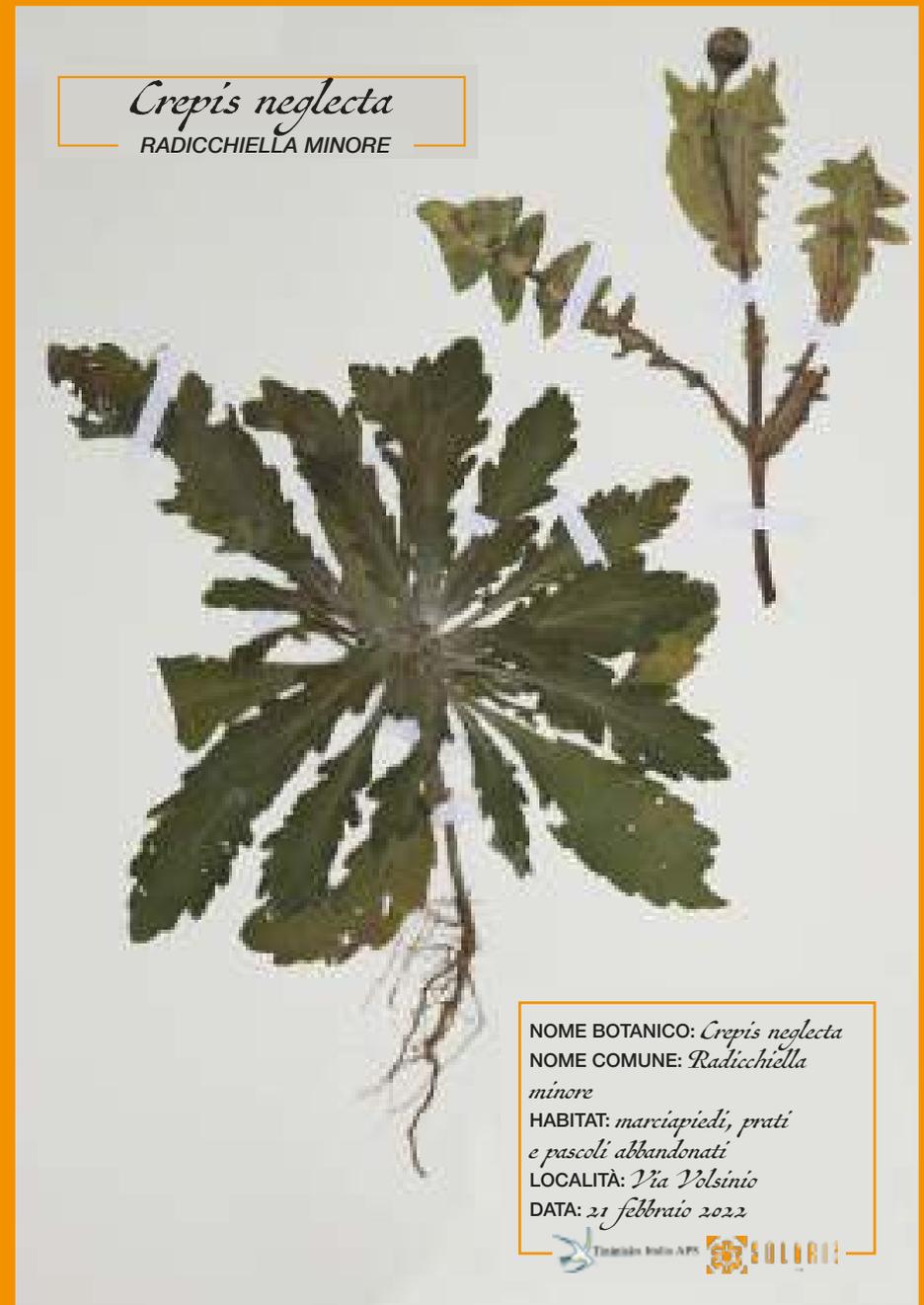
Erbacea annua indigena.

Le foglie, differenti per forma e posizione, le danno la caratteristica della eterofilliale. Le foglie basali sono aderenti al terreno a formare una rosetta tappezzante mentre le foglie superiori sono triangolari; il nome deriva dal greco crepis=sandalo perché le foglie basali aderiscono al terreno come delle scarpe o pantofole.

Numerosi fiori di colore giallo canarino

La pianta è commestibile cruda o cotta come la cicoria ed entra nella miscela con altre erbe spontanee dei campi.

Per le sue numerose proprietà medicinali la pianta è usata in fitoterapia come disintossicante depurativa, diuretica, ipoglicemizzante, antiossidante e antitumorale.





Cymbalaria muralis

CIOMBOLINO COMUNE, ERBA PIATTELLA

Pianta perenne indigena e subcosmopolita. Fusti striscianti con gemme a livello del suolo, i fiori, colorati dal lilla al violetto, una volta fecondati si girano su se stessi per deporre i semi nelle fessure dei muri.

Pianta ruderale, vive su rocce, mura antiche e lastricati anche con pochissimo suolo disponibile.

Le foglie ricordano il cembalo, strumento musicale.

Usata come specie commestibile per le foglie dal sapore simile al crescione, però leggermente tossiche.

Uso medicinale: le foglie si usano raccolte in una garza come cataplasma per curare le ferite e, essendo ricca di vitamina C, la pianta in passato era usata per curare lo scorbuto, malattia da carenza di questa vitamina.



Il gruppo Solaris in un momento di pausa

Cymbalaria muralis

CIOMBOLINO COMUNE

NOME BOTANICO: *Cymbalaria muralis*

NOME COMUNE: Ciombolino comune, erba piattella

HABITAT: fessure dei muri e delle rocce, ambienti ruderali

LOCALITÀ: Colle del Palatino

DATA: 6 aprile 2022



Echium vulgare

ERBA VIPERINA, VIPERINA AZZURRA
ERBA SERPENTINA

Il frutto secco rassomiglia alla testa di un serpente da cui il nome comune ed il motivo per cui la Teoria delle Segnature di Paracelso la riteneva antidoto efficace contro il morso di vipere e scorpioni, sia per ingestione che per impacco diretto sulla ferita.



Erbacea biennale autoctona con fusti multipli alti fino a 1 m, fiori a campanula che virano di colore durante la fase di fioritura dal blu al viola.

Commestibile: fiori e foglie sono usati sia crudi nelle insalate, che cotti in zuppe e minestre. Mellifera visitata dalle api e farfalle.

Tintoria per il pigmento rosso estratto dalle radici.

Fitoterapica con proprietà emollienti, febbrifughe, antinfiammatorie.



Echium vulgare

ERBA VIPERINA



NOME BOTANICO: *Echium vulgare*
NOME COMUNE: Erba viperina
HABITAT: incolti e pascoli abbandonati. Bordi stradali
LOCALITÀ: Parco dell'Aniene
DATA: 4 maggio 2022



Erodium moschatum

BECCO DI GRU AROMATICO

I nomi derivano: *Erodium* dalla forma del frutto appuntito come il becco dell'airone e *moschatum* dall'aroma di muschio, sostanza profumata di origine animale che forma la base dei profumi commerciali.

Pianta annuale mediterranea dai fiori colorati in rosa e profumati.

Interamente commestibile: fiori, foglie, fusti e radici.

Foglie tintorie da cui si estrae un colorante verde.

Curativa come antemorragica, vulneraria (cura le ferite) febbrifuga.

L'infuso delle foglie fa sudare ed è diuretico.

Curiosità: le radici si masticano come una gomma.

Erodium moschatum

BECCO DI GRU AROMATICO



NOME BOTANICO: *Erodium moschatum*

NOME COMUNE: *Becco di gru aromatico*

HABITAT: *incolti arenosi e argillosi.*

Margini delle strade

LOCALITÀ: *Colle del Palatino*

DATA: *6 aprile 2022*



Università della Basilicata



COLLE DEL PALATINO, 6 aprile 2022



© Federico Brogгинi

Ficus carica (var. caprificus)

FICO SELVATICO, FICO MASCHIO, FICO ROMULARE



Albero autoctono eurasiatico a foglie decidue

A differenza della pianta femmina (*Ficus domestica*) la varietà spontanea, il fico maschio, produce polline e frutti non commestibili.

Il lattice del caprifico, liquido viscoso bianco che fuoriesce dal frutto e staccando le foglie, è un antico rimedio cheratolitico di uso dermatologico impiegato dalla medicina popolare per curare calli, verruche, porri o punture di insetto

Secondo la leggenda sulle origini di Roma tra i rami di un caprifico che sorgeva sul Palatino si impigliò il cesto con i gemelli Romolo e Remo.

Ficus carica
var. caprificus
FICO SELVATICO

NOME BOTANICO: *Ficus carica*
var. caprificus
NOME COMUNE: *Fico selvatico,*
Fico maschio, Fico romulare
HABITAT: *coltivato,*
muri e pareti rocciose
LOCALITÀ: *Colle del Palatino*
DATA: *6 aprile 2022*



Fumaria capreolata

FUMARIA BIANCA

La *Fumaria capraeolata* o *Fumaria bianca* e la *Fumaria officinalis* o *Fumaria rossa* (nella pagina seguente) sono due erbe medicinali della famiglia delle Papaveracee.

Sono piante annue a distribuzione mediterranea.

Il comune nome latino 'Fumaria' si riferisce alla leggerezza ed al nebuloso aspetto azzurrino delle foglie, leggere come vapori, che per i romani erano esalati dalla terra e non nati da seme.

Il nome della *Fumaria* a fiori bianchi, *capreolata*, si riferisce all'infiorescenza che ricorda le corna delle capre. (segue nella pagina seguente)





Fumaria officinalis

FUMARIA ROSSA

(segue dalla pagina precedente)

Il nome della *Fumaria officinalis* descrive le numerose proprietà terapeutiche, quasi una panacea per tutti i mali e garanzia di longevità. Viene usata in fitoterapia per le sue proprietà specialmente per le disfunzioni epatobiliari e dell'umore, curando i "bisbetici-epatici": uno sciroppo col succo dell'erba mescolato a fiori di rosa è efficace a curare la malinconia dell'ipocondriaco.

Essendo entrambe della famiglia delle Papaveracee già Galeno, medico e filosofo, le descrive come capaci di eliminare gli umori tossici della tristezza, usando i fusti fioriti freschi o in infuso.

Fumaria officinalis

FUMARIA ROSSA



NOME BOTANICO: *Fumaria officinalis*

NOME COMUNE: *Fumaria rossa*

HABITAT: coltivi, margini delle strade su suolo ricco di azoto, pianta sinantropica

LOCALITÀ: Villa Torlonia

DATA: 9 marzo 2022

VILLA TORLONIA, 9 marzo 2022



Galium aparine

CAGLIO ASPRELLO, ATTACCAMANO, ATTACCAVESTA

Erba annuale autoctona eurasiatica diventata subcosmopolita.

Piccoli fiori bianchi, foglie disposte a stella, peli ruvidi e ricurvi su foglie, fusti e frutti le permettono di agganciarsi ed essere trasportati dagli animali, per cui è detta pianta velcro.

Appartiene alla Famiglia delle Rubiacee, come la *Rubia tinctoria* ed il Caffè, da cui numerose proprietà ed usi.

Commestibile: germogli primaverili lessati, semi raccolti e tostati come surrogato del caffè ma senza caffeina. Il nome *Galium* (latte) ricorda il suo uso come caglio vegetale per favorire la coagulazione del latte ed ottenere formaggio.



In alto un momento della raccolta, qui sopra interno della Serra Moresca

Tintoria: la radice contiene un pigmento rosso usato per colorare la lana di rosso-arancio robbia come la *Rubia tinctoria* della stessa famiglia botanica

Medicinale: la medicina popolare, la utilizzava in uso esterno o interno, essiccata in polvere o come infuso, per trattare e problemi della cute come ferite, eczema, psoriasi.

Galium aparine
CAGLIO ASPRELLO

NOME BOTANICO: *Galium aparine*
NOME COMUNE: *Caglio asprello, attaccamano, attaccavesta*
HABITAT: *suoli umidi ed erbosi incolti. Vegetazione riparia*
LOCALITÀ: *Villa Torlonia*
DATA: *9 marzo 2022*





Geranium dissectum



Geranium molle

Geranium dissectum

SBRINDELLATO, GERANIO A FOGLIE DIVISE

Erbacea annuale autoctona dai fiori purpurei e foglie sfrangiate.

I frutti allungati ricordano il becco di una gru.

Pianta decorativa, è il vero geranio della botanica mentre con questo nome si indica comunemente e commercialmente il pelargonio che non è europeo ma sudafricano.

Commestibile anche se amara in tutte le parti, si preferiscono i fiori e la radice.

Medicinale: le radici sono state usate come antiseptico, contro ferite, ed infezioni oculari, antiemorragico, cura dei reni e del diabete.

Secondo credenze popolari i rametti negli armadi allontanavano insetti dannosi come le tarme

Geranium molle

GERANIO VOLGARE

Spesso viene confuso con il Geranium dissectum ma le foglie sono basali a lamina palmata a contorno arrotondato, di colore verde opaco sopra, più chiare sotto.

Pianta officinale spontanea apprezzata negli ultimi anni anche come pianta ornamentale





Hordeum murinum

ORZO SELVATICO, ORZO SORCINO (DEI TOPI), FORASACCO

Viene chiamato anche forasacco (come il *Bromus hordeaceus*) perché le sue spighe rigide, pericolose per gli animali domestici, attraversano la trama dei sacchi.

Pianta annuale autoctona infestante delle colture di cereali coltivati, simile all'orzo coltivato (*Hordeum vulgare*) non utilizzabile per scopi alimentari umani ma come pianta foraggera per animali da pascolo.

Medicinale: il succo di erba d'orzo è antiinfiammatorio e antiossidante.



Hordeum murinum
ORZO SELVATICO

NOME BOTANICO: *Alliaria petiolata*
NOME COMUNE: *Alliaria comune*
HABITAT: *Sottobosco umido fertile.*
Pianta nitrofila sinantropica
LOCALITÀ: *Villa Torlonia*
DATA: *9 marzo 2022*



Malva sylvestris

MALVA DEI PRATI

Erbacea perenne dai bei fiori con corolla ad imbuto colorati in sfumature tra il lilla e il violetto la cui tonalità fin dal 1700 denomina un colore autonomo nella scala del viola che prende il nome dal nome generico della pianta, color Malva. Carlo Magno (742-814 d.C.) nel *Capitulare de villis* la inserì come erba obbligatoria nell'elenco delle piante da orto per i germogli, fiori o foglie freschi

commestibili. I suoi principi attivi si trovano nei fiori e nelle foglie ricchi di mucillagini.

Nel Medioevo era l'ingrediente indispensabile di tutte le pozioni curative, definita "omnimorbia" cioè rimedio per tutti i mali, depurativa, antiinfiammatoria, equilibrante dell'umore.

La tradizione popolare ritiene il suo decotto un antidoto contro i veleni mortali.



NOME BOTANICO: *Malva sylvestris*

NOME COMUNE: *Malva dei prati*

HABITAT: *luoghi disturbati, soggetti a calpestio, ambienti ruderali, margini delle strade*

LOCALITÀ: *Colle del Palatino*



Tirreno Italia APS



SOLAIO



Mercurialis annua

MERCORELLA COMUNE, ERBA STREGA

Pianta erbacea annua autoctona subcosmopolita, dai piccoli fiori verdastrici poco vistosi.

Il nome generico *Mercurialis* allude all'elemento mercurio dal colore argenteo e deriva dal colore metallico che assume la pianta da secca; è un ingrediente presente in molti amuleti e pietre filosofali alchemici.

Leggermente tossica, forse commestibile solo dopo la cottura.

Nonostante la tossicità è componente di molti infusi dagli innumerevoli usi medicinali contro disturbi femminili, reumatismi e gotta.

Era una delle nove erbe degli unguenti delle streghe con papavero, belladonna e verberna ed era associata a Mercurio dio della salute e dei traffici, mentre secondo Ippocrate, considerato il padre della medicina, gocce del suo succo fresco versate nell'orecchio curavano la sordità.

Mercurialis annua MERCORELLA COMUNE

NOME BOTANICO: *Mercurialis annua*

NOME COMUNE: *Mercorella comune*

HABITAT: *campi incolti, abbandonati*

LOCALITÀ: *Parco dell'Aniene*

DATA: *4 maggio 2022*





Oxalis corniculata

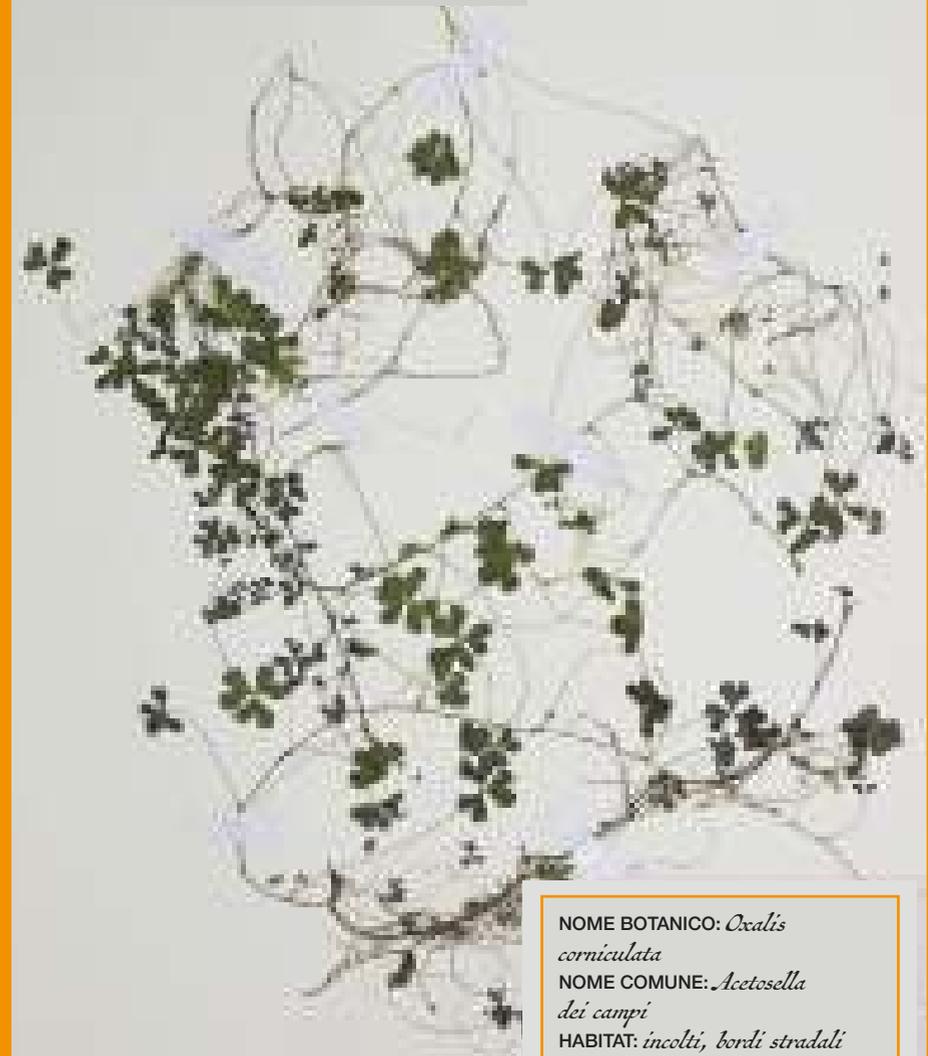
ACETOSELLA DEI CAMPI

Foglie rosse, fiori gialli piccoli origine: esotica, sud est asiatico.
L'*Oxalis corniculata*, l'*Oxalis Europea* e l'*Oxalis fontana* sono piante perenni a portamento strisciante-tappezzante più accentuato nella specie *Oxalis corniculata* a foglie rosse frequente sui marciapiedi e sono ricche di acido ossalico ed ossalato di calcio e potassio, da cui il nome generico di acetosella.

Le foglie ricordano nella forma quelle del trifoglio, sono ricche di acido
segue nella pagina seguente

Oxalis corniculata

ACETOSELLA DEI CAMPI



NOME BOTANICO: *Oxalis corniculata*

NOME COMUNE: *Acetosella dei campi*

HABITAT: *incolti, bordi stradali*

LOCALITÀ: *Via Volsinio*

DATA: *21 febbraio 2022*

segue dalla pagina precedente

ossalico, vitamina C e mucillagini ma per l'alta concentrazione di ossalato di calcio non sono indicate a chi soffre di calcoli renali ed artrite.

I fiori sono solitari, imbutiformi, composti da 5 petali di colore giallo, bianco, rosato o fucsia e si chiudono in pieno sole.

Anticamente la pianta era dedicata a Venere e secondo un'antica credenza popolare aveva il potere di proteggere le giovani madri.

L'acetosella gialla *Oxalis pes caprae* di origine sud africana (Capo di buona Speranza) è stata introdotta sulle isole italiane nel '700 diventando infestante e generando problemi alle specie autoctone.



Al lavoro in Via Volsinio per preparare l'erbario delle erbe raccolte

Oxalis europea

ACETOSELLA GIALLA O MINORE

Le foglie dell'acetosella minore sono verdi, fiori gialli, origine: autoctona, europea





Papaver rhoeas

PAPAVERO COMUNE, ROSOLACCIO



Specie erbacea alloctona introdotta dalla regione della mezzaluna fertile dove avvenne la domesticazione del grano di cui condivide il ciclo e la stagionalità.

Pianta erbacea annuale, fiori solitari di colore rosso scarlatto, capsule contenenti i semi in un lattice blandamente narcotico (papagna).

La pianta intera è commestibile e officinale, tramite i petali, le foglie tenere delle rosette basali e soprattutto i semi, usati in varie forme: insalate infusi, tintura madre, panificazione.

segue alla pagina seguente



Papaver rhoeas

PAPAVERO COMUNE

NOME BOTANICO: *Papaver rhoeas*
NOME COMUNE: *Papavero comune*
HABITAT: incolti aridi, bordi di campi di cereali diserbati, ambienti ruderali
LOCALITÀ: Colle del Palatino
DATA: 6 aprile 2022





Papaveri ai bordi di un campo di grano diserbato



Certosa di Trisulti. Spighe, papaveri e farfalla

segue dalla pagina precedente

I petali freschi sono coloranti per sciroppi e rosolii.

Erano pianta sacra alla dea Demetra (Cerere per i Romani), dea delle messi e della fertilità agricola, usualmente raffigurata con in testa una corona di papaveri ed in mano spighe di grano. È legato al papavero anche il mito di Morfeo, dio dei sogni della mitologia greca, a lui si devono i sogni illusori indotti dal dio sfiorando le palpebre del dormiente con mazzi di papaveri.



Papaver rhoeas

PAPAVERO COMUNE

NOME BOTANICO: *Papaver rhoeas*
 NOME COMUNE: *Papavero comune*
 HABITAT: *incolti aridi, bordi di campi di cereali diserbati, ambienti ruderali*
 LOCALITÀ: *Colle del Palatino*
 DATA: *6 aprile 2022*





Poa annua, Poa trivialis

FIENAROLA ANNUALE, FIENAROLA PERENNE



Il nome generico *Poa* proviene da una parola greca che significa erba. E sia la varietà annuale che la perenne *Poa trivialis* sono le malerbe più diffuse al mondo.

Piante autoctone, da una distribuzione originariamente eurasiatica oggi sono divenute sub cosmopolite.

Sono entrambe erbe infestanti che sopravvivono a tutte le altre erbacce e causano allergie

respiratorie stagionali per la grande produzione di polline primaverile; si diffondono velocemente, l'annua per seme e la perenne per stoloni, lunghi fusti striscianti da cui emergono polloni di nuove piante.

Non sono adatte all'alimentazione umana ma sono utilizzate come erbe foraggere.



Poa annua
FIENAROLA ANNUALE

NOME BOTANICO: *Poa annua*
NOME COMUNE: *Fienarola annuale*
HABITAT: incolti, bordi stradali
LOCALITÀ: *Via Volsinio*
DATA: *23 febbraio 2022*

VILLA TORLONIA, 9 marzo 2022



Ranunculus parviflorus

**RANUNCOLO A FIORI PICCOLI
RANUNCOLO SELVATICO O COMUNE,**

Pianta erbacea annuale mediterranea

Fiori piccoli luminosi di colore giallo-arancio, chiamati anche “botton d’oro”, foglie incise e sfrangiate

Tutta la pianta è tossica e può causare dermatiti da contatto sfiorandola; gli animali la evitano favorendone la diffusione nei prati da pascolo che si colorano di giallo in primavera.

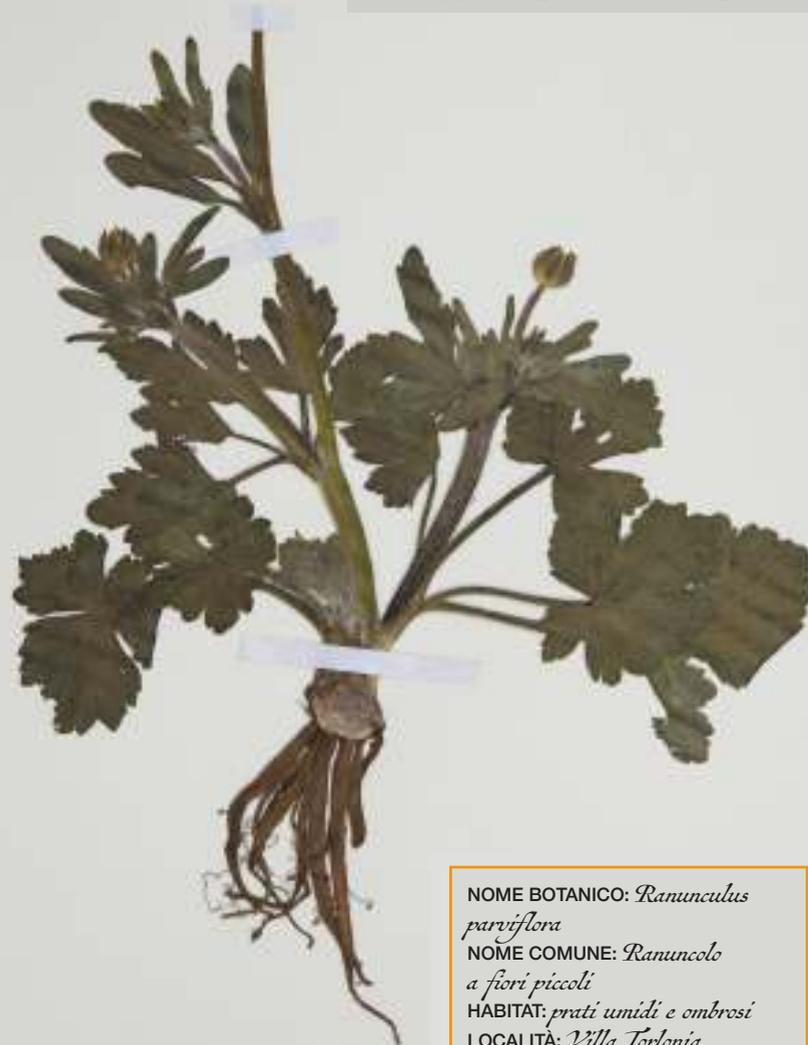
Il nome ranunculus o ‘piccola rana’ deriva dal suo habitat preferenziale in quanto la pianta predilige zone umide ed acquitrini, lo stesso habitat naturale di anfibi come le rane.

Il naturalista e scrittore romano Apuleio l’aveva soprannominata “erba scelerata” a causa della sua tossicità che causava con la contrazione muscolare



involontaria del viso un riso sardonico. La sostanza acre e tossica contenuta nella pianta è velenosa per animali ed uomini se ingerita fresca ma decompone l’essiccamento, per cui il fieno non è più velenoso per gli erbivori anche se ne entrano a far parte i ranuncoli.

Ranunculus parviflorus
RANUNCOLO A FIORI PICCOLI



NOME BOTANICO: *Ranunculus parviflora*

NOME COMUNE: *Ranuncolo a fiori piccoli*

HABITAT: *prati umidi e ombrosi*

LOCALITÀ: *Villa Torlonia*

DATA: *9 marzo 2022*



Reseda alba

RESEDA BIANCA, AMORINO

Pianta biennale o perenne autoctona mediterranea
I fiori sono riuniti in infiorescenze bianche erette, aromatiche
Cresce su ruderi antichi, mura e rocce.

Uso alimentare di foglie crude e fiori commestibili, da aggiungere crudi alle insalate.



Proprietà medicinali intuibili dal suo nome latino resédo cioè calmare, lenire il dolore; dalle spighe fiorite essiccate si ottengono sostanze calmanti sudorifere, diuretiche ed antireumatiche.

È una pianta tintoria usata per le sue proprietà coloranti fino alla scoperta dei coloranti chimici di sintesi: da radici e foglie si ricava un colorante giallo, conosciuto sin dal primo millennio a.C., il giallo di reseda, usato per tingere i tessuti. Macerandola in alcool si otteneva un inchiostro usato per le miniature medievali.



reseda alba
RESEDA BIANCA

NOME BOTANICO: *Reseda alba*
NOME COMUNE: *Reseda bianca*
HABITAT: *incolti aridi, sabbiosi, permeabili*
LOCALITÀ: *Colle del Palatino*
DATA: *6 aprile 2022*



Tiratura Info APS



SOLARIS



Rumex acetosa L.

**ACETOSA,
ERBA BRUSCA,
CARABINIERE**

Il nome del genere deriva dal latino *rumex*, "lancia, pungiglione" per la forma delle foglie a forma di punta di lancia.

Pianta erbacea, perenne, autoctona eurasiatica. Fusto eretto di colore rosso come le infiorescenze.

Della pianta di acetosa si utilizzano foglie, fusti freschi e radice in aggiunta alle insalate fresche, spinaci ed altre verdure cotte, gli antichi romani e gli egiziani la utilizzavano come condimento per zuppe e minestre.

Cruda l'acetosa ha un sapore acidulo per l'alto contenuto in acidi organici: acido ossalico ed acido ascorbico (vitamina C).

Il suo succo acidulo può essere usato per eliminare la ruggine.

L'acetosa è conosciuta dai tempi antichi come pianta officinale per uso interno ed esterno: decotto diuretico e rinfrescante contro afte ed infiammazioni gengivali o cataplasma di foglie fresche da applicare su irritazioni della pelle e punture di insetti.

Carlo Magno ne impose la coltivazione ai giardini dei chiostrini monastici ed i medici medievali la utilizzavano per curare la peste e il colera e sicuramente con maggior efficacia lo scorbuto, malattia provocata da carenza di vitamina C.





Salvia verbenaca

SALVIA MINORE, FALSA VERBENA

Pianta erbacea aromatica e perenne, autoctona, erbacea con fusto legnoso alla base.

Steli di fiori a spiga con petali labiati, di colore blu intenso, azzurro o violetto.

Erba aromatica, mellifera, condimentaria, da consumare con precauzione per via di principi aromatici biologicamente attivi, dal sapore amarognolo.



L'origine del nome Salvia deriva da *salvus*, salute, sano, per le numerose proprietà medicinali che le sono attribuite, rimedio per molti mali nella medicina popolare e sintetizzate per il genere 'Salvia' dalla Scuola Medica Salernitana: "Perché dovrebbe morire l'uomo nel cui giardino cresce la salvia?"

I Greci la consideravano un'erba sacra, i Romani una panacea per tutti i mali. Gli antichi Egizi la utilizzavano nell'imbalsamazione dei morti.

Salvia verbenaca

SALVIA MINORE



NOME BOTANICO: *Salvia verbenaca*

NOME COMUNE: *Salvia minore*

HABITAT: *incolti su suolo arido*

LOCALITÀ: *Colle del Palatino*

DATA: *6 aprile 2022*





Silene alba

SILENE BIANCA, SILENE RIGONFIA, BUBBOLINO

Specie autoctona, biennale o perenne.

I fiori bianchi o bianco-rosati, dal calice rigonfio sono riuniti in infiorescenze ed il nome del genere deriva da Sileno, semidio mezzo uomo e mezzo cavallo, compagno ubriaco di Bacco dio del vino, rappresentato col ventre gonfio come il calice di queste piante.

Uso alimentare. È un'erba spontanea dal sapore dolce delicato, ricca di vitamina C e sali minerali. Se ne usano le foglie giovani e i germogli, meglio se prima della fioritura, conosciuti anche come strigoli, per preparare fresche insalate o minestre: la Silene è l'ingrediente di un'antica zuppa popolare composta da 27 erbe, la "minestrella".

Possiede numerose proprietà fitoterapiche e officinali: depurative, emollienti, oftalmiche etc... In passato veniva usata dalla medicina popolare per curare il fuoco di Sant'Antonio e altre eruzioni cutanee.



COLLE DEL PALATINO, 6 aprile 2022



Sonchus oleraceus

GRESPINO COMUNE

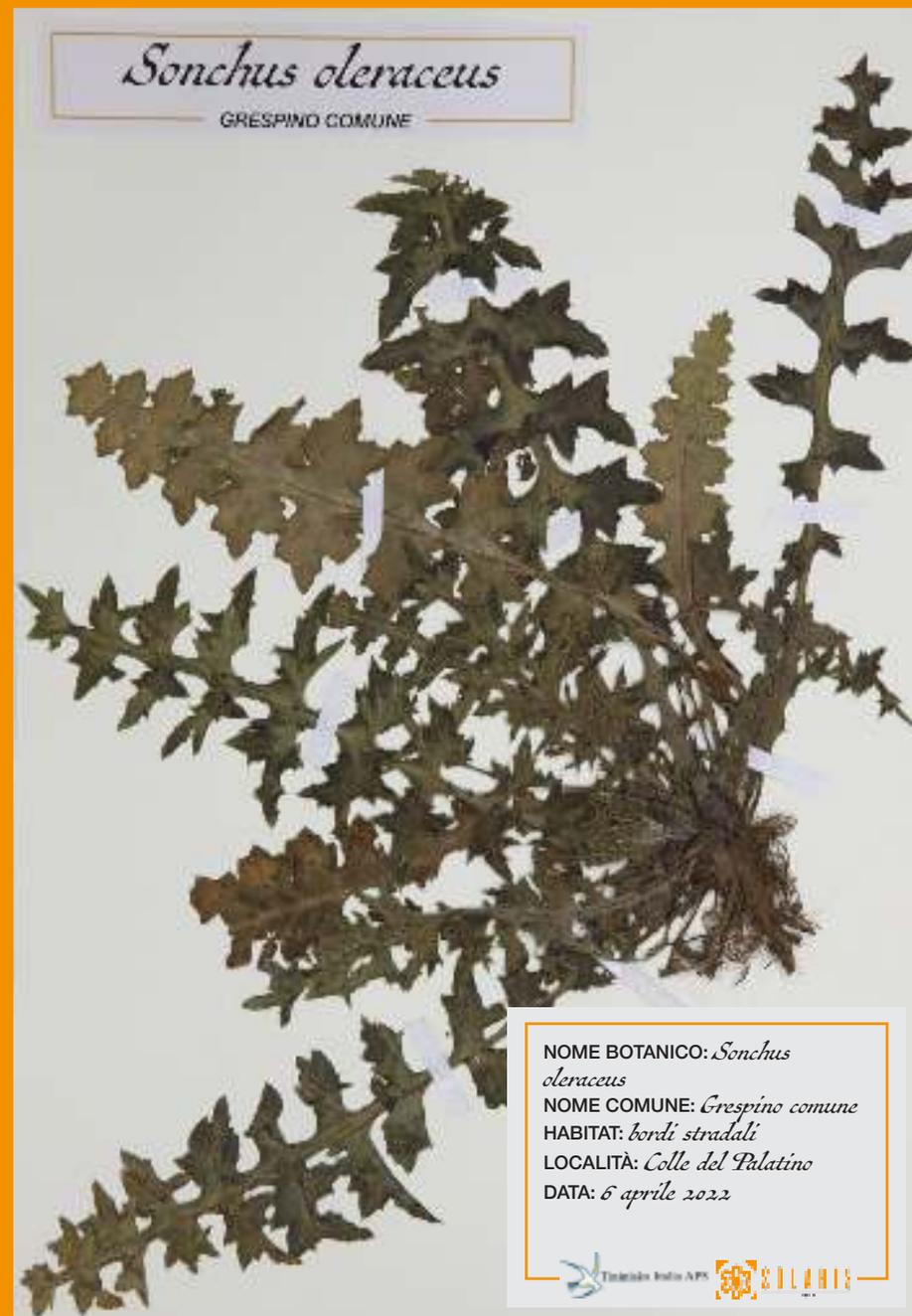
Pianta annuale, autoctona di origine eurasiatica oggi subcosmopolita. Fusto cavo, eretto, verde e porpora ramificato a partire da una base violacea, se tagliato ne fuoriesce un lattice bianco. il nome scientifico Sonchus significa appunto cavo, spugnoso.

Fiori giallo-pallidi, di colore più intenso verso il centro.

L'aggettivo specifico oleraceus deriva dalla radice latina *oler= verdura* e la pianta è tutta commestibile: le foglie giovani si possono mangiare crude in insalata o anche lessate o ripassate in zuppe e frittate. La sua radice contiene inulina, un polisaccaride privo di glucosio quindi adatto ai diabetici ed era anche usata, previa tostatura, come sostituto del caffè.

Secondo Plinio il Vecchio, Teseo prima di entrare nel labirinto di Cnosso mangiò del grespino, cui la tradizione popolare ricorre come portafortuna appendendone dei mazzi sopra gli usci delle case.

Per la medicina popolare questa pianta ha molte proprietà officinali: come uso interno depura e fortifica l'organismo, funziona da epatoprotettore, elimina gli stati febbrili, come cataplasma esterno funziona da emolliente per le ferite grazie alle sue mucillagini.





Stellaria media

CENTOCCHIO COMUNE, ERBA PASSERINA, MORDIGALLINA

È un'erba annuale o biennale strisciante, autoctona mediterranea divenuta cosmopolita.

I suoi nomi si riferiscono ai cento piccoli fiori bianchi stellati che occhieggiano come tanti occhi tra il fogliame verde ed all'apprezzamento di foglie e semi da parte degli uccelli in generale, specialmente galline e passeri.

Le sue molteplici proprietà alimurgiche e medicinali derivano dalla sua ricchezza in vitamine (A, B, C) e sali minerali contenenti calcio, ferro, magnesio, zinco, manganese, rame, cobalto, silicio.

Nella medicina popolare è un'erba versatile, adatta ad emergenze di pronto soccorso sia per uso esterno in tintura madre, sia interno in decotto. Valida per eruzioni cutanee, punture d'insetto, reumatismi, dolori articolari o come impacco per le irritazioni agli occhi.

In cucina si consuma tradizionalmente cruda in insalate, pesto o centrifugati, cotta entra nella 'zuppa d'erbi' ligure.



Stellaria media

CENTOCCHIO COMUNE

NOME BOTANICO: *Stellaria media*
NOME COMUNE: *Centocchio comune*
HABITAT: *bordi stradali e discariche*
LOCALITÀ: *Via Volsinio*
DATA: *23 febbraio 2022*



Sylibum marianum

**CARDO MARIANO, CARDO DI SANTA MARIA,
CARDO LATTARIO, CARCIOFO SELVATICO**

Pianta erbacea biennale, autoctona, mediterranea.

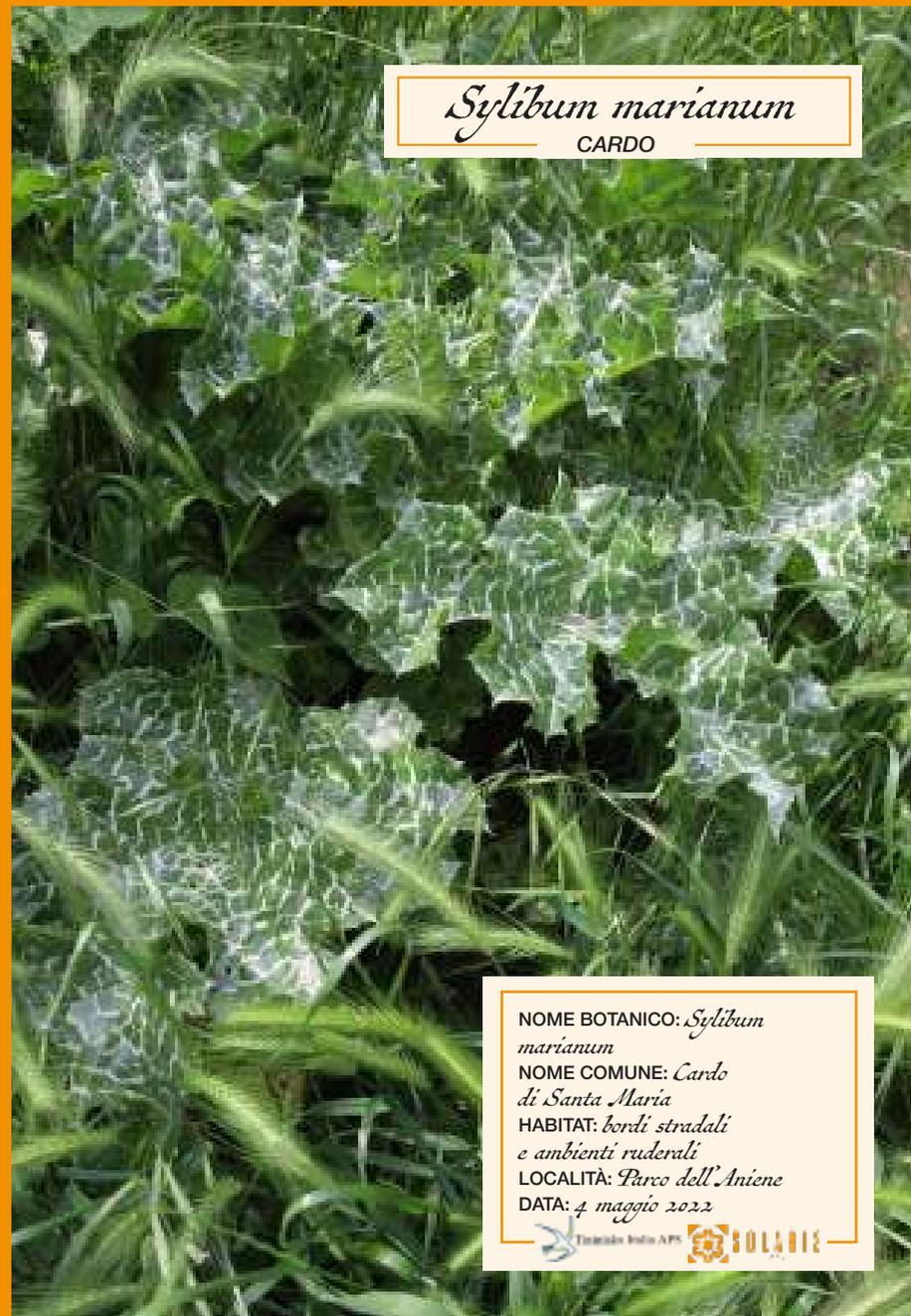
Foglie verdi spinose variegate di bianco, fiori violacei, spinosi, simili ai fiori di carciofo

Il cardo mariano è un'erba amara commestibile, un "cugino selvatico" del pregiato carciofo (*Cynara cardunculus*) ed i suoi capolini fiorali si cucinano come i carciofi, le radici bollite, le foglie, dal sapore di cetriolo, crude in insalata.



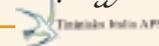
Il medico greco Dioscoride ne consigliava l'uso per la cura dei morsi di serpente, Plinio il Vecchio come un rimedio per espellere la bile.

L'aggettivo mariano si riferisce alla leggenda per cui durante la fuga in Egitto al tempo della strage degli innocenti Maria nascose ai soldati di Erode il bambino sotto le foglie spinose di un cardo e ricompensò la pianta macchiando di latte materno le sue foglie. Da allora nelle credenze popolari il cardo rappresenta il protettore degli indifesi.



Sylibum marianum
CARDO

NOME BOTANICO: *Sylibum marianum*
NOME COMUNE: *Cardo di Santa Maria*
HABITAT: *bordi stradali e ambienti ruderali*
LOCALITÀ: *Parco dell'Aniene*
DATA: *4 maggio 2022*





Pannello didascalico a cura della Sovrintendenza per il riconoscimento delle erbe del Percorso Meridionale



Taraxacum officinale

**SOFFIONE, DENTE DI LEONE,
DENTE DI CANE, PISCIALETTO,**

Pianta erbacea perenne esotica di origine iraniana naturalizzata in Europa, il nome deriva dal persiano cicoria selvatica, erba cui somiglia e con cui condivide molti principi attivi e ricette.

I fiori gialli con petali nastriformi si richiudono al tramonto e con la maturazione formano una sfera di semi pelosi che si staccano al vento da cui il nome soffione. Le foglie sono raccolte in una rosetta basale di forma dentellata come denti di leone.

È una importante pianta mellifera che prolunga la fioritura fino all'autunno nutrendo le api tardive.

Tutta la pianta è commestibile ed usata anche come succedaneo del caffè e della cicoria e contiene un lattice bianco con proprietà simili al caucciù per cui durante la Seconda Guerra Mondiale il tarassaco fu coltivato per produrre gomma da pneumatici.

Le proprietà fitoterapiche sono numerose, tanto che si parla di "tarassacoterapia": disintossicanti, epatoprotettrici, antibatteriche, diuretiche, per queste ultime viene anche chiamato "piscialetto"; per uso esterno si usa un decotto di fiori e foglie contro verruche e porri e per schiarire le efelidi.

Secondo la medievale Teoria delle Segnature il suo fiore, giallo come la bile, ne segnalava per analogia la sua virtù riparatrice del fegato.



Trifolium repens

TRIFOGLIO PROSTRATO, FIORE BIANCO

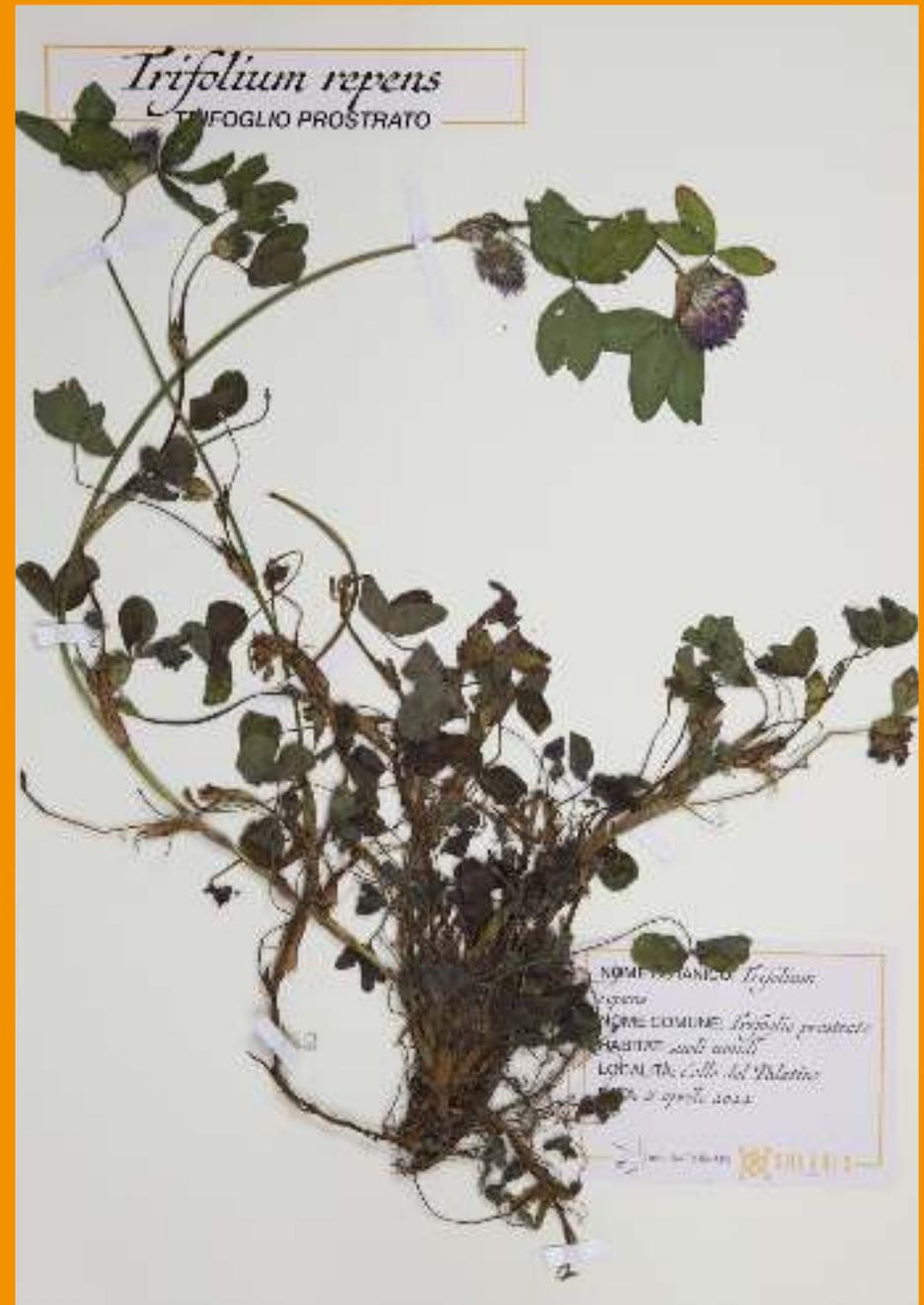
Come il *Trifolium pratense* o Trifoglio dei prati fiore rosso. Sono erbe annuali, biennali, a volte perenni, autoctone eurasiatiche, dai fiori rosa intenso e rosso porpora dolci e melliferi, riuniti in infiorescenze sferiche commestibili da consumare crudi in insalate o cotti in vellutate e frittate. Le foglie sono normalmente trifoliate, ma se, raramente, presentano l'anomalia di quattro lobi sono ricercate come portafortuna ed amuleto contro gli spiriti malvagi, tradizione che si fa risalire ai sacerdoti druidi.



Il trifoglio, della famiglia delle Leguminose, viene usato in agricoltura nelle rotazioni delle colture in quanto fissa con le radici l'azoto nel terreno migliorandone la fertilità.

In Fitoterapia il trifoglio viene usato come la soia per i disturbi femminili perchè contiene un fitoestrogeno naturale, che contrasta i sintomi della menopausa e previene l'osteoporosi.

Da tempo la medicina popolare utilizza l'infuso di trifoglio rosso per regolare mestruazioni ed alterazioni della pelle.





Triticum dicoccoides *Grano Emmer*

**FARRO SELVATICO, FARRO DICOCCO,
GRANO EMMER SELVATICO, FARRO MEDIO**

Il *Triticum dicoccum*, farro dicocco, noto anche come Emmer, farro medio o semplicemente farro, è un cereale minore molto antico, una graminacea annuale del genere *Triticum* cui appartengono grano e farro.

Era diffuso allo stato selvatico nella regione della mezzaluna fertile tra Iran, Mesopotamia ed Abissinia dove circa 10.000 anni fa origina l'agricoltura, forse proprio attraverso la semina di queste erbacee spontanee. La sua domesticazione per selezione tra le varietà spontanee segue una linea evolutiva secondo cui prima, nel 3000 A.C., viene sostituito dall'orzo di origine più orientale e più resistente, in seguito dall'estensione della cultura del grano nudo o frumento. Il farro è un grano vestito, parente stretto anzi antenato del grano da cui differisce per le brattee aderenti al chicco che ne rendono necessaria la decorticazione o brillatura per la macinazione.

La radice *far* è all'origine della parola farina sia in latino che in italiano.

Le prime menzioni di questo cereale si ritrovano nella Bibbia. Era conosciuto e coltivato nell'antico Egitto, anzi era l'unico cereale coltivato al tempo dei faraoni e formava la base dell'alimentazione delle legioni romane.





Urtica dioica

ORTICA COMUNE, ORTICA MAGGIORE

Specie autoctona, commestibile e officinale.

Pianta erbacea, perenne e infestante, subcosmopolita.

Foglie e fusto sono ricoperti di peli trasparenti e irsuti, fragili aghi silicei che contengono sostanze irritanti tra cui acido formico

Le foglie ricche di sali minerali (calcio, ferro, potassio e silicio), vitamine (A e C), ed altri nutrienti sono commestibili in risotti e decotti.

Ha proprietà fitoterapiche come diuretico, depurativo, antireumatico, cardiotonico, curativo per infezioni della pelle.

segue alla pagina seguente





segue dalla pagina precedente

È antico il suo impiego come rimedio per la cura dei capelli e del cuoio capelluto, caduta dei capelli e forfora.

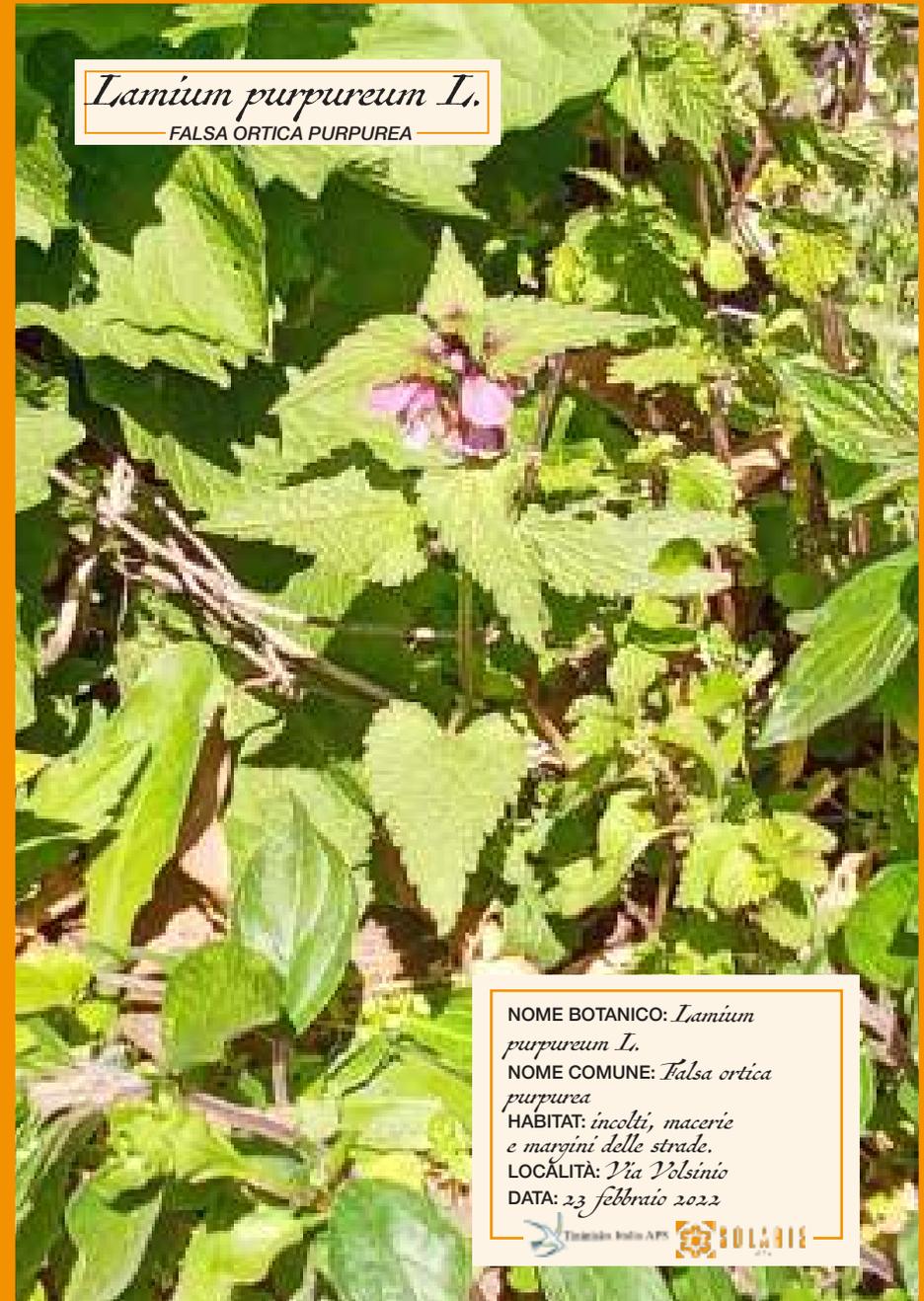
In passato le sue fibre erano usate in campo tessile per la produzione di vestiti, carta, teli, sacchi e corde.

Antiche credenze popolari propiziavano l'allontanamento dei fulmini con il fuoco d'ortica.

È la pianta nutrice del bruco della Vanessa dell'ortica (*Aglais urticae*) farfalla che migra nel Nord Europa fino in Scandinavia.



La farfalla Vanessa dell'ortica e il francobollo norvegese che la celebra.
Se sterminiamo le ortiche in Norvegia non arriveranno più farfalle.





Valeriana officinalis

VALERIANA

Pianta perenne indigena dell'Europa orientale e Asia occidentale. Il nome ha origini latine da *valere*, stare in ottima salute. Infiorescenze di fiori piccoli profumati di colore bianco o rosato, radice curativa a forma di rizoma stolonifero, ricca di oli essenziali volatili e curativi di odore sgradevole per l'uomo ma irresistibile per gatti e topi. La pianta non è tossica ma il suo uso è esclusivamente medicamentoso con infusi o di tinte di radici essiccate. Ippocrate e Galeno, Dioscoride e Plinio ne conoscevano le proprietà analgesiche, la Santa erborista Hildegarda da Bingen la prescriveva come equilibrante e sedativo. Durante la I guerra mondiale è stata distribuita in trincea contro lo stress delle truppe. Nella tradizione popolare alla pianta si attribuiscono proprietà di magia bianca, come evocare spiriti o scacciare streghe e demoni ed il potere di antidoto contro i fulmini e la peste nera provocata dai topi. In una delle versioni della leggenda del pifferaio magico, antecedente alla fiaba dei fratelli Grim, la città di Hamelin fu liberata da una pestilenza provocata dai topi non grazie al potere magico della musica del suonatore (come nella fiaba classica) ma dalle sue conoscenze erboristiche sugli effetti stupefacenti della valeriana che portava con sé.



Valeriana officinalis

VALERIANA

NOME BOTANICO: *Valeriana officinalis*
NOME COMUNE: *Valeriana*
HABITAT: *Luoghi umidi,
margini dei boschi e zone
saltuariamente paludose*
LOCALITÀ: *Parco dell'Aniene*
DATA: *4 maggio 2022*



Tasso Barbasso in una aiuola dei Giardini Segreti e raccolta



Verbascum thapsus

**VERBASCO,
TASSO-BARBASSO
PIANTA DI VELLUTO
CANDELA DEL RE**

Pianta erbacea biennale europeo-caucasica alta fino a 2m con lunghe infiorescenze di fiori gialli.

I nomi 'verbascum' e 'barbasso' derivano da barbasicum, barbuto, in riferimento alla lanuggine bianca di cui sono ricoperte le foglie, 'pianta di velluto' dalle foglie morbide e soffici, 'candela regia' dall'uso da parte dei Romani del suo fusto essiccato cosparso di cera e grasso come torcia, stoppino per le lampade o innesco della combustione nei forni a legna.

Non ha un uso alimentare.

Il suo uso medicinale risale all'antichità ed al medioevo, Dioscoride, Plinio e S. Hildegarda di Bingen, pioniera dell'erboristeria, consigliano l'infuso dei suoi fiori per malanni delle vie respiratorie, polmoni e corde vocali.

In varie culture il Verbascum è associato a pratiche magiche di esorcismo, divinazione, protezione da spiriti maligni. Ulisse lo ebbe in dono dagli dei per proteggersi dagli incantesimi di Circe.





Veronica arvensis

VERONICA DEI CAMPI, OCCHI DELLA MADONNA

Erbacea annuale specie alloctona neofita aliena invasiva, originaria di Penisola arabica e Persia.

Pianta infestante forma densi tappeti negli incolti e nelle zone antropizzate, campi, parchi, orti e giardini.

I fiori sono piccoli calici azzurri con striature scure e secondo alcune leggende il nome Veronica deriverebbe dalla pia donna che guarì le ferite del Cristo sulla croce con un fazzoletto che ne conservò le impronte ed il nome Occhi della Madonna deriva dalla riconoscenza della Madonna che dopo aver dissetato il figlio col calice del fiore donò ai petali, in origine bianchi, il colore delle sue iridi azzurre.

I romani la consideravano una panacea o elisir di tutti i mali e ne conoscevano le virtù medicinali antibatteriche, antinfiammatorie, depurative, cicatrizzanti, antiscorbutiche, antiustioni. l'infuso di germogli fioriti cura in erboristeria influenza e raffreddore.

L'uso alimentare più diffuso è come sostituto del tè, iniziato nel 1600 quando con il nome di tè svizzero la sua infusione sostituì il costoso tè cinese.



Ringraziamenti

Antonella Cammarota*

Questo libro è il risultato di un grande lavoro collettivo che mai sarebbe stato possibile senza l'apporto di tutti, dico tutti i partecipanti.

I ringraziamenti hanno di solito un'aria un po' *inamidata* e non è facile esprimerne il significato profondo e non solo formale, soprattutto in questa esperienza corale, dove ogni apporto è stato importante.

Forse le erbe spontanee hanno riversato nel nostro progetto le loro antiche virtù, e catturato intorno alle loro voci dimenticate o disprezzate una coralità in cui tutti si sono riconosciuti per ragioni diverse.

Questo senso di "appartenenza" ha favorito e riempito di contenuti la collaborazione tra istanze istituzionali, associazioni, apporti professionali, utenti, familiari e volontari.

Potremmo dire che questo progetto è un piccolo assaggio di quello che dovrebbe/potrebbe essere un percorso per favorire la salute di comunità, e ha visto insieme istituzioni - quali la Regione Lazio che ha finanziato il progetto, il II ed il III Municipio, il Centro di Salute Mentale di via Sabrata, l'Ufficio Educazione e didattica Parco archeologico del Colosseo, l'Ufficio Giardini del Parco archeologico del Colosseo, l'Ufficio Coordinamento Call Center 060608, la Sovrintendenza, i molti esperti che ci hanno accompagnato nei vari

* *Presidente della SOLARIS ODV, Sociologa*

sopralluoghi e l'insostituibile presenza delle associazioni Solaris e Tininiska, con gli operatori, i familiari, i volontari e gli utenti, centro e impalcatura della coralità raggiunta.

L'elenco stesso di chi è stato coinvolto nel progetto, nelle sue attività e nei suoi risultati dice forse meglio di ogni altra cosa il senso di questa polifonia, di cui fanno parte a pieno titolo anche le erbe spontanee che hanno accompagnato la storia umana.

A tutti vanno i nostri più vivi ringraziamenti.

PARTECIPANTI AL PROGETTO

Adriano Cuneo	Fiorenza Dinabella
Alberto Pezone	Francesca De Filippis
Andrea Aceti	Gianvito Iannuzzi
Angela Bagnato	Giulia Maccadei
Anna Trezza	Giuliano Cirulli,
Antonella Cammarota	Giuseppe Citrolo
Bruna Pollio	Giuseppe Pacioni
Calogero Anzalone	Ilaria Testa
Cinzia Currò	Keite Ravello
Claudia Garzillo	Laura Bignami
Cosimo Angeleri	Laura Cucinotta
Cristina Sgrulletti	Laura Filipponi
Daniela Marchese	Loredana Sgrulletti
Donatella Barazzetti	Lorenzo Capitani
Donato Sabato	Lorenzo Meneghin
Eleonora Ravello	Lucio Ciotti
Eloà Caruggi	Luigi Nigro
Eugenio Turini,	Marco Caravaggi
Fabiana Secchi	Marco Cirenei
Fabio Garzillo	Mariana Merluska
Fabio Meloni	Maria Stella Cammarota

Mario Piergrossi
Matteo Avallone
Maurizio Biondo
Mustafa Kevin Lanciano
Nicolò Foligno
Paola Marchini
Patrizia Proietti
Pina Oliverio
Rita Caiani,
Rita Mastrosanti
Sara Viviani
Stella Cammarota
Susanna Di Martino
Tiziana Scalia
Vito Testa

RIFERIMENTI ISTITUZIONALI

Andrea Schiappelli,
responsabile Ufficio Educazione e didattica Parco archeologico del Colosseo
Angela Napoletano, *curatrice dei Beni Culturali della Sovrintendenza capitolina, Ufficio di Villa Borghese*
Chiara Ginnetti,
Ufficio Coordinamento Call Center 060608
Gabriella Strano,
Arch. Paesaggista responsabile dell'Ufficio Giardini del Parco archeologico del Colosseo
Maria Grazia D'Alessandro,
Parco archeologico del Colosseo -

Foro Romano e Palatino
COLLABORAZIONI
Dipartimento di Salute Mentale
- ASL Roma 1
Municipio Roma 2
Municipio Roma 3
Associazione culturale
Ferdinando Agnini

COLLABORATORI ESTERNI E ACCOMPAGNATORI

Elvira Landi, *Storica dell'Arte, Associazione Bellitalia*
Federico Brogginì,
Arch. Paesaggista
Franco Panzini,
Prof. Arch. Paesaggista
Ginevra Heusch, *Arch.*
Isotta Geraci, *Arch. Paesaggista*
Luisa Montoni,
Associazione Sylvatica
Marian Sibuyo, *tirocinate, Architettura del Paesaggio*
Nabila Di Pilla, *Arch. Paesaggista*
Riccardo Copiz, *Naturalista Associazione Sylvatica*

Stampa

Per questa pubblicazione è stata usata
carta proveniente da gestione forestale
responsabile FSC®

Dicembre 2022

Centro Stampa Filarete
Viale Filarete 121 - Roma