



# CARTA delle ERBE OFFICINALI della CALABRIA



2 m

1,5 m

1 m

80 cm

60 cm

50 cm

40 cm

perenne

biennale

annuale

legenda



altezza dell'arbusto

terra



### Melissa

**Dove si trova** - È diffusa nella fascia mediterranea con clima temperato. Cresce nei boschi, nei luoghi freschi ed ombrosi.  
**Principi attivi** - Olio essenziale ricco di Citrale, Citronellale e Terpeni (Citronellolo, Linalolo, Geraniolo).  
**Proprietà** - Blando sedativo, lenitivo, digestivo (carminativo). È un cicatrizzante e antinfiammatorio. Si adopera contro diversi disturbi nervosi come: insonnia, ipococondria, cardiopalmo, cefalea, spasmi allo stomaco e all'intestino.  
**Nota** - Le foglie strofinate contro la pelle sono indicate contro le punture di insetti.  
Masticate, rinfrescano l'alto

**Risotto**, preferibilmente riso di Sibari, con melissa, zucchine e gamberetti.



### Maggiorana

**Dove si trova** - Originaria dell'Asia centrale e dell'Africa settentrionale e coltivata da lungo tempo in Italia è divenuta una pianta sub spontanea. Si trova lungo le strade e corsi d'acqua nelle nostre colline e nelle nostre montagne.  
**Principi attivi** - Contiene sostanze tanniche (terpene, cimene) ed un olio essenziale (Terpineolo, borneolo, canfene).  
**Proprietà** - Svolge azione stimolante dell'apparato digestivo e della secrezione biliare. Trova valide applicazioni quale diuretico. Sul tratto intestinale la maggiorana agisce normalizzando i processi digestivi, bloccando le fermentazioni, attenuando le contrazioni dolorose.

**Ramses**, tortello di lunga vita, servito su crema rosa con salvia e Suino Nero di Calabria.



### Calendula

**Dove si trova** - È presente in tutta l'Italia, cresce nei campi, nei giardini, nei prati, nei luoghi ghiaiosi.  
**Principi attivi** - Contiene mucillagini, olio essenziale, glicosidi (carotenoidi e acido salicilico) e resine.  
**Proprietà** - La Calendula è usata come: antiseptico, antinfiammatorio e lenitivo. Uso popolare: antibiotico emolliente e cicatrizzante. Le sue proprietà sono quelle di fluidificare la secrezione biliare.  
**Nota** - Gli antichi ricettari consigliavano di mangiare i fiori di calendula, mescolandone i petali nelle insalate.

**Tagliatelle dorate** condite con ragù bianco al timo.



### Porcellana

**Dove si trova** - È originaria dell'Asia ma diffusa, dall'epoca dell'impero romano, in tutta l'Italia dal mare alla zona submontana; è comunissima nei campi, negli orti e lungo le strade.  
**Principi attivi** - Sali potassici, oligoelementi, acidi organici.  
**Proprietà** - Trova impiego nelle infiammazioni. Il succo è utilizzato per normalizzare gengive dolenti e arrossate. Mitiga le infiammazioni della pelle quali foruncoli e orticaria. È fonte di vitamina C ed ha moderate proprietà diuretiche e depurative.

**Morfeo**, tortello del buon riposo su olio evo con semi di papavero.

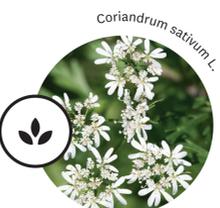
**Insalata marinata**



### Aglio

**Dove si trova** - Originario dell'Asia centrale e meridionale (Cina, India) è diffuso in tutto il mondo come pianta culinaria.  
**Principi attivi** - Alicina e Allina.  
**Proprietà** - Viene usato nella prevenzione dell'arteriosclerosi e nell'ipertensione. Impiegato per problemi circolatori, trova uso come espettorante, balsamico, diuretico, antiseptico e carminativo.

**Maghinardo**, tortello dal carattere deciso saltato con olio evo, pomodoro fresco e basilico.



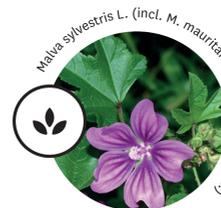
### Coriandolo

**Dove si trova** - Cresce nei luoghi erbosi e nei campi, in special modo in quelli di grano. Ricorda il più impegnativo e pericoloso Papaverum Somniferum da cui si ricavano l'oppio e i suoi derivati, tanto utili e altrettanto dannosi all'umanità. Il rosolaccio è da considerarsi innocuo, tanto più che di esso si usano i petali e non la capsula.  
**Principi attivi** - Contiene un alcaloide che è la readina, tannini e mucillagini.  
**Proprietà** - Blando sedativo atto a conciliare il sonno, calmante della tosse, in particolare la pertosse e l'asma bronchiale.

**Timo**

**Dove si trova** - Terreni aridi e incolti soprattutto nelle pendici montuose della regione mediterranea.  
**Principi attivi** - Olio essenziale molto ricco di timolo, che conferisce l'odore caratteristico.  
**Proprietà** - Antisettiche, espettorante/balsamiche, amaro/digestive, antinfiammatorie.  
In cucina migliora la conservabilità dei cibi sott'olio e sotto aceto.

**Sgombro** alla brace marinato con timo cedrino.



### Malva

**Dove si trova** - Nella zona Mediterranea nei prati e nelle siepi, in pianura e montagna fino a 2000 metri.  
**Principi attivi** - Flavonoidi: Antocianidine (Malvidina e Malvina).  
**Proprietà** - Emolliente: calmante le mucose, Antitussiva, Espettorante, Lassativa. Antinfiammatoria: contro le infiammazioni delle mucose.

**Gnocchetti** di patata della Sila e malva saltati con dadolata di sgombro e peperone.



### Salvia

**Dove si trova** - Cresce nelle macchie, nei boschi e lungo le siepi, dalla regione mediterranea a quella montana.  
**Principi attivi** - Mucillagini, tannini, acido malico.  
**Proprietà** - Astringente intestinale, antiarriroiche e febbrifughe, digestive.

**Plutone**, tortello stimolante servito su crema di gorgonzola e rucola.



### Menta

**Dove si trova** - Ibrido naturale tra Mentha spicata e Mentha aquatica. Origine innata, in tutto il mondo, è coltivata per il suo gradevole profumo in Inghilterra, Francia, Germania, Italia. Molto presente nella ricca flora delle nostre campagne.  
**Principi attivi** - Olio essenziale costituito specialmente da Mentolo e Mentone. La menta più pregiata è quella con alto contenuto di mentolo. La sensazione di freschezza è dovuta alla stimolazione dei centri recettori del freddo delle vie respiratorie, che si manifesta a basse dosi.  
**Proprietà** - Dissettanti, digestive, antifermentative, stimolante sia della secrezione gastrica che della secrezione biliare, antisettiche delle vie aeree, senne anche per decongestionarle nel caso di raffreddori e sinusiti. Blanda azione antinevralgica.  
**Altro** - Aromatizzante per tisane e collutori (clorofilla cuprica).

**Zucchine marinate** in evo, limone IGP di Rocca Imperiale della Piana di Sibari e mentuccia fresca.

**Dove si trova** - Viene comunemente chiamata Lappa o Lappola. Cresce in tutta l'Italia, dal mare fino a 1700 m. in terreni ammoniacali. Si trova nelle zone ruderali, vicino alle case, in tutte le zone soleggiate.  
**Principi attivi** - Olio essenziale, inulina, mucillagini, lappatina, fitosteroli e acido cloro genico.  
**Proprietà** - Questa pianta umilissima assomma in sé delle virtù molto interessanti. Ha un'azione diuretica e depurativa, stimolante sul fegato e sulla cistifellea. Diminuisce il tasso di zucchero nel sangue (antidiabetica). Le sue foglie sono cicatrizzanti: si applicano schiacciate sulle piaghe, sulle ulcere. Si applica sulla pelle contro acne e foruncoli.

**Polpettine** in pastella di farine di grani antichi.



### Bardana



### Liquirizia



### Rosmarino



### Origano



### Borragine



### Salvia

**Dove si trova** - Erba diffusa in tutta l'Italia dalla zona mediterranea a quella submontana; si trova nei luoghi incolti e lungo le siepi.  
**Principi attivi** - Contiene antociani, mucillagini, resine, nitrato di potassio che dà alla pianta un sapore amaro.  
**Proprietà** - Trova impiego, nella medicina popolare, nelle infiammazioni bronchiali e polmonari, nell'influenza, nei disturbi intestinali. Ha anche un effetto diuretico e depurativo. Per depurare il sangue si consiglia mescolare la borragine con dente di leone, cicoria selvatica, fumaria e cerfoglio.

**Pollon**, raviolo ricco di fibre spadellato con fagiolo poverello di Mormanno e salvia.

**Dove si trova** - È largamente diffuso in tutta l'Italia. Si trova, a livello spontaneo, un po' dovunque nei luoghi incolti e nelle campagne.  
**Principi attivi** - Contiene vari principi attivi quali: crategina, acido cloro genico, saponine e flavonoidi.  
**Proprietà** - Ha un'azione vasodilatatrice generale e ipotensiva. Regola il ritmo e la forza di contrazione del muscolo cardiaco e quindi esercita una buona azione sedativa sugli ipertesi e sugli arteriosclerotici. Poiché la sua azione si rivolge particolarmente a disturbi dell'apparato circolatorio, va usata dietro consiglio medico.

**Dolce guarnito** con bacche di biancospino.



### Biancospino

**Dove si trova** - È presente in tutta l'Italia ma, prevalentemente, al Sud. Si trova nei luoghi sabbiosi o argillosi, specialmente vicino al mare. Nasce spontaneamente in Calabria, Abruzzo e Molise.  
**Principi attivi** - Saponine triterpeniche (glicirizina), acido glicirizico, flavonoidi, asparagina e zuccheri che aumentano la produzione di muco nello stomaco a protezione della mucosa.  
**Proprietà** - È usata contro la stitichezza. È un antidoto al tabagismo, capace di depurare l'organismo dalla nicotina e lenire le irritazioni causate dal fumo sia sull'apparato respiratorio che su quello gastrico.  
**Nota** - In antichità le radici venivano succhiate per non sentire la sete e per prevenire ulcere. Alimentare (correttivo del sapore, liquori, caramelle, da colore alle birre scure).

**Lucullo**, tortellaccio dal gusto intenso servito su burro fuso e polvere di liquirizia di Corigliano Rossano.

**Dove si trova** - È comunissimo in ogni orto. Cresce nei boschi e sotto i pini.  
**Principi attivi** - Olio essenziale costituito principalmente da Borneolo, acetato di Bornile, Canfene e Pinene, che gli conferisce un particolare potere eccitante. Colina, Rosmaricina, Acidi organici.  
**Proprietà** - Ha proprietà digestive, antispasmodiche e carminative; stimola la diuresi, fluidifica la secrezione bronchiale. L'olio essenziale ha proprietà rubefacenti utili per il trattamento di contusioni, dolori articolari e muscolari, reumatismi e torcicollo.  
**Uso cosmetico** - applicato sulla pelle non solo ha una azione tonificante ma ne aumenta l'elasticità. Si usa in lozioni contro le calvizie.

**Arrosto morto** di carne podolica Presidio Slow Food marinato con salmoriglio di rosmarino.

**Dove si trova** - Pianta spontanea originaria del Mediterraneo, predilige habitat montano collinare.  
**Principi attivi** - Timolo e Carvacrolo (oltre a linalolo, terpinene, terpinolo, cimene, grassi, proteine, sali minerali, vitamine e carboidrati).  
**Proprietà** - Bechica (espettorante), antireumatica, antisettica delle vie respiratorie, ecc.

**Condimento** ideale per insalate e secondi piatti.

**Dove si trova** - Erba diffusa in tutta l'Italia dalla zona mediterranea a quella submontana; si trova nei luoghi incolti e lungo le siepi.  
**Principi attivi** - Contiene antociani, mucillagini, resine, nitrato di potassio che dà alla pianta un sapore amaro.  
**Proprietà** - Trova impiego, nella medicina popolare, nelle infiammazioni bronchiali e polmonari, nell'influenza, nei disturbi intestinali. Ha anche un effetto diuretico e depurativo. Per depurare il sangue si consiglia mescolare la borragine con dente di leone, cicoria selvatica, fumaria e cerfoglio.

**Pollon**, raviolo ricco di fibre spadellato con fagiolo poverello di Mormanno e salvia.

**Dove si trova** - Ricercata non solo dai buongustai ma anche dai sofferenti in cerca di rimedi. Si trova, allo stato spontaneo, nella zona mediterranea dell'Italia centro-meridionale.  
**Principi attivi** - Olio essenziale (costituito principalmente da Borneolo, Canfora, Cineolo e Tuione), Tannini, Saponosidi e Colina.  
**Proprietà** - Stimola le funzioni dell'intestino e della cistifellea. Sull'apparato respiratorio ha un effetto balsamico ed espettorante ed è utile anche negli eccessi di asma. Abbassa la glicemia, agisce su alcuni disturbi ovarici. È un potente cicatrizzante su ferite e piaghe difficili da rimarginare.

**Sciatalelli** di grani antichi e autoctoni e polvere di foglie di ulivo con crema rosa, salvia e Suino Nero di Calabria.



Allegria - www.allegria.com