

Indice

- 7 *Prefazione di Maria Laura Colombo*
- 9 *Introduzione*
- 13 **Uno. Il contatto con la natura**
Il corpo e le piante, 13
Osservare e non raccogliere: quando e perché, 14
Interazione positiva tra uomo, ambiente e altri esseri viventi, 15
Amare e rispettare: favorire le piante, 16
L'identità delle piante, 18
La normativa regionale, 19
Evitare gli sprechi, 19
L'uso delle piante, 20
Paura e cura, 21
Da infestanti a verdure, 21
Offrire per onorare, 23
Erboristeria bioregionale, 25
- 27 **Due. La botanica. Lo studio delle piante**
Botanica e #botanicalleggra, 28
Come ho fatto?, 29
La descrizione botanica: con parole tue, 30
Quali piante?, 32
Cominciare dall'inizio, 32
L'ambiente di crescita, 33

Il portamento e il fusto, 38
I fiori, 41
Infiorescenze, 46
Le foglie, 48
Il riconoscimento botanico: i libri non bastano, quindi? ESCO, 53
Riconoscere attraverso i sensi, 53
Le app per riconoscere le piante: vantaggi e punti deboli, 54
Nomi comuni e nomi scientifici, 56
Il «canto» delle piante, 58
Alcuni consigli per imparare a riconoscere le piante, 59

- 61 **Tre. Le erbe in cucina e nell'erboristeria domestica**
La scelta delle piante: commestibili e officinali, 61
Quando si raccolgono le piante?, 62
Curarsi a tavola: perché le piante selvatiche fanno bene alla salute?, 63
I fiori eduli, 65
Piante selvatiche alimentari: ricette tradizionali e stili di vita, 67
Metodi di cottura: le erbe scottate, 69
Minestre e zuppe d'erbe, 70
Non solo erbe, 72
Il sapore che guida, 73
Piante velenose, confusioni, intossicazioni e avvelenamenti, 77
La dose fa il veleno, 78
Le piante officinali e il fitocomplesso, 82
Preparazioni e usi dell'erboristeria tradizionale, 83

- 95 **Quattro. Riconoscere le piante in natura. Famiglie e specie trattate**
Le famiglie, 96

105 **SCHEDE DELLE PIANTE**

PIANTE ERBACEE

Famiglia Asteraceae (Compositae)

Cicoria, 107

Fiordaliso, 112

Tarassaco, 116

Famiglia Brassicaceae (Cruciferae)

Alliaria, 121

Borsa del pastore, 125

Crescione, 129

Falso crescione, 132

Famiglia Cariophyllaceae

Centocchio, 136

Famiglia Equisetaceae

Equiseto, 141

Famiglia Lamiaceae (Labiatae)

Betonica, 145

Salvia dei prati, 149

Salvia glutinosa, 153

Salvia moscata, 156

Famiglia Malvaceae

Malva, 160

Famiglia Onagraceae

Epilobio, 164

Acetose e acetoselle, 169

Famiglia Oxalidaceae

Acetosella dei boschi, 170

Famiglia Polygonaceae

Acetosa, 174

Acetosella, 178

Romice scudato, 181

Bistorta, 187

Famiglia Papaveraceae
Papavero, 192

Famiglia Plantaginaceae
Piantaggine, 197

Famiglia Portulacaceae
Portulaca, 201

Famiglia Primulaceae
Primula, 205

Famiglia Rosaceae
Alchemilla, 209

PIANTE SUFFRUTICOSE
Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)
Santoreggia montana, 213

PIANTE RAMPICANTI O LIANOSE
Famiglia Cannabaceae
Luppolo, 217

ALBERI E ARBUSTI
Famiglia Cupressaceae
Ginepro, 221

Famiglia Ericaceae
Mirtillo, 227

Famiglia Malvaceae
Tiglio, 232

Famiglia Rosaceae
Biancospino, 237
Lampone, 241

245	Glossario
251	Fonti
253	Ringraziamenti
255	Chi sono