

ERBOLARIO
Classe 1A A.S. 2019/2020



Arnica montana



Basilico



Calendula officinale



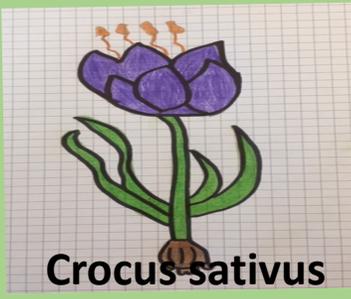
Camomilla



Carciofo



Cicoria selvatica



**Crocus sativus
(zafferano)**



Echinacea Angustifolia



Eucalipto



Finocchio



**Hypericum perforatum
(Iperico)**



**Leucanthemum vulgare
(margherita)**



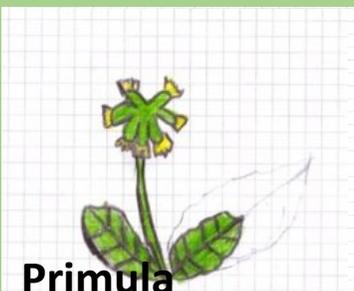
Maggiorana



Malva



Menta



Primula



Rosa canina



Rosmarino



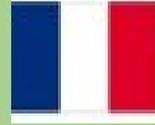
Salvia rosmarinus



**Taraxacum officinalis
(Dente di leone)**



Arnica montana



Arnica de montagne



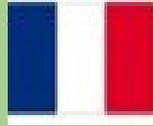
Mountain arnica



- L'arnica è una pianta erbacea della famiglia delle Asteraceae. Cresce bene in tutta Europa e in Asia in zone collinari e montane, predilige un'esposizione soleggiata. In Italia è abbastanza rara: cresce solo sui pascoli delle Alpi e dell'Appennino Settentrionale tra i 500 e i 2500 metri di altitudine.
- È usata tutta la pianta in particolare il fiore, di un vivo colore giallo-arancio, che si raccoglie appena aperto per poter avere il massimo di principi attivi. La sua fioritura avviene tra l'inizio dell'estate e la fine di settembre. Ma vengono utilizzate anche l'estratto di radici o rizoma per essere impiegati in preparati omeopatici /omotossicologici.
- Quando l'arnica fiorisce possiamo raccoglierne le infiorescenze, essiccarle all'ombra e utilizzarle per ottenere tinture madri, gel, oli essenziali, compresse, spray, gocce, fiale, unguenti, creme ed anche cerotti che rilasciano gradualmente i suoi principi attivi.
- Ha molteplici **proprietà**: antinfiammatoria, antisettica , antinevralgica e antidolorifica. Può essere utilizzata anche come stimolante delle funzioni cerebrali, come tonico del sistema nervoso centrale e come supporto per il sistema immunitario. Favorisce la cicatrizzazione delle ferite (anche se non deve essere usata sulle ferite aperte!), in caso di stiramenti muscolari, traumi, contusioni ed ematomi dà sollievo al dolore, diminuisce il gonfiore e protegge i capillari. E' ottima contro le infiammazioni di bocca e di gola, allevia i fastidi delle punture degli insetti e delle scottature di lieve entità, può essere usata anche per i foruncoli.



Basilico



Basilic



Basil

BASILICO



Parte Usata: Fiori o Foglie, usate per infusione o per condimenti

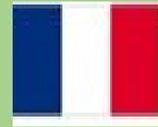
Descrizione: Il basilico è una **pianta erbacea** annuale alta fino a 60 cm, con foglie opposte, ovali, lanceolate, a volte bollose, di **2-5 centimetri** di lunghezza. Il colore delle foglie varia dal **verde pallido al verde intenso**, oppure è viola o porpora in alcune varietà. I fusti **eretti, ramificati,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

Conservazione: le foglie vengono fatte **essiccare** e conservate in contenitori di vetro. Oppure si possono anche **congelare**.

Proprietà: E una pianta ricca di **vitamina k** e **manganese** dalle importanti proprietà antinfiammatorie e antiossidanti



Calendula officinalis



Souci



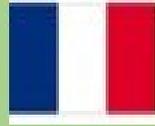
Marigold



- Descrizione: pianta con **radice** fittonante, **fusto** ramificato (50 cm) e ricoperto da peluria. Le **foglie** sono spesse, lanceolate con margine intero o leggermente dentato. I **fiori** sono dei capolini con colore variabile dal giallo all'arancione e compaiono in primavera estate. La pianta strofinata emana un **gradevole aroma**.
- Parte usata: i petali
- Conservazione: si conserva la **calendula** essiccata in un contenitore che trattenga il più possibile fuori l'aria, **come** un barattolo di vetro. Tenete il contenitore in un luogo fresco e asciutto.
- Proprietà: La **calendula** contiene triterpeni, flavonoidi, polisaccaridi, caroteni, fitosteroli, olio essenziale, mucillagini, acido **salicilico** e sostanze amare. Per uso interno, generalmente come **tintura madre** o macerato glicerinato, viene impiegata nelle **disfunzioni dell'apparato genitale femminile**, poiché aumenta le mestruazioni scarse e diminuisce quelle abbondanti. Ha **azione antispasmodica** sui dolori mestruali addominali.
- La **proprietà antinfiammatoria** agisce sulle irritazioni delle mucose, data la presenza delle **mucillagini**, ed è quindi indicata in caso di colite, **gastrite**, ulcere e qualunque patologia a carico dei tessuti interni. Per uso esterno le sue **attività antinfiammatorie**, antisettiche, cicatrizzanti, rinfrescanti, emollienti e dermopatiche la rendono il rimedio elettivo per scottature, ferite, arrossamenti e irritazioni della pelle, delle ulcere della bocca e per infiammazioni gengivali.



Matricaria Chamomilla (Camomilla)



Camomille



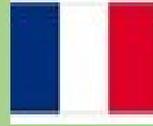
Chamomile



La camomilla è una pianta erbacea alta 20-50 cm con portamento eretto e fusto sottile, la camomilla è originaria dell'Europa; è comune negli orti ma è anche coltivata.



Cynara scolymus *carciofo*



Artichaut



Artichoke



DESCRIZIONE: *Il carciofo è una pianta erbacea alta fino a 1,5 metri.*

Il fusto, come in tutte le piante a "rosetta" è molto raccorciato mentre lo stelo è robusto , cilindrico e carnoso.

Le foglie sono grandi, la superficie della lamina è verde lucida o verde-grigiastra sulla parte superiore; mentre nella parte inferiore è verde-cinerea.

CONSERVAZIONE: *una volta cotto si conserva bene in barattoli sott 'olio.*

PROPRIETA': *I carciofi sono una fonte preziosa di potassio e sali di ferro, sono protettori del fegato, sono tra gli alimenti con il più alto contenuto di fibre (utili quindi per la regolarità intestinale) e hanno effetto positivo sul sistema cardiocircolatorio.*



Cicoria selvatica



Chicorée sauvage



Wild chicory



Principi attivi: nelle radici sono presenti sostanze amare, ma anche zuccheri (contiene tre tipi di zucchero: destrosio, levulosio e pentosipentoso), colina, insulina, potassio (poco), calcio e ferro, è presente inoltre acido dicaffeitartarico (e altri derivati dell'acido caffeico).

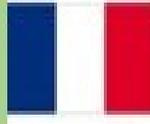
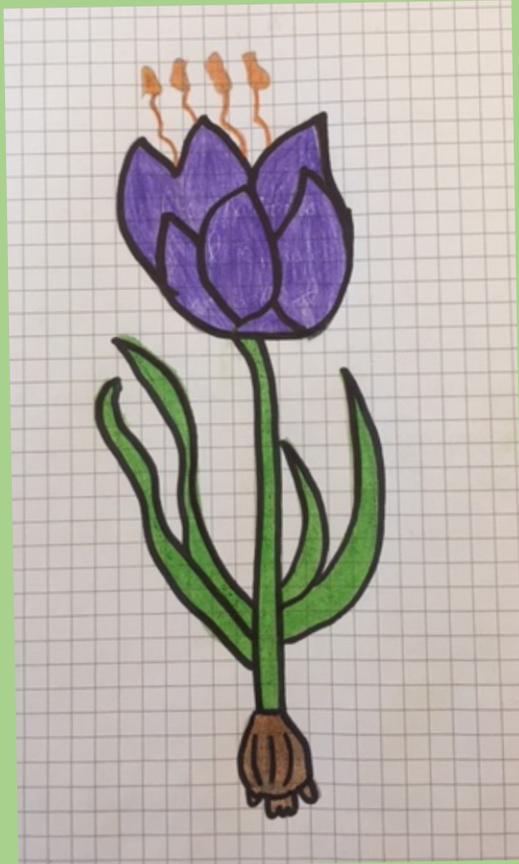
Parti usate: per scopi medicinali si raccoglie la radice durante tutta l'estate e le foglie prima della fioritura.

Modalità d'uso: in genere si usano dei decotti oppure si formano degli sciroppi; dalle foglie macerate opportunamente si può ottenere una crema rinfrescante per il viso (combatte gli arrossamenti).

- **Proprietà curative:** in generale la cicoria stimola le funzioni, tramite depurazione e disintossicazione, dell'intestino, del fegato e dei reni grazie alle proprietà digestive, ipoglicemizzante, lassative, colagoghe (facilita la secrezione biliare verso l'intestino), ed è cardiotonica (regola la frequenza cardiaca). Dai fiori si possono estrarre dei liquidi utili per curare alcuni tipi di oftalmie. La polpa della radice può essere utile per alcune infiammazioni (proprietà antiflogistica).

Crocus sativus

Zafferano



Safran



Saffron



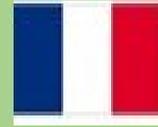
- **Descrizione:** Lo zafferano è originario dell' Asia Minore, è un bulbo tubero officinale di facile coltivazione, che appartiene alla famiglia delle Iridacee. E' una pianta erbacea perenne con foglie spadiformi (la lunghezza e la forma ricordano una spada). E' una spezia che si ottiene dagli stigmi del fiore del *Crocus Sativus*, conosciuto anche come Zafferano vero. E' una pianta molto coltivata in Basilicata, soprattutto nei comuni di Muro Lucano, Castelgrande, Acerenza, Anzi, Satriano di Lucania e Tricarico.
- **Parte usata:** I fiori di Zafferano hanno dei petali viola, con due antere gialle di polline e i tre fili rossi degli stimmi o stigmi, che sono quello che viene utilizzato come spezia, dopo averlo essiccato e si tratta della parte destinata a ricevere il polline per la fecondazione.

Conservazione: La raccolta avviene la mattina molto presto per un periodo di circa 15 giorni. I fiori si raccolgono ancora chiusi appena liberati dalla spata bianca. Gli stigmi vengono subito recuperati e fatti essiccare su stracci di tela con braci di carbone.

- **Proprietà:** Lo zafferano possiede proprietà e benefici sulla parte del sistema nervoso che regola i recettori sensoriali del movimento dei muscoli e delle articolazioni, esercitando perciò un'azione calmante, analgesica e antispasmodica. Le proprietà dello Zafferano sono: stimolante, toniche, sedative, emmenagoghe e ipnotiche.



Echinacea Angustifolia



Échinacée

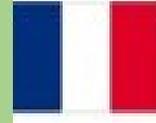


Echinacea



- **Descrizione:** Le Echinacee sono piante erbacee poliennali con riposo vegetativo invernale, appaiono dalla primavera inoltrata all'autunno e fioriscono tra giugno e agosto. L'apparato radicale è più o meno fascicolato, con radici singole di calibro differente; le foglie, riunite in rosette basali e poi distribuite lungo gli scapi, sono lanceolate od ellittiche, con margine intero o seghettato e generalmente provviste di peli. Il fusto, di altezza variabile da 50 a 150 cm, ha un portamento eretto, si presenta più o meno peloso, ramificato e rivestito di poche o molte foglie, a seconda della specie.
- **Parte usata:** Tutta la pianta: foglie, fusti, fiori, radici
- **Conservazione:** La pianta viene raccolta in autunno, all'inizio del periodo di riposo vegetativo; con uno straccio pulito si eliminano eventuali residui di terra, si lava bene e si fa essiccare rapidamente al sole. Si conserva in recipienti di vetro ben chiusi, lontano dall'umidità e dalla polvere.
- **Proprietà:** L'Echinacea possiede preziose proprietà depurative, antibatteriche e antisettiche che la rendono molto utile nella cura di infezioni e infiammazioni sia interne sia esterne: stimola i globuli bianchi a reagire in caso di infezioni virali e batteriche e aumenta la resistenza dell'organismo. Come depurativo favorisce l'eliminazione delle tossine impedendone l'accumulo nei tessuti e nel sangue, rallentando l'insorgenza di manifestazioni settiche come brufoli, foruncoli, ascessi e irritazioni cutanee. Stimola il sistema metabolico migliorando l'assorbimento dei nutrienti e svolge un'efficace azione in caso di affezioni alle vie respiratorie, raffreddori, tonsilliti e catarro. Per uso esterno può essere applicata su ferite leggere scottature e piccole abrasioni.

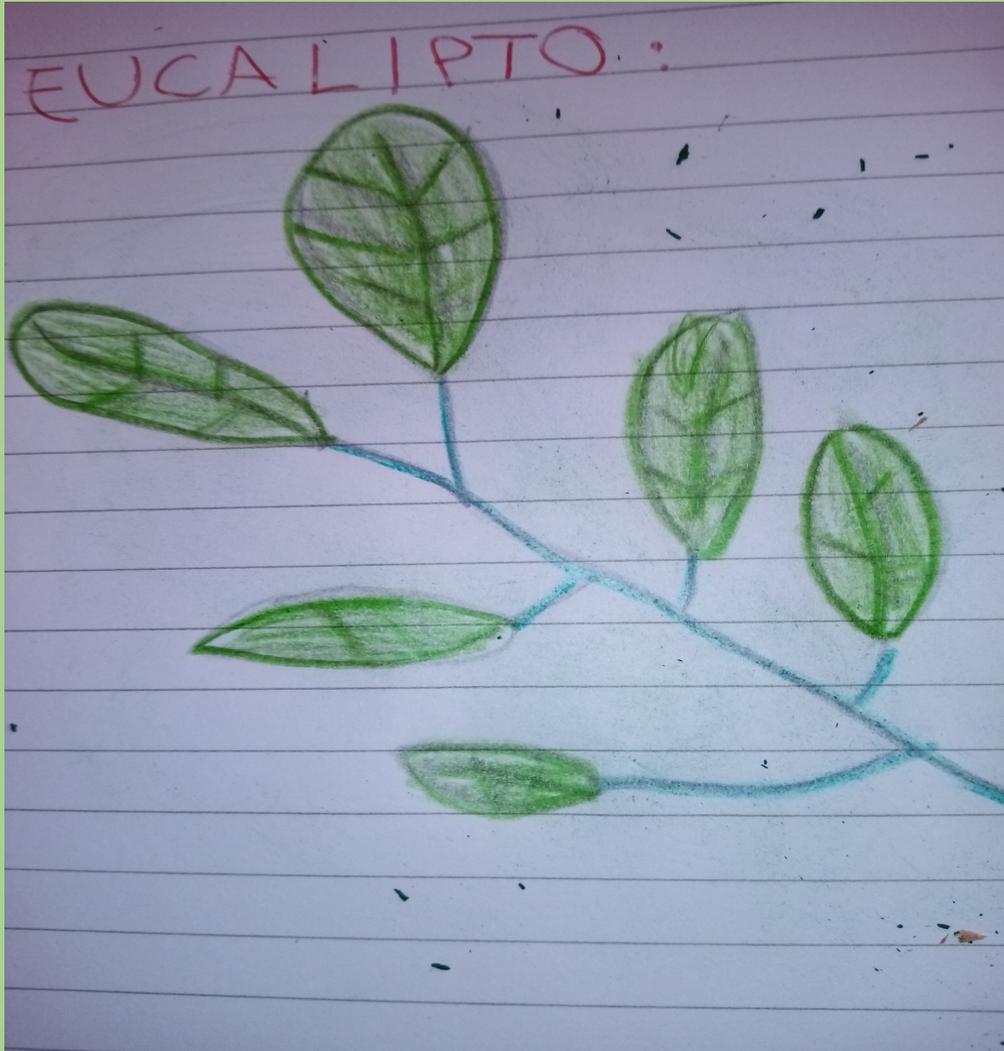
Eucalyptus:



Eucalyptus



Eucalypt





· **Descrizione:** è un genere di pianta arborea sempreverde dell'Oceania, il fusto ha la corteccia liscia. Il fiore è formato da un calice a forma di coppa chiusa che si stacca con la fioritura; il frutto è a forma di capsula con all'interno molti piccoli semi.

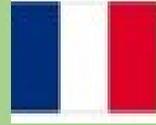
- **Parte usata:** sono le foglie verdi.
- **Conservazione:** le foglie vengono essiccate e conservate per il trattamento.
- **Proprietà:** ha proprietà antivirali e anti infiammatorie, stimola il sistema immunitario e antinevralgico.

È utilizzato anche per la cura delle vesciche causate dalla varicella o herpes labbiale.



Foeniculum Vulgare

Finocchio



fenouil



Fennel



Il Finocchio è una pianta spontanea, perenne, dal fusto ramificato, alta fino a 2 m. Possiede foglie che ricordano il fieno, da cui il nome *foeniculum*, di colore verde e produce in estate ombrelle di piccoli fiori gialli. Seguono i frutti (achenii), prima verdi e poi grigiastri.

Il finocchio è un ortaggio molto usato in cucina per le sue qualità digestive e purificative, del finocchio si usano tutte le sue parti dalle foglie ai semi

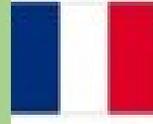
- Per conservare il finocchio, una volta puliti, i finocchi possono essere conservati in un luogo fresco e asciutto, a una temperatura compresa tra i 3 e i 6 gradi. Parliamo quindi di dispensa o del vano del frigorifero dedicato agli ortaggi. In questo modo si manterranno per circa 20 giorni, anche se rimarranno sodi solo per i primi 10 o poco più.

Ogni 100 grammi di finocchio contiene:

- **Calorie 31**
- **Grassi 0,2 g** **Carboidrati 7 g** **Proteine 1,2 g**
- **Sodio 52 mg** **Potassio 414 mg**
- **Colesterolo 0 mg**
- **Fibra alimentare 3,1 g**



Hypericum perforatum (iperico)



Hypericum

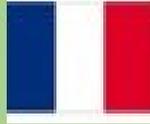


Hypericum



- Appartiene alla famiglia delle Ipericacee. Erba perenne, a fusto rigido, ramoso, eretto, cespugliosa; foglie ovali, opposte, punteggiate di nero; fiori gialli grandi e raggruppati in pannocchie terminali da aprile ad agosto con capsula bruna, oblunga, contenente una resina rossa. I fiori stropicciati fra le dita tingono di rosso vivo. Tutta la pianta esala odore balsamico.
- Si utilizzano le foglie e le sommità fiorite raccolte in estate e fatte essiccare in fasci non stretti in luogo ombroso e ventilato.
- *Inoltre il suo nome perforatum è riferito alle perforazioni presenti sulla foglia che contengono i principali attivi benefici che la distinguono come pianta officinale.*
- *pianta comune, cresce nei terreni asciutti, lungo i margini delle strade, ai bordi dei campi, nelle radure. E' diffusa dalla pianura alla montagna. E' una pianta che cresce spontanea nei campi ed è tipica della stagione estiva. E' una pianta erbacea di origini euro – asiatiche, diffuso in tutto il mondo e in tutte le aree boschive delle regioni italiane, conosciuto anche come erba di San Giovanni perché fiorisce il 24 giugno, giorno di San Giovanni.*
- *Le sue proprietà sono: Antidepressivo, antisettico, decongestionante, vermifugo, balsamico, pettorale. L'olio di iperico, ottenuto per macerazione in olio di oliva, presenta attività antinfiammatorie e cicatrizzanti. L'estratto secco di iperico, assunto per via orale, presenta attività antidepressiva, che allo stato attuale è confermata da numerosi trials clinici controllati. L'iperico trova oggi indicazione nel trattamento medico di sindromi depressive di lieve e media entità, depressione stagionale e depressione da sindrome climaterica, ma è anche utilizzabile nei pazienti affetti da attacchi di panico.*

Leucanthemum vulgare Margherita



Marguerite



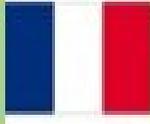
Daisy



- **Descrizione:** La Margherita è una pianta erbacea perenne, della famiglia delle Asteraceae, cresce spontanea nei prati. Alta da 20 a 30 cm , formata da capolino fiorellini piccolissimi raggruppati insieme in un'infiorescenza che assomiglia a un unico grande fiore, i fiori del raggio sono bianchi e ligulati ,mentre i fiori del disco sono gialli e tubolari ,con fusto sottile, foglie di colore verde scuro filiformi e frastagliati.
- **Parte usata:** la parte usata è il capolino da cui l'infuso, il decotto, l' impacco, l'estratto secco e olio essenziale.
- **Conservazione:** I fiori di margherita vengono raccolti durante la stagione estiva e lasciati essiccare all'aria in luoghi asciutti e ventilati, per poi essere conservati all'interno di sacchetti di carta o di barattoli di vetro.
- **Proprietà:** antinfiammatorio(mal di gola, congiuntivite)contro l'insonnia, riduce le coliche che disturbano il sonno dei neonati, dolori mestruali, favorisce la digestione, antibatterico a livello cutaneo, tensione nervosa, stress, provoca una sensazione di piacevole rilassante con effetto calmante.



Maggiorana



Marjolaine

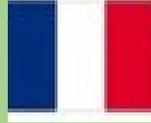


Marjoram



La maggiorana (*origanum majorana*) è una bella pianta aromatica, appartenente alla famiglia della Labiate. È una piante perenne nei luoghi d'origine, nativa dell'Africa nord-orientale e dell'Asia centrale, in Europa non cresce spontaneamente ma è coltivata. Nel meridione d'Italia la si può trovare al di fuori di orti e giardini, sfuggita alle coltivazioni e naturalizzata nei terreni soleggiati anche aridi. Dalle foglie vellutate con fiori minuscoli raccolti in spighe contornate da brattee concave.

Malva



Mauve



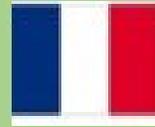
Mauve



- **Descrizione:** La malva è una pianta perenne dal portamento cespuglioso, eretto e prostrato. Il fusto (60-80cm), legnoso alla base porta foglie picciolate a 5-7 lobi, con margine dentato ,ricoperte di peli. I fiori, che spuntano all' ascella delle foglie, sono di colore rosa-violaceo con striature più scure.
- **Parte usata:** la parte usata sono le foglie e i fiori.
- **Conservazione:** le foglie vengono fatte essiccare e conservate in contenitori in vetro per ottenere tisane e decotti, oppure vengono fatte macerare a freddo per ottenere oli essenziali.
- **Proprietà:** i fiori e le foglie sono ricchi di mucillagine che conferiscono alla pianta proprietà emollienti e antinfiammatorie . Per questo motivo l' uso della malva è indicato contro la tosse, ha anche effetti lassativi ed è benefica per gli occhi per via delle sue proprietà disarrossanti.



Mentha
menta



Menthe



Mint



- La menta è una pianta spermatofite dicotiledoni della famiglia delle Lamiaceae.
- La "menta", molto conosciuta già al tempo degli Egizi e dei Romani, veniva usata da Galeno come pianta medicinale.

È una pianta erbacea aromatica, può raggiungere i 50 cm e viene raccolta a mo' di cespuglio. I rami sono stretti e le opposte, lanceolate, larghe, verde vivo, coperte da una leggera peluria e profumo intenso e balsamico. I fiori tendono al rosa e al violaceo, sono raccolti in spighe e sbocciano tra l'estate e l'autunno.

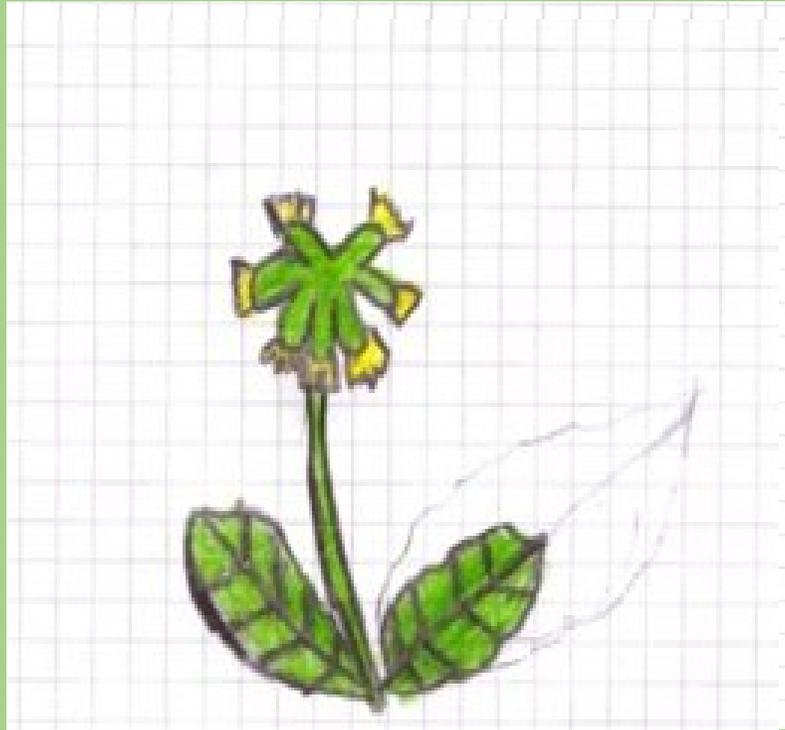
Proprietà: ha funzioni digestive, antisettico, antispasmodico, tonificante, diuretiche; azione balsamica in caso di raffreddore, e decongestionante e fluidificante in caso di tosse; è un ottimo collutorio in caso di alito cattivo; l'olio essenziale è ottimo per rinfrescare la pelle, curare il cattivo odore dei piedi e per bagni tonificanti; è usato in cucina nelle zuppe, nelle salse, sulle carni, per preparare sciroppi e caramelle per il mal di gola ed alleviare l'alito cattivo.

Il mentolo è alla base di molti cosmetici, profumi e medicinali.

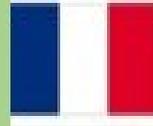
La menta oltre a contenere il mentolo, contiene anche il potassio, calcio magnanesi, fosforo e ferro, acqua, fibre, proteine, rame, manganese, sodio, vitamine, polifenoli aminoacidi.

Esistono vari generi: menta spiccata, menta piperita e la mentuccia; la mentha pulegium contiene sostanze velenose

Conservazione: si può usare fresca oppure raccolta in mazzetti si fa essiccare per tisane e decotti.



Primula vulgaris (Primula)



Primevère



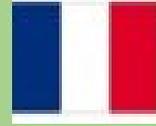
Primrose



- **Descrizione:** In Italia la primula cresce selvatica in tutte le regioni ad eccezione della Sardegna anche se nel centro-sud è più diffusa in montagna che in pianura.
- **Parte usata:** della primula vengono usate le foglie raccolte in primavera prima della fioritura e la radice.
- **Proprietà:** le sue proprietà officinali sono: sedativa, vulneraria, colmante, espettorante e viene utilizzata anche come rimedio per la bronchite e l'asma.



Rosa canina



Rose musquée



Rosehip

La rosa canina o rosa selvatica è una pianta perenne, appartiene alla famiglia Rosacea originaria dell'Asia e dell'Europa e molto diffusa, si trova nelle zone di montagna e collinari, il clima da lei preferito è temperato. In Italia la rosa canina viene coltivata in toscana, la pianta è a cespuglio, le foglie hanno la forma ovale allungata, i fiori sono poco profumati di colore bianco o rosa, fioriscono in primavera e in tarda estate, i frutti sono bacche di colore rosso all'interno contengono noccioli che maturano in autunno.

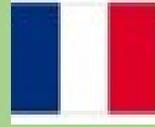


- I fiori e le foglie vengono usati per fare le tisane e infusi, i frutti freschi vengono usati per le marmellate e quelli secchi per le tisane. I semi sono usati per preparare antiparassitari.
- Si raccolgono in autunno le bacche e si fanno essiccare e si estraggono i semi e si conservano in barattoli a chiusura ermetica.

Le proprietà sono antiossidanti, con vitamine B e C, antinfiammatorie e viene utilizzata per combattere il raffreddore, mal di gola, congiuntivite, allergie e asma, è utile per combattere lo stress e la stanchezza fisica e mentale, è depurativa: stimola la diuresi. Elimina l'acido urico e aiuta anche a combattere la gotta, rafforza le difese immunitarie.



Rosmarino



Romarin



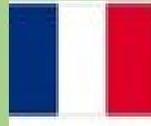
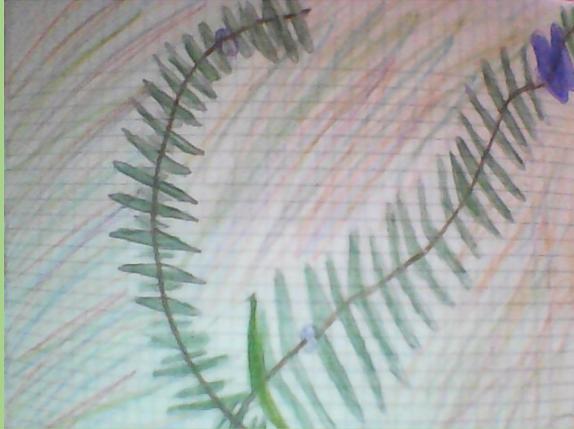
Rosemary



Rosmarino

sm. [sec. XIV; latino *ros marīnus*]. Nome comune usato per indicare la pianta *Rosmarinus officinalis* della famiglia Labiata, nota anche come ramerino, propria delle regioni mediterranee, dove cresce allo stato spontaneo. È un arbusto alto fino a 2 m, con foglie lineari, sempreverdi, biancastre al di sotto, e fiori ermafroditi, piccoli, riuniti in grappoli ascellari. Tutta la pianta, ma in particolare le foglie e i fiori, è fortemente aromatica e si usa comunemente in cucina, specialmente in quelle italiana e mediterranea, per insaporire i cibi. Il rosmarino ha proprietà stomachiche, stimolanti e carminative; se ne estrae anche un olio, usato in profumeria. Si coltiva facilmente nei terreni calcarei, rocciosi; si moltiplica per margotta o per talea, o mediante divisione dei cespi che spesso forma emettendo gemme avventizie dalle radici.

Salvia rosmarinus



Sauge



Rosemary



DESCRIZIONE: è una pianta perenne aromatica che appartiene alla famiglia delle Lamiaceae pianta arbustiva che raggiunge altezze di 50-300 centimetri con radici profonde fibrose e resistenti , a fusti legnosi di colore marrone chiaro molto ramificato , i rami pelosi di colore grigio-verde sono a sezione quadrangolare. Le foglie sono lunghe 2-3 centimetri e larghe 1-3 millimetri, di colore verde cubo e sono ricche di ghiandole oleifere i fiori sono sessili e piccoli possiedono un calice campalunato di colore indaco lilla .

PARTE USATA: La parte usata sono le sue foglie per aromatizzare i piatti in cucina ,è utilizzata fin dai tempi più antichi per le sue proprietà medicinali.

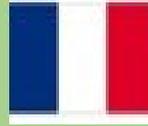
CONSERVAZIONE: Si può conservare nel frigorifero fresco , congelarlo , oppure si può essiccare e conservarlo in appositi contenitori.

PROPRIETA': Tra le sue virtù è uno stimolante , buono nei casi di astenia e debolezza generale, per alleviare lo stress da superlavoro fisico e intellettuale.

È antinevralgico, ha proprietà antisettiche , a un buono effetto sugli stati influenzali e febbrili , calma l' apparato respiratorio nei casi di asma e tosse.



Taraxacum officinalis



Pisselit



Dandelion



- **Descrizione:** il **tarassaco comune** (*Taraxacum officinale*) è una pianta a fiore appartenente alla famiglia delle Asteracee ed è comunemente conosciuto come **dente di leone**. Ha una grossa radice fittonante con una rosetta di foglie ed un unico stelo fiorifero. Il fiore capolino solitario è formato da una corolla ricca di ligule giallo oro. Il gambo è cavo internamente e, se reciso, secerne un lattice bianco. Molto caratteristici sono i pappi piumosi (ciuffo di peli bianchi) che racchiudono i semi (da cui il nome soffione). Il frutto è achenio coronato da un pappo. Le foglie sono semplici, oblunghie, lanceolate e lobate, con margine dentato (da qui il nome di dente di leone).

- **Parte usata** = è utilizzata in tutte le sue parti.

- **Conservazione:** la radice e le foglie di tarassaco possono essere congelate oppure essiccate. Per poterle conservare al meglio le si immergono e le si sciacquano sotto l'acqua corrente. Successivamente si fanno asciugare all'aria aperta oppure stendendole su un panno in una zona fresca e asciutta. Infine si conservano in un contenitore ermetico e lontane dalla luce.
- **Proprietà:** viene utilizzato per favorire la digestione, regolare il flusso biliare e per stimolare la diuresi (da cui il nome di pisciatello). In cucina invece le sue foglie sono ottime nelle insalate. Quando, all'arrivo della stagione calda, le sue foglie diventano più tenaci, si può ugualmente consumarlo lessato e condito come le cicorie coltivate. È, tra l'altro, molto ricco di vitamina A. I boccioli fiorali si possono utilizzare come i capperi; la radice, tostata e macinata può sostituire il caffè di cicoria.

AUTORI

NOME DELLA PIANTA OFFICINALE	ALUNNO/A
Arnica montana	VODOLA GIORGIA
Basilico	TODISCO SAMUEL
Calendula Officinalis	CORRITORE VITO
Camomilla	NATALE FRANCESCA
Carciofo	COLANGELO VINCENZO
Cicoria selvatica	VIGGIANO CRISTIAN
Crocus sativus (zafferano)	DONOFRIO VALERIA
<i>Echinacea Angustifolia</i>	LAMORTE ENRICO
Eucalipto	SMADU LUCIANO IONUT
Finocchio	CAMMAROTA MATTIA PIO

NOME DELLA PIANTA OFFICINALE	ALUNNO/A
Hypericum perforatum (Iperico)	SORRENTINO ANTONINA
Leucanthemum vulgare (margherita)	NARDOZZA DOMENICO
Maggiorana	STIA MICHAELA
Malva	GRIECO FATIMA
Menta	PAOLINO ANDREA
Primula	GRUOSSO GERARDO
Rosa canina	SPONSO PASQUALE EMANUELE
Rosmarino	LAPADULA MARIKA
Salvia rosmarinus	SPERDUTO MARTINA
Taraxacum officinalis (Dente di leone)	MORELLI DAVIDE

Prof.ssa DI CROCE Angelina
Prof.ssa PACE Maria Rosaria