

# Interreg



UNIONE EUROPEA  
EVROPSKA UNIJA



## ITALIA-SLOVENIJA



### MEDS GARDEN

Progetto standard co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
Standardni projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

## MANUALE - PRIROČNIK



Il progetto MEDS GARDEN. GIARDINO MEDITERRANEO AUTOCTONO E ARTE CULINARIA PER LA CONSERVAZIONE DELL'IDENTITÀ TIPICA REGIONALE è supportato dal Programma di Cooperazione Interreg V-A Italia-Slovenia 2014-2020, finanziato dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale.

Projekt MEDS GARDEN AVTOHTON MEDITERANSKI VRT IN KULINARIKA ZA OHRANITEV TIPIČNE IDENTITETE REGIJE ima podporo Programa sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija 2014-2020, ki ga financira Evropski sklad za regionalni razvoj.

2





## GIARDINO MEDITERRANEO AUTOCTONO E ARTE CULINARIA PER LA CONSERVAZIONE DELL'IDENTITÀ TIPICA REGIONALE

Questo progetto è supportato dal Programma di cooperazione INTERREG V-A Italia-Slovenia, finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale.

Nell'ambito del progetto, sono stati realizzati 5 centri didattici: i giardini mediterranei, aperti a visitatori, studenti, turisti, PMI e operatori del settore turistico. I Giardini sono aree didattiche dove poter sperimentare la biodiversità mediterranea e promuovere il rispetto per l'ambiente.

Basato sulla cooperazione transfrontaliera, lo scambio di esperienze e la promozione congiunta di innovazioni - turismo didattico, il progetto ha contribuito a migliorare le competenze necessarie per diventare una destinazione verde riconoscibile in Europa.

L'obiettivo generale del progetto è lo sviluppo, la conservazione e l'attrattività del paesaggio culturale, in termini di un turismo didattico innovativo collegato alle piante autoctone, alla tradizione culinaria locale e ai prodotti del nord Adriatico.



## AVTOHTON MEDITERANSKI VRT IN KULINARIKA ZA OHRANITEV TIPIČNE IDENTITETE REGIJE

Projekt ima podporo Programa sodelovanja INTERREG V-A Italija-Slovenija, ki ga sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj.

V okviru projekta je bilo vzpostavljenih pet učnih didaktičnih centrov: mediteranski vrtovi, so namenjeni obiskovalcem, študentom, turistom, MSP-jem in turističnemu sektorju kot učno polje, kjer lahko doživijo mediteransko pestrost in izgradijo spoštovanje do okolja. Na osnovi čezmejnega sodelovanja, izmenjave izkušenj in skupne promocije novosti- učnega turizma, je projekt prispeval k izboljšanju nujno potrebnih znanj za vzposavitev in prepoznavnost naše zelene destinacije v evropskem prostoru.

Glavni skupni cilj projekta je prispevati k razvoju, ohranjanju in privlačnosti kulturne krajine, s pristopom inovativnega učnega turizma o avtohtonih rastlinah, lokalni kulinariki in tipičnih izdelkih severnega Jadrana.



Budget di progetto: 808.897,50 €  
Contributo FESR: 687.562,87 €  
Data di inizio: 01. 10. 2017  
Data di conclusione: 30. 09. 2019

#### Contatti

Website: <http://ita-slo.eu/medsgarden>  
Facebook: [www.facebook.com/MedsGardenProject](http://www.facebook.com/MedsGardenProject)  
E-mail: [sassi.l@scformazione.org](mailto:sassi.l@scformazione.org)

Vrednost projekta: 808.897,50 €  
ESRR sredstva: 687.562,87 €  
Datum začetka: 01. 10. 2017  
Datum zaključka: 30. 09. 2019

#### Za več informacij

Website: <http://ita-slo.eu/medsgarden>  
Facebook: [www.facebook.com/MedsGardenProject](http://www.facebook.com/MedsGardenProject)  
E-mail: [sassi.l@scformazione.org](mailto:sassi.l@scformazione.org)



## Partner di progetto

### **COOPERATIVA AGRICOLA AGRARIA KOPER**

Obalno-kraška - SLO  
<http://www.kz-agraria.si>

### **COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA**

Littorale-carsico - SLO  
<http://www.koper.si>

### **LIVE GREEN CENTRO PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE, z.o.o.**

Littorale-carsico - SLO  
<http://live-green.si>

### **SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE**

Venezia - ITA  
<http://www.scformazione.org>  
in collaborazione con i suoi soci  
**LEPIDO Rocco** - Caorle ([www.lepidorocco.it](http://www.lepidorocco.it))  
**CIVIFORM** - Cividale del Friuli ([www.civiform.it](http://www.civiform.it))

### **GIUSPPE OLIVOTTI SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS**

Venezia - ITA  
<http://www.olivotti.org>

### **FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA - IMPRESA SOCIALE**

Pordenone - ITA  
<http://www.fondazioneosf.it>

## Projektni partnerji

### **KMETIJSKA ZADRUGA AGRARIA KOPER, z.o.o.**

Obalno-kraška - SLO  
<http://www.kz-agraria.si>

### **MESTNA OBČINA KOPER**

Obalno-kraška - SLO  
<http://www.koper.si>

### **LIVE GREEN - CENTER ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ, z.o.o.**

Obalno-kraška - SLO  
<http://live-green.si>

### **SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE**

Benetke - ITA  
<http://www.scformazione.org>  
v sodelovanju s svojimi člani  
**LEPIDO ROCCO** - Caorle ([www.lepidorocco.it](http://www.lepidorocco.it))  
**CIVIFORM** - Cividale del Friuli ([www.civiform.it](http://www.civiform.it))

### **GIUSEPPE OLIVOTTI SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS (NEVLADNA SOCIALNA ZADRUGA GIUSEPPE OLIVOTTI)**

Benetke - ITA  
<http://www.olivotti.org>

### **FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA - IMPRESA SOCIALE**

(Fundacija Opera Sacra Famiglia - Socialno podjetje)  
Pordenone - ITA  
<http://www.fondazioneosf.it>





# Sommario - Povzetek

|   |           |
|---|-----------|
| LA PRODUZIONE AGRICOLA SOSTENIBILE  | <u>13</u> |
| TRAJNOSTNA KMETIJSKA PRIDELAVA  | <u>13</u> |
| L'agricoltura integrata   | <u>15</u> |
| Integrirano kmetovanje  | <u>15</u> |
| IL TERRENO: LE LAVORAZIONI E LA FERTILIZZAZIONE   | <u>19</u> |
| TLA: OBDELAVA IN GNOJENJE   | <u>19</u> |
| BUONE PRATICHE AGRICOLE: AVVICENDAMENTO CULTURALE, SOVESCIO, CONSOCIAZIONE E PACCIAMATURA   | <u>25</u> |
| DOBRE KMETIJSKE PRAKSE: KOLOBARJENJE, ZELENO GNOJENJE, ZDRUZEVANJE KULTUR IN ZASTIRANJE TAL | <u>25</u> |
| DIFESA DELLE COLTIVAZIONI E INSETTI UTILI   | <u>29</u> |
| ZAŠČITA POSEVKOV IN KORISTNIH ŽUŽELK  | <u>30</u> |
| LE PIANTE SELVATICHE  | <u>38</u> |
| DIVJE RASTLINE  | <u>38</u> |
| RESPONSABILITÀ SOCIALE NEL SETTORE AGRICOLO   | <u>45</u> |
| DRUŽBENA ODGOVORNOST V KMETIJSKEM SEKTORJU  | <u>45</u> |
| SUGGERIMENTI PER UN'AGRICOLTURA SOSTENIBILE   | <u>49</u> |
| PREDLOGI ZA TRAJNOSTNO KMETOVANJE   | <u>49</u> |
| Bibliografia e Sitografia /Viri   | <u>51</u> |
| ACHILLEA MILLEFOLIUM L.   | <u>52</u> |
| ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"   | <u>57</u> |
| ALLIUM CEPA L. "CHIOGGIA"   | <u>64</u> |
| ALLIUM SATIVUM L. »STRIGON«   | <u>68</u> |
| ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"  | <u>72</u> |
| ALLIUM SATIVUM L. »NINO FERRO«  | <u>79</u> |
| ARBUTUS UNEDO L.  | <u>84</u> |





|   |                     |
|---|---------------------|
| ARMORACIA RUSTICANA G. GAERTN., B. MEY. & SCHERB                                | <a href="#">90</a>  |
| ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.  | <a href="#">93</a>  |
| ASPARAGUS MARITIMUS L.  | <a href="#">98</a>  |
| BETA VULGARIS SSP. MARITIMA (L.) ARCANG.  | <a href="#">103</a> |
| BRASSICA GLABRESCENS POLDINI  | <a href="#">108</a> |
| BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.) »CASTELNOVO DEL FRIULI«              | <a href="#">111</a> |
| BRASSICA OLERACEA L.  | <a href="#">117</a> |
| BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »PADOVANO | <a href="#">121</a> |
| BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA PLENCK 'CAVOLO DI CREAZZO'                    | <a href="#">126</a> |
| BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »BASSANO« | <a href="#">131</a> |
| BRASSICA RAPA L. SUBS. RAPA   | <a href="#">135</a> |
| CAMPANULA PYRAMIDALIS L.  | <a href="#">140</a> |
| CAMPANULA RAPUNCULUS L.   | <a href="#">143</a> |
| CAPSELLA BURSA PASTORIS L.  | <a href="#">147</a> |
| CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF "CASTELFRANCO"                         | <a href="#">152</a> |
| CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF CULTIVAR 'ROSSO DI TREVISO'            | <a href="#">156</a> |
| CICHORIUM INTYBUS L.VAR. FOLIOSUM BISHOFF 'ROSSO DI VERONA'                     | <a href="#">160</a> |
| CICHORIUM INTYBUS L.VAR. FOLIOSUM BISHOFF 'ROSSO DI VERONA'                     | <a href="#">161</a> |
| CICHORIUM INTYBUS "CATALOGNA"   | <a href="#">164</a> |
| CICHORIUM INTYBUS L.SSP.INTYBUS   | <a href="#">167</a> |
| CICORIUM INTYBUS L. "ROSA DI GORIZIA"   | <a href="#">170</a> |
| CICORIUM INTYBUS "ROSA DI SACILE"   | <a href="#">176</a> |
| CITRUS LIMON L.   | <a href="#">180</a> |
| CORNUS MAS L.   | <a href="#">183</a> |
| CORYLUS AVELLANA L.   | <a href="#">187</a> |







|  |                            |
|--|----------------------------|
| COTINUS COGGYRIA   | <a href="#"><u>191</u></a> |
| CRAMBE TATARIA SEBEOK                                    | <a href="#"><u>193</u></a> |
| CRITHMUM MARITIMUM L.                                    | <a href="#"><u>197</u></a> |
| CUCURBITA PEPO L. "SACILE"                               | <a href="#"><u>203</u></a> |
| CUCURBITA PEPO L. "TRIESTE"                              | <a href="#"><u>207</u></a> |
| CYDONIA OBLONGA MILL.                                    | <a href="#"><u>211</u></a> |
| CYNARA CARDUNCULOS "STRUNJAN"                            | <a href="#"><u>214</u></a> |
| CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMUS L. 'VIOLETTO LIVORNESE' | <a href="#"><u>218</u></a> |
| FICUS CARICA L. "BELA PETROVKA", "MILJSKA"               | <a href="#"><u>223</u></a> |
| FICUS CARICA L. "CANEVA"                                 | <a href="#"><u>228</u></a> |
| FOENICULUM VULGARE MILL.                                 | <a href="#"><u>231</u></a> |
| FRAGARIA X ANANASSA                                      | <a href="#"><u>235</u></a> |
| HIPPOPHAE RHAMNOIDES L.                                  | <a href="#"><u>239</u></a> |
| HUMULUS LUPULUS L.                                       | <a href="#"><u>243</u></a> |
| LAURUS NOBILIS L.  | <a href="#"><u>248</u></a> |
| LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILLER                            | <a href="#"><u>255</u></a> |
| MALUS DOMESTICA BORKH. 'ZEUKA' "VAL COSA"                | <a href="#"><u>258</u></a> |
| MALVA SYLVESTRIS L.                                      | <a href="#"><u>262</u></a> |
| MENTHA PIPERITA L.                                       | <a href="#"><u>265</u></a> |
| MORUS ALBA L.  | <a href="#"><u>268</u></a> |
| OLEA EUROPAEA L.   | <a href="#"><u>273</u></a> |
| ORIGANUM MAJORANA L.                                     | <a href="#"><u>278</u></a> |
| ORIGANUM VULGARE L.                                      | <a href="#"><u>281</u></a> |
| PAPAVR RHOEAS L.   | <a href="#"><u>284</u></a> |
| PHASEOLUS VULGARIS "CARNIA"                              | <a href="#"><u>289</u></a> |





|   |                     |
|---|---------------------|
| PHASEOLUS VULGARIS “SAN QUIRINO”              | <a href="#">294</a> |
| PHASEOLUS VULGARIS L. ‘MERAVIGLIA DI VENEZIA’ | <a href="#">299</a> |
| PLANTAGO CORONOPUS L.                         | <a href="#">303</a> |
| PLANTAGO LANCEOLATA L.                        | <a href="#">308</a> |
| PLANTAGO MAJOR L. SUBS MAJOR                  | <a href="#">312</a> |
| PORTULACA OLERACEA L.                         | <a href="#">316</a> |
| PRUNUS CERASIFERA EHRH. “RIESE PIO X”         | <a href="#">320</a> |
| PRUNUS CERASUS L.                             | <a href="#">324</a> |
| PRUNUS DOMESTICA L. “ CALIFORNIA BLU”         | <a href="#">327</a> |
| PRUNUS DOMESTICA L.                           | <a href="#">330</a> |
| PRUNUS DOMESTICA L. ‘CLAUDINA’                | <a href="#">334</a> |
| PRUNUS DOMESTICA L. ‘MIRABELLE’               | <a href="#">337</a> |
| PRUNUS SIRIACA L.                             | <a href="#">340</a> |
| PRUNUS SPINOSA L.                             | <a href="#">343</a> |
| PUNICA GRANATUM L.                            | <a href="#">348</a> |
| PYRUS COMMUNIS L.                             | <a href="#">356</a> |
| ROSA CANINA L.                                | <a href="#">360</a> |
| ROSMARINUS OFFICINALIS L.                     | <a href="#">364</a> |
| RUBUS ULMIFOLIUS SCHOTT                       | <a href="#">368</a> |
| RUSCUS ACULEATUS L.                           | <a href="#">371</a> |
| SALICORNIA EUROPAEA L.                        | <a href="#">376</a> |
| SALSOLA SODA L.                               | <a href="#">382</a> |
| SALVIA OFFICINALIS L.                         | <a href="#">388</a> |
| SAMBUCUS NIGRA L.                             | <a href="#">391</a> |
| SATUREJA MONTANA L.                           | <a href="#">394</a> |





|   |                            |
|---|----------------------------|
| SILENE LATIFOLIA SUBSP. ALBA (MILL.) GREUTER & BURDET.                          | <a href="#"><u>398</u></a> |
| SILENE VULGARIS (MOENCH) GARCKE SUBSP. GLAREOSA (JORD.) MARSDEN-JONES & TURRILL | <a href="#"><u>402</u></a> |
| SOLANUM TUBEROSUM L.  | <a href="#"><u>406</u></a> |
| SORBUS DOMESTICA L.   | <a href="#"><u>410</u></a> |
| TARAXACUM OFFICINALE WEBER AGGR.  | <a href="#"><u>413</u></a> |
| THYMUS PULEGIOIDES L.   | <a href="#"><u>418</u></a> |
| URTICA DIOICA L.  | <a href="#"><u>421</u></a> |
| VIGNA UNGUICULATA (L.) WALP. VAR. UNGUICULATA                                   | <a href="#"><u>426</u></a> |
| ZEA MAYS L.   | <a href="#"><u>431</u></a> |







consociazione. insetti  
 pacciamatura  
 avvicendamento lavorazioni  
 fertilizzazione rotazione piante  
 selvatiche  
 colturale  
 sovescio utili

rastline  
 združevanje žuželk  
 obdelava zastiranje  
 kolobarjenje divje  
 tal koristnih gnojenje  
 kultur zeleno

## LA PRODUZIONE AGRICOLA SOSTENIBILE

I metodi di produzione agricola sostenibile si basano sui concetti dello **sviluppo sostenibile**, definito dal Rapporto della Commissione Mondiale sull'Ambiente e lo Sviluppo (WCED) del 1987 come "lo sviluppo che deve rispondere alle necessità del presente senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare le proprie".

Tre sono gli aspetti dello sviluppo da considerare: economico, ambientale e sociale.

Il termine **agricoltura sostenibile** si riferisce alla capacità dell'agricoltura di contribuire a lungo termine al benessere generale delle persone, producendo sufficiente cibo, merci e servizi, in modo economicamente efficiente e remunerativo, socialmente responsabile e ri-

## TRAJNOSTNA KMETIJSKA PRIDELAVA

Načini trajnostne kmetijske pridelave temeljijo na konceptu **trajnostnega razvoja**, ki ga Poročilo Svetovne komisije za okolje in razvoj (WCED) iz leta 1987 opredeljuje kot "razvoj, ki mora zadostiti potrebam sedanjosti, ne da bi ogrozil zmožnosti prihodnjih generacij, da zadovoljijo svoje potrebe".

Treba je upoštevati tri vidike razvoja: gospodarskega, okoljskega in družbenega.

Izraz **trajnostno kmetovanje** se nanaša na zmožnost kmetovanja, da dolgoročno prispeva k splošnemu blagostanju ljudi, proizvede dovolj hrane, blaga in storitev na ekonomsko učinkovit, donosen, družbeno odgovoren in do okolja prijazen način (United Nations, 2009).





spettoso dell'ambiente (United Nations, 2009).

Da un punto di vista **economico** l'obiettivo è l'aumento della redditività agricola che si realizza attraverso l'aumento delle rese e la diminuzione dei costi di produzione che da un punto di vista tecnico vuole dire una corretta gestione del terreno, l'impiego di rotazioni colturali, uso della meccanizzazione, limitare l'impiego di fertilizzanti e pesticidi chimici.

Gli aspetti di sostenibilità **sociale**, invece, riguardano la riduzione del numero di persone denutrite (sovranità alimentare), il sostegno alle comunità e alle realtà rurali, la maggior attenzione al ruolo delle donne in agricoltura e la prevenzione del lavoro irregolare e sfruttamento, l'acquisto di beni e servizi generati dalla stessa comunità locale.

Infine, un'agricoltura è **eco-sostenibile** quando consente la gestione perpetua delle risorse agricole evitando di danneggiare le risorse naturali di base, la gestione integrata del terreno, la lotta alla desertificazione, alla siccità e l'a-

Z **gospodarskega** stališča je cilj povečanje kmetijske donosnosti, ki se ustvari s povečanjem pridelka in zmanjšanjem proizvodnih stroškov, s tehničnega stališča pa pomeni pravilno upravljanje zemljišč, uporabo kolobarjenja, uporabo mehanizacije ter omejitev uporabe gnojil in kemičnih pesticidov.

Vidiki **družbenega** trajnostnega razvoja pa so povezani z zmanjšanjem števila podhranjenih ljudi (prehranska samoskrba), podpora kmetijskim skupnostim in okoljem, večjo pozornostjo, namenjeno vlogi žensk v kmetijstvu in preprečevanju nerednega dela in izkoriščanja, nakupom dobrin in storitev, ki jih proizvaja sama lokalna skupnost.

Nenazadnje je kmetovanje **ekološko in trajnostno** naravnano, ko omogoča neprekinjeno upravljanje s kmetijskimi viri, brez povzročanje škode osnovnim naravnim virom, celostno upravljanje z zemljišči, boj proti opuščavljanju (dezertifikaciji) in suši ter prilagajanje sektorja podnebnim spremembam.





dattamento del settore ai cambiamenti climatici.

### L'agricoltura integrata

L'agricoltura integrata indica un sistema agricolo di produzione a basso impatto ambientale che prevede un ricorso minimo a quei mezzi tecnici che hanno ricadute negative sull'ambiente e sulla salute dei consumatori.

La direttiva (CE) 128/2009 ha stabilito i principi generali di difesa integrata, quali:

1. prevenzione e/o soppressione di organismi nocivi dovrebbero essere perseguitate o favorite in particolare da
  - avvicendamento colturale,
  - utilizzo di cultivar resistenti/tolleranti, di sementi e materiale di moltiplicazione certificati,
  - utilizzo di pratiche equilibrate di fertilizzazione e di irrigazione,
  - prevenzione della diffusione di organismi nocivi mediante misure igieniche (per esempio mediante pulitura regolare delle macchine e delle attrezzature),
  - protezione e accrescimento di insetti utili,
2. gli organismi nocivi devono essere monitorati con metodi e strumenti

### Integrirano kmetovanje

Integrirana pridelava pomeni sistem kmetijske proizvodnje z nizkim vplivom na okolje, ki predvideva minimalno uporabo tistih tehničnih sredstev, ki imajo negativne učinke na okolje in na zdravje potrošnikov.

Direktiva 128/2009/ES določa splošna načela integriranega varstva rastlin pred škodljivimi organizmi, kot so:

1. preprečevanje in/ali zatiranje škodljivih organizmov se med drugim doseže ali izboljša zlasti s
  - kolobarjenjem,
  - uporabo odpornih/tolerantnih kultivarjev, certificiranega semenskega in sadilnega materiala,
  - uporabo uravnoteženega gnojenja in postopkov namakanja,
  - preprečevanjem razširjanja škodljivih organizmov s higienskimi ukrepi (npr. z rednim čiščenjem strojev in opreme),
  - zaščito in povečanjem števila pomembnih koristnih organizmov,
2. škodljive organizme je treba spremljati z ustreznimi metodami in orodji;
3. poklicni uporabniki se morajo na podlagi rezultatov spremljanja škodljivih organizmov odločiti, če in kdaj bodo uporabili ukrepe za varstvo





- adeguati;
3. in base ai risultati del monitoraggio, l'utilizzatore professionale deve decidere se e quando applicare misure fitosanitarie;
  4. ai metodi chimici devono essere preferiti quelli biologici, i mezzi fisici e altri metodi non chimici;
  5. i pesticidi devono essere quanto più possibile selettivi rispetto agli organismi da combattere e devono avere minimi effetti sulla salute umana, gli organismi non bersaglio e l'ambiente.

### L'agricoltura biologica

Il metodo di produzione biologica è specificamente normato all'interno dell'Unione europea dal regolamento (CE) 834/2007, che verrà sostituito dal nuovo regolamento UE 2018/848 che si applicherà a decorrere dal 1 gennaio 2021.

Lavorare la terra con l'agricoltura biologica significa essenzialmente utilizzare una tecnica di coltivazione e un modo di produrre cibo che rispetta i cicli di vita naturali. Si minimizza l'impatto derivante dalle attività umane il più possibile, in

- rastlin;
4. ekološke, mehanske in druge ne kemične metode imajo prednost pred kemičnimi metodami;
  5. uporabljeni pesticidi morajo biti čim bolj specifični glede na cilj, imeti pa morajo kar najmanj stranskih učinkov na zdravje ljudi, neciljne organizme in okolje.

### Ekološko kmetovanje

Metoda ekološke pridelave je znotraj Evropske unije posebej določena z Uredbo (ES) 834/2007, ki jo bo nadomestila nova Uredba EU 2018/848, ki se bo začela uporabljati s 1. januarjem 2021.

Obdelovanje zemlje z ekološkim kmetovanjem pomeni v bistvu uporabljati tehniko gojenja in način pridelave hrane, ki spoštuje naravne življenjske cikle. V največji možni meri se zmanjša vpliv človeških dejavnosti, in sicer v skladu z







accordo con i seguenti principi:

- Le colture sono ruotate in modo che le risorse in loco vengano utilizzate in modo efficiente;
- Pesticidi chimici, fertilizzanti sintetici, antibiotici e altre sostanze sono soggette a rigorose restrizioni;
- Gli organismi geneticamente modificati (OGM) sono vietati;
- Vengono sfruttate le risorse in loco, come il letame per fertilizzante o i mangimi prodotti in azienda;
- Vengono utilizzate specie vegetali e animali resistenti alle malattie e adattate all'ambiente;
- Il bestiame viene solitamente allevato all'aria aperta e nutrito con foraggio biologico;
- Le pratiche di allevamento degli animali sono su misura per le varie specie di bestiame.

Inoltre si usano tecniche come la salvaguardia degli insetti utili, si scelgono piante rustiche, più resistenti; si pratica la pacciamatura, si utilizza il sovescio, si pratica la rotazione delle colture, si utilizzano letame e concimi organici.

### L'agricoltura conservativa

Il progetto SoCo (Sustainable Agriculture and Soil Conservation), finanziato dalla

naslednjimi načeli:

- kolobarjenje na tak način, da se viri učinkovito uporabijo na kraju samem;
- za kemične pesticide, sintetična gnojila, antibiotike in druge snovi veljajo stroge omejitve;
- gensko spremenjeni organizmi (GSO) so prepovedani;
- treba je izkoristiti vire na kraju samem, kot sta hlevski gnoj za gnojilo ali krma, pridelana na kmetiji;
- treba je uporabljati rastlinske in živalske vrste, ki so odporne na bolezni in prilagojene okolju;
- reja živine običajno poteka na prostem, krmljena je z ekološko krmo;
- postopki reje živali so prilagojeni različnim vrstam živine.

Poleg tega je treba uporabljati tehnike, kot so zaščita koristnih žuželk, izbirati neobčutljive, odpornejše rastline; izvajati zastiranje tal, uporabljati podorino (zeleno gnojenje), izvajati kolobarjenje, uporabljati hlevski gnoj ali organsko gnojilo.

### Ohranitveno (konzervacijsko) kmetovanje

Projekt SoCo (Sustainable Agriculture and Soil Conservation), ki ga sofinancira evropska komisija, je v ohranitvenem





Commissione europea, ha individuato nell'agricoltura conservativa quell'insieme di pratiche agricole complementari che consentono:

- l'alterazione minima del suolo (tramite la semina su sodo o la lavorazione ridotta del terreno) al fine di preservare la struttura, la fauna e la sostanza organica del suolo;
- la copertura permanente del suolo (colture di copertura e residui) per proteggere il terreno e contribuire al contenimento delle erbe infestanti;
- le associazioni e rotazioni colturali diversificate, che favoriscono i microrganismi del suolo e combattono le erbe infestanti, i parassiti e le malattie delle piante.

kmetovanju opredelil celoten sklop dopolnilnih kmetijskih postopkov, ki omogočajo:

- minimalno spreminjanje tal (z direktno setvijo ali manj obdelana tla) z namenom ohranjanja strukture, živalstva in organske sestave tal;
- trajno prekrivanje tal (prekrivne rastline in ostanki) za zaščito terena in bolj učinkovito omejevanje plevela;
- raznoliko združevanje in kolo-barjenje, ki spodbujata mikroorganizme v tleh in preprečujeta rast plevela, pojav škodljivcev in bolezni na rastlinah.





## IL TERRENO: LE LAVORAZIONI E LA FERTILIZZAZIONE

L'accrescimento e lo sviluppo delle colture richiede la disponibilità di elementi nutritivi, acqua, ossigeno, anidride carbonica, radiazione luminosa e, nel complesso, di un ambiente ecologico adeguato alle particolari esigenze di ogni specie.

Conseguentemente l'ambiente di coltivazione, in particolare il terreno, deve soddisfare i fabbisogni specifici di ogni singola coltura.

Scopo principale delle lavorazioni del terreno è proprio quello di rendere il terreno più poroso e più soffice, per favorire la crescita delle piante e la produttività delle colture. Attraverso la lavorazione si prepara il terreno alla semina, creando così le condizioni adatte all'interramento e alla germinazione dei semi e rendendo il suolo maggiormente idoneo alla penetrazione delle radici; si aumenta la permeabilità del suolo favorendo l'infiltrazione di acqua e diminuendo fenomeni di ristagno e di erosione; si elimina la vegetazione preesistente e si contengono le malerbe; si interrano i concimi per nutrire il suolo.

## TLA: OBDELAVA IN GNOJENJE

Posevki morajo za svojo rast in razvoj imeti na voljo hranila, vodo, kisik, ogljikov dioksid, svetlobo in na splošno ekološko okolje, ki ustreza posebnim zahtevam vsake vrste. Posledično mora gojitveno okolje, zlasti tla, zadovoljiti specifične potrebe vsakega posameznega posevka.

Glavni cilj obdelave tal je prav zagotavljanje bolj poroznih in rahlejših tal, kar spodbuja rast rastlin in produktivnost posevkov. Z obdelavo se tla pripravijo na setev in tako ustvarijo ustrezni pogoji za sajenje in kaljenje semen in omogoči bolj primerna podlaga za prodiranje korenin v zemljo; poveča se prepustnost tal in s tem pospeši vsrkavanje vode, hkrati pa se zmanjša pojav zastajanja vode in erozije; odstrani se obstoječe rastlinstvo in omeji plevel; gnojila se vkopljejo v zemljo in tako nahranijo tla.

Poleg pozitivnih vidikov, potrebnih za razvoj posevkov, ima obdelava tal lahko tudi negativne učinke, kot sta oksidacija organske snovi in drobljenje talnih delcev v prah. Obstajata dve alternativni najbolj invazi-





Accanto agli aspetti positivi e necessari allo sviluppo delle colture, le lavorazioni del terreno possono avere effetti negativi, quali l'ossidazione della sostanza organica e la polverizzazione delle particelle di suolo.

Esistono due alternative alle più invasive e dannose lavorazioni tradizionali: la lavorazione conservativa, che consiste in lavorazioni superficiali, dette anche lavorazioni minime o minimum tillage e la non lavorazione (semina diretta).

La **lavorazione conservativa** consente lavorazioni poco profonde e in qualche caso sono utilizzate macchine in grado di effettuare contemporaneamente la semina, la concimazione e il diserbo chimico lasciando in superficie almeno il 30% dei residui della coltura precedente. Tale metodo permette di ridurre il numero di passaggi di macchine che, calpestando ripetutamente il terreno, ne diminuiscono la fertilità e quindi la capacità produttiva. Esso è applicato nell'agricoltura conservativa.

Il **metodo della non lavorazione o zero tillage**, invece, elimina tutti gli aspetti

vnim in najbolj škodljivim tradicionalnim obdelavam: ohranitvena ali konzervacijska obdelava tal, ki vključuje površinsko obdelavo, imenovano tudi minimalna obdelava ali minimum tillage, in ničelna obdelava (direktna setev).

**Ohranitvena (konzervacijska) obdelava tal** omogoča plitvejšo obdelavo. V nekaterih primerih se uporabljajo stroji, ki lahko istočasno opravljajo setev, gnojenje in kemično odstranjevanje plevela, na površini pa pustijo vsaj 30 % ostankov predhodnih posevkov. Ta metoda omogoča manjše število prehodov stroja, ki s ponavljajočim teptanjem terena zmanjšuje njegovo rodovitnost in s tem produktivnost. Taka uporaba je značilna za ohranitveno kmetovanje.

**Metoda ničelne obdelave ali zero tillage** pa izloči vse negativne vidike obdelave. Predvideva uporabo posebnih strojev, ki lahko vkopljejo semena in gnojilo tudi na neobdelanih zemljiščih, in uporabo sušilnih sredstev in/ali herbicidov za zatiranje plevela in za odstranjevanje vseh ostankov predhodnih posevkov.





negativi delle lavorazioni. Prevede l'utilizzo di macchine particolari in grado di interrare il seme e i concimi anche in terreni non lavorati e ricorre a essiccanti e/o diserbanti per il contenimento delle erbe infestanti e per l'eliminazione dei residui della coltura precedente.

Accanto ai benefici dei metodi descritti esistono anche delle criticità, costituite, ad esempio, dalle difficoltà di semina e concimazione dovuta alla presenza di avvallamenti in superficie, al ristagno superficiale, al maggior fabbisogno di acqua irrigua e agli attacchi parassitari che si realizzano con maggior frequenza. Pertanto la scelta del metodo e delle rispettive tecniche di lavorazione del suolo dipende dalle proprietà e dalle caratteristiche del terreno da coltivare e delle specie vegetali che questo deve accogliere e dalle condizioni climatiche dell'areale di coltivazione.

### La fertilizzazione

Come è noto, le piante traggono il corretto apporto nutritivo dal terreno, di conseguenza tanto più il terreno è fertile tanto più le produzioni avranno una resa migliore e saranno di elevata qualità. La fertilità dei suoli è mantenuta con corrette pratiche colturali e con l'apporto



Poleg koristi opisanih metod obstajajo tudi pomanjkljivosti, ki na primer vključujejo težave s setvijo in gnojenjem, do katerih pride zaradi prisotnosti udorin na površini, površinskega zastajanja vode, večje potrebe po namakalni vodi in napadov škodljivcev, ki se pojavljajo vse pogosteje. Zato je izbira metode in ustreznih tehnik obdelave tal odvisna od lastnosti in značilnosti terena, namenjenega gojenju, in rastlinskih vrst, ki jih mora teren sprejeti, ter podnebnih pogojev na območju gojenja.

### Gnojenje

Kot je znano, rastline iz tal vsrkavajo ustrezno količino hranil; posledično bodo na bolj plodnem terenu pridelki imeli boljši donos in višjo kakovost. Plodnost zemljišč ohranjamo s pravilnimi postopki gojenja in z vnosom bodisi organskih bodisi rudninskih gnojil naravnega ali sintetičnega izvora. Čeprav je v tleh vedno prisotna organska snov v različnih stopnjah razvoja, posevki porabijo številna hranila, ki jih je treba obnoviti z zunanjim vnosom. Gnojenje je torej pomemben korak pri izvajanju ekološkega in trajnostnega kmetovanja.





di fertilizzanti sia organici che minerali di origine naturale o di sintesi. Infatti, benché nel terreno sia sempre presente sostanza organica in differente stadio di evoluzione, le coltivazioni asportano molti elementi nutritivi che devono essere reintegrati con apporti esterni. Dunque, la fertilizzazione è una fase importante per l'attuazione di un'agricoltura eco-sostenibile.

L'alternativa alla fertilizzazione del suolo con sostanze chimiche di sintesi consiste nell'impiego di concimi minerali naturali e nella fertilizzazione organica. La fertilizzazione organica consiste soprattutto nell'uso di letame o compost, una miscela di terra, resti vegetali, cenere di legna e quant'altro esista nell'azienda di biodegradabile e non inquinato, nell'impiego dei residui colturali e nella pratica del sovescio che consiste nell'interramento di piante erbacee coltivate allo scopo di aumentare la sostanza organica nel terreno.

Il metodo biologico prevede il mantenimento della fertilità attraverso tecniche colturali appropriate, come rotazione e sovescio, e la concimazione con concimi

Alternativo gnojenju tal s kemično sintetičnimi snovmi predstavlja uporaba naravnih rudninskih gnojil in organsko gnojenje.

Organsko gnojenje vključuje predvsem uporabo hlevskega gnoja ali komposta, mešanico zemlje, rastlinskih ostankov, lesnega pepela in vseh drugih biološko razgradljivih in neonesnaženih snovi na kmetiji, uporabo rastlinskih ostankov in prakso zelenega gnojenja, ki pomeni setev trav, gojenih z namenom povečanja organske snovi v tleh.

Ekološka metoda predvideva ohranjanje rodovitnosti z ustreznimi postopki gojenja, kot sta kolobarjenje in zeleno gnojenje ter gnojenje z naravnimi ali organskimi gnojili, le v izjemnih primerih je mogoče uporabiti druga gnojila, ki jih določa pravilnik o ekološki pridelavi.

Odmerki gnojila, ki so večji od potrebnega, so lahko škodljivi tako za pridelke kot za okolje. Kar zadeva pridelek, lahko na primer prekomeren vnos dušika povzroči slabšo kakovost pridelka z vizualnega, senzoričnega in hranilnega vidika. Za okolje pa so te snovi pri višjih koncentracijah lahko toksične in povzročajo





naturali o organici, ricorrendo in casi eccezionali all'uso di altri concimi previsti dal regolamento sulla produzione biologica.

Dosi di fertilizzante superiori al necessario possono essere dannose sia per il prodotto che per l'ambiente. Per quanto riguarda il prodotto, per esempio, un'eccessiva disponibilità di azoto può comportare un peggioramento qualitativo del prodotto dal punto di vista visivo, organolettico e nutritivo. A livello ambientale, queste sostanze possono risultare tossiche a concentrazioni elevate e causare inquinamento.

Le preoccupazioni maggiori sono legate alla quantità di concimi azotati, in particolare di nitrati. Questi, infatti, possono facilmente essere dilavati dalla pioggia o dall'acqua di irrigazione e trasportati negli strati inferiori, costituendo così un pericolo per le falde acquifere.

Dosi elevate, inoltre, possono comportare un accumulo eccessivo di nitrati nella pianta e il problema è particolarmente serio per quelle colture per le quali il prodotto edule è costituito da parti verdi o che vengono raccolte anticipatamente rispetto al periodo di naturale di maturazione.

I nitrati presenti negli alimenti, una vol-

onesnaženje.

Največ pomislekov je povezanih s količino dušičnih gnojil, zlasti tistih z nitrati. Taka gnojila namreč z lahkoto spira dež ali namakalna voda in tako prodrejo v spodnje plasti, kar predstavlja nevarnost za podtalnico.

Visoki odmerki lahko vodijo tudi v prekomerno kopičenje nitratov v rastlinah; težava je še posebej pereča pri tistih kulturah, kjer so uživanju namenjeni zeleni deli rastline, ali tistih, ki se poberejo pred naravnim obdobjem zorenja. Ko nitrate, prisotne v živilih, zaužijemo, lahko postanejo nitriti in nitrozamini, ki so potencialno rakotvorne snovi.





ta ingeriti, potrebbero diventare nitriti e quindi nitrosammine, sostanze potenzialmente cancerogene.







## BUONE PRATICHE AGRICOLE: AVVICENDAMENTO CULTURALE, SOVESCIO, CONSOCIAZIONE E PACCIAMATURA

Tra le buone pratiche agricole, è fondamentale l'**avvicendamento colturale**, anche se l'agricoltura per rispondere alle condizioni del mercato ricorre spesso alla monosuccessione. L'alternarsi sullo stesso terreno di colture sfruttanti (che diminuiscono la fertilità del terreno), miglioratrici (che, invece, l'aumentano), da rinnovo (che richiedono lavorazioni profonde) e pratensi (azotofissazione a opera di prati di leguminose o di leguminose da granella) consente di ottenere un aumento delle rese, insieme a una diminuzione nell'utilizzo di fertilizzanti. L'avvicendamento colturale, previsto sia in agricoltura biologica che in quella integrata, consente:

- il mantenimento di una buona fertilità del terreno e della sua struttura, favorendo la conservazione di sostanza organica,
- limita la diffusione di fitopatie diminuendo l'accumulo nell'ambiente di quei patogeni che si riproducono in presenza di una determinata coltura,
- controlla lo sviluppo delle erbe infestanti attraverso l'alternanza di colture antagoniste e predominanti a



## DOBRE KMETIJSKE PRAKSE: KOLOBARJENJE, ZELENO GNOJENJE, ZDRUŽEVANJE KULTUR IN ZASTIRANJE TAL

Med dobrimi kmetijskimi praksami je bistvenega pomena **kolobarjenje**, čeprav se kmetovanje, ki želi zadostiti pogojem na trgu, pogosto zateka k uporabi monokulturnih posevkov. Menjavanje rastlin slabšalk (ki zmanjšujejo rodovitnost tal), izboljševalk (ki jo, nasprotno, povečujejo), kultur za obnovo (ki zahtevajo globoko obdelavo) in travišč (fiksacija dušika, ki jo opravljajo nasadi stročnic in zrnatih stročnic) na isti površini omogoča povečanje pridelka in hkrati manjšo uporabo gnojil. Kolobarjenje, ki je predvideno tako v ekološkem kot v integriranem kmetovanju, omogoča:

- vzdrževanje dobre rodovitnosti tal in njihove strukture ter ohranjanje organske snovi,
- omejevanje širjenja rastlinskih bolezni z zmanjševanjem kopičenja v okolju tistih patogenov, ki se razmnožujejo v prisotnosti določene kulture,
- obvladovanje razvoja plevelov s pomočjo menjavanja antagonističnih kultur, ki so prevladujoče za te plevela,
- manjšo uporabo gnojil, herbicidov in





- tali malerbe,
- consente una diminuzione dell'uso di fertilizzanti, diserbanti e pesticidi,
  - diminuisce la probabilità che si instaurino infestanti resistenti grazie alla diversificazione di principi attivi impiegati a seconda delle colture.

Per il mantenimento di sostanza organica nel terreno, una buona tecnica molto utilizzata in agricoltura biologica è il **sovescio**. Questa consiste nella semina di apposite colture (trifoglio, veccia, crescione, valerianella, spinaci, colza, etc.) che una volta fiorite vengono interrate per fertilizzare il terreno e proteggerlo dall'erosione; allo scopo di concimare i terreni per la coltura successiva o per le piante arboree vicino alle quali è stata seminata. Particolarmente importante è il sovescio di leguminose, in quanto queste sono tra le poche specie vegetali in grado di fissare direttamente l'azoto atmosferico. Questa tecnica svolge una funzione positiva anche sulla protezione del suolo e nella prevenzione dell'erosione del terreno, sulla stabilità della struttura, sul controllo delle infestanti e di alcuni parassiti.



- pesticidov,
- zmanjševanje možnosti, da bi se pojavili odporni pleveli, zaradi diverzifikacije aktivnih sestavin, uporabljenih glede na kulture.

Za ohranjanje organske snovi v tleh je dobra tehnika, ki je zelo razširjena v ekološkem kmetovanju, podorina ali **zeleno gnojenje**. Zeleno gnojenje pomeni setev ustreznih kultur (detelja, grašica, kreša, motovilec, špinača, oljna ogrščica itd.), ki jih po cvetenju vkopljemo v zemljo za izboljšanje rodovitnosti tal in njihovo zaščito pred erozijo; za pognojitvev tal za naslednjo kulturo ali za drevesa, v bližini katerih je bila posejana. Za zeleno gnojenje so še zlasti pomembne stročnice, saj le-te sodijo med redke rastlinske vrste, ki lahko neposredno vežejo dušik iz zraka. Ta postopek ima pozitivno funkcijo tudi glede zaščite tal in preprečevanja erozije tal in prsti, čvrstosti strukture, zatiranja plevela in nekaterih škodljivcev. Primer tega je ajda, odlična rastlina za zeleno gnojenje, ker zelo hitro prekrije





Un esempio è il grano saraceno, un'ottima pianta da sovescio per la sua rapidità nel coprire il suolo e quindi soffocare facilmente le infestanti ma anche per la sua capacità di inibire la germinazione di alcune di esse.

Il grano saraceno è, inoltre, una pianta mellifera con una fioritura molto lunga nel periodo estivo e, grazie all'elevata quantità di nettare prodotto, molto favorevole allo sviluppo di insetti ausiliari.

La **consociazione** è una tecnica che consiste nella coltivazione di due o più colture in file alternate su strisce adiacenti o in strati differenti dello stesso appezzamento di terreno durante lo stesso periodo di vegetazione. Attraverso la complementarità che si sviluppa tra piante opportunamente selezionate e consociate si rafforza la stabilità generale del sistema e si aumenta la resistenza nei confronti dei parassiti, malattie ed erbe infestanti. Questa pratica ha effetti positivi sia sulla porosità che sulla biodiversità del suolo.

Un esempio è dato dalla consociazione tra il fagiolino "Meraviglia di Venezia" e il mais Marano, una delle poche varietà antiche di mais ancora coltivate da cui si ottiene un'eccellente farina per polenta dal colore dorato dovuto all'intensa



tla in tako z lahkoto zaduši plevela, pa tudi zaradi sposobnosti, da prepreči kalitev nekaterih od njih.

Ajda je poleg tega tudi medonosna rastlina z zelo dolgim cvetenjem v poletnem času; zahvaljujoč veliki količini izločenega nektarja učinkovito privablja koristne žuželke.

**Združevanje** posevkov je postopek, sestavljen iz gojenja dveh ali več kultur v izmeničnih vrstah na sosednjih pasovih ali v različnih plasteh istega zemljišča v istem obdobju vegetacije. Na podlagi dopolnjevanja, ki se razvije med ustrezno izbranimi in združenimi rastlinami, se krepi splošna stabilnost sistema in povečuje odpornost na škodljivce, bolezni in plevela. Ta praksa ima pozitivne učinke tako na poroznost kot na biotsko raznovrstnost tal.

Primer tega je združevanje stročjega fižola sorte beneško čudo (Meraviglia di Venezia) in koruze sorte Marano, ene izmed redkih starih sort koruze, ki jo še vedno gojijo in daje odlično moko za polento zlato rumene barve zaradi intenzivne rdeče obarvanosti zrn.

Med njima se ustvari prava pravcata





colorazione rossa della cariosside del seme. Tra queste si crea una vera e propria sinergia, dove ogni orticola concorre positivamente. Il mais si sviluppa in verticale e offre sostegno ai fagioli rampicanti e questi intrecciandosi al mais lo rendono più stabile e resistente nei confronti del vento. Dal punto di vista delle sostanze nutritive i fagioli, fissando azoto a livello delle radici, rilasciano un fertilizzante naturale al fagiolino. Le vicinanze non sono però sempre positive, ci sono piante che entrano in competizione tra loro per le sostanze nutritive oppure rilasciano sostanze sgradite l'una all'altra tramite l'apparato radicale.

Tra le metodologie utilizzate in agricoltura sostenibile importante è la **pacciamatura**. Questa pratica si effettua ricoprendo il terreno con uno strato di materiale al fine di:

- impedire la crescita delle malerbe,
- mantenere l'umidità nel suolo,
- proteggere il terreno dall'erosione,
- diminuire il compattamento del suolo.

La pacciamatura imita quello che suc-

sinergia, in kateri vsaka vrtnina pozitivno sodeluje. Kuruza raste navpično in nudi oporo vzpenjavemu fižolu, ta pa se preplete okoli koruze in ji tako zagotavlja večjo stabilnost in odpornost na veter. S stališča hranilnih snovi fižol, ki veže dušik v koreninah, oddaja naravno gnojilo za kuruza.

Bližina pa ni vedno prava rešitev. Nekatere rastline tekmujejo med seboj za hranilne snovi oziroma preko koreninskega sistema oddajajo ene drugim neugodne snovi.

Med metodami, uporabljenimi v trajnostnem kmetovanju, je pomembno **zastiranje tal**. To prakso izvajamo s prekrivanjem tal s plastjo materiala z namenom:

- preprečevanja rasti plevelov,
- ohranjanja vlažnosti tal,
- zaščite tal pred erozijo,
- zmanjševanja zbitosti tal.

Zastiranje tal posnema naravno dogajanje v gozdovih, kjer se suhi listi kopičijo na tleh ob vznožju dreves in tako omejujejo rast druge vegetacije. Tak učinek je posledica bodisi fizične





cede naturalmente nei boschi dove le foglie secche vanno ad accumularsi sul terreno ai piedi dell'albero, limitando la crescita di altra vegetazione. L'effetto è dovuto sia a un'inibizione di tipo fisico attraverso l'impedimento alla penetrazione dei raggi solari e la mancanza di spazio per lo sviluppo delle erbe infestanti, sia ad azioni di tipo biochimico attraverso il rilascio di sostanze inibitrici per i semi e per le parti erbe infestanti.

Esistono diversi tipi di pacciamatura naturale. Il pacciame naturale maggiormente utilizzato in agricoltura biologica è la paglia che si applica sul terreno, dove si mettono a dimora le colture. La paglia possiede l'ulteriore vantaggio che, una volta terminato il ciclo di coltivazione, sarà lavorata con il terreno arricchendo quest'ultimo di materia organica, indispensabile per mantenere elevati i livelli di fertilità del suolo senza utilizzare concimi chimici.

## **DIFESA DELLE COLTIVAZIONI E INSETTI UTILI**

Ogni coltura, per un sano sviluppo, deve difendersi dalle ostilità provenienti dall'ambiente stesso.

ovire, ki preprečuje prodiranje sončnih žarkov, in pomanjkanja prostora za razrast plevelov, bodisi biokemičnih procesov z oddajanjem zaviralcev - inhibitorjev kalitve semen plevelov.

Obstaja več vrst naravnega zastiranja tal. V ekološkem kmetovanju najpogosteje uporabljamo naravno zastiranje tal s slamo, ki jo raztrosimo po površini, kjer so posejani posevki. Slama ima še dodatno prednost, saj jo ob zaključenem ciklu gojenja obdelamo skupaj s tlemi, ki jih obogati z organsko snovjo, nepogrešljivo za ohranjanje visoke ravnine rodovitnosti tal brez uporabe kemičnih gnojil.





Le ostilità sono rappresentate da funghi, insetti, acari, etc. Gli interventi chimici per la difesa consistono nel somministrare prodotti fitosanitari appropriati in funzione dell'agente patogeno da combattere.

La tossicità di tali sostanze e la loro conseguente pericolosità per la salute umana e per l'inquinamento ambientale è nota. Pertanto, si dovrebbe ricorrere ad una difesa delle colture che, contemporaneamente, sia rispettosa dell'ambiente e della salute umana. Questo è possibile attraverso la lotta agronomica, naturale e/o biologica.

Per **lotta agronomica** si intende l'utilizzo di tutte le pratiche agronomiche che ostacolano lo sviluppo di patogeni quali la scelta di sementi sane e di varietà più resistenti alle malattie, l'impiego dell'avvicendamento colturale, della consociazione, di una corretta irrigazione, ecc.

La **lotta naturale** consiste nel realizzare attività indirizzate alla conservazione e all'aumento delle popolazioni dei nemici

## ZAŠČITA POSEVKOV IN KORISTNIH ŽUŽELK

Vsaka kultura se mora za zdrav razvoj zaščititi pred grožnjami iz okolja.

Grožnjo predstavljajo glivice, žuželke, pršice itd. Kemični posegi za zaščito vključujejo uporabo ustreznih fitofarmaceutskih sredstev glede na patogene agense, ki jih je treba uničiti.

Toksičnost teh snovi in njihova posledična nevarnost za zdravje ljudi in onesnaževanje okolja je znana. Zato moramo poskrbeti za tako zaščito posevkov, ki bo istočasno prijazna do okolja in do zdravja ljudi. To lahko dosežemo s kmetijskim, naravnim in/ali biološkim nadzorom školdjivcev.

**Kmetijski nadzor** škodljivcev vključuje uporabo vseh kmetijskih praks, ki preprečujejo razvoj patogenov, kot so izbira zdravih semen in sort, odpornejših na bolezen, izvajanje kolobarjenja, združevanja posevkov, pravilnega namakanja itd.





naturali dei parassiti nell'ambiente.

La **lotta biologica** si basa sul principio che molti parassiti si possono combattere cercando di determinare le condizioni più adatte per l'insediamento dei loro predatori naturali che vengono immessi nell'ambiente e che predano o parassitizzano gli insetti e gli acari fitofagi.

Gli **insetti utili o ausiliari** sono così definiti quando si comportano come antagonisti di insetti o altri parassiti dannosi nei confronti dell'uomo e delle sue attività (entomofagi) oppure perché favoriscono l'impollinazione (impollinatori).

### Insetti ausiliari

Entomofagi: predatori e parassitoidi  
Pronubi o impollinatori

Gli insetti entomofagi si dividono in predatori e parassitoidi.

I **predatori** sono quegli insetti che in uno o più stadi della loro vita si nutrono direttamente di altri insetti spostandosi e ricercando la preda nell'ambiente. In certe specie sono predatori solo gli adulti (Ditteri Asilidi), in altre solo gli stadi giovanili (Ditteri Sirfidi) in altre sia gli adulti che gli stadi giovanili (Cocci-

**Naravni nadzor** škodljivcev pomeni izvajanje aktivnosti za ohranjanje in povečanje populacij naravnih sovražnikov škodljivcev v okolju.

**Biološki nadzor** škodljivcev temelji na načelu, da je številne škodljivce mogoče odvrniti z opredelitvijo najustreznejših pogojev za naselitev njihovih naravnih sovražnikov, ki jih vpeljemo v okolje in plenijo ali parazitirajo fitofagne žuželke in pršice.

**Koristne žuželke** imenujemo tako, kadar se obnašajo kot antagonisti žuželk ali drugih parazitov, škodljivih za človeka in njegove dejavnosti (entomofagi), oziroma ker spodbujajo opraševanje (opraševalci).

### Koristne žuželke

Entomofagi: plenilci in parazitoidi  
Opraševalne žuželke ali opraševalci

Entomofagne žuželke se delijo na plenilce in parazitoide.

**Plenilci** so tiste žuželke, ki se v enem ali več stadijih svojega življenja hranijo neposredno z drugimi žuželkami, tako da se selijo in iščejo plen v okolju. Pri





nellidi)

I **parassitoidi** sono quegli insetti che soprattutto nello stadio larvale si sviluppano nutrendosi di un individuo di un'altra specie (specie ospite) ad esempio alcuni ditteri e imenotteri.

Gli **insetti pronubi o impollinatori** sono tutti quegli insetti che trasportano il polline di fiore in fiore, permettendo l'impollinazione e la conseguente formazione del frutto

**Le siepi a protezione degli insetti utili**  
Le siepi contribuiscono all'aumento della biodiversità e rappresentano, anche negli ambienti urbani, importanti corridoi di spostamento per gli insetti utili, mettendo in comunicazione parchi e giardini anche molto distanti tra loro. I vari micro-habitat presenti all'interno delle siepi costituiscono inoltre un prezioso rifugio per insetti e acari utili in qualsiasi periodo dell'anno. Durante l'inverno, ad esempio, alcune coccinelle predatrici di afidi, come ad esempio *Adalia bipunctata*, scelgono le fenditure della corteccia di vecchi alberi, mentre altre, come *Coccinella septempunctata* o

dolorati) sono presenti in alcune delle specie di ditteri (ad esempio *Calliphora vicina* e *Tabanus* spp.), mentre altri (ad esempio *Stomoxys calcitrans*) sono presenti in tutte le specie di ditteri. I ditteri sono anche presenti in alcune specie di imenotteri (ad esempio *Andrena* spp. e *Halictus* spp.).

**Parazitoidi** so tiste ličinke, ki se predvsem v stadiju ličinke razvijajo s prehranjevanjem posameznika iz druge vrste (vrste gostiteljice), na primer nekateri dvokrilci in kožokrilci.

**Opraševalne žuželke ali opraševalci** so vse tiste žuželke, ki prenašajo cvetni prah s cveta na cvet in tako omogočajo opraševanje in posledični nastanek plodu.

**Žive meje za zaščito koristnih žuželk**  
Žive meje prispevajo k večji biotski raznovrstnosti in tudi v urbanem okolju predstavljajo pomembne koridorje za prehajanje koristnih žuželk, in sicer s povezovanjem parkov in vrtov, ki so med seboj lahko zelo oddaljeni. Različni mikro-habitati, ki se nahajajo v živih mejah, hkrati predstavljajo dragoceno zavetje za koristne žuželke in pršice v







*Propylea quatuordecimpunctata*, preferiscono rifugiarsi nella lettiera di foglie o nel terreno. Inoltre le siepi rappresentano anche un luogo di moltiplicazione per molti entomofagi. Tra le specie arbustive e arboree presenti nelle siepi, pioppo bianco, prugnolo, acero campestre, sanguinello e nocciolo sono particolarmente ricche di predatori di afidi, quindi di fondamentale importanza nel contenimento delle infestazioni su moltissime piante.

Tra i nemici naturali degli afidi, le **coccinelle** svolgono un ruolo di primo piano. All'inizio della primavera le coccinelle adulte, che hanno trascorso l'inverno all'interno di siepi e macchie di vegetazione spontanea, si spostano sulle piante coltivate od ornamentali in cerca di prede, seguendo le infestazioni di afidi durante tutto il periodo primaverile-estivo. All'inizio dell'autunno le coccinelle ritornano presso le siepi e non è difficile osservare gruppi di decine di individui nascosti fra le foglie o nel punto d'inserzione dei rametti di diverse piante arboree, tra cui olmo e pioppo bianco. Col sopraggiungere dell'inverno le coccinelle iniziano lo svernamento vero e proprio, riparandosi sotto la corteccia degli alberi, nella lettiera, nel terreno o sotto le pietre.



vseh obdobjih leta. Pozimi, na primer, si nekatere polonice, denimo *Adalia bipunctata*, ki so plenilke listnih uši, izberejo špranje v lubju starih dreves, druge, kot je *Coccinella septempunctata* ali *Propylea quatuordecimpunctata*, pa se raje zatečejo v listno steljo ali v tla. Poleg tega so žive meje tudi mesto razmnoževanja za številne entomofage. Med grmovnimi in drevesnimi vrstami v živih mejah so beli topol, trnulja, poljski javor, rdeči dren in leska še zlasti bogati s plenilci listnih uši, torej bistvenega pomena za omejevanje okužb na številnih rastlinah.

Med naravnimi sovražniki listnih uši imajo **polonice** vodilno vlogo. Na začetku pomladi se odrasle polonice, ki so zimo preživele v živih mejah in samotnikli vegetaciji, kot je makija, v iskanju plena preselijo na gojene ali okrasne rastline. Ob tem sledijo okužbam z listnimi ušmi skozi celotno pomladansko - poletno obdobje. Na začetku jeseni se polonice vrnejo k živim mejam in zlahka opazimo velike skupine osebkov, skritih med listi ali v prirastiščih vejic različnih dreves, med katerimi sta brest in beli topol. Ob prihodu zime polonice začnejo s prezimovanjem v pravem pomenu besede, tako da se zatečejo pod drevesno lubje, v steljo, v tla in pod kamenje.





## Il ruolo delle piante spontanee

Anche le piante spontanee, se non sono sottoposte a tagli troppo frequenti, svolgono un ruolo importante nel contenimento di alcuni insetti dannosi. Molte piante erbacee spontanee vengono infestate da afidi innocui alle piante coltivate, agendo in questo modo da sito di rifugio temporaneo o di svernamento e substrato di moltiplicazione per molti insetti utili. Ad esempio alcune specie, ritenute per lo più infestanti, come l'ortica (*Urtica dioica*), lo stoppione (*Cirsium arvense*), il farinaccio (*Chenopodium album*), il romice (*Rumex crispus*) e il cardo dei lanaioli (*Dipsacus sylvestris*) offrono cibo a un gran numero di predatori durante tutto il periodo primaverile-estivo. Le coccinelle possono svernare su amaranto (*Amaranthus retroflexus*) e bardana (*Arctium minus*), mentre i capolini spinosi del cardo dei lanaioli (*Dipsacus sylvestris*) possono rappresentare, a fine estate, rifugi temporanei particolarmente apprezzati. Inoltre le piante spontanee sono una fonte di polline e nettare per gli adulti di parassitoidi e predatori.

## Vloga samoniklih rastlin

Tudi samonikle rastline, če niso podvržene prepogostemu rezanju, opravljajo pomembno vlogo pri omejevanju nekaterih škodljivih žuželk. Številne samonikle trave se okužijo z listnimi ušmi, ki gojenim rastlinam niso nevarne, in s tem predstavljajo začasno zavetje ali prezimovališče in okolje za razmnoževanje številnih koristnih žuželk. Nekatere vrste, na primer, ki največkrat veljajo za plevelce, kot so kopriva (*Urtica dioica*), njivski osat (*Cirsium arvense*), bela metlika (*Chenopodium album*), kodrastolostna kislica (*Rumex crispus*) in divja ščetica (*Dipsacus sylvestris*) nudijo hrano velikemu številu plenilcev skozi celotno pomladno in poletno obdobje. Polonice lahko prezimijo na srhkodlakavem ščiru (*Amaranthus retroflexus*) in gozdnem repincu (*Arctium minus*), medtem ko so bodičasta socvetja divje ščetice (*Dipsacus sylvestris*) ob koncu poletja še posebej cenjena začasna zavetja. Samonikle rastline so hkrati tudi vir cvetnega prahu in nektarja za odrasle osebkje parazitoidov in plenilcev.





## Impollinatori

Oltre l'80% delle piante che fioriscono è impollinato e si calcola che tra le specie impollinatrici le api selvatiche e quelle allevate, circa 25.000 specie in tutto il mondo, siano le più importanti.

Mentre si procurano il cibo, le api e gli altri insetti impollinatori trasportano il polline di fiore in fiore, rendendo possibile la riproduzione di gran parte delle specie selvatiche e coltivate.

Le api contribuiscono quindi in modo determinante alla produzione di frutta e vegetali, alla vita di pascoli e boschi, all'alimentazione degli esseri umani e degli animali domestici e selvatici.

L'introduzione dei pesticidi (insetticidi, fungicidi, erbicidi, ecc.) ha messo in crisi l'equilibrio tra agricoltura e sopravvivenza delle api agendo su più punti:

- danni alle specie non target: alcuni pesticidi non agiscono solo su parassiti o organismi dannosi per una determinata coltura, ma colpiscono anche numerosi insetti utili e altre specie non-target quali farfalle, uccelli, anfibi, api, ecc;
- Bioaccumulo negli ecosistemi: il pesticida può essere accumulato in



## Opraševalci

Več kot 80 % rastlin, ki cvetijo, je opraševanih. Ocenjuje se, da so med najpomembnejšimi opraševalnimi vrstami divje in gojene čebele, ki jih je po vsem svetu približno 25.000 vrst. Medtem ko si iščejo hrano, čebele in druge žuželke opraševalci prenašajo cvetni prah s cveta na cvet in tako omogočajo razmnoževanje večine divjih in gojenih vrst.

Čebele torej odločilno prispevajo k proizvodnji plodov in rastlin, življenju travnikov in gozdov, prehrani ljudi ter domačih in divjih živali.

Uvedba pesticidov (insekticidov, fungicidov, herbicidov itd.) je ogrozila ravnovesje med kmetijstvom in preživetjem čebel. Vpliv se kaže na več področjih:

- škoda na neciljnih vrstah: nekateri pesticidi ne delujejo samo na škodljivce ali organizme, škodljive za določeno kulturo, temveč prizadenejo tudi mnoge koristne žuželke in druge neciljne vrste, kot so metulji, ptice, dvoživke, čebele itd.;
- bioakumulacija v ekosistemi: pesticidi se lahko kopičijo v vodi, zraku, tleh in se vnesejo v prehransko veri-





acqua, aria, suolo e inserirsi nella catena alimentare;

- **Persistenza:** i residui dei pesticidi si rilevano nell'ambiente e nella catena alimentare anche molti anni dopo essere stati utilizzati;
- **Tossicità:** dosi anche minime di pesticidi hanno effetti negativi sugli organismi e l'esposizione a queste sostanze può determinare effetti potenzialmente letali;
- **Sistemicità:** il pesticida è assorbito dalle foglie o dalle radici e si diffonde anche agli altri organi delle piante fino ad essere così assunto dalle forme viventi che di quelle piante si nutrono. Residui di pesticidi possono essere rinvenuti ad esempio nel polline e nel nettare.

#### **Cosa possiamo fare per proteggere gli insetti utili?**

- Rafforzare la diversità ecologica attraverso, ad esempio, la realizzazione di siepi, strisce di piante erbacee spontanee non sfalciate, nidi artificiali che consentono la moltiplicazione, l'alimentazione o il rifugio di insetti utili;

go;

- **obstojnost:** ostanke pesticidov je mogoče zaznati v okolju in prehranski verigi tudi mnoga leta po njihovi uporabi;
- **strupenost:** tudi minimalni odmerki pesticidov negativno vplivajo na organizme, izpostavljenost tem snovem ima lahko potencialno smrtonosne učinke;
- **sistemske delovanje:** pesticid vsrkajo listi ali korenine, širi se tudi po drugih rastlinskih organih, vse dokler ga ne zaužijejo živa bitja, ki se hranijo s temi rastlinami. Ostanke pesticidov lahko na primer odkrijemo v cvetnem prahu in nektarju.

#### **Kaj lahko storimo za zaščito koristnih žuželk?**

- Okrepimo ekološko raznovrstnost, na primer z izvedbo živih mej, pasov samoniklih trav, ki jih ne kosimo, umetnih gnezd, ki omogočajo razmnoževanje, prehranjevanje ali zavetje koristnim žuželkam;
- uvedemo kmetijske prakse, ki te-





- adottare pratiche agricole basate sulla rotazione dei raccolti e la tutela degli insetti utili;
- Ridurre al minimo l'impiego dei pesticidi e evitarne l'uso preventivo (come nel caso della concia dei semi)

- meljijo na kolobarjenju in varstvu koristnih žuželk;
- na najnižjo možno mero zmanjšamo uporabo pesticidov in se izogibamo njihovi preventivni uporabi (kot v primeru kemične obdelave semen).





## LE PIANTE SELVATICHE

Le piante selvatiche sono frutto della selezione naturale e nascono spontaneamente dove trovano le condizioni ottimali per la loro crescita.

Molte piante spontanee fungono da **rifugio temporaneo** o di **svernamento** e **luogo di moltiplicazione** per molti insetti utili. Le piante selvatiche commestibili, inoltre, costituiscono un **patrimonio culturale** tramandato nelle varie generazioni dato dai numerosi e diversi nomi dialettali con cui sono indicate le singole specie, dagli usi gastronomici mediante i quali queste erano e sono consumate, dalle credenze che ruotano attorno a qualcuna di esse e dalle loro proprietà medicinali. Una risorsa importante per un'alimentazione sana, più ricche di vitamine e minerali delle verdure coltivate.

La nostra specie è comparsa sulla Terra circa 200.000 anni fa, e per gran parte di questo tempo siamo vissuti raccogliendo piante e frutti spontanei, sviluppando una profonda conoscenza del territorio e delle sue risorse.

## DIVJE RASTLINE

Divje rastline so rezultat naravnega izbora. Razvijejo se samoniklo, kjer najdejo optimalne pogoje za svojo rast.

Mnoge samonikle rastline služijo kot **začasno zavetje** ali **prezimovališče** in **mesto razmnoževanja** za številne koristne žuželke. Užitne divje rastline poleg tega pomenijo **kulturno dediščino**, ki se je prenašala skozi več generacij. Na to kažejo številna in različna narečna imena, s katerimi so poimenovali posamezne vrste, uporaba v kulinariki, kjer so in še uživajo te rastline, verovanja, s katerimi je vsaka od njih povezana in njihove zdravilne lastnosti. So pomemben vir zdrave prehrane, bogatejše z vitamini in minerali od gojenih rastlin.

Naša vrsta se je na Zemlji pojavila pred približno 200.000 leti. Pretežni del tega časa smo živeli ob nabiranju samoniklih rastlin in plodov ter prišli do temeljitega poznavanja ozemlja in njegovih virov. Celo po pojavu kmetijstva pred zgolj 10.000 leti se je ohranil običaj nabiranja





Persino dopo la nascita dell'agricoltura, avvenuta solo 10.000 anni fa, è rimasta una consuetudine la raccolta e il consumo di piante spontanee commestibili che, in particolare nei periodi di carestie, guerre, calamità naturali, hanno rappresentato una fonte indispensabile di sopravvivenza. Queste usanze, col passare del tempo, si stanno perdendo con grave danno per l'intera comunità.

Fondamentale è però essere sicuri della corretta identificazione della pianta che si sta raccogliendo; raccogliere la pianta sbagliata potrebbe creare seri problemi, in particolare se ci si confonde con specie simili ma velenose o addirittura mortali.

Bisogna sapere come usare la pianta, in certi casi solo alcune parti sono commestibili, in altri è necessario un qualche trattamento, ad esempio la cottura, non raccogliere piante in ambienti inquinati.

### **Le piante spontanee edibili o alimurgiche del progetto Meds Garden**

Il progetto Meds garden ha inteso valorizzare due tipi di piante alimurgiche, quelle di campo e quelle tipiche delle aree lagunari quale la Laguna di Venezia.

in użivanja užitnih samoniklih rastlin, ki so še zlasti v obdobjih hudega pomanjkanja, vojn in naravnih nesreč predstavljale nepogrešljiv vir preživetja. Te navade so se sčasoma začele izgubljati, kar je velika škoda za celotno skupnost.

Bistvenega pomena pa je, da smo prepričani o pravilni identifikaciji rastlin, ki jih nabiramo; če nabereмо napačne rastline, lahko pride do resnih težav, še zlasti, če jih zamenjamo s podobnimi, a strupenimi ali celo smrtno nevarnimi vrstami.

Vedeti moramo, kako rastlino uporabiti; v nekaterih primerih so užitni le nekateri deli, pri drugih je potrebna kakšna obdelava, na primer kuhanje; ne nabiramo rastlin v onesnaženem okolju.

### **Užitne samonikle rastline ali “rastline v primeru pomanjkanja” projekta Meds Garden**

Namen projekta Meds Garden je ovrednotenje dveh tipov rastlin, ki so jih nabirali v primeru nuje, in sicer poljskih in tistih, ki so značilne za območja lagun, kot je Beneška laguna.





Alcune delle piante spontanee di campo, selezionate per il progetto Meds garden, oggi spesso sono considerate delle infestanti “erbacce” e pertanto strappate e gettate o calpestate.

Troviamo i più comuni papaveri, ortiche, luppolo e tarassaco, ricche in vitamine e minerali e dalle proprietà medicamentose oppure il raperonzolo, il “tartufo” delle erbe selvatiche eduli, esempio di prelibatezza che la raccolta per la vendita nei ristoranti rinomati ne ha portato in molte aree all'estinzione.

Ottimi ingredienti dei piatti della tradizione popolare quali minestre, insalate, risotti e frittate.

Altre specie spontanee presenti nei giardini didattici del progetto sono oggetto di raccolta a fine alimentare per tradizione ma è possibile raccoglierne in natura solo piccole quantità e quindi sono state propagate da seme o talee.

La raccolta di altre piante spontanee invece è vietata sia per la pianta intera sia per parte di essa e pertanto, pur essendo state descritte in quanto di particolare interesse per il territorio, non sono

Nekatere od poljskih samoniklih rastlin, izbranih za projekt Meds Garden, imamo danes pogosto za nadležen plevel in jih zato pulimo in zavržemo ali pomendramo.

Najdemo lahko najbolj običajen mak, koprive, hmelj in regrat, bogate z vitamini in minerali in z zdravilnimi lastnostmi, oziroma repuščevo zvončnico, “tartuf” med užitnimi divjimi rastlinami, primer poslastice, ki jo je nabiranje za prodajo priznanim restavracijam pripeljalo do izumrtja na mnogih območjih.

So odlične sestavine za tradicionalne ljudske jedi, kot so mineštre, solate, rižote in omlete.

Druge samonikle vrste, ki rastejo na učnih vrtovih projekta, se nabirajo v tradicionalne prehranske namene, vendar jih je v naravi mogoče nabirati le v majhnih količinah, zato so bile razmnožene iz semena ali sadik.

Nabiranje drugih samoniklih rastlin pa je prepovedano, bodisi to velja za celotno rastlino bodisi za njene dele, zato kljub opisu, saj so zelo pomembne za območje, v didaktičnih vrtovih ni njihove







presenti esemplari nei giardini didattici. Alcuni esempi sono l'erba dei Tartari e il cavolo friulano.

Le piante lagunari presentano un'elevata resistenza alla salsedine. Allo stato selvatico crescono in ambienti salini e umidi, fanghi, spiagge, dune e barene dove i terreni sono periodicamente sommersi. Un tempo venivano utilizzate dai marinai che le portavano sulle navi per proteggersi da alcune malattie e impiegarle nella conservazione degli alimenti, grazie al loro contenuto in sali, ma anche ingredienti chiave di alcuni piatti della tradizione veneta.

### Tutela della flora spontanea

A livello europeo la conservazione della biodiversità avviene grazie alla realizzazione di una rete ecologica, la Rete Natura 2000, che comprende l'istituzione di aree protette per la salvaguardia di habitat e di specie vegetali e animali vulnerabili o in serio pericolo di estinzione e la tutela delle specie vegetali e animali indicate in specifici elenchi. La rete si basa su due importanti direttive comunitarie: "Direttiva Uccelli" - 2009/147/CE e "Direttiva Habitat" - 1992/43/CEE. Inoltre, la tutela della flora viene ulte-



vih primerkov. Nekateri taki primeri so tatarsko zelje (*Crambe tataria*), peresta bodalica in furlansko zelje (*Brassica glabrescens*).

Lagunske rastline odlikuje visoka odpornost na slanost. Rastejo divje v slanih in vlažnih okoljih, v blatu, na obali, sipinah in ilovnatih otokih (barenah), kjer so tla občasno pod vodo.

Nekoč so jih uporabljali mornarji, ki so jih jemali s sabo na ladje, da so se zaščitili pred nekaterimi boleznimi. Zaradi vsebnosti soli so jih uporabljali za konzerviranje hrane, bile pa so tudi ključna sestavine nekaterih tradicionalnih beneških jedi.

### Varstvo samoniklih rastlin

V Evropi je ohranjanje biotske raznovrstnosti urejeno z vzpostavitvijo ekološke mreže Omrežje natura 2000, ki vključuje ustanovitev zavarovanih območij za varstvo habitatov ter ranljivih rastlinskih in živalskih vrst, navedenih na posebnih seznamih. Omrežje temelji na dveh pomembnih direktivah Skupnosti: "Ptičja direktiva" - 2009/147/ES in "Habitatna direktiva" - 1992/43/EGS.

Poleg tega je varstvo rastlin še dodat-





riormente definita a livello regionale. A questo proposito portiamo l'esempio della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia che, con la L.R.9/2007 e il successivo Regolamento, approvato con Decreto del Presidente della Regione n° 74/Pres. del 20 marzo 2009, ha dato attuazione alla "Direttiva Habitat" per la parte relativa alla tutela di specie di flora e di fauna di interesse comunitario, ma ha anche individuato ulteriori specie ritenute di interesse regionale.

A seconda della rarità e dell'importanza ecologica delle specie, vengono adottate diverse misure di tutela e conservazione.

Per alcune specie (specie vegetali comprese nell'Allegato IV della "Direttiva Habitat" e per quelle di interesse regionale elencate nell'allegato B del Regolamento) la tutela è assoluta ed è fatto divieto di:

- raccogliere, collezionare, estirpare o distruggere intenzionalmente esemplari di tali specie
- possedere, trasportare, commercializzare esemplari raccolti nell'ambiente naturale.

no opredeljeno na regionalni ravni. V ta namen navajamo primer Avtonomne dežele Furlanije - Julijske krajine, ki z deželnim zakonom 9/2007 in nadaljnjo uredbo, sprejeti na podlagi Odloka predsednika Dežele št. 74/Pres. z dne 20. marca 2009, izvaja "Habitatno direktivo" v delu, ki se nanaša na varstvo rastlin in živali, pomembnih za Skupnost, opredelila pa je še druge vrste, ki so deželnega pomena.

Glede na redkost in ekološki pomen vrst so bili sprejeti številni ukrepi za njihovo varstvo in ohranitev.

Za nekatere vrste (rastlinske vrste, vključene v Prilogo IV "Habitatne direktive", in vrste, ki so deželnega pomena, navedene v Prilogi B k Uredbi) velja popolno varstvo. Prepovedano je:

- nabirati, zbirati, ruvati ali namenoma uničevati primerke teh vrst,
- posedovati, prevažati, tržiti primerke, nabrane v naravnem okolju.

Prepovedi se nanašajo na vse faze biološkega cikla vrst, ki so predmet varstva (na primer tudi semena ali čebulice itd.).





I divieti si riferiscono a tutte le fasi del ciclo biologico delle specie oggetto di tutela (ad esempio, anche ai semi o ai bulbi, ecc.).

Per le specie per le quali esiste una tradizione di raccolta a fine alimentare e fitoterapico, il Regolamento prevede la possibilità di raccogliere quantità giornaliere idonee all'uso familiare. Per tutte le altre specie erbacee ed arbustive spontanee viene consentita la raccolta complessiva giornaliera per persona di:

- dieci assi fiorali, steli fioriferi o fruttiferi o fronde nel caso delle felci
- un chilogrammo di muschio o licheni allo stato fresco
- trenta grammi complessivi di semi.

La raccolta della flora deve venir effettuata senza divellere, estirpare, asportare e distruggere le radici, i tuberi, i rizomi e i bulbi. Il principio fondamentale è quello di conservare la capacità rigenerativa della pianta.

Qualche avvertenza...

- Non raccogliete erbe sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti animali, discariche, aree industriali, ecc.);

Za vrste, pri katerih obstaja tradicija nabiranja v prehranske in fitoterapevtske namene, Uredba določa možnost nabiranja dnevni količin, primernih za družinsko uporabo. Za vse druge samonikle travne in grmovne vrste je dovoljena celotna dnevna nabrana količina na osebo:

- deset cvetnih osi, cvetnih ali plodnih pecljev ali listov v primeru praproti,
- en kilogram mahu ali lišajev v svežem stanju,
- skupaj trideset gramov semen.

Nabiranje rastlin mora biti opravljeno brez puljenja, ruvanja, odstranjevanja in uničevanja korenin, gomoljev, korenin in čebulic. Bistveno načelo je ohranjanje regenerativne sposobnosti rastline.

Nekaj opozoril:

- ne nabirajte rastlin ob robovih prometnih cest, na območjih blizu virov onesnaženja (odtočni kanali, vzrejališča živali, odlagališča, industrijska območja itd.);
- ne nabirajte na poljih, obdelanih s kemičnimi sredstvi ali politih z gnojivki;
- ne nabirajte, česar ne poznate;
- ne nabirajte obolelih ali plesnivih rastlin;
- prepričajte se, da se ne nahajate na





- Non raccogliere in campi sottoposti a trattamenti chimici o a sversamento di liquami;
- Non raccogliete niente che non conoscete;
- Non raccogliete piante malate o ammuffite;
- Verificate di non essere in aree dove è vietata la raccolta (es. nelle Riserve Naturali) o di raccogliere specie protette dalle leggi locali;
- Raccogliete le piante in modo da lasciarne altre sul posto per garantirne la sopravvivenza.

- območjih, kjer je prepovedano nabiranje (npr. v naravnih rezervatih), oziroma da ne nabirate vrst, zaščiteneh z lokalnimi zakoni;
- rastline nabirajte tako, da ne nabere vseh na istem mestu in s tem zagotovite njihovo preživetje.





## RESPONSABILITÀ SOCIALE NEL SETTORE AGRICOLO

Il settore agricolo può svolgere un importante ruolo di responsabilità sociale privilegiando la scelta di alcune pratiche e tecniche produttive con l'obiettivo di produrre alimenti sani e genuini e contribuire, allo stesso tempo, alla protezione delle risorse naturali, allo sviluppo equilibrato del territorio, alla creazione di occupazione riservando maggiore attenzione ai lavoratori in condizioni di svantaggio o fragilità e alla qualità del lavoro.

L'agricoltura non ha quindi solo un ruolo produttivo, pur fondamentale, ma anche una funzione didattica, culturale, terapeutica, formativa, di inserimento sociale e lavorativo.

### Funzione didattica e culturale

Le attività che operano nel settore agricolo possono svolgere un importante ruolo nel recupero, nella conservazione e coltivazione di specie e varietà vegetali tipiche del paesaggio agrario e forestale locale, nel recupero di quelle pratiche agricole e coltivazioni, meno produttive, volte alla conservazione delle tradizioni

## DRUŽBENA ODGOVORNOST V KMETIJSKEM SEKTORJU

Kmetijski sektor lahko igra pomembno vlogo v smislu družbene odgovornosti. To pomeni, da daje prednost izbiri nekaterih praks in postopkov pridelave z namenom proizvesti zdrava in pristna živila, istočasno pa prispevati k zaščiti naravnih virov, uravnoteženemu razvoju ozemlja, ustvarjanju delovnih mest, ob tem pa več pozornosti namenja delavcem, ki delajo v slabih ali negotovih delovnih pogojih, in kakovosti dela.

Kmetijstvo torej nima le proizvodne vloge, ki je sicer bistvena, temveč tudi didaktično, kulturno, zdravilno in izobraževalno funkcijo. Prav tako prispeva k socialni in delovni vključenosti.

### Didaktična in kulturna funkcija

Dejavnosti, ki potekajo na področju kmetijstva, imajo lahko pomembno vlogo pri obnavljanju, ohranjanju in gojenju rastlinskih vrst in sort, značilnih za lokalno kmetijsko in gozdno krajino, in pri vračanju tistih manj donosnih kmetijskih praks in gojitvenih del, usmerjenih k ohranjanju tradicije kmetijsko-živilskih pridelkov na določenem območju.





dei prodotti agroalimentari del territorio.

Numerose sono le esperienze didattiche che legano il settore agricolo ad altri ambiti quali: le scienze, la storia, l'arte e la gastronomia.

Ad esempio si possono realizzare:

- percorsi di conoscenza della flora tipica, di tecnologie particolari quali l'idroponica o del riciclo dei residui dell'orto, di riconoscimento delle erbe spontanee e delle erbe aromatiche;
- approfondimenti storici legati all'origine di alcune specie e varietà e alla loro migrazione in altri territori;
- percorsi di conoscenza delle tradizioni culinarie contadine e marinare e di degustazione di ricette.

Inoltre il mondo agricolo ha gli strumenti per promuovere attività di sensibilizzazione verso temi quali lo spreco alimentare e l'impatto dell'alimentazione sulla salute umana ma anche educare alla consapevolezza dell'impatto delle proprie scelte alimentari sullo sviluppo del territorio e sul consumo delle risorse

Številne učne izkušnje povezujejo kmetijski sektor z drugimi področji, kot so: znanost, zgodovina, umetnost in kulinarika.

Izvesti je mogoče na primer:

- programe spoznavanja značilnih rastlin, posebnih tehnologij, kot sta hidroponika ali recikliranje ostankov z vrta, prepoznavanja samoniklih zelišč in dišavnic;
- poglobljene zgodovinske raziskave, povezane z izvorom nekaterih vrst in sort ter z njihovo selitvijo na druga območja;
- programe spoznavanja kmečkega in obmorskega kulinaričnega izročila in pokušnje receptov.

Področje kmetijstva ima hkrati instrumente za spodbujanje ozaveščanja glede vprašanj, kot so zavržena hrana in vpliv prehrane na zdravje ljudi, pa tudi izobraževanje v smeri seznanjanja z vplivom lastnih prehranskih odločitev na razvoj območja in na porabo naravnih virov. Ob tem spodbuja izboljšanje življenjskega sloga vseh, ki kupujejo kmetijske proizvode, in jih usmerja k modelom porabe, ki namenjajo večjo





naturali, promuovendo il miglioramento dello stile di vita di chi ne acquista i prodotti, indirizzandoli verso modelli di consumo più attenti alla qualità e salubrità dei prodotti, alla tutela dell'ambiente, del territorio e della biodiversità.

### **Funzione terapeutica**

L'agricoltura favorisce percorsi terapeutici, riabilitativi e di cura per persone con disabilità fisica, psichica/mentale, sociale per le sue caratteristiche di interazione con la natura e gli animali e per i suoi lenti ritmi legati ai cicli biologici delle colture e degli allevamenti. Dispone di una elevata varietà di mansioni capaci di sollecitare diversi livelli di coinvolgimento e di una flessibilità di adattamento ad un'ampia gamma di bisogni in modo progressivo e graduale. Il rapporto con le piante e con gli animali, consente la presa in carico e l'assunzione di responsabilità e rafforza percorsi di apprendimento, di autostima e di partecipazione per molte persone.

### **Funzione formativa e di inserimento sociale e lavorativo**

Per rispondere all'esigenza di rendere le produzioni agricole più sostenibili, fondamentale è investire sulle competenze del personale direttamente interessato

pozornost kakovosti in zdravstveni ustreznosti proizvodov, varstvu okolja, območja in biotske raznovrstnosti.

### **Zdravilna funkcija**

Kmetovanje omogoča terapevtske, rehabilitacijske in zdravstvene programe za telesno, duševno/umsko ali socialno prizadete osebe zaradi svoje značilne povezanosti z naravo in živalmi ter svojega počasnega ritma, odvisnega od bioloških ciklov posevkov in gojenja.

Kmetovanje vključuje zelo raznolika opravila, ki zahtevajo različne stopnje sposobnosti za sodelovanje in prilagodljivost široki paleti potreb na postopen način. Odnos z rastlinami in živalmi omogoča sprejemanje in prevzemanje odgovornosti ter pri mnogih ljudeh širi obseg znanja, izboljša samopodobo in vključenost.

### **Izobraževalna funkcija ter socialna in delovna vključenost**

Za zadovoljevanje potreb po bolj trajnostni kmetijski pridelavi je bistvenega pomena vlaganje v kompetence osebja, ki je neposredno povezano s trajnostnimi postopki gojenja, z vplivom, ki ga ima izbira posevka, in pravilno uporabo kmetijskih površin.

Kmetovanje, zahvaljujoč nekaterim





in materia di pratiche colturali sostenibili, di impatto della scelta colturale, di uso corretto delle superfici agricole. L'agricoltura, grazie ad alcuni fattori quali la possibilità di muoversi in spazi aperti, l'interazione nei gruppi di persone, la partecipazione a processi che hanno un esito tangibile, diretto e comprensibile, facilita l'acquisizione di sicurezze e capacità da parte di soggetti a più bassa contrattualità. Pertanto le attività in questo settore si possono trasformare in occasioni volte a sostenere l'inserimento sociale e lavorativo delle fasce di popolazione in condizioni di svantaggio e/o a rischio di marginalizzazione (detenuti, tossicodipendenti, migranti).



dejavnikom, kot so možnost gibanja na prostem, povezovanje med ljudmi v skupinah, sodelovanje v postopkih, ki imajo oprijemljiv, neposreden in razumljiv cilj, prispeva k pridobivanju samozavesti in zmožnosti oseb z najnižjo opravilno sposobnostjo. Zato se dejavnosti v tem sektorju lahko spremenijo v priložnosti, usmerjene v podporo socialni in delovni vključenosti segmentov prebivalstva, ki imajo omejene možnosti in/ali so odrinjeni na rob (osebe na prestajanju kazni, odvisniki, migranti).







## SUGGERIMENTI PER UN'AGRICOLTURA SOSTENIBILE

### Lavorare il suolo rispettandolo

Scegliere la lavorazione del terreno adatta alle specifiche condizioni, al clima e al sistema colturale.

### Usare la migliore specie e varietà

La scelta delle specie e varietà deve essere fatta con molta cura. È indispensabile conoscerne l'adattabilità agronomica (resistenza agli stress idrici, alle alte temperature, agli agenti patogeni, ecc.) e le caratteristiche qualitative prediligendo l'impiego di varietà locali, in modo da esaltare la diversità genetica e migliorare l'adattamento al mutare delle condizioni ambientali.

### Seminare al momento opportuno e usare la giusta dose di semi

Ogni varietà ha un'epoca di semina ideale, che può variare in rapporto all'areale e alle condizioni meteorologiche. Le varietà producono in modo diverso in rapporto all'epoca di semina. Scegliere la densità di semina in relazione alla varietà, all'areale, all'epoca di semina e alle condizioni del suolo. Semine troppo fitte impediscono alla coltura di sfrut-

## PREDLOGI ZA TRAJNOSTNO KMETOVANJE

### Spoštljiva obdelava tal

Izbrati moramo tako obdelavo tal, ki je primerna za specifične pogoje, podnebje in sistem pridelave.

### Uporaba najboljših vrst in sort

Izbiri vrst in sort moramo opraviti zelo skrbno. Nujno je poznavanje njihove agronomske prilagodljivosti (odpornost na vodni stres, visoke temperature, patogene agense itd.) in kvalitativnih lastnosti ter spodbujanje uporabe lokalnih sort, tako da se poveča genetska raznolikost in izboljša prilagodljivost na spremenjene okoljske razmere.

### Sejanje v pravem trenutku in uporaba pravičnega odmerka semen

Vsaka sorta ima idealno obdobje setve, ki se lahko spreminja glede na območje in na vremenske razmere. Sorte obrodijo različno glede na obdobje setve. Izbrati je treba gostoto setve v skladu s sorto, območjem, obdobjem setve in stanjem tal. Preveč gosta setev preprečuje posevkom, da bi kar najbolje izkoristili vire, in spodbuja razvoj bolezni.





tare al meglio le risorse, favoriscono lo sviluppo di malattie.

**Evitare l'uso non necessario dell'agrochimica** e di altre tecnologie che incidono negativamente sull'ambiente e sulla salute umana come ad esempio macchinari pesanti e fertilizzanti chimici. È importante definire i fabbisogni di azoto della coltura in relazione alle precessioni colturali, alla disponibilità naturale del terreno, alla varietà scelta e all'andamento climatico.

**Favorire la biodiversità** progettando siepi utilizzando metodi quali le fasce inerbite per favorire il naturale popolamento da parte degli insetti utili.

**Preservare le risorse naturali:** nutrienti, acqua, energia, etc.

**Sostenere la formazione e l'informazione dei lavoratori e della comunità locale** promuovendo l'acquisizione delle competenze moderne e il patrimonio socio-culturale nel rispetto dell'identità territoriale.

**Izogibati se moramo uporabiti nepotrebnih agrokemičnih sredstev** in drugih tehnologij, ki negativno vplivajo na okolje in zdravje ljudi, kot so na primer težka mehanizacija in kemična gnojila. Pomembno je opredeliti potrebe posamezne kulture po dušiku glede na prehodne posevke, naravne danosti tal, izbrano sorto in vremenske pogoje.

**Spodbujanje biotske raznovrstnosti** z načrtovanjem živih mej in uporabo metod, kot so zatravljeni pasovi, ki omogočajo naravno naseljevanje koristnih žuželk.

**Ohranitev naravnih virov:** hranil, vode, energije itd.

**Podpora izobraževanju in obveščanju delavcev in lokalne skupnosti** ter spodbuda pridobivanju sodobnih kompetenc in družbeno-kulturne dediščine ob spoštovanju prostorske identitete.



## Bibliografia e Sitografia /Viri

Alonzi A., Ercole S., Piccini C., 2006. La protezione delle specie della flora e della fauna selvatica: quadro di riferimento legislativo regionale.

APAT Rapporti 75/2006.

Briamonte L., Pergamo P. (2012), Metodi di produzione sostenibile nel sistema agroalimentare, Quaderni INEA

Ercole S., Giacanelli V., Bacchetta G., Fenu G., Genovesi P. (ed.), 2016. Manuali per il monitoraggio di specie e habitat di interesse comunitario (Direttiva 92/43/CEE) in Italia: specie vegetali.

ISPRA, Serie Manuali e linee guida, 140/2016.

Ifoameu, 2016. ORGANIC AGRICULTURE. A Strategy for Climate Change Adaptation Edited\_report\_2016

Il Divulgatore n° 1-2/2005 “Manuale per al gestione ecologica di parchi e giardini” Principi di lotta biologica e naturale.

Ispra 2015 “I Sirfidi (Ditteri): biodiversità e conservazione.” Manuale operativo

Legge Regionale del Veneto 15 novembre 1974, n. 53 (BUR n. 47/1974)” Norme per la tutela di alcune specie della fauna inferiore e della flora e disciplina della

raccolta dei funghi”.

Regolamento (UE) 2018/848 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 30 maggio 2018, relativo alla produzione biologica e all’etichettatura dei prodotti biologici e che abroga il regolamento (CE) n. 834/2007 del Consiglio

Slow Food, 2016. Bees and agriculture - A vital alliance to be preserved. Paper position

United Nations, 2009, The contribution of sustainable agriculture and land management to sustainable development, in Sustainable Development Innovation Brief, Issue 7.

Valenti R., Renzi G. 2016. Flora e fauna protette del Friuli Venezia Giulia. Regione autonoma Friuli Venezia Giulia, Trieste, 72 pp.

<https://www.rainforest-alliance.org/business/resource-item/guide-sustainable-agriculture-standard/>

<https://www.efsa.europa.eu/it/corporate/pub/nitritesandnitrates170614>



## ACHILLEA MILLEFOLIUM L.





**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune/ vernacolare:** millefoglio comune, achillea millefoglie

### Descrizione

Piante perenni verdi, altezza da 30 a 60 cm. Le foglie hanno lobi molto lanceolati ma spaziati tra di loro. Presenta un rizoma ramificato e strisciante e fusto diritto, che può germinare in modo ipogeo (sotterraneo) o con stoloni epigei. Le infiorescenze sono date da dei corimbi che portano diversi capolini di fiori tubulosi (fiori del disco) e ligulati (fiori del raggio).

### Condizioni di crescita e habitat

Esposizione: da soleggiata a penombra

Habitat: pascoli, burroni, zone rurali, terreni coltivati, non cresce bene nel terreno bagnato

Periodo di fioritura: da giugno a settembre

Periodo di impianto: inizio primavera e autunno

Proliferazione: dalla pianura alla fascia inferiore dell'alta montagna.

**Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** navadni rman

### Opis

Zelnata trajnice, višine od 30 do 60 cm. Ima zelo deljene, dva do trikrat pernato narezane liste. Korenika je tanka, vzdoravna, številne so dolge podzemne ali nadzemne pritlike. Socvetje sestavljajo koški s cevastimi in jezičastimi cvetovi.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Lega: sončna do polsenčna

Rastišče: pašniki, ravniki, ruderalna mesta, obdelana tla, na mokrih tleh ne uspeva dobro

Čas cvetenja: od junija do septembra

Čas sajenja: zgodaj spomladi in v jeseni

Razširjenost: od nižine do podvisokogorskega pasu

Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Rastlina vsebuje eterična olja, alkaloidi, kumarin, flavonoide, grenine, triterpene, salicilno kislino. Pripravki iz rastline

ACHILLEA MILLEFOLIUM L.



La pianta contiene olii essenziali, alcaloidi, cumarina, flavonoidi di granatina, triterpeni, acido salicilico. I preparati derivanti dalla pianta stimolano l'appetito, hanno funzione antibatterica e anti-piretica.

Il tè di millefoglio agisce sul il sistema respiratorio. Ha effetti positivi sul sistema circolatorio sanguigno e sul muscolo cardiaco. Aumenta la resistenza alle malattie. Il tè è molto utile per l'intestino e lo stomaco, contrasta l'inappetenza, i crampi gastrointestinali, l'infiammazione della mucosa del colon, la costipazione, la ritenzione idrica, i disturbi del fegato e gli spasmi della cistifellea. Il millefoglio riduce i reumatismi. Agisce riducendo il diabete, specialmente nella fase iniziale. È molto efficace in caso di emorragie interne o per ferite comuni. Per le donne il millefoglio è una toccasano che regola il ciclo mestruale e riduce i crampi. Il tè è una bevanda eccellente. In caso di mal di denti utili sono i gargarismi col tè. Con esso puliamo le ferite, le punture d'insetto e lo usiamo come impacco sulle aree ferite. Il vino cotto col millefoglio aiuta contro l'inappetenza, la diarrea, i calcoli renali, vescicali e biliari. Funziona contro l'insonnia, la tensione nervosa e l'alta pressione. Cucinare il millefoglio con la piantaggine,

## ACHILLEA MILLEFOLIUM L.

vzpodbujajo apetit, delujejo protibakterijsko in protivročinsko.

**Rmanov čaj zdravi dihala. Soparo in tudi čaj potegnemo v nosnice pri nahu.** Vpliva na dotok krvi v srce, ureja kroženje krvi in s tem srčni utrip, zdravi okvaro srčne mišice in angino pectoris. Povečuje odpornost proti boleznim. Čaj je zelo zdravilen za črevesje in želodec, odpravlja neješčnost, krče v črevesju in želodcu, vnetje sluznice debelega črevesa, zaprtje, zastoj vode in motnje v jetrih ter žolčne krče. Rman zmanjšuje težave protima in revme. Tudi zadržuje sladkorno bolezen, zlasti v njenih začetkih. Zelo se obnese pri notranjih krvavitvah, krvavem izmečku, krvavitvah iz danke, ledvic, nosa in običajnih ran. Za ženske je rman prvovrstno zdravilo zoper vse tegobe, ureja premočno ali prešibko menstruacijo. Ta čaj je izvrstna pijača in tudi dobro sredstvo za izpiranje pri belem toku, krčih maternice. Čaj grgramo pri zobobolu. S čajem izpiramo rane, udarnine, pike žuželk, polagamo ga kot obloge stolčenega na udarjena in odrgnjena mesta. Vino kuhano z rmanom, pomaga proti neješčnosti, driski, kamnom ledvic, mehurja in žolča. Rman in trotec, kuhana s svinjsko mastjo, dajeta odlično mazilo. Je antiseptik. deluje pro-



assieme a lardo di maiale, crea un'ottima pomata.

### Storia e tradizioni

Al momento della pubblicazione del nome scientifico, nel 1753, Linneo riprese il termine greco che indicava una pianta simile al millefoglio, la quale al tempo delle battaglie di Achille per Troia fu usata per curare le ferite, come scrisse già il medico greco Galeno, (129-199).

In passato era usato pure come verdura commestibile oppure per l'aroma del suo estratto (ad es. nella produzione della birra). Viene usato ancora oggi come aggiunta alle pietanze e alle bevande (soprattutto i liquori). Gli venivano ascritte pure proprietà soprannaturali. In Cina, ai tempi della dinastia Zhou, lo stelo essiccato veniva usato per predire il futuro. In giardino migliora la crescita di altre piante, visto che migliora la qualità del suolo e allo stesso tempo distrugge alcuni parassiti (principalmente insetti fitofagi), attirando altri insetti che si nutrono dei parassiti (ad esempio le api).

ACHILLEA MILLEFOLIUM L.



ti nespečnosti, živčni napetosti in proti visokem tlaku. (S. Ašič, str.:138)

### Zgodovina in tradicija

Linne je pri objavi rodovnega imena leta 1753 prevzel grško besedo za rastlino s podobnimi listi, kot jih ima rman, ki so jo v Ahilovih spopadih za Trojo uporabljali za zdravljenje ran, kar je zapisal že zdravnik Klavdij Galen (129 - 199).

V preteklosti so ga uporabljali tudi kot zelenjavo za prehrano ali njegov ekstrakt za aromo (npr. pri varjenju piva). Kot dodatek jedem in pijačam (predvsem žganim) se uporablja še danes. Pripisovali so mu tudi nadnaravne lastnosti. Na Kitajskem so v času dinastije Džou posušena stebela uporabljali za napovedovanje prihodnosti.

Posajen v vrtu izboljša rast drugih rastlin, saj izboljšuje kvaliteto prsti, hkrati pa odganja nekatere škodljivce (predvsem rastlinojede žuželke) in privablja druge, ki plenijo škodljivce (npr. ose).



## Bibliografia e Sitografia

Domača lekarna patra Simona Ašiča;  
Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč  
(prenovljena izdaja, 2.ponatis, 2011)  
Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske  
dežele, Florula Slovenica, Založba Nara-  
va d.o.o., Kranj 2015  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_rman](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_rman)  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_rman#/media/File:Achillea\\_millefolium\\_capitula\\_2002-11-18.jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_rman#/media/File:Achillea_millefolium_capitula_2002-11-18.jpg)

## ACHILLEA MILLEFOLIUM L.

## Viri

Domača lekarna patra Simona Ašiča;  
Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč  
(prenovljena izdaja, 2.ponatis, 2011)  
Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske  
dežele, Florula Slovenica, Založba Nara-  
va d.o.o., Kranj 2015  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_rman](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_rman)  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_rman#/media/File:Achillea\\_millefolium\\_capitula\\_2002-11-18.jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_rman#/media/File:Achillea_millefolium_capitula_2002-11-18.jpg)



## ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"





**Famiglia:** Amaryllidaceae

**Nome comune/vernacolare:** Cipolla di Cavasso Nuovo e della Val Cosa

### Descrizione

La cipolla rossa di Cavasso e della Val Cosa è una pianta erbacea a ciclo biennale, anche se viene coltivata annualmente. È un ecotipo locale che si è selezionato nel tempo e si è adattato al suo ambiente di coltivazione; si distingue per avere un bulbo di medie dimensioni, di forma rotonda, schiacciato in modo caratteristico ai poli e con una certa variabilità nella pezzatura che deriva dalla ricchezza di biodiversità contenuta nel suo patrimonio genetico.

Il colore della parte interna è bianco, con venature roseo violacee a maturazione. Le tuniche esterne assumono una colorazione rosa intenso da cui deriva il nome.

Le foglie sono alterne e sono formate da lamina e da guaina; quest'ultima si inserisce nel girello, che costituisce il fusto della pianta nella fase iniziale del suo sviluppo. Il fiore è riuniti in un'ombrella, all'apice di peduncoli eretti.

Il frutto è una piccola capsula che contiene semi neri. Il bulbo è costituito da guaine che diventano un organo di ri-

ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"

**Družina:** Amaryllidaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Čebula Val Cosa

### Opis

Rdeča čebula iz Cavassa in doline Val Cosa je poljščina z dvoletnim ciklusom. Je lokalni ekotip, ki je bil selekcioniran s časom in se je prilagodil okolju gojenja. Posebna je zaradi čebulice srednje velikosti, okrogle oblike, sploščene na značilen način in zaradi določene spremenljivosti velikosti, ki izvira iz biodiverzitete, ki jo vsebuje njena genetska dediščina.

Barva notranjosti je bela z rožnato-vijoličnimi vzorci, ko dozori. Zunanje ovojnice postanejo intenzivno rožnate barve, od česar izvira tudi ime.

Listi so izmenični in jih sestavljata listna ploskev in ovoj. Slednja je vstavljena v stegno, ki predstavlja steblo rastline v začetni fazi njenega razvoja. Cvetovi so združeni v kobul na vrhu pokončnih pecljev.

Sadež je majhna kapsula, ki vsebuje črna semena. Čebulico sestavljajo nožnice, ki postanejo rezervni organ. V prvem letu življenja se ovoji odebelijo in se preoblikujejo v koncentrične mesnate ovojnice- luskoliste v notranjem delu,



serva; nel primo anno di vita le guaine si ingrossano e si trasformano in tuniche carnose e concentriche nella parte più interna, mentre esternamente assumono una consistenza cartacea, di colore variabile.

È una pianta commestibile, con il cuore del bulbo croccante e dolce, mai piccante; ciò la rende un ottimo ortaggio anche da mangiare crudo e mai piccante.

#### Condizioni di crescita e habitat

Questa pianta predilige aree soleggiate, resiste molto bene al freddo ma non ama le escursioni climatiche troppo forti. È un ortaggio poco esigente per quanto riguarda l'acqua, abbisogna di somministrazioni irrigue solo quando il terreno è completamente asciutto. Ama il terreno di medio impasto, tendente allo sciolto, ben areato. Gli appezzamenti più adatti si trovano in zone soleggiate, areate e lievemente declivi.

La cipolla rossa di Cavasso e della Val Cosa viene coltivata in un territorio relativamente limitato, nella zona pedemontana del Friuli Venezia Giulia Occidentale compresa tra i torrenti Meduna, Cosa e Arzino, nei comuni di Castelnuovo



medtem ko zunanji postanejo papirnati, spremenljive barve.

Gre za užitno rastlino, z hrustljavim in sladkim, ter nikdar pikantnim jedrom čebulice, zato je to odlična vrtnina, ki se jo lahko uživa tudi surovo.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ta rastlina ima rada sončna področja, je precej odporna na mraz, vendar ne mara prevelikih temperaturnih nihanj. Glede vode je nezahtevna vrtnina, tako da je dodatno zalivanje potrebno samo če je zemlja popolnoma suha. Rada ima srednje težko, dobro zračno, rahlo zemljo. Najbolj primerne gredice se nahajajo na sončnih, zračnih, nekoliko nagnjenih območjih.

Rdečo čebulo iz Cavassa in doline Val Cosa gojijo na relativno omejenem območju ob vznožju hribov zahodne Furlanije-Juljske krajine med potoki Meduna, Cosa in Arzino, v občinah Castelnuovo del Friuli, Travesio, Clauzetto, Sequals in Meduno. To območje je bilo do pred petdesetimi leti znano po bogastvu zelenjadarstva.

Seje se januarja, februarja, marca; sadike se od aprila sadi v rahlo in zračno

ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"



del Friuli, Travesio, Clauzetto, Sequals e Meduno. Questo territorio era caratterizzato fino a una cinquantina di anni fa dalla ricchezza delle sue coltivazioni orticole.

La semina, viene fatta nei mesi di gennaio, febbraio, marzo i semenzali da aprile vengono messi a dimora in un terreno friabile ed aerato. È attuata la rotazione del terreno e la consociazione con carote, sedano e prezzemolo. La raccolta avviene ad agosto e si conserva in trecce tutto l'anno.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La cipolla di Cavasso e della Val Cosa ha una composizione particolarmente interessante in quanto è un ortaggio formato da circa il 92% di acqua, il 5,7% di carboidrati, le proteine e le fibre sono pari a circa l'1% e i grassi non superano lo 0,1%.

Va sottolineata la sua ricchezza in vitamine del tipo A, B1, B2, C, E e in sali minerali tra i quali si ricordano il calcio, il magnesio, il fosforo, il ferro e il manganese. Dopo la raccolta viene spesso messa in agrodolce o trasformata in conserve anche in abbinamento con altri ortaggi e con le mele antiche.

Fra le ricette ricordiamo il risotto dell'orto di casa con cipolla rossa di

#### ALLIUM CEPHA L. "VAL COSA"

zemi. Izvaja se kolobarjenje in kombiniranje s korenjem, zeleno in peteršiljem.

Čebulo se pobira avgusta in se jih čez celo leto shrani spletene v kite.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti** Čebula iz Cavassa in doline Val Cosa ima posebej zanimivo sestavo, saj to vrtnino sestavlja približno 92% vode, 5,7% ogljikovih hidratov, beljakovin in vlaknin je okoli 1%, maščobe ne presežejo 0,1%.

Poudariti je potrebno, da je bogata z vitamini A, B1, B2, C, E in mineralnimi solmi, med katerimi naj omenimo kalcij, magnezij, fosfor, železo in mangan. Po pobiranju jo pogosto vložijo v sladko-kislji preliv ali pa jo konzervirajo, pogosto v kombinaciji z drugimi vrtninami in starimi sortami jabolk.

Izmed receptov naj spomnimo na domačo zelenjavno rižoto z rdečo čebulo iz Cavassa, kremno juho iz čebule iz Cavasso Nuova in doline Val Cosa, testenine s čebulo iz Cavassa in doline Val Cosa pečene v pečici, tortico iz koruzne moke napolnjeno s sirom Montaż in čebulo iz Cavassa in doline Val Cosa.

Glede fitoterapevtskih lastnosti - poleg



Cavasso, la vellutata di cipolla di Cavasso Nuovo e della Val Cosa, la pasta del becco, Cipolla di Cavasso e della Val Cosa al Forno, il tortino con farina di mais antichi ripieno di Montasio e cipolla di Cavasso e della Val Cosa.

Per quanto riguarda le proprietà fitoterapiche, oltre a essere un potente stimolante di tutte le funzioni organiche, favorisce la funzionalità renale agevolando l'eliminazione delle scorie di azoto e mantenendo l'elasticità arteriosa. È ipoglicemizzante/antidiabetica in quanto contiene glucochinina. Può essere utilizzata anche per numerosi impieghi terapeutici: nel campo della dermatologia potrebbe essere utilizzata anche come antibiotico e antibatterico.

Ha anche significative azioni curative: grazie alla sua funzione antibiotica fa bene alle vie respiratorie; combatte varie malattie come l'ipertensione, l'arteriosclerosi e la senescenza. Alcune altre proprietà sono quelle di diminuire il colesterolo e i lipidi nel sangue. Nella fibra sono presenti particolari componenti, i fruttani, che contribuiscono alla selezione della flora intestinale. E' ricca anche di flavonoidi, soprattutto

## ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"

tega, da je močan stimulator vseh organskih funkcij - spodbuja delovanje ledvic, kjer omogoča lažje odvajanje dušikovih odpadkov in vzdržuje prožnost žil. Ima hipoglikemično/anti-diabetično delovanje, saj vsebuje glukokinin. Lahko se jo uporablja tudi pri mnogih terapijah: v dermatologiji se lahko uporablja kot antibiotično in antibakterijsko zdravilo. Ima nezanemarljive zdravilne lastnosti: zahvaljujoč antibiotičnem delovanju koristi dihalnim potem; preprečuje različne bolezni, kot so visok krvni tlak, arterioskleroza in starostne težave. Zniža nivo holesterola in lipidov v krvi. V vlaknih se nahajajo posebne sestavine, fruktani, ki prispevajo k izboljšanju črevesne flore.

Če je čebula rožnata ali rdeča, je bogata tudi s flavonoidi, predvsem antocianinom, ki so pomembni zaradi njihovega antioksidacijskega delovanja in zaradi sposobnosti aktivacije določenih diuretičnih učinkov. Značilna je po lahki prebavljivosti.

Ker se mnoge od teh lastnosti s kuhanjem izgubi jo, jih je bolje uživati surove.



antocianine nel caso delle cipolla con colorazione rosa o rossa, che sono importanti per la loro azione antiossidante e per la capacità di attivare un certo effetto diuretico. Si caratterizza per una elevata digeribilità.

Molte proprietà si perdono con la cottura quindi è preferibile consumarla cruda.

#### Storia e tradizioni

La coltivazione era molto redditizia e le donne, a fine gennaio, le seminavano in un terreno riparato, la trapiantavano dopo un paio di mesi e la raccoglievano alla fine dell'estate.

Dopo averle lasciate riposare e asciugare nelle soffitte delle case, intrecciavano i gambi con erba di palude - che qui chiamano palut - particolarmente resistente e flessibile, e formavano le rieste, le trecce, fatte con le cipolle più grandi.

Le cipolle piccole erano invece destinate alla conservazione sotto aceto. L'industrializzazione, il terremoto del 1976, nonché il consumismo di massa più che di qualità, ridusse drasticamente la produzione di questo ortaggio che si limitò ad essere coltivato negli orti degli abitanti della zona esclusivamente per un uso personale.

### ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"

#### Zgodovina in tradicija

Gojenje je bilo zelo donosno in ženske so jo sejale konec januarja v zavetju, po nekaj mesecih pa so jo presadile in jo pobirale konec poletja.

Potem, ko so jih pustile, da odležijo in se posušijo na podstrešjih, so prepletle stebela z močvirsko travo - ki jo tu imenujejo palut - ki je posebej odporna in prožna ter so iz večjih čebul oblikovale rieste, kite.

Majhne čebule so bile namenjene konzerviranju v kislu. Industrializacija, potres leta 1976, pa tudi bolj masovno kot kakovostno potrošništvo so drastično znižali proizvodnjo te vrtnine, ki jo sedaj gojijo samo še v vrtovih lokalnih prebivalcev, izključno za lastno uporabo.

#### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/cipolla-rosa-della-val-cosa-cipolla-rosa-di-castelno-vo-del-friuli-e-cavasso>

<https://www.associazionecipollarossadi-cavasso.it/>

<http://www.turismo.fvg.it/Presidi-Slowfood/Cipolla-di-Cavasso-e-della-Val-Cosa>

<http://www.slowfood.fvg.it/presidi/ci->



## Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/cipolla-rosa-della-val-cosa-cipolla-rosa-di-castelnuovo-del-friuli-e-cavasso>  
<https://www.associazionecipollarossadicavasso.it/>  
<http://www.turismofvg.it/Presidi-Slowfood/Cipolla-di-Cavasso-e-della-Val-Cosa>  
<http://www.slowfoodfvg.it/presidi/cipolla-di-cavasso-e-della-val-cosa/>  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Cipolla\\_rossa\\_di\\_Cavasso\\_Nuovo](https://it.wikipedia.org/wiki/Cipolla_rossa_di_Cavasso_Nuovo)  
<https://luoghi.italianbotanicaltrips.com/cipolla-di-cavasso/>  
<http://www.pordenonewithlove.it/it/cosa-fare/gusto/prodotti-tipici/la-cipolla-di-cavasso-e-della-val-cosa-un-abito-rosa-che-riveste-un>  
<http://www.tipicidigusto.it/cipolla-rosa-della-val-cosa/>  
<https://www.associazionecipollarossadicavasso.it/ricette/>  
<http://kmzeroudine.com/ricetta-cipolla-cavasso>

[polla-di-cavasso-e-della-val-cosa/  
https://it.wikipedia.org/wiki/Cipolla\\_rossa\\_di\\_Cavasso\\_Nuovo](https://it.wikipedia.org/wiki/Cipolla_rossa_di_Cavasso_Nuovo)  
<https://luoghi.italianbotanicaltrips.com/cipolla-di-cavasso/>  
<http://www.pordenonewithlove.it/it/cosa-fare/gusto/prodotti-tipici/la-cipolla-di-cavasso-e-della-val-cosa-un-abito-rosa-che-riveste-un>  
<http://www.tipicidigusto.it/cipolla-rosa-della-val-cosa/>  
<https://www.associazionecipollarossadicavasso.it/ricette/>  
<http://kmzeroudine.com/ricetta-cipolla-cavasso>

ALLIUM CEPA L. "VAL COSA"

## ALLIUM CEPA L. "CHIOGGIA"







**Famiglia:** Liliaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**

Cipolla bianca tonda di Chioggia Ecotipo 1: Musona bianca di Chioggia; Ecotipo 2: Agostana di Chioggia.

In lingua veneta “Ségoea (generico per la specie) Musona e Agostana”

Ecotipo proveniente da semente auto selezionata da produttori di Chioggia

#### Descrizione

L'area di produzione si può identificare con il territorio del comune di Chioggia, località Sottomarina.

È pianta da pieno sole e raggiunge altezze pre-raccolta di circa 40-60cm.

La Musona, vista la sua precocità, può avere una forma non perfettamente rotondeggiante, di colore bianco acceso, con leggera decolorazione verde sullo stelo, quando si raccoglie fresca. L'Agostana è perfettamente tondeggiante di colore totalmente bianco avorio.

**Condizioni di crescita e habitat**

Il seme raccolto a fine Agosto, per la

**Družina:** Liliaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Čebula bela okrogla “Chioggia” Ekotip 1: Bela Musona di Chioggia; Ekotip 2: Agostana di Chioggia

Ekotip, ki izvira iz semen, ki so jih selekcionirali pridelovalci iz Chioggie

#### Opis

Področje pridelave bi se lahko določilo z območjem občine Chioggia, kraj Sottomarina.

Rastlina raste na soncu in lahko pred pobiranjem doseže višino 40-60cm.

Musona je zgodnja sorta, popolnoma okrogle oblike, svetleče bele barve in ima, če se pobira sveža, nekoliko zelen pridihi na stebelu. Agostana je popolnoma zaobljene oblike in v celoti beloslo-nokoščene barve.

**Rastni pogoji in življenjski prostor**

Seme sorte Musona sejemo avgusta v

ALLIUM CEPA L. “CHIOGGIA”



varietà Musona, viene seminato in semenzaio a terra “basaro” a settembre, trapiantata poi ai primi di Novembre veniva, durante il periodo invernale, protetta dai venti marini carichi di sale e sabbia abrasiva con delle arelle, frangivento in canna palustre. La raccolta di questa varietà precoce, inizia ad Aprile come cipollotto per concludersi a Giugno. L’agostana si semina in Febbraio e si trapianta ai primi di aprile con raccolta estiva. Dopo il trapianto la crescita è molto lenta e perciò teme la competizione con le erbe spontanee, che vanno controllate con lavorazioni meccaniche e manuali durante tutto il ciclo produttivo.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La cipolla è un cibo “povero” perché facile da coltivare e conservare. Si può consumare cruda, in zuppe, base per qualsiasi sugo di verdure carni, pesce o da sola, accompagna vari tipi di pietanze quali sarde fritte che vengono servite con cipolle cotte con aceto e caramellate, pinoli e uvetta, sarde in saor, fegato alla veneziana con cipolle, fegato alla venexiana, zuppa di cipolle, supa de segoe.

Le tuniche formanti il bulbo sono tenere e di facile cottura. La Musona è più delicata e dolce della Agostana che si

#### ALLIUM CEPHA L. “CHIOGGIA”

zemi, presaja pase v začetku novembra v špalir. Med zimo mora biti pred morskimi vetrovi, nasičenimi s solmi in grobim peskom, zaščiten z močvirskim trsom. Pobiranje te zgodnje sorte se prične aprila in konča junija. Agostana se seje februarja in presaja v začetku aprila, pobira pa poleti. Po presajanju je rast zelo počasna in zato obstaja nevarnost, da bi ji konkuriral plevel, ki se ga celoten ciklus pridelave nadzira z mehanskimi in ročnimi postopki.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevske lastnosti** Čebula je “revna” jed, saj jo je mogoče enostavno gojiti in shranjevati. Lahko se uživa surova, v juhah, v osnovi za kakršnokoli zelenjavno, mesno ali ribjo omako ali pa kar sama. Lahko spremelja različne jedi kot so pražene sardine, ki se postrežejo s kuhano čebulno omako s kisom in karameliziranim sladkorjem, pinolami in grozdem: sarde in saor, jetrca na beneški način s čebulo, fegato ala venexiana, čebulna juha, supa de segoe.

Ovojnice, ki sestavljajo čebulico so mehke in se rade skuhamo. Musona je bolj nežna in sladka od Agostane, ki je bolj ostra.

Ima nizko vsebnost kalorij, je diuretična



presenta più pungente.

Ha un basso contenuto calorico, diuretica e ricca di vitamine e sali minerali. Molto conosciuta anche per la sua azione antibatterica.

### **Storia e tradizioni**

La storia lega questo prodotto di terra al Mare Adriatico. Quando non esistevano le barche a motore, la flotta dei pescherecci di Chioggia restava in mare per mesi e si usava il “saor” per conservare il pesce da mangiare. Nelle note agli “atti notarili del catasto austriaco 1827” viene indicata come coltura di pregio.

### **Bibliografia e Sitografia**

[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=43](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=43)

in bogata z vitamini in mineralnimi solmi. Zelo znana je po antibakterijskem delovanju.

### **Zgodovina in tradicija**

Zgodovina tega pridelka je povezana z Jadranskim morjem. Ko še ni bilo motornih čolnov, je flota ribiških ladij iz Chioggie ostajala mesece na morju in so “saor” uporabljali za konzerviranje ribe. V opombah “notarskih zapisov avstrijskega katastra iz leta 1827” je navedena kot dragocen pridelek.

### **Viri**

[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=43](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=43)

ALLIUM CEPA L. “CHIOGGIA”

## ALLIUM SATIVUM L. »STRIGON«





**Famiglia:** Liliaceae

**Nome comune/ vernacolare:** aglio Strigon

**Descrizione:**

Pianta erbacea annuale. Proviene dall'Asia (Kazakistan). La pianta si riproduce vegetativamente piantando i singoli bulbi. Le foglie sono allungate, cerosi, lunghe 40-50 cm. In un bulbo ci sono 8 - 18 bulbili, a seconda della varietà. Ogni bulbo è avvolto da una tunica protettiva, con un apice vegetativo che consente la crescita iniziale della pianta nell'anno successivo. La maggior parte delle piante non sviluppa lo stelo del fiore. Alcune varietà sviluppano fiori sterili o piccoli rami.

Strigon: le foglie sono di media lunghezza, verticali e verde scuro. Il bulbo è di medie dimensioni e leggermente appiattito, di colore bianco-rossastro. Il numero di bulbili è medio (11 - 13), distribuito radialmente in un cerchio. Lo stelo è di medie dimensioni, il colore della tunica è rosa, il colore della polpa è giallastro. Matura tra la metà dell'inizio e la fine di giugno e l'inizio di luglio.

**Družina:** Liliaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** česen Strigon

**Opis:**

Enoletna zelnata rastlina. Izvira iz Azije (Kazahstan). Enokaličnica, razmnožuje se vegetativno: sadimo posamezne čebulčke. Listi so podolgovati, voščeni, dolžine 40-50cm. V česnovi čebulici je 8 - 18 čebulčkov, odvisno od sorte. Vsak čebulček je ovit z ovojno lusko, v njem je vegetativni poganjek, ki omogoča začetno rast rastline v naslednjem letu. Večina kultivarjev ne razvije cvetnega stebela. Nekatere sorte na cvetnem stebelu razvijejo sterilne cvetove ali majhne stroke. Sadimo novembra ali decembra, pobiramo pa ga junija in julija.

Strigon: Listi so srednje dolgi, pokončni in temno zelene barve. Čebulica je srednje velika in rahlo sploščena. Zunanji luskolisti čebulice so rdečkasto beli. Število strokov je srednje (11 - 13), porazdeljeni so radialno v krogu. Strok je srednje velik, barva luske rožnata, barva mesa rumenkasta. Dozori srednje zgodaj - konec junija in začetek julija.

ALLIUM SATIVUM L. »STRIGON«



## Condizioni di crescita e habitat

La temperatura ottimale per la crescita dell'aglio è tra i 15 e i 20°C, raggiunge la maturazione a circa 26°C. La crescita inizia a temperature pari a 3-5 °C. All'inizio della crescita ha bisogno di molta acqua, poi, proseguendo verso la maturazione, la necessità si riduce. Per lo sviluppo ha bisogno di molta luce. Il terreno dovrebbe essere fertile, con una buona capacità di ritenzione dell'umidità, pH 6,5-7,4. Si pianta in autunno o all'inizio della primavera e si raccoglie da metà giugno in poi.

## Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Nell'aglio le parti commestibili sono i bulbi, gli steli dei fiori e le foglie giovani. A causa del contenuto di oli essenziali, l'aglio ha un odore e un sapore caratteristici e può causare odori sgradevoli. È usato come spezia e pianta medicinale. Contiene oltre 200 sostanze biologicamente attive. Oltre a molti minerali, vitamine, proteine, oli essenziali, contiene anche allicina, una sostanza con innumerevoli benefici per la salute. Ha funzioni come antimicrobico e antimicotico, aiuta nell'aterosclerosi, ipertensione, ipercolesterolemia, raffreddore, disturbi digestivi ed altro.

## ALLIUM SATIVUM L. »STRIGON«

## Rastni pogoji in življenjski prostor

Optimalna temperatura za rast česna je 15-20°C, med dozorevanjem do 26°C. Dobro ukoreninjen česen prenese temp. do -25°C. Rasti začne pri 3-5°C. V začetku rasti potrebuje veliko vode, ob dozorevanju manj. Za razvoj čebulice potrebuje veliko svetlobe. Tla naj bodo rodovitna, s sposobnostjo zadrževanja vlage, pH 6.5-7,4. Sadimo jeseni ali zgodaj spomladi, pobiramo od sredine junija dalje.

## Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske

lastnosti Pri česnu so užitni deli čebulice, cvetno steblo ( `peski` ) in mladi listi. Zaradi vsebnosti eteričnih olj ima česen specifičen vonj in okus in pri uporabi lahko povzroči neprijeten vonj. Uporablja se kot začimba in zdravilna rastlina. Vsebuje preko 200 biološko aktivnih učinkovin. Poleg mnogo mineralov, vitaminov, beljakovin, eteričnih olj vsebuje tudi alicin, ki ima veliko zdravilnih lastnosti. Deluje protimikrobno, protiglivično, pomaga pri aterosklerozi, visokem krvnem tlaku, povišanem holesterolu, prehladnim obolenjem, prebavnih motnjah itn.

## Zgodovina in tradicija

Spada med najstarejše užitne čebulnice,



### Storia e tradizioni

È uno dei più antichi bulbi commestibili, da millenni è utilizzata per scopi curativi. Documenti mostrano che è stato utilizzato sin dal 2000 a.C. in Mesopotamia. Nell'antico Egitto e Roma, lavoratori e soldati lo ricevevano regolarmente per rimanere sani e forti.

### Bibliografia e Sitografia

<https://www.bodieko.si/cesen-za-dobro-zdravje>

že tisočletja se uporablja v zdravilne namene. Zapis kažejo, da so ga uporabljali že 2000 let p.n.š. v Mezopotamiji. V starem Egiptu in Rimu so ga redno dobivali delavci in vojaki, da so ostali zdravi in zmogljivi.

### Viri

<https://www.bodieko.si/cesen-za-dobro-zdravje>

ALLIUM SATIVUM L. »STRIGON«



## ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"







**Famiglia:** Amaryllidaceae

**Nome comune/vernacolare:** aglio di Resia

### Descrizione

È una pianta perenne, di consistenza erbacea, viene coltivata come annuale. Le foglie sono basali, lineari, allungate; la foglia più esterna avvolge la precedente per circa 10 centimetri. Lo scapo florale è lungo 40-80 centimetri e porta alla sommità un'infiorescenza a ombrella. I fiori, in numero variabile e portati su un lungo ed sottile peduncolo, sono bianchi, rosei o porporini. Il bulbo (testa - glauca o laua) è generalmente di piccole dimensioni così come i bulbilli o spicchi (noize o nöghize); il colore è rossastro e viene generalmente assunto dal secondo strato delle tuniche che rivestono il bulbo. È commestibile.

### Condizioni di crescita e habitat

Lo splendido paesaggio alpino del Friuli, regala la piccola e splendida vallata della Val Resia nella provincia di Udine, tra le Prealpi Giulie ai piedi del monte Canin, incuneata tra l'Austria e la Slovenia ,

**Družina:** Amaryllidaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** česen  
»Resia«

### Opis

Je trajnica, zeliščne strukture, ki se jo goji kot enoletnico. Listi so bazalni, linearni podolgovati, zunanji list objema prejšnjega za približno 10 centimetrov. Cvetno steblo je dolgo 40-80 centimetrov in na vrhu nosi socvetje v obliki kobula. Cvetovi, katerih število je spremenljivo, rastejo na dolgem in tankem steblo, so bele, rožnate ali purpurne barve. Čebulica (testa - glauca ali laua) je običajno majhnih dimenzij, tako kot stroki (noize ali nöghize), rožnate barve. Običajno uživajo od druge plasti ovojnic, ki prekrivajo čebulico. Je užiten.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Prelepa alpska pokrajina v Furlaniji, nam je podarila majhno in čudovito dolino Rezijo, v provinci Udine, med Julijskim predalpjem pod goro Kanin, zagozdeno med Avstrijo in Slovenijo, kjer nekdanja kultura še živi v vsem sijaju in kjer najde tipični česen idealne pogoje za rast in

ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"



dove le tradizioni e la cultura di un tempo sono ancora vive e piene di fascino e dove l'aglio tipico trova le condizioni di crescita e l'habitat ideale.

La pianta ama gli ambienti luminosi, è in grado di sopportare temperature piuttosto rigide. Essendo la zona della Val Resia estremamente piovosa, la coltura non abbisogna di apporti idrici artificiali. Viene coltivato a mano nei piccoli appezzamenti sparsi sul territorio a ridosso delle frazioni del comune di Resia fino a 1000 m. Ama il terreno sciolto, dotato di sostanza organica e di calcare, permeabile e ben drenato così da smaltire rapidamente eccessi di acqua.

Per quanto riguarda il calendario di coltivazione, la semina prevede l'interramento dei bulbi in novembre, a ridosso dei primi geli, a circa 3 cm di profondità. I bulbilli vengono disposti nel terreno con l'apice rivolto verso l'alto, mantenendo distanze di 25-30 centimetri.

La concimazione viene effettuata con modiche quantità di letame bovino. Al momento dell'emergenza, quando il germoglio ha raggiunto circa 3 cm di altezza, si procede ad una cimatura con la finalità di potenziare la pianta ancora sotto terra. Le cime (uorè) eliminate vengono bollite e consumate in insalata. La sarchiatura (smutikat) viene eseguita

## ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"

življenjski prostor.

Rastline ustrezajo svetli prostori, in lahko vzdrži precej neugodne temperature. Ker je področje Rezijske doline izjemno deževno, te kulture ni potrebno umetno zalivati.

Rojijo ga na gredicah, raztresenih po teritoriju po vaseh Občine Rezija do nadmorske višine 1000m. Ugaja ji rahla zemlja, bogata z organskimi snovmi in apnencem, prepustna in odtočna, tako da hitro odvaja presežek vode. Glede koledarja gojenja, je predvideno zakopavanje čebulic v novembru, pred prvo zmrzaljo, v globino približno 3cm. Stroki se zakopljejo v zemljo z konico obrnjeno navzgor, na razdaljah 25-30cm. Gnoji se z majhnimi količinami kravjega gnoja. Če je nujno se, ko kalček doseže približno 3cm višine, izvede obrezovanje z namenom utrjevanja rastline, ki je pod zemljo. Odrezane vršičke (uorè) se skuha in zaužije v solati. Okopavanje (smutikat) se izvaja pozorno, da ne pride do poškodb površinskega koreninskega sistema.

Česen se pobira avgusta. Rastline se položi na rešetke (scialisc), bolj redko jih izruvajo in pustijo na tleh največ dva ali tri dni. Kasneje čebulicam odstranijo zunanje ovoje, korenine in odrežejo liste. Najboljše čebulice shranijo kot sadilni



con attenzione, per non arrecare danni all'apparato radicale superficiale. La raccolta è effettuata ad agosto; le piante vengono quindi collocate su graticci (scialisc), più raramente estirpate e lasciate sul terreno per due o tre giorni al massimo. Successivamente, i bulbi vengono ripuliti dalla tuniche esterne, dalle radici e le foglie vengono tagliate. I bulbi migliori, vengono conservati quale materiale di propagazione per la stagione successiva.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le caratteristiche organolettiche di questa pianta la rendono idonea a creare diverse ricette locali. Il bulbo presenta elevata digeribilità, lunga conservabilità, aroma intenso e persistente anche se molto delicato.

L'aglio di Resia ricopre un ruolo importante nella tradizione friulana. E' talmente buono, dolce, elegante, da poter piacere perfino a chi non ama l'aglio e solitamente non lo usa. In cucina, il suo sapore aromatico lo rende particolarmente adatto ad essere impiegato per la preparazione di ottimi salumi e di numerose ricette della tradizione locale.

ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"

material za naslednjo sezono.

Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti Zaradi organoleptičnih lastnosti je ta rastlina primerna za uporabo v mnogih lokalnih receptih. Čebulica je lahko prebavljiva, dolgo obstojna, intenzivne in trajne, čeprav blage arome. Rezijski česen ima v furlanski tradiciji pomembno vlogo. Je tako dober, sladek, eleganten, da je lahko všeč celo tistim, ki sicer česna ne marajo in ga običajno ne uporabljajo. V kuhinji je zaradi aromatičnega okusa še posebej primeren za pripravo odličnih salam in v številnih tradicionalnih lokalnih receptih. Zaradi manj ostrega vonja in bolj sladkega okusa je odličen za pripravo okusnih prilog, ki spremljajo razkošne in obilne obroke. Med tipične jedi spadajo rezijska česnova krema s krompirjem ali popečenim kruhom, česnova juha, testenine s česnovimi cvetovi, rižota aromatizirana z rezijskim česnom. Česen je, zaradi različnih zdravilnih lastnosti za zdravljenje različnih bolezni, že od nekdaj eden od najbolj znanih živil. Že desetine stoletij se je namreč uporabljal v tradicionalnem zdravilstvu



Il suo odore meno acre ed il sapore più dolce lo rendono ottimo anche per realizzare sfiziosi condimenti da accompagnare a pietanze gustose e sostanziose. Fra i piatti tipici annoveriamo la crema di aglio di resia e patate con crostini, l'agliata, la pasta ai fiori d'aglio, risotto aromatizzato con aglio di Resia.

L'aglio è uno degli alimenti più noti fin dai tempi antichi per le sue proprietà medicamentose contro svariate malattie: è stato infatti, consumato per decine di secoli da numerose civiltà nella medicina tradizionale e viene utilizzato anche al giorno d'oggi, solitamente sotto forma di preparati fitoterapici (con il bulbo essiccato).

All'aglio vengono attribuite, quindi, innumerevoli proprietà, prima fra tutte la sua efficacia antisettica. L'allicina ha dimostrato di possedere un'ampia efficacia antibiotica, così come alcuni suoi derivati. Il succo d'aglio anche diluito riesce ancora ad inibire la crescita dei batteri, virus e funghi.

L'aglio può essere consumato crudo, cotto, in capsule, oppure semplicemente addizionato al cibo.

Tuttavia per espletare al meglio le sue funzioni va assunto crudo (intero e spremuto): la maggior parte delle pro-

## ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"

številnih civilizacij. Uporablja se ga še danes, običajno v obliki fitoterapevtskih pripravkov (iz posušene čebulice). Česnu pripisujejo številne zdravilne lastnosti, predvsem zaradi antiseptične učinkovitosti. Za alicin je dokazano, da ima široke antibiotične lastnosti, tako kot tudi nekateri njegovi derivati. Česnov sok, tudi razredčen, zavira rast bakterij, virusov in glivic.

Česen se lahko uživa surov, kuhan, v kapsulah ali pa preprosto kot dodatek jedem.

Da bi kar najbolje izkoristili njegovo delovanje, ga je najbolje zaužiti surova (celega ali stisnjene), saj se gre za večino njegovih terapevtskih lastnosti zahvaliti hlapnim žveplenim snovem, ki jih vsebuje in ki se z obdelavo (kuhanjem ali sintezo zdravilnega izdelka) izgubijo.

### Zgodovina in tradicija

Rezijanski česen, imenovan po istoimenski dolini v Furlaniji, je preživel stoletja edinstvene geografske izolacije, tako da se ni ohranil samo jeziku, uporabi in običajih temveč tudi v "zanimivi rastlinski biološki raznolikosti". Rezijani ga imenujejo "strok".

Čeprav ga v zgodovini poznajo tudi izven



prietà terapeutiche dell'aglio è dovuta, infatti, alle sostanze solforate volatili in esso contenute che vengono perdute con la trasformazione (cottura o sintesi del prodotto medicinale).

### Storia e tradizioni

L'aglio di Resia, dall'omonima valle del F.V.G. che ha vissuto un singolare isolamento geografico secolare, tale da consentire la conservazione non soltanto della lingua, usi e costumi, ma anche di questa "interessante biodiversità vegetale" che i resiani chiamano "Strok". Pur conosciuto in tempi storici anche fuori dalla valle, nell'ultimo decennio è stato ufficialmente riscoperto grazie all'iniziativa della comunità, con la collaborazione dell'amministrazione comunale, del Parco delle Prealpi Giulie e soprattutto dell'Università di Udine. Proprio le sue caratteristiche peculiari sono diventate infatti oggetto di studio, nonché di un puntuale lavoro al fine del mantenimento della sua biodiversità.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/pro->



doline, so ga v zadnjem desetletju uradno ponovno odkrili zahvaljujoč pobudam skupnosti v sodelovanju z občinsko upravo, Naravnim parkom Julijskih predalp (Parco delle Prealpi Giulie) in predvsem z Univerzo v Udinah. Prav zaradi svojih posebnih lastnosti je postal predmet raziskav, pa tudi doslednega dela z namenom ohranitve njegove biodiverzitete.

### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/aglio-di-resia>  
<https://www.agliodiresia.it/home/>  
[http://www.parks.it/parco.prealpi.giulie/dettaglio\\_prodotto.php?id\\_prodotto=2374](http://www.parks.it/parco.prealpi.giulie/dettaglio_prodotto.php?id_prodotto=2374)  
[https://www.parcoprealpigiulie.it/it/Principale/Iniziative\\_e\\_progetti/Il\\_Paniere\\_del\\_Parco/Aglio\\_di\\_Resia/Aglio\\_di\\_Resia.aspx](https://www.parcoprealpigiulie.it/it/Principale/Iniziative_e_progetti/Il_Paniere_del_Parco/Aglio_di_Resia/Aglio_di_Resia.aspx)

ALLIUM SATIVUM L. "DI RESIA"



dotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-tra-  
sformati/aglio-di-resia  
<https://www.agliodiresia.it/home/>  
[http://www.parks.it/parco.prealpi.  
giulie/dettaglio\\_prodotto.php?id\\_prodot-  
ti=2374](http://www.parks.it/parco.prealpi.giulie/dettaglio_prodotto.php?id_prodot-<br/>ti=2374)  
[https://www.parcoprealpigiulie.it/it/  
Principale/Iniziative\\_e\\_progetti/Il\\_Pa-  
niere\\_del\\_Parco/Aglio\\_di\\_Resia/Aglio\\_  
di\\_Resia.aspx](https://www.parcoprealpigiulie.it/it/Principale/Iniziative_e_progetti/Il_Pa-<br/>niere_del_Parco/Aglio_di_Resia/Aglio_<br/>di_Resia.aspx)

ALLIUM SATIVUM L. “DI RESIA”

## ALLIUM SATIVUM L. »NINO FERRO«





**Famiglia:** Liliaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Aaglio Nino Ferro, in lingua veneta “aio”  
(generico per tutte le varietà)

Bulbilli derivanti dall’agricoltore Nino Fero e dalla sua famiglia

#### Descrizione

È una bulbosa erbacea, annuale nella coltura, di circa 40 cm di altezza. La pianta presenta un gruppetto di bulbi, fino a 16, detti “spicchi”, foglie trasformate in sottili tuniche bianche, inserite in un “girello”, un dischetto dal quale partono ammassate radici carnosette. Dal bulbo si innalza un unico fusto che porta le foglie verde glauco, lungamente lanceolate e ripiegate verso il basso, inguainate le une sulle altre. All’apice emerge, nella primavera dopo la coltivazione dei bulbilli, lo scapo florale che, dapprima chiuso in una grossa spatola avvolgente, si ramifica in numerosi lunghi piccioli portanti fiori a sei tepali bianchi e 6 stami che sovrastano gli altri organi riproduttivi. Il frutto è una capsula triloculare con 2-3 semi neri per loggia.

«NINO FERRO»  
ALLIUM SATIVUM L.

**Družina:** Liliaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Česen Nino Ferro

Čebulice kmetovalca Nina Ferra in njegove družine

#### Opis

Le letna čebulnica, visoka približno 40cm. Rastlina ima skupinico čebulic, do 16, ki se jim reče “stroki” in liste, ki so preoblikovani v tenke ovojnice, vstavljene v “stegno”, iz katerega rastejo zbrane mesnate korenine. Iz čebulice zraste eno samo steblo z zelenkasto-modrimi listi, ki so podolžno suličasti in upognjeni navzdol, sestavljeni eden v drugega. Iz vrha spomladi, po razvoju čebulic, zraste cvetno steblo, najprej zaprto v ovojni tulec, ki se kasneje razveji v številne dolge peclje, ki nosijo cvetove s šestimi belimi cvetnimi listi in 6 prašniki nad reproduktivnimi organi. Plod je triokularna kapsula s 2-3 črnkastimi semeni na prekat.





### Condizioni di crescita e habitat

Questo ortaggio da pieno sole viene piantato in Febbraio con sesti di impianto di 20 cm per 20 cm, in terreni moderatamente concimati, tenuto ripulito dalle erbe, rincalzato leggermente in Maggio, e raccolto in Luglio.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

L'aglio Nino Ferro si utilizza nella concia del salame con l'aglio e nei piatti di verdure cotte come il misto di erbe selvatiche, le patate al forno, il polletto (razze primitive affini al Gallus gallus bankiva) arrosto.

L'aglio Nino Ferro ha aromi molto ricchi e rotondi, persistenti, concentrati, quasi mentolati, che gli agli in commercio oggi, hanno perduto.

Tra i piatti tipici Saeado co l'aio, salame con l'aglio, erbe cote, misto di erbe selvatiche primaverili e patate roste, patate al forno con grasso di gallina, rosmarino e aglio.

La ricchezza in vitamine dell'aglio Nino Ferro è sicuramente secondaria e trascurabile rispetto il valore medicinale motivo della sua presenza nella cucina di tutti i popoli.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ta vrtnina, potrebuje veliko sonca. Sadi se februarja na razdaljo 20 krat 20cm, v zmerno pognojeno zemljo, očiščeno plevela. Nasipa se jo maja, pobira pa julija.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Česen Nino Ferro se uporablja v masi za česnove salame, v krožnikih kuhane zelenjave, kot je mešanica divjih zelišč, s krompirjem pečenim v pečici, s pečenim piščancem polletto (primitivna vrsta podobna rdeči pragozdni kokoši).

Česen Nino Ferro ima zelo bogato in zaokroženo, obstojno, koncentrirano, skoraj mentolno aromo, ki so jo česni, ki so danes v prodaji, izgubili.

Med tipičnimi jedmi Saeado co l'aio, česnova salama, erbe cote, mešanica spomladanskih divjih zelišč in patate roste, krompir pečen v pečici s kokošjo mastjo, rožmarinom in česnom.

Bogastvo vitaminov v česnu Nino Ferro je brez dvoma drugotnega pomena in zanemarljivo v primerjavi z zdravilno vrednostjo, zaradi katerega je prisoten v kuhinjah vseh narodov.

Priporočljiv je v primerih bronhitisa, revmatskih bolečin, vročic, želodčnih

ALLIUM SATIVUM L. »NINO FERRO«



È consigliato in caso di bronchiti, dolori reumatici, febbri, vermi intestinali. Svolge azione diuretica, antibiotica, balsamica, con alcune controindicazioni importanti, soprattutto se assunto in dosi eccessive.

#### Storia e tradizioni

Coltivato un tempo ovunque in Veneto, questo ecotipo è probabilmente una antica varietà che, in prove di semina, ha rigenerato popolazioni selvatiche completamente diverse dal coltivato. Tale retrocessione allo status di selvatico, è costituita da individui di circa 2 cm di diametro del cespo bulbifero, esili ma robustissimi, assolutamente non commestibili da freschi, inidonei a cottura, irritanti il palato. Il bulbo di tale selvatico, color grigio biancastro, non bianco, si presenta più corto in lunghezza, meno schiacciato e monta a seme nell'anno stesso di messa a dimora portando sul capolino sia teche con seme che bulbilli rotondi. La pianta per gentile concessione della famiglia Ferro, proviene da un agricoltore (cui si deve il nome), di Busta di Montebelluna, di origine feltrina, che conservava numerose varietà di piante agrarie dalla famiglia replicate per seme.

#### «NINO FERRO» ALLIUM SATIVUM L.

zajedalcev. Ima diuretično, antibiotično, blažilno delovanje pa tudi pomembne kontraindikacije, še posebej, če se ga zaužije preveč.

#### Zgodovina in tradicija

Gojili so ga povsod v Venetu, zato je ta ekotip verjetno stara sorta. Pri poskusih sejanja je regeneriral divje populacije, ki so popolnoma drugačne od gojenih. To retrocesijo s statusom divjega sestavlja čebulčna glavica premera približno 2cm, ki je majhna vendar trpežna. Surova v nobenem primeru ni užitna, za pečenje ni primerna in je dražečega okusa. Čebulica takšnega divjaka sivo-belkaste barve je krajša, manj potlačena in semeni isti leto kot se sadi. Na cvetnem košku ima tulce s semeni in okrogle stroke. Rastlina je iz koncesije družine Družina Ferro, izvira od poljedelca (po njem ima ime) iz kraja Busta di Montebelluna, ki hrani številne sorte rastlin, ki jih družina razmnožuje s semeni.

#### Viri

<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/aromatiche/aglio.htm>



## Bibliografia e Sitografia

<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/aromatiche/aglio.htm>

**ALLIUM SATIVUM L. »NINO FERRO«**



## ARBUTUS UNEDO L.





**Famiglia:** Ericaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Corbezzolo, o anche albatro

### Descrizione

Il corbezzolo è un arbusto o un albero sempreverde che raggiunge tra i 10 e i 12 metri d'altezza e fino a 0,5 metri di diametro, in rare eccezioni anche 1 metro. Già a ridosso del terreno il tronco tende a ramificarsi con forti rami. La corteccia del tronco e dei rami più grossi risulta rossiccia, successivamente grigio-marrone, e da essa si staccano delle strette strisce.

Appena al di sotto della superficie tra tronco e radici, il corbezzolo sviluppa un ispessimento irregolare e dalle gemme avventizie è capace di sviluppare nuovi germogli anche per diversi decenni senza alcun stimolo esterno. Il sistema di radici è molto ramificato e penetra in profondità nelle crepe rocciose. I germogli sono rossiccio-marroni, con ghiandole e ricoperti di peli, mentre i boccioli risultano piccoli, appuntiti e rossi. Le foglie sono distribuite in modo alternato, sem-

**Družina:** Ericaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** navadna jagodičnica

### Opis

Navadna jagodičnica je do 10, včasih 12 m visoko in do 0,5, izjemoma celo do 1 m debelo vednozeleno drevo ali grm. Deblo se večkrat že nizko nad tlemi razveji v gosto, pravilno in široko razraščeno krošnjo z močnimi vejami. Skorja na deblu in debelejših vejah je rdečkasto, pozneje sivorjava, z nje se vzdolžno luščijo ozki trakovi lubja.

Jagodičnica tik pod površino na prehodu debla v korenine razvije nepravilno odebelitev, iz adventivnih brstov na njeni površini pa več desetletij tudi brez zunanjih dražljajev močno odganjajo novi nadzemni poganjki. Koreninski sistem je razvejen in prodre globoko v skalne razpoke. Poganjki so rdečerjavi in žlezasto dlakavi, brsti majhni, zašiljeni in rdeči. Premenalno razporejeni, vednozeleni listi so podolgovato eliptični ali narobe jajčasti, na obeh koncih zašiljeni, 5-10 cm dolgi, 2-4 cm široki, goli, zgoraj

ARBUTUS UNEDO L.





preverdi, ellittiche allungate o ovoidali invertite, appuntite su entrambi i lati, lunghe 5-10 cm, larghe 2-4 cm, lucide e scure sopra, più chiare nella parte inferiore. Il loro margine è molto seghettato e leggermente incurvato, il picciolo è rossiccio e lungo circa 5-15 mm. Si tratta di una specie monoica a impollinazione entomofila che fiorisce da ottobre a dicembre. Le infiorescenze si presentano come grappoli penduli, dalla lunghezza tra i 3 e i 6 cm, composti da una quarantina di fiori. Ogni fiore è bisessuato e cresce lungo l'asse della corona rossiccia, raggiunge fino ai 9 mm e presenta un picciolo corto. Le foglie della corona vanno dal bianco al rosa pallido, mentre in superficie sono piatte e verdastri. Le foglie del calice sono corte, triangolari-sferiche, da verdi a rossicce. L'ovario è composto di cinque parti, mentre 10 stami sono situati nella profondità del fiore. In tardo autunno, quando la pianta fiorisce, maturano dei frutti simili a delle fragole (da qui il nome sloveno, che usa il termine fragola), che sono commestibili e presentano la tipica superficie appuntita e rugosa. Dapprima sono verdi, quindi una volta maturi rosso scuri e grossi tra 1,5 e 2 cm. La polpa succosa e farinosa contiene 20-30 piccoli semi allungati di color marrone, di dimensioni

## ARBUTUS UNEDO L.

bleščeči in temni, spodaj svetlejši. Listni rob je ostro nažagan in rahlo spodvihan, pecelj rdečkast in 5-15 mm dolg. Je enodomna in žužkocvetna vrsta, cveti od oktobra do decembra. Do 40 cvetov je združenih v viseča, 3-6 cm dolga latasta socvetja. Posamezen cvet je dvospolen in raste v osi rdečkaste krovne luske, je vrčast, do 9 mm dolg in kratkopezljat. Venčni listi so beli do bledo rožnati in zrasli, na vrhu ločeni, topi in zelenkasti. Čašni listi so kratki, okroglasto trikotni in zeleni do rdečkasti. Nadrasla plodnica je 5-delna, 10 prašnikov je skritih globoko v cvetu. Pozno jeseni, ko rastlina cveti, dozori jagodam podobni (odtod ime!), užitni okrogli plodovi z značilno koničasto bradavičasto površino. Sprva so zeleni, zreli temno rdeči in 1,5-2 cm debeli. Sočno, mokasto mesnato osemenje vsebuje 20-30 drobnih, podolgovatih rjavih semen, dolgih do 3 mm. Plodovi so užitni.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Čas sajenja: Zgodaj spomladi ali v jeseni

Lega: Sončna do polsenčna

Rastišče: skromna, plitva in revna tla, prenaša kratkotrajne suše, je prezimno-trdna.

Razširjenost: Naravno je razširjena po



fino a 3 mm.

### Condizioni di crescita e habitat

Periodo di impianto: all'inizio della primavera o in autunno

Esposizione: da soleggiata a penombra

Habitat: terreno semplice, povero e poco profondo, tollera la siccità a breve termine, è resistente all'inverno.

Proliferazione: È naturalmente diffuso in tutto il Mediterraneo, dal Portogallo alla Grecia e all'Asia Minore, cresce anche nelle isole del Mediterraneo, nel Nord Africa e sulle coste atlantiche, dal Portogallo e dalla Spagna attraverso la Francia e fino alla parte occidentale dell'Irlanda.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

I frutti sono dolce-aciduli, ricchi di vitamina C e sono commestibili. Molto spesso vengono usati per fare marmellate, gelatine, liquori e vino fruttato. Si ottiene un'ottima bevanda mettendo in ammollo nell'acquavite i frutti con della buccia di limone e dello zucchero. In certi casi vengono mangiati crudi, ma in grandi quantità possono causare problemi intestinali e giramenti di testa. Ciò è probabilmente dovuto allo zucchero

vsem Sredozemlju, od Portugalske do Grčije in Male Azije, raste tudi na sredozemskih otokih, v severni Afriki in na atlantskih obalah, od Portugalske in Španije čez Francijo ter vse do zahodnega dela Irske.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Plodovi so sladko kiselkasti, bogati z vitaminom C in užitni. Vse pogosteje jih predelujejo v marmelado, žele, žganje in sadno vino. Odlično pijačo dobimo, če plodove skupaj z limonino lupino in sladkorjem namakamo v žganju. Ponekod uživajo presne, vendar lahko večje količine povzročijo prebavne motnje in omotico. To verjetno povzroča sladkor, ki se delno spreminja v alkohol manitol. Prav na to lastnost opozarja izraz unedo, ki prihaja iz Plinijevega izraza »unum tantum edo«, kar pomeni pojej samo enega. Listje in skorjo, ki vsebuje ta precej čreslovin, so nekoč uporabljali za strojenje živalskih kož in antidiaroid, liste tudi kot lovoru podobno začimbo. Cenjen je še njen rumen in nekoliko grenk, vendar zdravilen med.

ARBUTUS UNEDO L.



che parzialmente si trasforma nell'alcol mannitolo. E da questo fatto che deriva il termine unedo, coniato da Plinio come "unum tantum edo", ossia mangiane solamente uno. Un tempo le foglie e la corteccia, contenenti abbastanza tannini, venivano impiegati nella concia delle pelli animali e come antidiarroici, inoltre le foglie come aroma simile alle foglie di alloro. Ne è apprezzato anche il miele, giallastro e amarognolo, ma curativo.

#### Storia e tradizioni

Il legno del corbezzolo è bruno-rossastro, molto pesante, duro e resistente alla pressione; le sue caratteristiche sono simili a quello del corniolo. Viene utilizzato nella lavorazione del legno, nella carpenteria e per la produzione di piccoli oggetti e pali da vigneto. Nel sud della Francia viene usato come pregiato legno da riscaldamento e produce anche del buon carbone, mentre in Grecia vi realizzavano i telai. Sin dall'antichità si crede che il corbezzolo abbia dei poteri magici. Nell'antica Roma, ad esempio, bisognava strofinarne i rami per tre volte sullo stipite delle porte, se si voleva scongiurare l'ingresso dei vampiri.

### ARBUTUS UNEDO L.

#### Zgodovina in tradicija

Les jagodičnice je rdečkastorjav, zelo težek, trd in odporen proti pritisku; po lastnostih je podoben lesu rumenega dreva. Uporaben je v strugarstvu, mizarstvu ter za izdelavo drobnih predmetov in vinogradniškega kolja. V južni Franciji daje cenjen les za kurjavo in oglje, v Grčiji so iz njega izdelovali statve. Jagodičnici že od antike pripisujejo čarovno moč. Rimljanke so se morale z njenimi vejicami trikrat dotakniti praga in podbojev vrat, če so hotele preprečiti vstop vampirjem.

#### Viri

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna\\_jagodi%C4%8Dnica#/media/File:Maginje.JPG](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna_jagodi%C4%8Dnica#/media/File:Maginje.JPG)





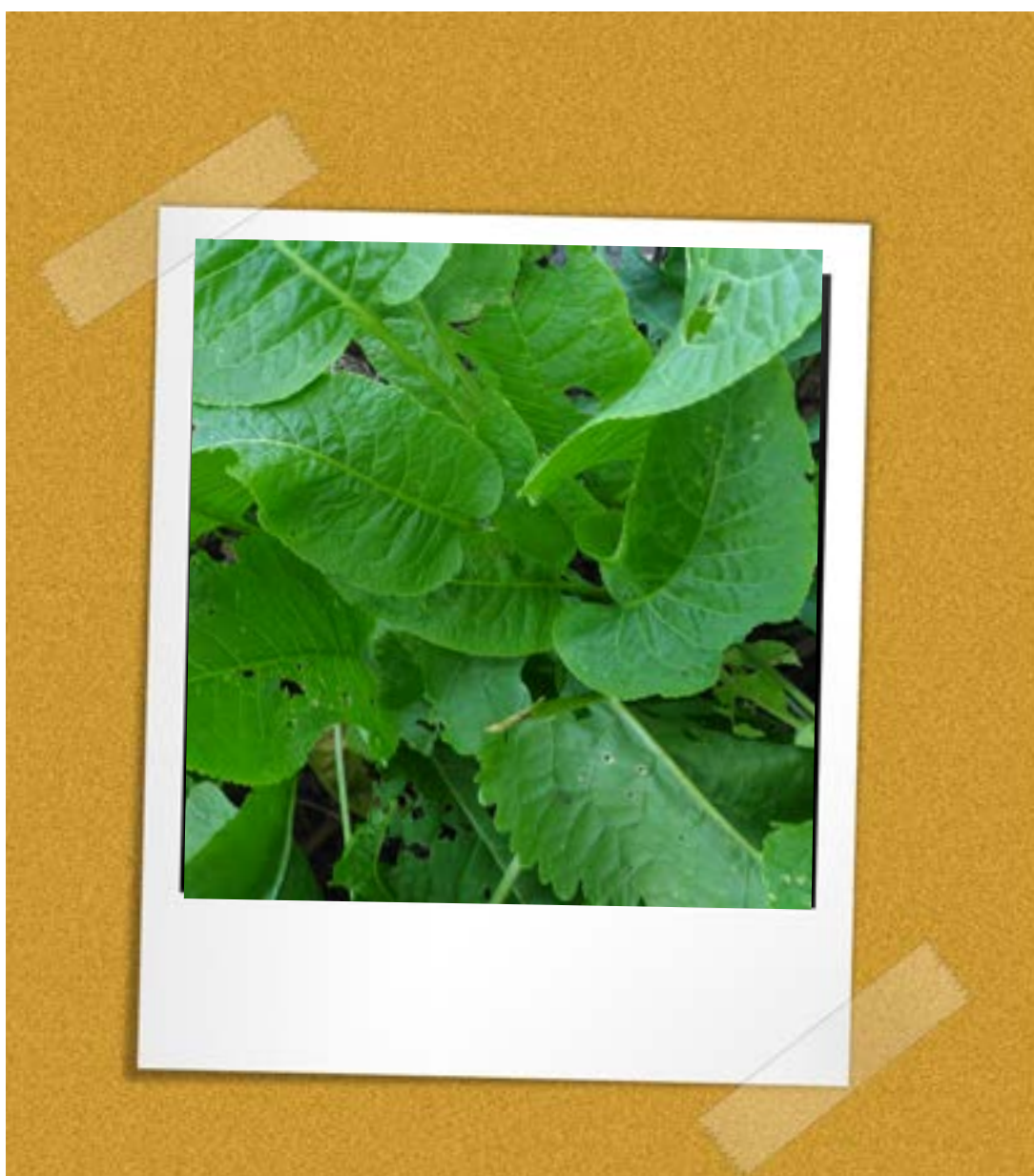
## Bibliografia e Sitografia

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna\\_jagodi%C4%8Dnica#/media/File:Maginje.JPG](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna_jagodi%C4%8Dnica#/media/File:Maginje.JPG)

ARBUTUS UNEDO L.



## ARMORACIA RUSTICANA G. GAERTN., B. MEY. & SCHERB





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/vernacolare:** Cren, Barbaforte, Rafano

#### Descrizione

Il rafano conosciuto anche come cren o barbaforte, è un'erba perenne di cui si utilizza la grossa radice a fittone, carnosa, soda, lunga fino a 50 cm. Ha fusto semplice, foglie ovato-oblunghe con margine seghettato e fiori bianchi, riuniti in racemi, dalla primavera all'estate.

#### Condizioni di crescita e habitat

Luce sole, tollera un po' d'ombra  
 Temperature, fresche non ama il caldo  
 Acqua, non ama la siccità  
 Cresce negli orti, in terreni e campi freschi e ricchi di humus, formando vigorosi cespugli. Coltivata sia in pianura che in montagna fino 1400 m s.l.m.  
 La raccolta nelle piante giovani si effettua a partire dal secondo anno di coltivazione poiché soltanto dopo questo tempo la radice è delle dimensioni giuste per essere consumata.  
 Viene effettuata generalmente nel perio-

**ARMORACIA RUSTICANA G. GAERTN., B. MEY. & SCHERB**

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** hren

#### Opis

Hren je trajnica, pri kateri se uporablja debela, mesnata, trdna glavna korenina, dolga do 50 cm.

Ima preprosto steblo, ovalno-podolgovate liste z nazobčanim robom in belimi cvetovi združenimi v socvetja, ki cvetijo od pomladi do poleti.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Sončna svetloba, prenaša nekoliko sence  
 Temperature: sveže, ne prenaša vročine  
 Suše ne prenaša dobro

Raste na vrtovih, zemljiščih in svežih poljih, bogatih s humusom, kjer oblikuje opazne grmiče. Goji se tako na ravninah, kot v hribih do n.m.v. 1400m.

Pobiranje mladih rastlin se izvaja od drugega leta gojenja, saj je šele takrat koren prave velikosti za uživanje. Običajno se pobira jeseni. Zahteva dovolj vode in delno senčno okolje.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti** Je pikanten in zelo okusen,



do autunnale. Ha bisogno di irrigazioni regolari e di un'ambiente parzialmente ombreggiato.

Usi culinari e proprietà fitoterapiche  
Piccantissima e molto saporita, la salsa al cren è una preparazione adatta ad accompagnare carni bollite o arrosti in genere.

Questa salsa fa parte della tradizione culinaria di diverse regioni italiane come Piemonte, Friuli, Veneto, Trentino ed Emilia Romagna, ma anche fuori dai confini italiani il cren viene utilizzato per preparazioni come la salsa inglese fredda chiamata Horseradish sauce.

#### **Storia e tradizioni**

Pare che il rafano fosse già noto ed apprezzato dai greci intorno al 1000 a.C. ed in Gran Bretagna prima dell'arrivo dei romani.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=225>

**ARMORACIA RUSTICANA G. GAERTN., B. MEY. & SCHERB**

hrenova omaka je primerna kot dodatek kuhanemu in pečenemu mesu.

Ta omaka je del tradicionalne kuhinje različnih italijanskih regij kot so: Piemonte, Furlanija, Benečija, Zgornje Poadižje in Emilija Romanja, pa tudi izven Italije, kjer jo uporabljajo za pripravo hladne angleške omake z imenom Horseradish sauce.

#### **Zgodovina in tradicija**

Zdi se, da so hren cenili že Grki okoli leta 1000 pr.Kr. in v Veliki Briatnji pred prihodom Rimljanov.

#### **Viri**

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=225>

ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.





**Famiglia:** Asparagaceae

**Nome comune/ vernacolare:** asparago selvatico

### Descrizione

L'asparago è una pianta sempreverde, cresce sotto forma di un semi-arbusto fino a 30-70 cm. Gli steli sono parzialmente arcuati, lunghi fino a 2m. La fotosintesi si svolge nei germogli che si presentano a punta appiattita. Le foglie sono piccole inserzioni raggomitolate. I fiori sono a forma di campana, di colore verde, bianco o giallo, lunghi 4,5-5,5 cm e raggruppati. All'inizio della primavera, i giovani germogli emergono da uno stelo o rizoma sotterraneo. Fiorisce in agosto e settembre. La pianta è dioica, ciò significa che i fiori maschili o femminili crescono su una stessa pianta. Dopo la fioritura, forma piccole bacche rosse o nere delle dimensioni di 5-6 mm che maturano in inverno.

### Condizioni di crescita e habitat

Per crescere ha bisogno di un luogo soleggiato e caldo, cresce anche in ombra. Si trovano più comunemente ai margini dei boschi, lungo i sentieri, tra i cespugli e nei paesaggi incolti. Il terreno deve essere sabbioso o limoso e ben permeabile

**Družina:** Asparagaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** divji špargelj

### Opis

Špargelj je trajna zimzelena rastlina, raste v obliki polgrma. Stebla so delno polegla, dolga do 2m in precej olesenela. V višino zraste 30 - 70 cm. Fotosinteza poteka v igličasto preoblikovanih poganjkih, ki jih predstavljajo pazdušni, sploščeni, listom podobni šopi poganjkov. Pravi listi so zakrneli in izgledajo kot majhni ovršni listi. Cvetovi so zvončaste oblike, zeleno beli do rumeni, 4,5-5,5 cm dolgi in združeni v skupke. Cveti avgusta in septembra. Rastlina je dvoidna. To pomeni, da zrastejo na eni rastlini samo moški ali ženski cvetovi. Po cvetenju oblikuje majhne rdeče ali črne jagode velikosti 5-6 mm, ki dokončno dozoriijo pozimi. Zgodaj spomladi odžene mlade poganjke, ki izraščajo iz podzemnega stebela ali rizoma in jih ljudje nabirajo že tisočletja. Že od nekdanj so v Istri obogatili spomladanski jedilnik in pomagali preživeti gospodinjstvo.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Za rast potrebuje sončno in toplo rastišče, uspeva tudi v polsenci. Najpogosteje jih najdemo na robovih gozdov, ob

**ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.**



all'acqua.

Per ottenere i semi dobbiamo piantare in luoghi vicini esemplari maschili e femminili. Si semina in primavera (marzo, aprile). I giovani germogli, turoni, crescono all'inizio della primavera e raggiungono 20 - 30 cm di lunghezza. L'asparago selvatico è una delle piante più frequenti lungo tutto l'Adriatico, trovandolo sia sulla terraferma sia sulle isole. È molto presente nell'Alto Adriatico, sul litorale sloveno e sulla costa triestina. Nelle zone calde si espande anche nelle zone interne. In Slovenia, ad esempio, cresce nella valle dell'Isonzo lungo i pendii e sopra le rive del fiume Isonzo, fino al villaggio di Plava, mentre la sua ubicazione più settentrionale è localizzata a Ročinj.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

I giovani germogli, cosiddetti "asparagi selvatici", sono commestibili finché sono morbidi e non legnosi; raccogliarli è estremamente comune in tutta l'area costiera adriatica. Si raccolgono solo gli asparagi giovani, poco ramificati, poiché in seguito la pianta diviene molto amara e dura. Con essi si prepara un'ampia gamma di piatti freschi, cotti e arrostiti;



poteh, med grmovjem in v nekultivirani krajini. Tla morajo biti peščena do ilovnata in dobro propustna za vodo. Če želimo na rastlinah pridobiti seme, moramo skupaj saditi moške in ženske rastline. Sejemo spomladi (marec, april). Obiramo zgodaj spomladi mlade poganjke, 20 - 30 cm dolge.

Razširjenost ob Jadranu Ostrolistni beluš je ob vsem Jadranu ena najpogostejših rastlin, najdemo ga prav povsod na celini in otokih. Pogost je ob severnem Jadranu v Istri, slovenskem primorju in na tržaški obali. Po toplih mestih je marsikje razširjen še globoko v notranjost. V Sloveniji na primer raste v srednji Soški dolini po pobočjih nad bregovi Soče vse do vasi Plave, najsevernejše nahajališče je pri Ročinju.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti** Mladi poganjki ostrolistnega beluša, t. i. divji šparglji, so užitni, dokler so mehki in ne olesenijo, njihovo nabiranje pa je v primorskih krajih ob skoraj vsem Jadranu izredno priljubljeno. Nabiramo samo mlade, še nerazvejene poganjke, saj rastlina pozneje postane zelo grenka in trda. Iz njih pripravljamo

ASPARGUS ACUTIFOLIUS L.



sono famose le zuppe e i risotti, mentre in Dalmazia popolare l'insalata di asparagi selvatici. La pietanza più famosa è sicuramente la frittata con gli asparagi, preparata come un'omelette con le uova, in cui gli asparagi vanno prima soffritti con l'olio d'oliva. Si tratta di un piatto amato soprattutto in Istria, sia in Slovenia sia in Croazia, dove tra l'altro negli ultimi anni sempre più spesso organizzano eventi turistici e gastronomici destinati proprio alla promozione degli asparagi.

Quelli selvatici differiscono da quelli coltivati per il loro sapore deciso e intenso, dovuto all'alto contenuto di sostanze aromatiche e amare. Il loro valore nutrizionale non è particolare, visto che contengono poche vitamine e minerali, sono però facilmente digeribili e sono considerati un cibo dietetico. Vengono attribuite varie proprietà curative, stimolano l'attività dei reni e la diuresi, hanno un effetto positivo sul cuore e un tempo si credeva fossero afrodisiaci.

#### **Storia e tradizioni**

Già gli egiziani, i greci e i romani conoscevano gli asparagi, mentre in Europa secondo i dati, nel Nord Italia vengono coltivati dal secolo XVI.

### **ASPARGUS ACUTIFOLIUS L.**

razliche sveže, kuhane in pražene jedi, znane so juhe in rižote, v Dalmaciji je priljubljena solata iz divjih špargljev. Najbolj znana jed je gotovo t. i. fritaja s šparglji, pripravljena kot jajčna omleta s šparglji, prej prepraženimi na oljčnem olju. Jed je zlasti priljubljena v slovenski in hrvaški Istri, kjer v zadnjih letih organizirajo vse več turističnih in kulinarčnih prireditev, namenjenih prav promociji divjih špargljev.

Divji beluši se od gojenih razlikujejo po močnejšem in bolj intenzivnem okusu, ki ga daje visoka vsebnost aromatičnih snovi in grenčin. Nimajo izrazito visoke prehranske vrednosti, saj vsebujejo malo vitaminov in rudninskih snovi, vendar so lahko prebavljivi in veljajo za dietetno hrano. Belušem pripisujejo več zdravilnih lastnosti, saj verjetno spodbujajo delovanje ledvic in izločanje vode, ugodno vplivajo na srce, včasih so verjeli, da učinkujejo kot afrodisiak.

#### **Zgodovina in tradicija**

Beluše so poznali že Egipčani, Grki in Rimljani, v Evropi jih v severni Italiji gojijo od 16. stoletja.

#### **Viri**

Babnik, N.: Samonikle vrste šparglja (Asparagus L.) v Sloveniji,... in razm-





### **Bibliografia e Sitografia**

Babnik, N.: Samonikle vrste šparglja (Asparagus L.) v Sloveniji,... in razmnoževanje s tkivnimi kulturami. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za agronomijo, magistrsko delo, 2001  
<http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Divji-sparglji-zakladnica-mineralov-in-antioksidantov.html>  
<https://www.coloursofistria.com/sl/gastronomija/istrske-jedi/divji-sparglji>  
<http://www.botanicni-vrt.si/component/rastline/asparagus-acutifolius>

noževanje s tkivnimi kulturami. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za agronomijo, magistrsko delo, 2001  
<http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Divji-sparglji-zakladnica-mineralov-in-antioksidantov.html>  
<https://www.coloursofistria.com/sl/gastronomija/istrske-jedi/divji-sparglji>  
<http://www.botanicni-vrt.si/component/rastline/asparagus-acutifolius>

## **ASPARGUS ACUTIFOLIUS L.**



## ASPARAGUS MARITIMUS L.





**Famiglia:** Asparagaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Asparago Montine, in lingua veneta “  
Sparesea”

Ecotipo proveniente da raccolta di piante nate spontaneamente da vecchie asparagiaie di Lio Piccolo, laguna nord di Venezia.

#### Descrizione

L'areale di coltivazione di questo ecotipo è caratteristico della penisola del Cavallino, un cordone di sabbia a nord-est della bocca di porto del Lido di Venezia. Un tempo la morfologia naturale del luogo era rappresentata da un sistema di dune e acquitrini, un cuscinetto che separava la Laguna dal Mare Adriatico. Il clima mite, ventoso e un terreno per il 95% sabbioso era l'ambiente dove spontaneamente vegetava l'asparago selvatico. Le tipologie oggi coltivate, seppur ingentilite dalla selezione dell'uomo, mantengono ancora molti caratteri dei selvatici. È una pianta perenne, da pieno sole, con un apparato radicale formato da rizomi carnosì (zampa) che fungono

**Družina:** Asparagaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Obmorski beluš

Ekotip, ki izvira iz rastlin, ki so spontano zrastle v starih gojiščih belušev v Lio Piccolo, severni beneški laguni.

#### Opis

Območje gojenja tega ekotipa je polotok Cavallino, peščeni pas severovzhodno od ustja pristanišča Lido di Venezia. Naravno rastišče je nekoč predstavljal sistem peščin in močvirij, blazina, ki je ločevala Laguno od Jadranskega morja. Mila, vetrovna klima in zemlja, ki je 95% peščena, je bilo okolje, v katerem so spontano rastle divji šparglji. Danes gojeni tipi, čeprav civilizirani zaradi selekcije, imajo še vedno precej značilnosti prvotnih divji rastlin. Gre za trajnico, ki potrebuje veliko svetlobe. Koreninski sistem oblikujejo mesnati rizomi (noga), ki služijo kot skladišče za hranilne snovi, potrebne spomladi za pričetek bujne rasti brstov, ki se imenujejo beluši. Sistemi zračnih korenin so oblikovani iz stebel zelene barve, ki imajo isto funkcijo kot

ASPARAGUS MARITIMUS L.



da magazzino di sostanze nutritive capace di far crescere in primavera i rigogliosi germogli detti turioni. L'apparato epigeo è formato da steli di colore verde con la stessa funzione delle foglie, al suo massimo sviluppo raggiunge altezze di circa 2 metri: queste ramificazioni si seccano in autunno per rinnovarsi nella primavera successiva.

#### Condizioni di crescita e habitat

La riproduzione delle piante avviene attraverso il seme che è contenuto nei frutti, bacche, che al momento della maturità, assumono un colore rosso intenso. La specie presenta piante con soli fiori maschili e piante con soli fiori femminili. Tradizionalmente l'impianto viene effettuato con la disposizione nei terreni sabbiosi delle zampe, preventivamente coltivate nel vivaio, partendo dal seme, l'anno precedente. L'operazione della messa a dimora (35 cm tra le piante; 250 cm tra le file) si effettua verso la fine di Febbraio. La pianta è assai rustica e molto resistente alle malattie fungine. Per i primi due anni non vanno effettuate raccolte in modo da far sviluppare un gran numero di radici, punto di forza della produzione per gli anni futuri. La raccolta si effettua quotidianamente, al mattino iniziando dalla fine di Marzo e

### ASPARAGUS MARITIMUS L.

listi. Ko je najbolj razvit, doseže višino približno 2 metra: te veje se jeseni posušijo in se obnovijo naslednjo pomlad.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rastline se razmnožujejo s semeni, ki se nahajajo v plodovih, jagodah, ki so, ko so zrele, intenzivno rdeče barve. Ta vrsta je dvodomna: ima rastline s samo moškimi in rastline s samo ženskimi cvetovi. Sadimo rastline, ki so bile iz semena prejšnje leto vzgojene v rastlinjaku, v peščeno zemljo. Sajanje (35cm med rastlinami; 250cm med vrstami) se izvaja konec februarja. Rastlina je precej trdoživa in zelo odporna na glivične bolezni. Prvi dve leti se je ne obira, tako da lahko razvije veliko število korenin, kar je pomemben dejavnik za pridelavo v naslednjih letih. Obira se jo vsak dan zjutraj, od konca marca do konca maja.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Sezonsko obdobje pridelave sovpada z velikonočnimi prazniki in z veliko proizvodnjo jajc, s katerimi se po kuhanju kombinirajo na najbolj klasičen način. Uporablja se pri predjedeh v rižotah in juhah.

Tipična značilnost špargljev je grenak okus, ki se glede na osebni okus spreminja od prijetnega do pretirano grenke-



proseguendo fino a fine Maggio.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il periodo stagionale di produzione coincide con le feste pasquali e con l'abbondanza della produzione di uova con le quali, dopo lessatura, si abbina nel più classico dei modi. Si usa nei primi per risotti o zuppe.

La selvatichezza del prodotto è riassunta dal gusto tipicamente amarognolo, che a seconda del sentire personale varia dal gradevole, all' eccesso del sapore amaro.

Piatto tipico è Ovi duri e sparasee, uova sode e asparagi. Vengono utilizzati in diversi piatti, dalla classica frittata primaverale, ai primi piatti con pasta o riso fino agli abbinamenti più impegnativi con il pesce fresco allevato nelle Valli del Cavallino- Treporti.

L'apporto calorico è irrilevante, mentre è ricco di vitamine e minerali. È un rinomato depurativo e diuretico.

### Storia e tradizioni

L'*Asparagus officinalis* L. (quello comunemente coltivato) ha come zona di origine l'area mediterranea e ad opera

ga.

Tipična jed je Ovi duri e sparasee, trdo kuhana jajca s šparglji. Uporabljajo se v različnih jedeh, od klasičnega spomladanskega cvrtja, predjedi s testeninami ali rižem, pa do bolj zahtevnih jedi s svežo ribo, vzgojeno v dolinah Valli del Cavallino- Treporti.

Vnos kalorij je zanemarljiv, je pa bogat z vitamini in minerali. Je znan purgativ in diuretik.

### Zgodovina in tradicija

L'*Asparagus officinalis* L. (običajno gojeni) izvira iz sredozemskega območja in je bil po zaslugi starih Rimljanov razširjen po celi Evropi. Montine izvira, kot kaže neposredno iz divjega, saj so ga spontano pobirali na peščinah, ki jih v lokalnem dialektu imenujejo "monti", in od tod morda ime "Montine".

### Viri

<http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/Asparago%20E493/Scheda%20Asparago%20x%20web.pdf>  
[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=47](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=47)

ASPARAGUS MARITIMUS L.



degli antichi Romani, è stato poi diffuso in tutta Europa. Il Montine sembra derivare direttamente dal selvatico, si è passati dalla raccolta spontanea sulle dune, che in gergo locale vengono dette “monti”, da cui forse il nome “Montine”, alla domesticazione e coltivazione negli orti della Laguna nord.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[http://www.venetoagricoltura.org/  
upload/pubblicazioni/Asparago%20E493/  
Scheda%20Asparago%20x%20web.pdf](http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/Asparago%20E493/Scheda%20Asparago%20x%20web.pdf)  
[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.  
asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=47](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=47)

**ASPARAGUS MARITIMUS L.**

BETA VULGARIS SSP. MARITIMA (L.) ARCANG.





**Famiglia:** Chenopodiaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Bieta selvatica, bietola, bieta marittima  
, bietolina, in lingua veneta “erbete”

Accessione locale raccolta in area di gronda lagunare a ridosso della Laguna di Venezia, da prato selvatico a Sant’Erasmus, Venezia.

#### Descrizione

Pianta erbacea per lo più perenne con radice fittonante non ingrossata (a differenza delle specie coltivate, da zucchero e delle rape da orto). Ha fusto alto 20-80 cm, eretto; cespo fogliare costituito da foglie spatolate con un lungo picciolo di 8-13 cm. La lamina, arrotondate all’apice ed ondate sul bordo, di forma ellittica e carnosa, verde scuro nella pagina superiore e verde chiaro in quella inferiore. I fiori sono piccoli, verdi, disposti in glomeruli. Fiorisce prevalentemente nel trimestre di Giugno-Agosto

#### Condizioni di crescita e habitat

È una pianta selvatica da cui l’uomo attraverso antichi incroci ha selezionato molte varietà coltivate, che a loro volta tendono ad inselvatichirsi facilmente.

**BETA VULGARIS SSP. MARITIMA (L.) ARCANG.**

**Družina:** Chenopodiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** obmorska pesa

Lokalna akcesija zbrana na področju lagune pred beneško laguno, z divjega travnika v Sant’Erasmus, Benetke

#### Opis

Običajno trajna zelenjava z glavnim neodbeljenim korenem (za razliko od gojenih vrst, sladkorne in strniščne). Steblo je visoko 20-80 cm, pokončno; listno glavo sestavljajo žlični listi s pecljem dolgim 8-13cm. Lista ploskev je na vrhu zaokrožena in valovita po robu, eliptične oblike in mesnata, temno zelena na zgornji strani in svetlo zelena na spodnji. Cvetovi so majhni, zeleni, razpostavljeni v klopčiče. Običajno cveti od junija do avgusta

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Divja rastlina, iz katere je človek s križanji selekcioniral mnoge gojene sorte, ki same težijo k temu, da bi podivjale. Zahvaljujoč visoki odpornosti proti





Grazie all'elevata resistenza alla salsedine allo stato selvatico tende a crescere bene sui terreni a margine delle barene e dei litorali caratterizzati da debole salinità dove si sviluppa in particolare in autunno ed in primavera quando le piogge ne riducono la salinità pur proibitiva per gran parte delle altre piante. Si semina direttamente a dimora da metà Aprile su file o a spaglio con densità di 30-40 piante al m<sup>2</sup>. Si può coltivare in vivaio e poi trapiantare a scalare in pieno campo. Predilige terreni ben drenati e può crescere su terreni molto alcalini sempre comunque in piena luce. Si raccoglie tra i mesi di marzo e giugno.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Di facile utilizzo in cucina grazie al suo sapore delicato e gradevole, il tenore in ferro e vitamine ne fa anche un alimento molto utile. In cucina si consumano i nuovi getti e le foglie tenere in minestre di verdure e zuppe con legumi, come ripieni per torte salate, pasticcini, focacce e ravioli, lessate e saltate in padella, con limone o aceto di vino, talvolta in accompagnamento a piatti di pesce e in frittate.

### BETA VULGARIS SSP. MARITIMA (L.) ARCANG.

slanosti, lahko raste tudi na zemlji ob sipinah in obalah, katerih značilnost je majhna slanost. Seje se neposredno na prosto od sredine aprila v vrste ali povprek z gostoto 30-40 rastlin na m<sup>2</sup>. Goji se lahko v rastlinjaku in potem postopoma presaja na prosto. Raje ima odtočno zemljo in uspeva tudi v zelo alkalni zemlji, v vsakem primeru na svetlobi. Pobira se od marca do junija.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

V kuhinji je zaradi nežnega in prijetnega okusa, enostavna za uporabo, zaradi količine železa in vitaminov pa je tudi zelo koristna. Novi poganjki in mehki listi se uživajo v zelenjavnih mineštrah in juhah s stročnicami, kot polnila za slane torte, lasanje, fokače in raviole, kuhane in popražene v ponvi, z limono in vinskim kisom, včasih kot priloga ribjim jedem ali v cvrtjih.

Okus je sladek in nekoliko kiselkast, še posebej poganjki in mladi listi. Konsistenca je podobna tisti gojene obalne pese, vendar je bolj živih in briljantnih barv.

Med tipičnimi jedmi: ravioli polnjeni s peso, juha iz pese in boba, fokača pol-



Sapore dolce e leggermente acidulo, quest'ultimo specialmente nei germogli e nelle giovani foglie. La consistenza ricorda quella delle bietole da costa coltivate, mentre risultano maggiormente vivaci e brillanti nel colore.

Tra i piatti tipici: ravioli con ripieno di bieta, zuppa di bieta e fave, focaccia ripiena di bieta.

Pianta particolarmente ricca di ferro, adatta ad integrare l'organismo carente di questo elemento, utilizzando il succo delle foglie o esse stesse come alimento. L'intera pianta è comunque commestibile e contenente anche vitamine C, A ed E, per questo veniva usata a scopo terapeutico per le proprietà antianemiche ed disinfettanti. In passato l'uso più importante era come cura contro i tumori dell'apparato digerente. Il decotto di foglie veniva assunto perché ritenuto diuretico e depurativo.

### Storia e tradizioni

Il luogo di origine della bieta selvatica sono le coste del bacino mediterraneo e quelle atlantiche dalla penisola iberica fino all'Inghilterra. Conosciuta e consumata sin dall'antichità sia nella specie spontanea che nelle varietà domestiche. Nel Settecento a seguito della scoperta del saccarosio nelle radici della Beta

## BETA VULGARIS SSP. MARITIMA (L.) ARCANG.

njena s peso.

Rastlina je še posebej bogata z železom in je primerna kot naravni dodatek za tiste, ki jim tega elementa primanjkuje. V ta namen se uporabi sok listov ali zaužije same liste. V vsakem primeru je užitna cela rastlina, ki vsebuje vitamine C, A in E, in se uporablja v zdravilne namene saj ima antianemične in razkuževalne lastnosti. Nekoč je imela njena uporaba večji pomen za preprečevanje nastajanja tumorjev prebavil. Prevretek listov so uživali, ker so smatrali, da je diuretičen in čistilen.

### Zgodovina in tradicija

Divja pesa izvira z obal sredozemskega bazena in Iberskega polotoka na Atlantiku vse do Anglije. Od nekdanj so jo poznali in uživali tako samoniklo vrsto kot kultivirane sorte. V 18. stoletju so po odkritju saharoze v koreninah navadne pese Beta vulgaris pridobivali sorte, ki so bile vedno bolj bogate s sladkorjem, dokler niso dosegli današnje sladkorne pese. Uporablja se v veterini in kozmetiki. Divja pesa je prebudila zanimanje znanstvenikov, ker je bila prednik vseh gojenih pes in ima pomembne genetske značilnosti glede odpornosti na bolezni, ki prizadenejo gojene pese.



vulgaris si ottennero varietà sempre più ricche di zucchero sino ad arrivare alle attuali barbabietole da zucchero. Ha usi sia veterinari che cosmetici. La bieta selvatica è oggetto di interesse scientifico perché è stata la progenitrice di tutte le bietole coltivate ed ha caratteristiche genetiche di resistenza ad importanti patologie che colpiscono le bietole coltivate.

#### **Bibliografia e Sitografia**

N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Venezia 1984.

G.CANIATO , E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995.

Pignatti S., 1982 - Flora d'Italia. Vol. 1 Edagricole, Bologna.

[http://www.piantespontaneeincucina.info/documenti/.../beta\\_vulgaris\\_maritima.pdf](http://www.piantespontaneeincucina.info/documenti/.../beta_vulgaris_maritima.pdf)

<http://www.atlantedellalaguna.it>

[http://www.actaplantarum.org/flora/flora\\_info.php?id=1190](http://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=1190)

#### **Viri**

N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Venezia 1984.

G.CANIATO , E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995.

Pignatti S., 1982 - Flora d'Italia. Vol. 1 Edagricole, Bologna.

[http://www.piantespontaneeincucina.info/documenti/.../beta\\_vulgaris\\_maritima.pdf](http://www.piantespontaneeincucina.info/documenti/.../beta_vulgaris_maritima.pdf)

<http://www.atlantedellalaguna.it>

[http://www.actaplantarum.org/flora/flora\\_info.php?id=1190](http://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=1190)

**BETA VULGARIS SSP. MARITIMA (L.) ARCANG.**

## BRASSICA GLABRESCENS POLDINI





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Cavolo friulano o cavolo dei magredi

#### Descrizione

È una piccola crucifera perenne dai piccoli fiori gialli, alta dai 10 ai 26 cm. Le foglie basali sono disposte a rosetta, con la lamina a forma di spatolata e il bordo lobato. Le infiorescenze sono dei piccoli corimbi (8-12 mm); composti da fiori con sepal verdi e petali gialli. A maturazione produce piccoli frutti "siliqua".

#### Condizioni di crescita e habitat

Si tratta di una della specie più rappresentative dei magredi in quanto la sua area di distribuzione si limita ai greti del Cellina e del Meduna. La sua importanza è quindi molto elevata in quanto questa specie si trova solo in Italia e specialmente in Friuli Venezia Giulia, ed è per questo motivo che viene tutelata a livello europeo. Fiorisce in aprile-maggio e la si può notare immediatamente grazie al suo colore sgargiante che emerge dal grigio delle ghiaie. Specie che, cresce tra i ciottoli dei greti e sui magredi più

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Furlansko zelje ali magredi zelje

#### Opis

Je majhna trajnica iz družine križnic z majhnimi rumenimi cvetovi, visoka od 10 do 26cm. Bazalni listi so razporejeni v obliki rozete, suličaste oblike s pernatim robom. Socvetje so majhne češulje (8-12 mm), sestavljene iz cvetov z zelenimi čašnimi listi in rumenimi cvetnimi listi. Ko dozori rodi majhne plodove "rožiče".

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Gre za eno najbolj reprezentativnih vrst ravnine magredov, saj je njen areal omejen na rečni koriti Celline in Medune. Je torej zelo pomembna, saj se na vrsta nahaja samo v Italiji in še posebej v Furlaniji-Julijski krajini in je iz tega razloga zaščitena na evropski ravni. Cveti aprila-maja in jo je enostavno opaziti zaradi njene živahne barve, ki izstopa iz sivine prodov. Vrsta, ki zraste iz proda rečnih korit magredov na mestih, kjer travnata ruša ni kompaktna. Glavne motnje so povezane z vsemi dejavnost-

BRASSICA GLABRESCENS POLDINI





pionieri dove la cotica erbacea non è compatta. La principale fonte di disturbo è legata a tutte le attività che si svolgono lungo i letti dei torrenti Cellina e Meduna soprattutto le attività con mezzi fuoristrada ed il passaggio di mezzi militari pesanti.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Un tempo la pianta veniva usata nelle zuppe della cucina popolare. Il nome brassica era già usato dai Romani ed ha etimologia incerta: secondo alcuni deriva da una radice gallica, secondo altri dal greco 'bibrásko' (= io mangio); il termine "glabrescens" significa 'con pochi peli', alludendo alle foglie glabre.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://pordenone.magredinatura2000.it>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1520>  
<http://dryades.units.it/cercapiante/index.php?procedure=cerca2&id=4165>

### **BRASSICA GLABRESCENS POLDINI**

mi, ki se odvijajo vzdolž korit potokov Cellina in Meduna, še posebej vožnje s terenskimi in težkimi vojaškimi vozili.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti** Nekoč so jo uporabljali za juhe v ljudski prehrani.

Ime Brassica so uporabljali že Rimljani; etimologija ni zanesljiva: po nekaterih mnenjih je izvor galskih korenin, po drugih prihaja iz grščine 'bibrásko' (= jem); izraz "glabrescens" pomeni 'z malo dlakami', kar namiguje na gladke liste.

#### **Viri**

<http://pordenone.magredinatura2000.it>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1520>  
<http://dryades.units.it/cercapiante/index.php?procedure=cerca2&id=4165>

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.) »CASTELNOVO DEL FRIULI«**





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/vernacolare:** Cavolo broccolo di Castelnuovo del Friuli

### Descrizione

Il Cavolo broccolo appartiene alla famiglia delle Brassicaceae o Cruciferae (note in italiano come crocifere); è una pianta erbacea, a ciclo biennale e raggiunge un'altezza di circa 70-80 cm. Le foglie sono numerose e presentano una colorazione che sfuma dal verde chiaro al verde più intenso in relazione alla varietà (ne sono state isolate almeno 3 linee in Friuli Venezia Giulia), la forma varia da obovata a ellittica allungata, con margine dentato o leggermente crenato.

Viene coltivata esclusivamente per le foglie, e non per le infiorescenze come avviene invece per il broccolo classico: infatti la sua infiorescenza è piccola, non pregevole e poco significativa. I fiori sono regolari, composti da 4 petali e 6 stami.

Il frutto secco è una siliqua, cioè una capsula stretta e allungata.

### Condizioni di crescita e habitat

Ama gli ambienti luminosi, freschi e umidi, sopporta le basse temperature.

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.)  
»CASTELNUOVO DEL FRIULI«**

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Brokoli iz Castelnuovo ali Furlanije

### Opis

Brokoli pripada družini Brassicaceae ali Cruciferae (v slovenščini: križnice); je poljska rastlina, ima dvoletni cikel in doseže višino približno 70-80 cm. Listov ima veliko in so barve, ki prehaja od svetlo zelene, do bolj intenzivne zelene, kar je odvisno od sorte (v FJK so izolirali vsaj tri linije); oblika je spremljiva od ovalne, do podaljšane eliptične, z nazobčanim ali nekoliko spodsekanim robom.

Goji se izključno zaradi listov in ne zaradi socvetij, kot to velja za klasični brokoli: njegovo socvetje je namreč majhno, ni cenjeno in je nepomembno. Cvetovi so pravilne oblike, sestavljajo jih 4 cvetni in 6 čašnih listov.

Suh sadež je rožič, to je ozka in podaljšana kapsula.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rad ima svetla, sveža in vlažna okolja, dobro prenaša nizke temperature. Potrebno ga je redno oskrbovati z vodo. Rajši ima srednje težka, bogata in prepu-





Abbisogna di regolari apporti idrici. Predilige i terreni di medio impasto, ricchi e ben drenati. La semina è effettuata in giugno-luglio, mentre il trapianto avviene tra fine luglio e i primi giorni di agosto; la raccolta inizia generalmente a fine novembre o inizio dicembre e può protrarsi fino ai primi mesi dell'anno successivo, prima che si differenzi l'infiorescenza.

Le foglie hanno un colore che sfuma dal verde chiaro al verde più intenso: la parte edibile è costituita dalle foglie più giovani e dal germoglio apicale, che possono essere consumati dopo lessatura.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il prodotto si consuma, previa lessatura, in zuppe e minestre, ed è dotato di marcate proprietà medicamentose e rinfrescanti per l'apparato digerente. Considerando i componenti benefici che si trovano sulle foglie e che queste sostanze sono sensibili al calore e per di più idrosolubili (una cottura in acqua per 10 minuti ne dimezza la quantità), per assumere interamente queste importanti sostanze, è necessario cuocerle con poca acqua e per un tempo molto limitato,

### BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.) »CASTELNOVO DEL FRIULI«

stna tla. Seje se junija-julija, presaja pa konec julija ali prve dni avgusta. Pobiranje se običajno prične konec novembra ali začetek decembra in se lahko zavleče do prvih mesecev naslednjega leta, preden se pojavi socvetje. Užetni del sestavljajo najmlajši listi in poganjki, ki jih je mogoče zaužiti po kuhanju.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti** Izdelek se uživa skuhan v juhah in enolončnicah. Zdravilno in blažilno deluje na prebavni sistem

Koristne sestavine, ki se nahajajo v listih, so občutljive na vročino ter za povrh še vodotopne (kuhanje 10 minut v vodi prepolovi količino). Če jih želimo zaužiti v celoti, jih je potrebno kuhati v malo vode in zelo omejen čas, ali pa jih popeči v ponvi ali hitro dušiti.

Med tipičnimi jedmi naj omenimo polpete iz furlanskega brokolija, furlansko ribollito in castellano s furlanskim brokolijem.

Danes nekatere starejše osebe iz občine Castelnovo del Friuli, občin, ki mejijo na dolino Val Cosa in Orzano (še posebej v vasi Remanzacco), nadaljujejo z razmnoževanjem in uporabo semen, da



oppure saltarle in padella o stufarle rapidamente.

Fra i piatti tipici vanno ricordate le polpette con il cavolo broccolo friulano, la ribollita friulana e la ricetta castellana del cavolo broccolo friulano.

Oggi, alcune persone anziane del comune di Castelnovo del Friuli, dei comuni limitrofi della Val Cosa e di Orzano (in particolare in località Remanzacco) continuano a riprodurre e utilizzare i semi affinché non si perda questo prodotto tipico locale. La tecnica di coltivazione è riconducibile a quella solitamente adottata per le brassicacee. La raccolta è effettuata manualmente, con l'ausilio di semplici attrezzature; il prodotto si consuma a breve distanza dalla raccolta ed è dotato di marcate proprietà medicinali per l'apparato digerente.

Le piante hanno proprietà salutistiche importanti. Queste varietà di cavoli (più di altri maggiormente diffusi), scrive il dr. Costantino Cattivello, coordinatore del Servizio fitosanitario, ricerca e sperimentazione dell'ERSA del Friuli V.G., contengono una "famiglia variegata di sostanze che vanno sotto il nome di glucosinolati." Queste sostanze - scrive ancora il dr. Cattivello - si combinano tra loro formando delle vere molecole attive nella prevenzione dei tumori. Inoltre, la

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.)  
»CASTELNOVO DEL FRIULI« M L.**

ta tipico locale non si popolerebbe mai. La tecnica di coltivazione è solitamente adottata per le brassicacee. La raccolta è effettuata manualmente, con l'ausilio di semplici attrezzature; il prodotto si consuma a breve distanza dalla raccolta ed è dotato di marcate proprietà medicinali per l'apparato digerente. Le piante hanno proprietà salutistiche importanti. Queste varietà di cavoli (più di altri maggiormente diffusi), scrive il dr. Costantino Cattivello, coordinatore del Servizio fitosanitario, ricerca e sperimentazione dell'ERSA del Friuli V.G., contengono una "famiglia variegata di sostanze che vanno sotto il nome di glucosinolati." Queste sostanze - scrive ancora il dr. Cattivello - si combinano tra loro formando delle vere molecole attive nella prevenzione dei tumori. Inoltre, la

ta tipico locale non si popolerebbe mai. La tecnica di coltivazione è solitamente adottata per le brassicacee. La raccolta è effettuata manualmente, con l'ausilio di semplici attrezzature; il prodotto si consuma a breve distanza dalla raccolta ed è dotato di marcate proprietà medicinali per l'apparato digerente. Le piante hanno proprietà salutistiche importanti. Queste varietà di cavoli (più di altri maggiormente diffusi), scrive il dr. Costantino Cattivello, coordinatore del Servizio fitosanitario, ricerca e sperimentazione dell'ERSA del Friuli V.G., contengono una "famiglia variegata di sostanze che vanno sotto il nome di glucosinolati." Queste sostanze - scrive ancora il dr. Cattivello - si combinano tra loro formando delle vere molecole attive nella prevenzione dei tumori. Inoltre, la

**Zgodovina in tradicija**

Zgodovinar prof. Gianni Colledani navaja, da je bil brokoli obsežno gojen v 19. in 20. stoletju. Kot tipično zimsko zelenjava je bil v nekaterih predelih Furlanije brokoli iz Orzana ena od bistvenih jedi lokalnega prebivalstva.

Ohranjeno je dejstvo, da so ga na široko gojili od devetnajstega stoletja, ker je bil odločilnega pomena pri premagovanju zloglasnih "let lakote", okoli leta



pianta è dotata di proprietà medicamentose e rinfrescanti per l'apparato digerente.

### Storia e tradizioni

Lo storico prof. Gianni Colledani riporta che il Cavolo broccolo è stato largamente coltivato per tutto l'800 e il '900. Prodotto tipicamente invernale di alcune aree del Friuli, il cavolo broccolo di Orzano è stato un ingrediente fondamentale per la popolazione locale. Largamente coltivato fin dall'Ottocento, si tramanda, infatti, che sia stato determinante per superare i famigerati "anni della fame", intorno al 1817, quando si racconta che avessero mercato persino i topi campagnoli.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/cavolo-broccolo>  
<https://www.fondazioneSlowFood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/cavolo-broccolo-di-orzano/>  
<https://www.regione.fvg.it/rafvig/export/sites/default/RAFVG/econo->



1817, ko so - kot pravijo - trgovali celo s poljskimi mišmi.

### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/cavolo-broccolo>  
<https://www.fondazioneSlowFood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/cavolo-broccolo-di-orzano/>  
[https://www.regione.fvg.it/rafvig/export/sites/default/RAFVG/economia-imprese/agricoltura-foreste/tiere-furlane/allegati/TIERE\\_FURL\\_3\\_web.pdf](https://www.regione.fvg.it/rafvig/export/sites/default/RAFVG/economia-imprese/agricoltura-foreste/tiere-furlane/allegati/TIERE_FURL_3_web.pdf)  
<http://cipollarosadellavalcosa.it/wp-content/uploads/2013/10/Cavolo-Broccolo-di-Castelnuovo-scheda-ERSA.pdf>  
<http://e-orchestradicucina.blogspot.com/2014/02/polpette-con-il-broccolo-friulano.html>  
<http://cipollarosadellavalcosa.it/wp-content/uploads/2013/10/Ricetta-castellana-del-cavolo-broccolo-friulano.pdf>  
<http://www.mancaisale.it/2016/02/una-ribollita-friulana-per-il-calendario-del-cibo-italiano/>

BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.)  
 »CASTELNUOVO DEL FRIULI«



mia-impres/agricoltura-foreste/tiere-furlane/allegati/TIERE\_FURL\_3\_web.pdf  
<http://cipollarosadellavalcosa.it/wp-content/uploads/2013/10/Cavolo-Broccolo-di-Castelnuovo-scheda-ERSA.pdf>  
<http://e-orchestradicucina.blogspot.com/2014/02/polpette-con-il-broccolo-friulano.html>  
<http://cipollarosadellavalcosa.it/wp-content/uploads/2013/10/Ricetta-castellana-del-cavolo-broccolo-friulano.pdf>  
<http://www.mancaisale.it/2016/02/una-ribollita-friulana-per-il-calendario-del-cibo-italiano/>

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS (L.)  
»CASTELNOVO DEL FRIULI«**

## BRASSICA OLERACEA L.





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:** Cavolo comune, in lingua veneta non noto

**Ecotipo** proveniente da popolazione locale

#### Descrizione

È una pianta erbacea biennale o perenne a fusti legnosi alla base. Le foglie della rosetta basale, color verde glauco, glabre, allungate, ondulate e dall'apice arrotondato e sono inserite sul fusto mediante piccioli, differiscono da quelle del fusto perché allungate e inserite direttamente, senza picciolo. I fiori a quattro petali sono giallo luminoso, disposti a crociera con dimensioni comprese tra 1,5 e 3,0 cm, dai quali si sviluppano le siliquie (frutto caratteristico della famiglia delle Brassicaceae) di circa 6 cm di lunghezza terminanti con un piccolo becco a forma di cono.

#### Condizioni di crescita e habitat

L'habitat originario presupposto, è costituito da rupi calcaree dell'Europa e del Mediterraneo, ma si ritrova lungo le foci dei fiumi, che denudano il substrato con le piene e creano situazioni di forte surriscaldamento del terreno e poca

### BRASSICA OLERACEA L.

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** zelje

**Ekotip,** ki ga je razvilo lokalno prebivalstvo

#### Opis

Je dvoletnica ali trajnica z olesenelim stebлом v podnožju. Listi bazalne rosete so zeleno-modri, gladki, podaljšani, valoviti in na vrhu zaobljeni; na steblo so pritrjeni s peclji. Stebelni listi se ločijo po tem, da so podaljšani in rastejo neposredno brez peclja. Cvetovi s štirimi cvetnimi listi so svetleče rumene barve, razpostavljeni križno in velikosti 1,5 in 3,0cm. Iz njih se razvijejo rožiči (plod, ki je tipičen za križnice), dolgi približno 6cm, ki se končajo s kljunom oblike stožca.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Izvorni habitat so domnevno apnenčaste pečine Evrope in Sredozemlja. Gre torej za vrsto, ki ne zahteva mnogo organskih snovi, ki ji ustreza sajenje aprila, ne mara presajanja in potrebuje redčenje. Če je samorasla, se pobira pred poletno



concorrenza. Si tratta pertanto di una specie che non esige alti livelli di sostanza organica, che ama la semina in Aprile e teme il trapianto, piuttosto esige il diradamento. Si raccoglie prima del caldo estivo da spontanea, mentre, coltivata, si induce l'intenerimento dei tessuti con un surplus di humus e di irrigazione.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Non è noto il consumo ai giorni nostri di questa pianta, sia per la rarità sia per la sostituzione con varietà da essa derivate. Possiamo desumere che, rispetto agli ortaggi da esso derivati, si tratti di un erbaggio più piccante da crudo e più saporito da cotto.

Pur non essendo noti piatti tipici, possiamo per analogia pensare che al pari del cavolo rapa, sia molto appetibile saltato in padella allo stato di giovani plantule. Si presuppongono aspetti nutrizionali e fitoterapici più intensi delle varietà orticole derivanti, forse anche controindicazioni da consumo eccessivo, tuttavia non sono noti dati in letteratura.

#### Storia e tradizioni

Questa pianta selvatica è l'antenato di tutte le varietà di cavoli oggi coltivati

vročino. Gojeno se omehča s presežkom humusa in namakanjem.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Dandanašnji uživanje te rastline ni znano, najsi bo zaradi redkosti ali pa zaradi zamenjave s sortami, ki iz nje izvirajo. Lahko predpostavljamo, da gre v primerjavi z vrtninami, ki iz nje izvirajo, za zelenjavo, ki je surova bolj pikantna, kuhana pa bolj okusna.

Čeprav ne poznamo tipičnih jedi, lahko po analogiji predpostavljamo, da so enake kot pri kolerabi, zelo okusne so mlade rastline, popražene v ponvi.

Predpostavlja se, da so hranilne in fitoterapevtske lastnosti bolj izražene od sort vrtnin, ki iz nje izvirajo, morda tudi kontraindikacije zaradi pretiranega uživanja, vendar iz literature ni znanih podatkov.

#### Zgodovina in tradicija

Ta divja rastlina je predhodnica vseh kapusnic, ki jih gojimo danes in ki pripadajo tipologijam glavnatega zelja, ohrovt, cvetače in brokolija. Zanimanje zanj je veliko zaradi možnosti razvoja novih

BRASSICA OLERACEA L.



e appartenenti alle tipologie di cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolfiore e broccolo. L'interesse per essa è dato dalla possibilità di costruire varietà nuove e più rustiche delle attuali.

#### **Bibliografia e Sitografia**

Pignatti S., 1982 - Flora d'Italia. Vol. 1 Edagricole, Bologna.

### **BRASSICA OLERACEA L.**

in bolj trpežnih sort od današnjih.

#### **Viri**

Pignatti S., 1982 - Flora d'Italia. Vol. 1 Edagricole, Bologna.



**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS  
VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »PADOVANO«**





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Broccolo padovano, in lingua veneta  
“Broccoeo padoan”, “Bastardo”.

Ecotipo proveniente da semente selezionata dal signor Zecchinato Franco, Padova.

#### **Descrizione**

Si tratta di un ecotipo proveniente da selezioni effettuate da orticoltori situati nella cintura della città di Padova. La selezione massale ha mantenuto all'interno della popolazione di questo broccolo una notevole variabilità morfologica. La pianta è assai rigogliosa, si presenta a maturità con un cespo aperto o leggermente embricato formato da foglie con lamina espansa e margine più o meno liscio. E' pianta da pieno sole, con sviluppo vegetativo variabile tra i 50-80 cm. Il colore è di un verde intenso che dopo le prime gelate di novembre vira verso sfumature violacee.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Le semine si possono effettuare a scalare dalla prima decade di Luglio, seguono i trapianti eseguiti dopo una trentina

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** brokoli  
»Padovano«

Ekotip izvira iz semena, ki ga je selekcioniral gospod Zecchinato Franco, Padova.

#### **Opis**

Gre za ekotip, ki izvira iz selekcij, ki so jih opravili poljedelci iz območja okoli Padove. Masovna selekcija je ohranila znotraj populacije precejšnjo morfološko raznolikost. Rastlina je precej bohotna, ko je zrela ima glavo odprto ali nekoliko luskasto, oblikovana je iz listov s široko ploskvijo in bolj ali manj gladkim robom. Ta rastlina zahteva veliko sonca, v višino zraste med 50 in 80cm. Je intenzivno zelene barve, ki se po prvih zmrzalih novembra nagiba proti vijoličnim odtenkom.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Seje se lahko postopoma od prve dekade julija, po kakih tridesetih dneh sledi presajanje, ki lahko traja do konca avgusta. Pri presajanju zahteva posebno pozornost pri zalivanju, da se prepreči pretiran stres za mlade rastline. Da bi razvila lep listni sistem, je pri presaja-

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS  
VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »PADOVANO«**



di giorni, fino alla fine di Agosto. Deve essere particolarmente curata l'irrigazione al momento del trapianto in modo da non procurare eccessivi stress alle giovani piante. Per sviluppare un bell'apparato fogliare ha bisogno di sesti di impianto che prevedano distanze tra le file di circa 80 cm e tra le piante di 50 cm. La raccolta si effettua dopo che le basse temperature di novembre hanno addolcito e reso più tenere le foglie e può continuare, a scalare, fino alla fine di Febbraio. Un tempo gli orticoltori padovani commercializzavano il prodotto in mazzi di 4-5 piante tenute insieme da un ramo di salice.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le foglie espanse e carnose possono essere inizialmente bollite e poi passate in padella, consumate con un semplice condimento di olio e sale, oppure essere la base per delle zuppe, minestre o creme da spalmare su croste di pane.

Il gusto, soprattutto delle piante raccolte dopo le brinate invernali, è molto dolce e la consistenza succosa.

Tra i piatti tipici abbiamo: zuppa di farro o orzo con broccolo padovano, torte

nju potrebno poskrbeti za razdalje med vrstami približno 80 cm in 50 cm med samimi rastlinami. Pobira se potem, ko so novembrske nizke temperature zmeščale liste in se lahko postopoma nadaljuje do konca februarja. Nekdaj so padovski poljedelci te pridelke prodajali v šopkih po 4-5 rastlin, povezanih z vrbovimi vejami.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Veliki in mesnati listi se lahko uporabijo kuhani in potem popraženi v ponvi ter zaužiti le z dodatkom olja in soli, ali pa se jih uporabi kot osnova za juhe, mineštre ali kreme, ki se jih namaže na kruh.

Okus rastlin, predvsem tistih, ki so bile pobrane po jesenskih slanah je zelo sladek in sočne konsistence.

Tipične jedi: ječmenova ali pirina juha s padovanskim brokolijem, slane torte z brokolijem in bučo. Blanširani listi, potopljeni v vrelo vodo ohranijo živo zeleno barvo in so lahko priloga mesnim glavnim jedem.

Kot druga zelja vsebuje kalij in več kalcija kot kravje mleko ter več vitamina C

BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS  
VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »PADOVANO«



salate con broccolo e zucca. Le foglie lessate, immerse nell'acqua bollente mantengono un colore verde vivo che può accompagnare come verdura cotta i secondi di carne.

Come altri cavoli, contiene potassio e più calcio disponibile del latte vaccino e più vitamina C di un'arancia odierne a parità di volume. È reputato tra le piante più importanti per gli effetti protettivi verso alcune malattie degenerative come talune forme di cancro e le malattie cardiovascolari. Contiene anche sostanze dotate di azioni antiossidanti come il sulforafano, uno dei responsabili dell'odore sprigionato in cottura.

### Storia e tradizioni

Il genere brassica è originario delle aree geografiche Europee, dell'Asia centrale e del nord Africa. Il fatto che nella nomenclatura botanica la varietà del broccolo sia denominata Italica significa che la domesticazione e selezione di questi ecotipi è avvenuta nell'areale geografico della nostra penisola. Il luogo di provenienza e coltivazione in epoca romana, come descritto dal Columella è da identificarsi nell'area regionale Campana. Del broccolo padovano esistono attestazioni verbali di agricoltori e produttori di sementi che ricordandone il suo so-

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS  
VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT » PADOVANO«**

kot današnje pomaranče pri isti količini. Smatra se za eno najbolj pomembnih rastlin zaradi varovalnih učinkov pred nekaterimi degenerativnimi boleznimi - kot so nekatere oblike rakov - in kardiovaskularnimi boleznimi. Vsebuje še snovi, ki imajo antioksidacijske lastnosti, kot je sulforafan, snov, ki je eden od krivcev za vonj, ki se sprošča med kuhanjem.

### Zgodovina in tradicija

Rod križnic izvira iz Evrope, osrednje Azije in severne Afrike. Dejstvo, da je botanična nomenklatura sorto brokolija poimenovala "Italica" potrjuje hipotezo o kultiviranju in selekcioniranju teh ekotipov v obdobju Rimljanov na našem polotoku, v Kampanji, kot poroča avtor Columella. O padovanskem brokoliju obstajajo ustna pričevanja poljedelcev in proizvajalcev semen, ki z lokalnim izrazom "pankrt" nakazujejo, da ta ekotip izvira iz križanja brokolija (*Brassica oleracea* var. *italica*) in lokalnega belega padovanskega zelja (*Brassica oleracea* var. *sabauda*), ki je skoraj izginil.

### Viri

<https://www.caresa.it/prodotti/dettaglio/broccolo-padovano/>



prannome locale, “bastardo”, indicano questo ecotipo derivante da un incrocio tra il broccolo (Brassica oleracea var. italiana) e la verza bianca locale padovana (Brassica oleracea var. sabauda), oramai scomparsa.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<https://www.caresa.it/prodotti/dettaglio/broccolo-padovano/>

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS  
VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »PADOVANO«**



## BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA PLENCK 'CAVOLO DI CREAZZO'





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Broccolo Fiolaro di Creazzo, in lingua veneta "fiolaro"

Ecotipo proveniente da semente selezionata dal Sig. Borgato Michele, Padova.

### Descrizione

Si tratta di un ecotipo coltivato nella zona collinare del comune di Creazzo, sito in provincia di Vicenza. Pianta da piena esposizione solare, ha radice fittonante, un portamento espanso con diametro delle foglie tra i 60-90 cm per un'altezza di circa 40-60 cm. Il fusto è legnoso e corto sul quale si inseriscono dei getti laterali, i "fioi", da cui prende il nome la pianta. Queste ramificazioni portano delle foglie, di colore verde-bluastro, con forma lanceolata. È molto resistente al freddo e preferisce ambienti dove non ristagni l'umidità. Si mangiano tutti i getti laterali portati dal fusto centrale, formati da foglie e gemme apicali prima che sviluppino i getti fiorali.

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Brokoli  
»Fiolaro di Creazzo«

Ekotip izvira iz semena, ki ga je selekcioniral g. Borgato Michele, Padova.

### Opis

Gre za ekotip, ki ga gojijo v gričevnatem območju občine Creazzo, ki se nahaja v provinci Vicenza. Rastlina zahteva veliko sonca. Rast je košata, premer listov je med 60-90cm in višine 40-60cm. Steblo je olesenelo in kratko, iz njega rastejo stranski poganjki, "fioi", po katerih je rastlina dobila ime. Iz teh vejic rastejo listi, zeleno-modrikaste barve in suličaste oblike. Je zelo odporen na zmrzal in ima raje mesta, kjer se ne zadržuje vlaga. Uživajo se stranski poganki, ki rastejo iz srednjega stebela, in so sestavljeni iz listov in vrhnjih poganjkov, še preden se razvijejo cvetlični poganjki.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Za velik del semen poskrbijo samostojni proizvajalci, ki izberejo matične rastline, namenjene razmnoževanju pozimi.

BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA PLENCK  
'CAVOLO DI CREAZZO'



### Condizioni di crescita e habitat

Gran parte del seme è autoprodotta dagli stessi agricoltori che scelgono le piante madri da destinare alla riproduzione in periodo invernale, il seme si raccoglie, l'anno dopo del trapianto, nel mese di Agosto. La semina si effettua in cubetti di torba a cui segue il trapianto, in campo aperto, dopo una trentina di giorni. Le piante vengono disposte su file distanti tra di loro 70-80 cm e 40-50 tra le piante. Prima che inizi la raccolta è bene attendere che si siano verificate alcune brinate che "inteneriscono" e rendono le foglie di un sapore più dolce.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il periodo della raccolta, che si protrae da dicembre a fine gennaio, coincide con l'utilizzo delle verdure cotte che accompagnano tradizionalmente le carni bollite. Si presta alla composizione di zuppe di verdure o per ripieni di torte salate o condimento di primi piatti.

Dopo che le brinate hanno addolcito le foglie, anche il sapore diviene meno "sulfureo".

L'uso della tradizione è quello di utilizzarlo come contorno al secondo di carne. La zuppa di broccolo, con brodo di carne, "abitava", nella stagione invernale le cucine dei contadini.

## BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA PLENCK 'CAVOLO DI CREAZZO'

Seme se pobira eno leto po presajanju, avgusta. Sejanje se izvaja v kockah iz šote, nato, po kakšnih tridesetih dneh sledi presajanje na prosto. Rastline se razporedi v vrste med katerimi je 70-80cm razmika, med rastlinami pa 40-5 cm. Pred pobiranjem je dobro počakati na nekaj slan, ki liste "zmehčajo" in so zato bolj sladkega okusa.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Obdobje pobiranja, ki traja od decembra do konca januarja, sovpada z uporabo kuhane zelenjave, ki so tradicionalno priloge kuhanemu mesu. Uporablja se v zelenjavnih juhah, kot polnilo za torte ali kot dodatek predjedem.

Po prvih slanh, ki so zmehčale liste, je tudi okus manj "žveplen".

Tradicionalno se uporablja kot priloga glavni mesni jedi. Brokolijeva juha z mesno juho je bila pozimi pogosta na mizah kmetov.

Vsebuje kalij in več kalcija kot kravje mleko ter več vitamina C kot današnje pomaranče pri isti količini. Smatra se za eno najbolj pomembnih rastlin zaradi varovalnih učinkov pred nekaterimi degenerativnimi boleznimi - kot so nekatere oblike rakov - in kardiovaskularnimi boleznimi. Vsebuje še snovi, ki imajo





Contiene potassio e più calcio disponibile del latte vaccino e più vitamina C di un'arancia odierna a parità di volume. È reputato tra le piante più importanti per gli effetti protettivi verso alcune malattie degenerative come talune forme di cancro e le malattie cardiovascolari. Contiene anche sostanze dotate di azioni antiossidanti come il sulforafano, uno dei responsabili dell'odore sprigionato da cotture sostenute.

### Storia e tradizioni

Il genere "Brassica" è originario dell'Europa, dell'Asia centrale e del nord Africa. Il fatto che nella nomenclatura botanica la varietà di broccolo sia denominata "Italica" sostiene l'ipotesi che la domesticazione e selezione di questi ecotipi sia avvenuta in epoca romana nella nostra penisola, in Campania, come riporta l'autore Columella. Si è poi diffusa in tutta Europa grazie alla notevole rusticità. La coltivazione nella zona di Creazzo, è databile ad alcuni secoli fa. Fino a pochi decenni fa tuttavia era noto solo nel vicentino, venduto infatti direttamente dagli ortolani nel mercato cittadino di Vicenza, distante pochi chi-



antioksidacijske lastnosti, kot je sulforafan, snov, ki je eden od krivcev za vonj, ki se sprošča med kuhanjem.

### Zgodovina in tradicija

Rod "Brassica" izvira iz Evrope, osrednje Azije in severne Afrike. Dejstvo, da je botanična nomenklatura sorto brokolija poimenovala "Italica", potrjuje hipotezo o kultivaciji in selekcioniranju teh ekotipov v obdobju Rimljanov na našem polotoku, v Kampanji, kot poroča avtor Columella. Zaradi precejšnje odpornosti se je nato razširila po celotni Evropi. Gojenje na območju Creazza se je pričelo pred nekaj stoletji. Do pred nekaj desetletji je bil znan samo na vicentinskem, prodajali so ga namreč samo neposredno na mestnem trgu v Vicenzi, nekaj kilometrov od vzgajališč.

### Viri

Atlante dei prodotti agroalimentari tradizionali del Veneto, izdala Veneto Agricoltura, Padova 2014  
[https://www.regione.veneto.it/c/document\\_library/get\\_file?uuid=fbae-](https://www.regione.veneto.it/c/document_library/get_file?uuid=fbae-)

BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA PLENCK  
'CAVOLO DI CREAZZO'



lometri dai luoghi di coltivazione.

### Bibliografia e Sitografia

Atlante dei prodotti agroalimentari tradizionali del Veneto, pubblicazione edita da Veneto Agricoltura, Padova 2014

[https://www.regione.veneto.it/c/document\\_library/get\\_file?uuid=fbae-de43-8677-46b4-b317-a313712dc1ac&groupId=10701](https://www.regione.veneto.it/c/document_library/get_file?uuid=fbae-de43-8677-46b4-b317-a313712dc1ac&groupId=10701)

**BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA PLENCK  
'CAVOLO DI CREAZZO'**

de43-8677-46b4-b317-a313712dc1ac&groupId=10701

BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS VAR. ITALICA  
PLENCK FORMA CAPUT »BASSANO«





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Broccolo di Bassano, in lingua veneta "Broccoeo de Bassan"

**Ecotipi:** 'Bonorivo', 'Mesa Stajon Bonoriva', 'Mesa stajon Tardiva', 'Tardivo', 'Tardivon'

#### Descrizione

È un insieme di cinque ecotipi della stessa varietà di cavolo, pianta erbacea biennale, alla raccolta alta 40 cm, simile al cavolfiore, salvo per le minori taglia, dimensione della testa e quantità di foglie color verde chiaro. Queste sono costolute a margine liscio o frastagliato, disposte a rosetta su un fusto corto che, molto prima di fiorire, si ramifica addensando i peduncoli florali ipertrofici a formare la palla centrale, a dare la parte edule. Se non raccolto avviene la fioritura giallo luminosa e la produzione di frutti, silique con semi tondi, rossiccio-bruni.

#### Condizioni di crescita e habitat

Questo ortaggio da pieno sole viene seminato in semenzaio alla fine di Giugno, si trapiantano le piantine dopo 30-40 giorni con densità 3-4 al m quadro in

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Brokoli »Bassano«

**Ekotipi:** 'Bonorivo', 'Mesa Stajon Bonoriva', 'Mesa stajon Tardiva', 'Tardivo', 'Tardivon'

#### Opis

Gre za skupek petih ekotipov iste sorte zelja, rastline dvoletnice, ki je ob pobiranju visoka 40cm, podobna cvetači, samo da je manjša, velikosti glave in kakovosti listov svetlo zelene barve. Ti so rebvasti z gladkim ali nazobčanim robom, rastejo iz rozete na kratkem stebelu, ki se veliko pred cvetenjem razveja, pri čemer zgosti hipertrofične peclje cvetov in oblikuje osrednje jedro, ki je užitni del. Če se ga ne pobere, zacveti s svetleče rumenimi cvetovi in zrastejo plodovi, rožiči z okroglimi rdečkasto-rjavimi semeni.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ta vrtnina, zahteva mnogo sonca. Seje se v setvenico konec junija, sadike pa se presajajo po 30-40 dneh, 3-4 na kvadratni meter, v srednje težka in odcedna tla. Okopava se, ko so sadike visoke višini

**BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS VAR. ITALICA  
PLENCK FORMA CAPUT »BASSANO«**



terreni di medio impasto ben drenati, si sarchiano a 30-40 cm di altezza irrigando al bisogno e una concimazione intermedia secondo la lunghezza del ciclo biologico e l'epoca di raccolta: dal precoce pronto a Dicembre, al tardivo fino a marzo.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il broccolo è un ortaggio che va consumato appena lessato al vapore, utilizzato per la preparazione di piatti di pasta, zuppe, come contorno e misto con altri vegetali.

Il gusto è molto più delicato e sapido ma meno odoroso del cavolfiore.

Tra i piatti tipici ricordiamo: crema di fagioli con cuore di broccolo di Bassano, bigoli in salsa d'acciughe e broccolo di Bassano.

Saltato in padella con le foglie che proteggono il corimbo, o ridotto in crema si presta per l'utilizzo in minestre, primi piatti e a contorno con secondi passati in forno.

Contiene potassio e più calcio disponibile del latte vaccino e più vitamina C di un'arancia odierna a parità di volume. È



30-40cm. Zalivajo se po potrebi, potrebe po gnojilih so srednje velike, pri tem se upošteva dolžino biološkega ciklusa v obdobju pobiranja: od zgodnjega v decembru, do kasnega konec marca.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Brokoli je vrtnina, ki se uživa kuhana na pari, uporablja se za pripravo jedi s testenami, juh, kot priloga in mešana z drugo zelenjavo.

Okus je mnogo bolj nežen in okusen, ima manj vonja kot cvetača.

Med tipičnimi jedmi naj omenimo: fižolova krema s srcem brokolija iz Bassana, bigoli (testenine iz svežega testa; op. prev.) v omaki iz inčunov in brokolija iz Bassana.

Popečen na ponvi z listi, ki varujejo češuljo ali pomešan v kremo se uporablja za pripravo minešter, predjedi in prilog glavnim jedem, pečenim v pečici.

Vsebuje kalij in več kalcija kot kravje mleko ter več vitamina C kot današnje pomaranče pri isti količini. Smatra se za eno najbolj pomembnih rastlin zaradi varovalnih učinkov pred nekaterimi

BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS VAR. ITALICA  
PLENCK FORMA CAPUT »BASSANO«



reputato tra le piante più importanti per gli effetti protettivi verso alcune malattie degenerative come talune forme di cancro e le malattie cardiovascolari. Contiene anche sostanze dotate di azioni antiossidanti come il sulforafano, responsabile dell'odore sprigionato in cottura.

#### **Storia e tradizioni**

Coltivato da secoli nella zona di Bassano, deriva dal cavolo conosciuto agli antichi Romani e Greci per le proprietà antiscorbuto e ricostituenti. Si ritiene di origine italiana autoctona.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://www.provincia.vicenza.it/ente/la-struttura-dellaprovincia/servizi/agricoltura/pubblicazioni/il-broccolo>  
<http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/Atlantetradizionali/BroccolodiBassano>

### **BRASSICA OLERACEA L. CONVAR. BOTRYTIS VAR. ITALICA PLENCK FORMA CAPUT »BASSANO«**

degenerativnimi boleznimi - kot so nekatere oblike rakov - in kardiovaskularnimi boleznimi. Vsebuje še snovi, ki imajo antioksidacijske lastnosti, kot je sulforafan, snov, ki je eden od krivcev za vonj, ki se sprošča med kuhanjem.

#### **Zgodovina in tradicija**

Stoletja ga že gojijo na območju Bassana, izvira pa iz zelja, ki so ga poznali že Rimljani in Grki po sposobnosti preprečevanja skorbuta in obnavljanja. Smatra se, da je avtohtonega italijanskega izvora.

#### **Viri**

<http://www.provincia.vicenza.it/ente/la-struttura-dellaprovincia/servizi/agricoltura/pubblicazioni/il-broccolo>  
<http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/Atlantetradizionali/BroccolodiBassano>

## BRASSICA RAPA L. SUBS. RAPA





**Famiglia:** Brassicacee

**Nome comune/vernacolare:** Rapa di Verzegnis, “Gnau”, “Raf”

### Descrizione

È una pianta da orto a ciclo biennale (annuale in coltura), a consistenza erbacea, originaria della Siberia occidentale. Al primo anno forma una radice carnosa di 5-10 centimetri di diametro, di forma e dimensioni varie (globosa, globosa-appiattita, allungata).

Le foglie basali sono provviste di picciolo allungato con lembo intero, lobato. Il fiore, al secondo anno, emette uno stelo florale ramificato alto circa 80 cm con foglie lanceolate; i fiori gialli, ermafroditi, sono riuniti in racemi ombrelliformi, hanno 4 petali, 6 stami e un ovario che dà origine a una siliqua cilindrica. Il seme contiene 15-20 semi bruni sferici. La durata della germinabilità è di 4-5 anni. La radice si presenta leggermente schiacciata, in larga parte di colore rosso-violaceo, ha una colorazione bianca nel solo quarto inferiore; presenta un peso variabile in funzione della fittezza d'impianto, delle caratteristiche pedologiche e della stagionalità ma in genere è compreso fra 600 ed 800 grammi, si sviluppa per oltre il 70% al di fuori della

**Družina:** Brassicacee

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Repa »Verzegnis«

### Opis

Gre za vrtnino z dvoletnim ciklusom (letnim, če je gojena), ki izvira iz zahodne Sibirije. Prvo leto ustvari mesnato korenino premera 5-10 centimetrov, različnih oblik in velikosti (kroglasta, kroglasto-ploščata, podolgovata).

Bazalni listi rastejo iz majhnega podaljška s celo, pahljačasto listno ploskvijo. Iz cveta drugo leto zraste razvejana cvetna os, visoka prbl. 80 cm, s suličastimi listi. Cvetovi so rumeni, dvospolni, združeni v socvetja kobulaste oblike. Imajo 4 cvetne liste, 6 čašnih listov in ovarij, iz katerega zraste cilindrični rožič. Seme vsebuje 15-20 okroglih rjavih semen.

Kalivost je 4-5 let. Korenina je nekoliko potlačena, v večjem delu rdeče-vijolične barve z belim delom na spodnji četrtini. Teža je odvisna od gostote sajenja, pedoloških lastnosti in sezone, vendar je v glavnem med 600 in 800 grammi. Več kot 70% korenine se razvije nad površino zemlje. Od najbolj običajne sorte (Tonda di Milano) se razlikuje po obliki, pa tudi po nežnejšem okusu, ki spominja na

**BRASSICA RAPA L. SUBS. RAPA**





superficie del terreno. Si differenzia dal tipo più comune (detto tonda di Milano) per la forma e il colore nonché per un sapore più delicato che ricorda il ravanello. È commestibile.

#### Condizioni di crescita e habitat

Cresce in pieno sole, si adatta bene ai climi temperati umidi e resiste bene al freddo, fino a -10°C. Gradisce somministrazioni irrigue regolari e costanti soprattutto nei periodi siccitosi. Si adatta ai diversi tipi di terreno, ma predilige quelli profondi, freschi e ben drenati, con pH compreso tra 6,5 e 7,5 e con bassa salinità.

Le esigenze nutritive sono medio basse, mentre sono elevate quelle idriche. Il ciclo produttivo dalla semina alla raccolta richiede 90 gg. L'epoca di coltivazione dipende dal materiale riproduttivo utilizzato: giugno-luglio per la semina diretta mentre luglio-agosto per il trapianto. La raccolta avviene tra settembre e ottobre.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La rapa di Verzegnis si consuma fresca, in minestre o nella preparazione di

redkev. Je užitna.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Raste na soncu, dobro se prilagodi zmereni vlažni klimi in je odporna na mraz do -10°C. Dobro jo je redno zalivati, še posebej v sušnih obdobjih. Prilagodi se na različne vrste zemlje, vendar ima raje globlje, sveže in prepustne, s pH med 6,5 in 7,5 ter nizke slanosti.

Zahteve po hranilih zahteve so srednje nizke, medtem ko ima večje potrebe po namakanju. Reprodiktivni ciklus sejansa zahteva 90 dni. Obdobje gojenja je odvisno od uporabljenega reprodiktivnega materiala: junij-julij za neposredno sejanje in julij- avgust za presajanje. Pobiranje se izvaja med septembrom in oktobrom.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Repa iz Verzegnis se uživa surova, v enolončnicah ali za pripravo brovade (kisle repe). V slednjem primeru drozgo pogosto nadomestijo jabolka, ki so lokalno bolj dostopna. Iz tega nastane izdelek, ki je znan po tipični in posebej prijetni aromi. Sveža repa je na voljo

BRASSICA RAPPA L. SUBS. RAPPA



brovada. In quest'ultimo caso spesso la vinaccia è sostituita da mele, più facilmente reperibili in loco. Ne risulta un prodotto con note aromatiche tipiche e particolarmente gradevoli. Il prodotto fresco è disponibile localmente da settembre mentre la brovada di rapa di Verzegnis è pronta fra ottobre e aprile e va consumata entro 30 giorni dal suo confezionamento.

La radice si consuma fresca, in minestre o viene impiegata nella preparazione della brovada (piatto tipico locale).

### Storia e tradizioni

Tradizionalmente la coltivazione della rapa nel comune carnico di Verzegnis (Udine) si perde nella notte dei tempi tanto che gli abitanti sono conosciuti con l'appellativo di "gnaus", rape appunto.

Attualmente la rapa di Verzegnis è poco coltivata. Le maggiori difficoltà legate alla coltivazione sono dovute al difficile reperimento del seme ed alla diminuzione dei coltivatori, pochi e principalmente anziani.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/rapa.htm>  
<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/pro->

## BRASSICA RAPA L. SUBS. RAPA

od settembre, medtem ko se brovada iz repe iz Verzegnis pripravlja med oktobrom in aprilom in jo je potrebno zaužiti v 30 dneh od pakiranja.

Korenino se uživa svežo, v enolončnicah, ali pa se jo uporabi za pripravo brovade (lokalne kisle repe).

### Zgodovina in tradicija

Tradicionalno gojenje repe v občini Verzegnis (Udine) se izgublja. Prebivalci so znani po vzdevku "gnaus", kar pomeni točno gojenje repe.

Trenutno je repa iz Verzegnis redko gojena. Največje težave, povezane z gojenjem so povezane s slabo dostopnostjo semen in pomanjkanjem pridelovalcev, ki so redki in v glavnem stari.

### Viri

<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/rapa.htm>  
<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/rapa-di-verzegnis>  
<http://www.agraria.org/ortaggi-antichi/rapa-di-verzegnis.htm>  
<https://www.fondazione Slow Food.com/it/arca-del-gusto-slow-food/rapa-di-verzegnis-2/>



dotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-tra-  
sformati/rapa-di-verzegnig  
[http://www.agraria.org/ortaggi-antichi/  
rapa-di-verzegnig.htm](http://www.agraria.org/ortaggi-antichi/rapa-di-verzegnig.htm)  
[https://www.fondazioneSlowFood.com/  
it/arca-del-gusto-slow-food/rapa-di-verzegnig-2/](https://www.fondazioneSlowFood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/rapa-di-verzegnig-2/)

## BRASSICA RAPA L. SUBS. RAPA



## CAMPANULA PYRAMIDALIS L.





**Famiglia:** Campanulaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Campanula

### Descrizione

La pianta perenne verde è alta 100-150 cm. Dal rizoma si genera un gambo verticale, circolare e spoglio. Spesso ha germogli frustiformi laterali. Le foglie basali disposte a rosetta sono ovali, verso il fondo a forma di cuore, lucide, più o meno seghettate. Le foglie cauline sono più piccole. L'infiorescenza è estesa (piramidale), caratteristica da cui prende il nome la specie. Dietro alle foglie di supporto si trovano dai 5 ai 10 fiori su picciolo. La corona è di colore blu chiaro, lungo da 20 a 30 mm, i segmenti liberi delle foglie della corona sono lunghi 12-15 mm. Lo stelo della corolla è corto, i denti lunghi 4 mm. I capi fruttiferi sono rotondi, eretti.

### Condizioni di crescita e habitat

Esposizione: soleggiata

Habitat: crepe di roccia calcarea, pendii di pietra, vecchie mura

Periodo di fioritura: da luglio ad agosto

Periodo di impianto: inizio primavera e

**Družina:** Campanulaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** piramidasta zvončnica

### Opis

Zelnata trajnica je visoka od 100 do 150 cm. Iz korenike požene pokončno, okroglo, golo steblo. Pogosto ima šibaste stranske poganjke. Pritlični listi v rozeti so jajšasti, pri dnu srčasti, bleščéči, drobno do grobo nazobčani, na listnem robu so sedeče žleze. Stebelni listi so manjši, vsi so pecljati. Socvetje je močno podaljšano (piramidasto) po tej značilnosti je bil izbran vrstni epitet. V zalistju podpornih listov je 5 do 10 pecljatih cvetov. Venec je svetlomodra, od 20 do 30 mm dolga, prosti segmenti venčnih listov so dolgi od 12 do 15 mm. Čašna cev je kratka, zobci so dolgi 4 mm. Plodne glavice so okrogle, pokončne.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Lega: prisojna lega

Rastišče: apnenčaste skalne razpoke, kamnita pobočja, stari zidovi

Čas cvetenja: od julija do avgusta

CAMPANULA PYRAMIDALIS L.





autunno  
Proliferazione: area submediterranea  
**Bibliografia e Sitografia**

Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske dežele, Florula Slovenica, Založba Narava d.o.o., Kranj 2015  
[http://www.zaplana.net/flowers/Campanulaceae/CampanulaPyramidalis\(PiramidastaZvoncica\)/si\\_CampanulaPyramidalis\(PiramidastaZvoncica\).asp](http://www.zaplana.net/flowers/Campanulaceae/CampanulaPyramidalis(PiramidastaZvoncica)/si_CampanulaPyramidalis(PiramidastaZvoncica).asp)



Čas sajenja: zgodaj spomladi in v jeseni  
Razširjenost: submediterantkos območje

#### Viri

Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske dežele, Florula Slovenica, Založba Narava d.o.o., Kranj 2015  
[http://www.zaplana.net/flowers/Campanulaceae/CampanulaPyramidalis\(PiramidastaZvoncica\)/si\\_CampanulaPyramidalis\(PiramidastaZvoncica\).asp](http://www.zaplana.net/flowers/Campanulaceae/CampanulaPyramidalis(PiramidastaZvoncica)/si_CampanulaPyramidalis(PiramidastaZvoncica).asp)

## CAMPANULA PYRAMIDALIS L.

## CAMPANULA RAPUNCULUS L.





**Famiglia:** Campanulaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Raperonzolo, in lingua veneta “raponso-  
eo”.

#### **Descrizione**

È una pianta selvatica erbacea tipica dei pascoli e dei prati magri, ambienti seminaturali, e soleggiati. Si presenta come una rosetta di foglie verdi brillanti generalmente di 20 cm di diametro, dalla quale, al secondo anno di vita si erge uno stelo ramificato alto più di 40 cm recante in giugno fiori violetti tubolari (campanule) tra i 15 e i 25 millimetri di dimensione.

Successivamente si sviluppano teche con semi neri quasi invisibili ad occhio nudo. La radice si ingrossa nei mesi invernali, ricordando per forma, una piccola carota, lunga anche 10 cm, di colore biancastro, organo di riserva che si dissolve durante la fruttificazione.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

È pianta planiziale, collinare, indifferente ai suoli calcarei o silicei, di scarsa esigenza idrica, pH neutro, mediamente esigente in sostanza organica. Si semina generalmente in agosto, superficialmente, in file distanti venti cm, si

## CAMPANULA RAPUNCULUS L.

**Družina:** Campanulaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** re-  
puščeva zvončnica

#### **Opis**

Gre za zelnato rastlino, ki je tipična za sončne pašnike in puste travnike ter polnaravna okolja. Rastlina ima rozeto briljantno zelenih listov, običajno premera 20cm, iz katerega po drugem letu življenja zraste razvejano steblo, visoko več kot 40cm, iz katerega junija poženejo vijolični cevasti cvetovi (zvončki) veliki med 15 in 25mm.

Kasneje se razvijejo tulci s prostim očesom skoraj nevidnimi črnimi semeni. Korenina se odebeli v zimskih mesecih, podobna je korenčku, dolga tudi do 10cm, belkaste barve. Je organ za skladiščenje hranil, ki se porabijo med nastajanjem plodov.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Uspeva na ravninskih in hribovitih predelih. Zemlja je lahko apnenčasta ali silicijeva, potrebe po vodi niso visoke, pH mora biti nevtralen, zahteve po organskih snoveh so povprečne. Običajno se jo seje avgusta, površinsko v vrste v razdalji 20cm. Potrebno je okopavanje in pletje. Seme je potrebno





compatta il terreno e si tiene sarchiato dalle concorrenti autunno-vernine. È importante dosare e distribuire attentamente il seme e correggere le eccessive densità col diradamento. Si raccoglie nel periodo freddo dell'anno successivo.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La pianta si può consumare prima della fioritura, usando le sommità per minestre, torte salate, frittate e ripieno di tortelli, o in inverno consumando la radice ingrossata con le foglioline basali del primo anno in insalata, saltata ai ferri, lessata. Sbollentate e consumate come gli asparagi.

Viene consumato crudo in insalata: la radice carnosa dal gusto delicato tra nocciola e noce eventualmente accompagnata dalle foglioline della rosetta, più amarognole dal sentore di bosco. L'impiego in cottura in Veneto è molto raro in altre regioni d'Italia più diffuso. Utilizzato in raperonzoli crudi in insalata Insaeta de raponsoi.

Contiene acidi organici, vitamine, sali minerali, gomme, tannini, resine, inulina,

Un tempo impiegata per la cura dell'an-

odmeriti in razporediti pozorno ter z redčenjem korigirati preveliko gostoto. Pobira se v hladnem obdobju naslednjega leta.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Rastlino se lahko uživa pred cvetenjem. Vršičke se uporabi za mineštre, slane torte, cvrtja in polnila tortelinov. Pozimi se lahko zaužije odebeljeno korenino z bazalnimi listki prvega leta v solati, popečeno na žaru, kuhano. Lahko se jih pokuha in zaužije kot šparglje.

Lahko se jo uživa presno v solati: mesnato korenino, nežnega okusa med lešnikom in orehom se lahko kombinira z listki iz rozete, ki so bolj grenkega okusa po gozdu. V Venetu ga redko kuhajo, v drugih regijah Italije pa bolj pogosto. Uporablja se ga skupaj z motovilcem v solati Insaeta de raponsoi.

Vsebuje organske kisline, vitamine, mineralne soli, tanine, smole, inulin.

Nekoč so ga uporabljali za zdravljenje angine pektoris.

Ima antiseptične adstringentne in celilne lastnosti.

V kozmetiki ga dodajajo pripravkom za

CAMPANULA RAPUNCULUS L.



gina pectoris.

Ha proprietà antisettiche, astringenti e cicatrizzanti.

In cosmesi si impiega in preparazioni per pelli arrossate, screpolate o infiammate.

### Storia e tradizioni

Il nome latino *Campanula* deriva dalla forma di fiori comune a tutto il genere, mentre quello specifico dalla radice ingrossata, appunto in latino “rapa”. La pianta, contrariamente alla rapa però, è considerata una prelibatezza, il tartufo delle erbe selvatiche eduli, al punto che la raccolta per la vendita nei ristoranti rinomati ne ha portato in molte aree all'estinzione, al rialzo dei prezzi, anche per la laboriosità delle operazioni di raccolta e pulizia, e per ultimo alla coltivazione anche nei giardini, che unisce l'aspetto gustativo a quello decorativo delle sue fioriture.

### Bibliografia e Sitografia

<https://www.giardinaggio.net/erboristeria/fitoterapia/raperonzolo.asp>

## CAMPANULA RAPUNCULUS L.

zdravljenje pordele, suhe in vnete kože.

### Zgodovina in tradicija

Latinsko ime *Campanula* izvira iz oblike cvetov, ki so skupni celemu rodu, medtem ko specifično ime izvira iz odebeljene korenine, v latinščini “rapa”. Ta rastlina pa se, za razliko od repe, smatra za specialiteto, za tartuf užitnih divjih zelišč do te mere, da je nabiranje na mnogih področjih privedlo do izumrtja, dviga cen, kar gre pripisati tudi naporosti pobiranja in čiščenja in končno do gojenja na vrtovih, kjer združuje vidika okusa in estetike cvetov.

### Viri

<https://www.giardinaggio.net/erboristeria/fitoterapia/raperonzolo.asp>

## CAPSELLA BURSA PASTORIS L.





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Borsa del pastore, in friulano “Robe bèz in glesie”

### Descrizione

È una pianta erbacea annuale o biennale di aspetto estremamente variabile, con radice legnosa fittonante, fusti eretti, esili, ramificati glabri o coperti di corti peli, raggiunge un'altezza da 10 a 60 cm. La pianta se stropicciata emana un forte odore di solforato.

Le sue foglie possiedono forme estremamente variabili, le basali sono riunite in rosetta con un breve picciolo, possono essere lanceolato-lobate, dentate o intere, le foglie cauline sono sessili, hanno forma sagittata.

I fiori, ermafroditi sono riuniti in piccoli grappoli terminali su racemi senza foglie; di colore bianco. I frutti sono delle silicquette appiattite cuoriformi.

### Condizioni di crescita e habitat

È una pianta molto comune, indigena dell'Europa e dell'Africa occidentale, si è diffusa con le coltivazioni del frumento, divenendo una delle infestanti più cosmopolite.

Adattandosi ad ogni tipo di clima vegeta negli orti, nelle vigne, lungo i vecchi

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** navadni plešec, pastirska torbica

### Opis

Je enoletna ali dvoletna zel izjemno raznolikega videza, z olesenelo glavno korenino, pokončnimi tenkimi razvejanimi stebli, ki so lahko gladki ali pokriti s kratkimi dlačicami. Doseže višino od 10 do 60cm. Če rastlino zmečkamo odda močan vonj po sulfidu.

Listi so izjemno različnih oblik, bazalni so združeni v rozeto z majhnim pecljem, lahko so suličasto-pernati, nazobčani ali celi, zgornji so sesilni, puščičaste oblike. Cvetovi, dvospolni so združeni v končne majhne grozde na socvetjih brez listov. So bele barve. Plodovi so ploščati, srčaste oblike.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Gre za zelo običajno rastlino, avtohtono v Evropi in zahodni Afriki, razširila se je z gojenjem pšenice in postala ena od najobičajnejših plevelov.

Ker se prilagodi vsaki klimi, raste v vrtovih, vinogradih, vzdolž starih zidov, na neobdelanih terenih, na obdelanih terenih, na jasah gozdov. Ta vrsta ima več ciklusov: semena vzklijejo, čim padejo

## CAPSELLA BURSA PASTORIS L.



muri, nelle aree incolte, nei luoghi coltivati, nelle radure dei boschi; è una specie a più cicli: i semi germinano appena cadono a terra, per cui la si può trovare fiorita tutto l'anno.

Si trova generalmente dalla costa ai 1.800 m.s.l. e in alcuni casi anche oltre. Si raccoglie dalla tarda primavera all'autunno recidendo la pianta intera (prima delle fioriture),

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La Borsa del pastore viene usata in cucina, ma essendo di sapore decisamente sgradevole, si accompagna ad altre insalate; come la Misticanza, che allude alla mescolanza di più insalate, al radichio selvatico, nelle minestre. Nei testi la troviamo nominata come alimento nel 1572, in un libro di Costanzo Felici. La Capsella possiede proprietà fitoterapiche, in erboristeria viene tuttora usata in decotti, infusi e tè per frenare le emorragie e nella cura delle vene varicose, è consigliata per attenuare i disturbi legati alla sindrome premestruale e alla menopausa.



na zemljo, zato lahko cveti preko celega leta.

Najdemo jo od morja pa do 1.800m n.m.v, včasih pa celo višje.

Pobira se od pozne pomladi do jeseni tako, da se odreže celo rastlino (pred cvetenjem).

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Pastirsko torbico se uporablja v kuhinji, ker pa ima močno neprijeten okus, se jo dodaja drugim solatam, na primer v misticanzo - mešanico solat, ali s cikorijo ali v mineštre. V besedilih je kot živilo omenjena leta 1572, v knjigi Costanza Felicija.

Plešec ima fitoterapevtske lastnosti, v zeliščarstvu ga uporabljajo v prevretkih, poparkih in čajih za zaustavljanje krvavitev in zdravljenje krčnih žil, priporočljiv je za blaženje motenj povezanih s predmenstrualnim sindromom in menopavzo.

#### Zgodovina in tradicija

Pastirsko torbico že tisočletja uporabljajo kot živilo: semena te rastline so našli v želodcu tollundskega človeka, (prbl. 500 pr.Kr. - 400 po Kr.) in v neolitskih



## Storia e tradizioni

Per migliaia di anni la Borsa del pastore è stata impiegata come alimento: i semi di questa pianta sono stati ritrovati nello stomaco dell'uomo di Tollund, (ca. 500 a.C. - 400 d.C.) e negli insediamenti neolitici di Çatal Hüyük, importante centro abitato dell'epoca neolitica sito nella regione di Konya in Turchia, che risalgono al 6.000 a.C

Il nome generico deriva dal latino "capsa" contenitore atto alla custodia dei rotoli di papiro che per estensione assunse in seguito significato di contenitore di oggetti preziosi, cofanetto, piccola borsa; l'epiteto specifico fa riferimento alla forma dei frutti, triangolari con base a forma di cuneo, che ricordano la bisaccia usata dei pastori.

## Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=10569>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=19>  
<http://www.monzaflora.it/it-IT/schede-tecniche/principale/capsella-bursa-pastoris-l-medik/>  
<http://www.parcodolomitifriulane.it/natura/la-flora/erbe-in-cucina/>

## CAPSELLA BURSA PASTORIS L.

naselbinah Çatal Hüyük, pomembnega središča, naseljenega v obdobju neolitika v pokrajini Konya v Turčiji, ki je obstajalo okoli leta 6.000 pr. Kr.

Generično ime izvira iz latinskega "capsa" vsebnika katerega namen je bilo shranjevanje zvitkov papirja in ki je kasneje privzelo pomen škatle za shranjevanje dragocenih predmetov, skrinjice, torbice. Specifično ime namiguje na obliko plodov, trikotnih s klinastim spodnjim delom, ki spominjajo na torbice, ki so jih nosili pastirji.

## Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=10569>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=19>  
<http://www.monzaflora.it/it-IT/schede-tecniche/principale/capsella-bursa-pastoris-l-medik/>  
<http://www.parcodolomitifriulane.it/natura/la-flora/erbe-in-cucina/>  
<http://www.viverelamontagna.ch/wp/magazine/?p=5636>  
Zin a pavari di L.Manfrin e M.L. Appi



<http://www.viverelamontagna.ch/wp/magazine/?p=5636>  
Zin a pavari di L.Manfrin e M.L. Appi

## CAPSELLA BURSA PASTORIS L.



## CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF "CASTELFRANCO"







**Famiglia:** Compositae

**Nome comune/ vernacolare:** radicchio di Castelfranco, in veneto “Raicio de castè”

#### Descrizione

Il radicchio di Castelfranco è un prodotto IGP (Identificazione Geografica Protetta). Il luogo originario di produzione è il comune di Castelfranco, in provincia di Treviso. È pianta da pieno sole con massimo sviluppo vegetativo di 30-40cm. La pianta pronta al consumo si presenta con un cespo aperto. Le foglie, disposte a forma di rosa, presentano varie tonalità del colore giallo e solcate da leggere screziature di un rosso vivace. La lamina è espansa con bordi finemente seghettati.

#### Condizioni di crescita e habitat

Si semina a pieno campo direttamente a luglio o si trapianta dalla prima decade di agosto, fino alla fine del mese. Le file distano tra loro 50 cm e le piante 30-50 cm sulla fila. Le raccolte iniziano a ottobre per terminare a fine di febbraio.

**Družina:** Compositae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Radič  
» Castelfranco«

#### Opis

Radič iz Castelfranca je pridelek IGP (Zaščitena geografska označba). Izvorno mesto pridelave je občina Castelfranco v provinci Treviso. Rastlina zahteva dovolj sonca in ima zraste do višine 30-40cm. Rastlina, pripravljena za uživanje, ima odprto glavo. Listi, razpostavljeni v obliki vrtnice, so različnih odtenkov rumene barve z vtisnjenimi živo rdečimi lisami. Listna ploskev je razširjena s fino nazobčanimi robovi.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Neposredno se seje na prostem julija ali presaja od prve dekade do konec avgusta. Razdalja med vrsticami mora biti 50cm, med rastlinami pa 30-50cm. Pobiranje se prične oktobra in konča konec decembra. Da bi dobili “vrtnico iz Castelfranca”, se rastline, pobrane skupaj z delom korenine, v zabojskih položih v tekočo vodo kraškega izvira.

CICHORIUM INTYBUS L. VAR. FOLIOSUM BISHOFF  
“CASTELFRANCO”



Per ottenere “la rosa di Castelfranco”, le piante, raccolte con un pezzo di radice, vengono poste in cassette leggermente in acqua corrente di risorgiva. L'operazione si può eventualmente eseguire disponendo le cassette in pile verticali, senza utilizzo dell'acqua, bisogna, in questo caso, provvedere al mantenimento di una certa umidità e temperatura nella stanza di forzatura. Dopo una ventina di giorni, passati al buio, le foglie divengono tenere e croccanti con un colore giallo screziato di rosso.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Le foglie consumate crude, con il mix di radicchi rossi si presentano come una piacevole composizione cromatica. Si presta alla formazione di primi piatti e come accompagnamento a secondi piatti.

Il radicchio crudo è delicatamente amaro, la foglia è croccante, fresca e leggera.

Si usa in primi piatti con crespelle e ravioli. Si accompagna a vari tipi di carne e pesce, e viene utilizzato anche nelle confetture.

Rispetto alla lattuga, contiene il doppio di fibra e un'elevata percentuale di fibra solubile. Il contenuto di inulina lo rende

### **CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF “CASTELFRANCO”**

Postopek se lahko izvede tudi z zlaganjem zaboječkov v navpične skladovnice, brez uporabe vode. V tem primeru je potrebno poskrbeti za določeno vlažnost in temperaturo v prostoru za siljenje. Po kakšnih dvajsetih dnevih v temnem prostoru postanejo listi mehki in hrustljavi, rumene barve z rdečimi lisami.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Presni listi, v mešanici različnih radičev dajo prijetno barvno kompozicijo. Takšno solato se uporabi za pripravo predjedi ali kot prilogo glavnim jedem. Presni radič je nežno grenek, list je hrustljav, svež in lahko prebavljiv. Pri predjedeh se ga uporabi s palačinkami ali ravioli. Spremlja lahko različne vrste mesa in rib ter se ga uporablja tudi v džemih.

V primerjavi z zeleno solato vsebuje dvakrat več vlaknin in visok delež topnih vlaknin. Zaradi vsebnosti inulina je odličen regulator prebave.

#### **Zgodovina in tradicija**

Ta rastlina je edina iz družine radičev, ki izvira iz križanja kasnega treviškega radiča s sladkornim radičem. Ni jasno, če se je to zgodilo spontano ali pa



un ottimo regolatore intestinale.

### **Storia e tradizioni**

È il frutto, unico nella famiglia dei radicchi, derivante dall'incrocio tra il Treviso tardivo e la indivia scarola. Il loro incontro non è ancora chiaro se sia avvenuto spontaneamente, o se qualche agricoltore ci abbia messo del suo. Dal Castelfranco, per semplice selezione massale, sono derivate le tipologie di Chioggia, 1930 e quelle del variegato di Lusìa, 1940. La festa del "Fiore che si mangia", che si svolge ancora oggi in piazza Giorgione a Castelfranco, si è tenuta per la prima volta, bandita dalla locale Cattedra Ambulante di Agricoltura nel 1914.

### **Bibliografia e Sitografia**

Il radicchio di Castelfranco, ed. Veneto Agricoltura

je posegel vmes kakšen poljedelec. Iz radiča iz Castelfranca so s preprosto množično selekcijo nastali tipi iz Chioggie, 1930 in raznobarvni iz Lusie, 1940. Praznik »Fiore che si mangia«, ki se še danes odvija na trgu Giorgione v Castelfrancu, je potekala prvič leta 1941; organizirala ga je lokalna Katedra za kmetijstvo.

### **Viri**

Il radicchio di Castelfranco, ed. Veneto Agricoltura

**CICHORIUM INTYBUS L. VAR. FOLIOSUM BISHOFF  
"CASTELFRANCO"**



CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF  
CULTIVAR 'ROSSO DI TREVISO'





**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune/ vernacolare:** Cicoria (o radicchio) Rossa di Treviso, in lingua veneta “ raicio trevisan”

#### Descrizione

È una produzione legata alla zona originariamente posta lungo il percorso di risorgiva del fiume Sile. La pianta, pronta per il consumo, si presenta sotto forma di un cespo che raccoglie un gruppo di foglie (nervatura bianca principale con limitata lamina fogliare) ripiegate e accostate su se stesse. È pianta da pieno sole, con massimo sviluppo vegetativo di 40-50cm.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il radicchio di Treviso tardivo viene seminato tra metà giugno e i primi di luglio. Passa un periodo di coltivazione in campo e viene raccolto a scalare dal mese di dicembre fino a marzo. Le piante vengono estratte dal terreno con una porzione di radice e poste verticalmente in acqua corrente di risorgiva. La temperatura dell'acqua, di circa 13°C, favorisce l'emissione di nuove foglie bianche

**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Tržaški radič

#### Opis

Gojenje je vezano na območje vzdolž toka reke Sile. Rastlina, pripravljena za uživanje ima obliko glave, v kateri je zbrana skupina listov, (glavna bela žila z omejeno listno ploskvijo) upognjenih in stisnjenih vase. Rastlina zahteva dovolj sonca in zraste največ 40-50cm.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Pozni treviški radič se seje od sredine junija do začetka julija. Pobira se od konca decembra do marca. Rastline se pobira iz zemlje skupaj z delom korenin in se jih postavi navpično v tekočo vodo kraškega izvira. Temperatura vode približno 13°C spodbuja rast novih belih pegasto rdečih listov (užitni del), ki jih hranijo hranila iz glavne korenina. Radič se nato očisti ročno s posebnimi noži.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Listi so hrustljavi in krhki prevladujoče

CICHORIUM INTYBUS L. VAR. FOLIOSUM BISHOFF  
CULTIVAR 'ROSSO DI TREVISO'



vivamente screziate di rosso (la parte edule) alimentate dalle riserve nutritive contenute dal fittone, pulito manualmente utilizzando particolari coltelli.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le foglie, croccanti, delicate, con un sapore dolce predominante su un leggero amarognolo, si mangiano in insalate crude, sono ottime basi per risotti e saltate in padella accompagnano vari tipi di pietanze.

Piatto tipico è radicchio e fagioli, radici e fasoi, piatto povero ma ricco da un punto di vista nutrizionale e salutistico. Era quanto aspettava i contadini al rientro dalla mungitura serale delle vacche. La minestra di fagioli avanzata dal mezzogiorno veniva riscaldata e ravvivata da una pioggia di foglie fresche di radicchio.

Alla cicoria da sempre sono riconosciute proprietà stomachiche e depurative. Il buon contenuto in inulina lo rende un ottimo stimolante delle attività dei microorganismi utili, stanziati nel nostro intestino.

### Storia e tradizioni

È il prodotto che identifica il Veneto quale regione orticola. La cicoria selvatica ha come luogo di origine il bacino

## CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF CULTIVAR 'ROSSO DI TREVISO'

sladkega okusa ter nekoliko grenki. Uživajo se v presnih solatah, so odlična osnova za rižote, popražene v ponvi, lahko spremljajo različne jedi.

Tipična jed je radič s fižolom, radici e fasoi, reven, vendar iz hranilnega in zdravstvenega vidika bogat obrok. To so na kmetih jedli po večerni molži. Fižolovo mineštro, ki je ostala od obeda so pogreli in poživili z nekaj svežimi listi radiča.

Cikoriji so od vedno pripisovali čistilne lastnosti, koristne za želodec. Zaradi precejšnje vsebnosti inulina je odličen stimulant za povečanje dejavnosti koristnih mikroorganizmov, ki bivajo v naših prebavilih.

### Zgodovina in tradicija

Ta vrtnina definira Veneto kot vrtničarsko regijo. Divja cikorija izvira iz sredozemskega bazena. Kultivacijo so izvedli treviški poljedelci. Iz tega ekotipa izvirajo vsi drugi tipi, poznani po imenih beneških mest, v katerih so bile opravljene selekcije istoimenskih ekotipov.

### Viri

[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=25](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=25)



del Mediterraneo. La domesticazione è avvenuta ad opera di agricoltori trevigiani. Da questo ecotipo derivano tutte le altre tipologie note con nomi di città Venete, dove sono avvenute le selezioni degli omonimi ecotipi.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=25](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=25)

**CICHORIUM INTYBUS L.VAR.FOLIOSUM BISHOFF  
CULTIVAR 'ROSSO DI TREVISO'**



## CICHORIUM INTYBUS L.VAR. FOLIOSUM BISHOFF 'ROSSO DI VERONA'







**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune/ vernacolare:** Radicchio (o cicoria) “rosso di Verona”, in lingua veneta “raicio veronese”

L'accessione viene da una selezione della semente autoprodotta da un orticoltore veneziano, Paolo Scapin, a partire da piante madri mai incrociate con altri ecotipi.

#### Descrizione

È un radicchio che forma un cespo piccolo con foglie ben embricate. La lamina fogliare è di un colore rosso acceso, solcata da una nervatura centrale di medie dimensioni e da quelle secondarie molto fini di un colore bianco avorio. Il cespo posto in vendita è accompagnato da una parte di radice bianca pulita a forma di cilindro. È pianta da pieno sole, si sviluppa raggiungendo prima della fase di raccolta di circa 30-40cm.

#### Condizioni di crescita e habitat

Si semina a luglio direttamente o si trapianta verso metà di agosto. Dal mese di ottobre, dopo che le brinate hanno

**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** rdeči radič »Rosso di Verona«

Ta aksesija prihaja iz selekcije semen, ki jih je vzgojil beneški vrtničkar, Paolo Scapin, ki je pričel z matičnimi rastlinami, ki niso bile nikoli križane z drugimi ekotipi.

#### Opis

Ta radič oblikuje glavico z dobro razvitimi listi. Listna ploskev je živo rdeče barve, z vtisnjeno srednjo žilo srednje velikosti in sekundarnimi, ki so zelo tanke slonokoščene barve. Glavico se prodaja skupaj z delom očiščene bele korenine cilindrične oblike. Rastlina zahteva sonce in se obira, ko doseže velikost 30-40cm.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Seje se neposredno v zemljo julija ali pa se presaja sredi avgusta. Od oktobra, potem ko so slane osladile liste, se prične pobiranje. Sadi se na razdalji 50cm med vrsticami in 25cm med rastlinami, ko-

CICHORIUM INTYBUS L.VAR. FOLIOSUM  
BISHOFF 'ROSSO DI VERONA'



addolcito le foglie ha inizio la raccolta. Il sesto di impianto è di cm 50 tra le file e cm 25 tra le piante, calcolato per ottenere cespi piccoli cuoriformi.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si presta al consumo fresco per la limitata presenza di nervature sulla foglia. Si ottengono ottimi risotti e si può cucinare al forno.

La lamina fogliare è particolarmente croccante e durante le brinate invernali il sapore amarognolo diviene meno accentuato.

Piatto tipico è il risotto de raicio veronese. La forma a cuore ne rende favorevole l'uso a "spicchi", pronto per essere saltato in padella, messo al forno con pancetta o formaggio. Pasta fresca ai cuori di radicchio veronese e risotto di radicchio veronese.

Come le altre cicorie da sempre le sono riconosciute proprietà stomachiche e depurative. Il buon contenuto in inulina lo rende un ottimo stimolante delle attività dei microorganismi utili stanziati nel nostro intestino.

### Storia e tradizioni

La sua origine è da ricercare nella pianta della cicoria selvatica, di origine mediterranea, già conosciuta dagli antichi

## CICHORIUM INTYBUS L.VAR. FOLIOSUM 'BISHOFF 'ROSSO DI VERONA'

likor je potrebno za pridobivanje srčastih glavic.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Zaradi omejene količine listnih žil se lahko uživa sveža. Pripravi se lahko odlične rižote ali pa popeče v pečici. Listna ploskev je še posebej hrustljava in med zimskimi slanami postane grenak okus manj izražen.

Tipična jed je rižota z veronskim radičem (de raicio veronese). Zaradi srčaste oblike je primeren za pripravo v "krhljih", ki se jih popeče v ponvi ali v pečici s slanino in sirom. Pogosto se pravi še sveže testenine z radičevimi srčki in rižota z veronskim radičem. Kot drugim cikorijam so mu od vedno pripisovali čistilne lastnosti, koristne za želodec. Zaradi precejšnje vsebnosti inulina je odličen stimulans za povečanje dejavnosti koristnih mikroorganizmov, ki bivajo v naših prebavilih.

### Zgodovina in tradicija

Izvira iz divje cikorije, katera izvira iz Sredozemlja in so jo poznali že stari Egipčani, Grki in Rimljani. Dokazati je mogoče, da ta ekotip izvira iz kultiviranja kasnega rdečega treviškega radiča.



Egiziani, Greci e Romani. È provabile che questo ecotipo abbia origine dalla domesticazione del radicchio rosso tardivo di Treviso.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[http://www.venetoagricoltura.org/  
upload/pubblicazioni/Verona\\_SC93.  
pdf?x15762](http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/Verona_SC93.pdf?x15762)

Viri

[http://www.venetoagricoltura.org/  
upload/pubblicazioni/Verona\\_SC93.pdf?  
x15762](http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/Verona_SC93.pdf?x15762)

**CICHORIUM INTYBUS L.VAR. FOLIOSUM  
BISHOFF 'ROSSO DI VERONA'**



## CICHORIUM INTYBUS "CATALOGNA"





**Famiglia:**Asteraceae

**Nome comune/vernacolare:** cicoria catalogna, puntarelle

#### Descrizione

La cicoria catalogna ha foglie profondamente dentellate lunghe 20 - 25 cm e larghe 4 - 6 cm, verde scuro. Gli steli sono cilindrici e carnosì. I fiori sono blu, raramente rosa, viola o bianchi, raggruppati in infiorescenze e crescono da uno stelo fino a 1 m di altezza. Viene seminato da marzo ad agosto, raccolto da maggio in poi, anche in inverno.

#### Condizioni di crescita e habitat

La cicoria catalogna cresce bene in terreni medio-pesanti, umidi e ricchi e predilige posizioni in pieno sole. Nel Mediterraneo, può essere coltivata all'aperto in inverno mentre in altre zone la coltivazione avviene in serra.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La cicoria catalana è ricca in vitamine A, B e C, calcio, fosforo, zinco e magnesio. Ha un sapore leggermente amaro. Fino all'inizio della fioritura, le foglie giovani

**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** katalonski radič

#### Opis

Katalonski radič ima močno nazobčane liste dolžine 20 - 25cm in širine 4 - 6cm, temno zelene barve. Stebla so okrogla in mesnata. Oblikuje rozeto. Cvetovi so modri, redkeje rožnati, vijolični ali beli, združeni v koškasta socvetja in rastejo iz stebela do 1m v višino. Sadimo ga od marca do avgusta, obiramo ga od maja dalje, v toplejših krajih tudi prezimi.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Katalonski radič dobro uspeva v srednje težkih, vlažnih in bogatih tleh, rad ima veliko sonca. Na območju Sredozemlja lahko prezimi na prostem, drugje pa v zaščitenih prostorih.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Katalonski radič je bogat vir vitaminov A, B in C, kalcija, fosforja, cinka in magnezija. Je rahlo grenkega okusa. Mlade liste

CICHORIUM INTYBUS "CATALOGNA"



possono essere utilizzate come verdure crude o cotte con l'aggiunta di aglio, uova e olio d'oliva. Il gusto amaro indica il contenuto di sostanze che hanno un effetto benefico. Promuovere la digestione e detossifica l'apparato urinario e il sistema circolatorio. L'amaro è dato da una sostanza, l'intibina. Le radici del tardo autunno, una volta tostate, sono usate come sostituti del caffè.

#### **Bibliografia e Sitografia**

Karin Greiner, Angelica Weber: Zelišča od A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007  
<https://www.dnevnik.si/1042516609>  
<http://zeleni-zabojček.si/za/katalonski-radič/cikorija/>

#### **CICHORIUM INTYBUS "CATALOGNA"**

lahko uporabimo do začetka cvetenja kot surovo ali kuhano zelenjavo z dodatkom česna, jajc in olivnega olja. Grenak okus kaže na vsebnost snovi, ki pozitivno vplivajo na organizem. Tako naj bi pomagala pri krepitvi jeter in žolčnika, spodbuja prebavo, čisti sečila in kri. Grenkobo povzroča grenčina intibin. Prepražene korenine, ki jih izkopljemo pozno jeseni, uporabljamo kot kavni nadomestek.

#### **Viri**

Karin Greiner, Angelica Weber: Zelišča od A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007  
<https://www.dnevnik.si/1042516609>  
<http://zeleni-zabojček.si/za/katalonski-radič/cikorija/>

## CICHORIUM INTYBUS L.SSP.INTYBUS





**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune/ vernacolare:** Cicoria, in lingua veneta “Radicio selvadego”

### Descrizione

È presente in luoghi erbosi, lungo gli argini dei fossi, tra i ruderi prevalentemente su argille. È una pianta perenne o a ciclo biennale. In primavera, le foglie, riunite in una rosetta basale di colore verde con sfumature a diverse gradazioni di rosso, crescono e si rinnovano all'alzarsi delle temperature prima di emettere gli steli fiorali. I fiori dai petali disposti a raggiera, azzurri, si aprono al mattino e si chiudono nel pomeriggio. Il seme (achenio) è un frutticino secco che a maturità non lascia uscire i semi, alla base presenta una corona, la forma è di tipo piramidale. Misura circa 2 mm e il colore varia dal crema, marrone al nero.

### Condizioni di crescita e habitat

Si raccoglie in primavera come spontanea, in periodo di brinate.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si può consumare in insalata primaverile mista con altre specie spontanee e coltivate. Normalmente si consuma lessa nel misto primaverile con altre specie

**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** radič, cikorija

### Opis

Najdemo jo ona travnih površinah, vzdolž nabrežij potokov, med ruševinami, večinoma na glinastih tleh. Je trajnica ali z dvoletnim ciklusom. Spomladi listi, ki so združeni na bazalni rozeti zelene barve z odtenki različnih rdečih barv, zrastejo in se ob dvigu temperature obnovijo, preden se iz njih razvijejo cvetna stebila. Cvetovi imajo pahljačasto razporejene cvetne liste, azurne barve, ki se odprejo zjutraj in zaprejo popoldan. Seme (rožka) je suh plodek ki, ko dozori, ne izpusti semen. Na podnožju ima korono. Oblika je piramidalna. Meri približno 2mm, barva pa je različna od kremaste, rjave do črne.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Kot samoraslo se pobira spomladi, v obdobju zadnjih slan.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Lahko se jo uživa v mešani solati skupaj z drugimi samoraslimi in gojenimi vrstami. Običajno se uživa kuhana v pomladni

**CICHORIUM INTYBUS L.SSP.INTYBUS**





spontanee. Ha sapore amaro, accentuato se mangiato crudo. È la tipica selvatica che compone nei territori dei suoli argillosi, la “verdura cotta” che accompagna i piatti stagionali di passaggio tra l’inverno e la primavera. Per addolcirla si può aggiungere lardo o pezzi di pancetta. Si possono comporre delle minestre primaverili ricche di biodiversità spontanea. Dalle radici tostate si può ricavare un succedaneo del caffè, un tempo noto come “caffè dei poveri”.

Contiene molti sali minerali e vari composti antiossidanti. Gli infusi di foglie o radici sono stimolanti delle funzioni intestinali ed epatiche.

### Storia e tradizioni

È la cicoria raccolta da Greci e Latini, mangiata dal poeta Orazio per ristorarsi, consigliata da Plinio come medicinale ed è la selvatica più popolare, consumata da migliaia di anni in Italia. È la pianta dalla quale attraverso la domesticazione sono derivati tutti i radicchi coltivati in Veneto.

### Bibliografia e Sitografia

Giuseppe Antonelli, Le piante che ridanno la salute. Roma 1950



mešanici z drugimi samoraslimi vrstami. Če se jo uživa surovo ima grenak, naglašen okus. Gre za tipično divjo rastlino, ki raste na območjih z glineno zemljo. “Kuhana zelenjava”, ki spremlja sezonske obroke prehoda iz zime v pomlad. Za izboljšanje okusa se ji lahko doda mast ali koščke slanine. Iz nje se lahko skuhamo pomladanske mineštre, bogate zaradi biološke raznolikosti samoraslih rastlin. Iz praženih korenin se lahko pridobi nadomestek za kavo, ki je bil nekoč poznan kot “kava revežev”.

Vsebuje mnogo mineralnih soli in različne antioksidativne spojine. Prevretki listov in korenin spodbujajo delovanje črevesja in jeter.

### Zgodovina in tradicija

Cikorijo so nabirali Grki in Latini. Da bi si opomogel, jo je jedel pesnik Oracij, Plinij pa priporočal kot zdravilo. Je najbolj priljubljena divja rastlina, ki jo v Italiji uživajo že tisočletja. Iz te rastline so s kultiviranjem izšli vsi radicchi, ki jih gojijo v Benečiji.

### Viri

Giuseppe Antonelli, Le piante che ridanno la salute. Roma 1950

CICHORIUM INTYBUS L.SSP.INTYBUS

## CICORIUM INTHYBUS L. "ROSA DI GORIZIA"





**Famiglia:** Composite o Asteracee

**Nome comune/vernacolare:** Rosa di Gorizia

### Descrizione

La Rosa di Gorizia è una pianta erbacea biennale che viene coltivata con un ciclo annuale appartenente alla famiglia delle Asteraceae.

Questa varietà di cicoria ha un colore da rosso intenso a rosso, con sfumature che portano al rosa a seconda del tipo di selezione effettuata.

Le foglie, commestibili, sono larghe di colore rosso e disposte a forma di rosa aperte. I fiori sono riuniti in capolini di 2÷3 elementi portati da brevi peduncoli, di colore azzurro intenso.

Le infiorescenze si chiudono nel pomeriggio e con il brutto tempo. I frutti sono acheni color sabbia con cinque lati ispidi sull'orlo, sormontati da pappo con pagliette brevissime.

### Condizioni di crescita e habitat

La pianta abbisogna di qualche ora di sole al giorno; non ha particolari esigenze climatiche, come tutti gli ortaggi necessita

**Družina:** Composite ali Asteracee

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Goriška roža, goriški radič

### Opis

Goriški radič je dvoletna rastlina, ki se jo goji v letnem ciklusu in pripada družini nebinovk.

Ta sorta cikorije je rdeče do intenzivno rdeče barve z odtenki, ki vlečejo proti rožnati, kar je odvisno od opravljene selekcije.

Široki listi so užitni, rdeče barve, razpostavljeni v obliki odprte vrtnice. Cvetovi so združeni v glavice s po 2÷3 elementi, ki jih nosijo kratki peclji intenzivno azurne barve.

Socvetja se zapirajo popoldan in ob slabem vremenu. Sadeži so plodovi peščene barve s petimi na robu dlakavimi stranicami, na katerih je puh zelo kratkih dlačic.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rastlina zahteva kakšno uro sonca dnevno. Nima posebnih klimatskih zahtev, vendar jo je kot večino vrtnin potreb-

CICORIUM INTHYBUS L. "ROSA DI GORIZIA"





di un giusto apporto d'acqua. Il terreno ideale per ottenere forma e colori desiderati è quello di origine alluvionale, con scheletro calcareo e soggetto in estate a possibili periodi di siccità; di tale tipo di terreno è formata, per la maggior parte, la piana di Gorizia.

Questo tipo di radicchio viene seminato in pieno campo in tarda primavera, al più tardi all'inizio estate. Il radicchio rosso di Gorizia può anche essere seminato in semenzaio e successivamente trapiantato in campo su regolari file. La fioritura avviene fra luglio ed ottobre, la raccolta con il primo freddo (fine ottobre - inizio novembre); il radicchio viene raccolto con le radici e legato in mazzi che vengono conservati per un certo periodo in trincee scavate nel campo stesso, per evitare la perdita di peso causata dal gelo. La raccolta avviene in modo scalare tenendo conto dell'esigenza del mercato e dell'andamento stagionale. Successivamente per la crescita in forzatura, i mazzi vengono accostati gli uni accanto agli altri in locali riparati, caldi e privi di luce. Si usa ricoprire il radicchio con una pacciamatura di paglia. Al momento opportuno i mazzi vengono tolti dal letto caldo e sciolti procedendo alla ripulitura. La ripulitura consiste nell'asportazione di tutte le foglie cre-

### CICORIUM INTHYBUS L. "ROSA DI GORIZIA"

no ustrezno zalivati. Idealna zemlja za pridobivanje zelene oblike in barve je prodnata, apnenčastega skeleta in poleti podvržena možnim obdobjem suše. Iz takšnega terena je v večini oblikovana Goriška ravnina.

Ta vrsta radiča se seje v zemljo pozno spomladi, najkasneje ob začetku poletja. Rdeči goriški radič se lahko seje v setvenicah in kasneje presadi na polje v ravnih vrstah.

Do cvetenja pride med julijem in oktobrom. Pobira se s prvim mrazom (konec oktobra-začetek novembra). Radič se pobira s koreninami in zveže v šopke, ki se jih lahko za določen čas shrani v luknje, izkopane v isto polje, s čimer se prepreči izgubo teže, ki jo povzroči zmrzal. Pobiranje se izvaja postopoma, pri čemer se upošteva povpraševanje na trgu in sezone dejavnike.

Kasneje se za prisilno rast šopki zložijo eden zraven drugega v zaprte, hladne in temne prostore. Radič običajno prekrivajo s slamo. V primernem trenutku se šopke izvleče iz tople grede, razveže in opravi ponovno čiščenje. Pri čiščenju odstranijo vse liste, ki so zrasli na polju, ohranijo pa jedro in prisilno zrasle liste z majhnim delom korenine, očiščene koreninskih dlačic, ki omogoča rastlini, da ohrani pritrjene liste in obliko vrtnice.



sciute in campo, conservando il cuore e foglie cresciute in forzatura con un piccolo mozzicone di radice ripulita dai peli radicali che permette alla pianta di mantenere attaccate le foglie assumendo appunto la forma di una rosa.

Il prodotto ripulito dalle foglie e dalle radici viene posto in vendita. Questo viene posto in vendita con il nome di “radicchio rosso di Gorizia” o “rosa di Gorizia”

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il sapore Rosa di Gorizia è solo leggermente amarognolo, a differenza dei radicchi e al palato risulta croccante. La varietà dal gusto più delicato è detta “Canarino” ed è ottenuta probabilmente da un incrocio con la cicoria bionda di Trieste. Il Canarino è dotato di un fogliame di colore giallo e un gusto ancora più dolce.

La Rosa di Gorizia si presta per diversi usi culinari: la crema, il sott’olio, la grappa, i girasoli, il frico. La tradizione e i ristoranti locali suggeriscono di gustarla cruda, appena tagliata, accompagnandola con patate lesse e fagioli, condendo il piatto con olio extravergine e qualche



Prodaja se izdelek očiščen listov in korenin. Prodaja se pod imenom “rdeči goriški radič” ali “goriška vrtnica”

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Za razliko od ostalih radičev je goriška vrtnica manj grenka in je v ustih nekoliko hrustljava. Sorta najbolj nežnega okusa se imenuje “Canarino” in je verjetno pridobljena s križanjem s Tržaško belo cikorijo (cicoria bionda di Trieste). Canarino ima liste rumene barve in je še bolj sladkega okusa. Goriška vrtnica se v kulinariki uporablja različno: krema, v olju, tropinovec, sončnice, frika. Tradicionalno in po nasvetu lokalnih restavracij se uživa surova, pravkar rezana, spremljajo jo kuhan krompir in fižol. Obrok se zabeli z ekstra deviškimi oljnim oljem in kakšno kapljo kakovostnega vinskega kisa. Majhen del korenine je odličen na tenko narezan in zabeljen skupaj s solato. Izmed receptov naj spomnimo na goriško vrtnico, fižolovo kremo in “friko”, skutine svaljke z goriško rožo, krompirjev štrudelj, goriško rožo s staranim Montaž sirom.

CICORIUM INTHYBUS L. “ROSA DI GORIZIA”



goccia di un buon aceto di vino. La sua piccola radice: è ottima tagliata sottile e condita insieme all'insalata. Fra le ricette ricordiamo la Rosa di Gorizia, crema di fagioli e "frizze", gnocchetti di ricotta con la Rosa di Gorizia, lo strudel di patata, Rosa di Gorizia e ricotta con formaggio Montasio stagionato

Le sostanze dal sapore amaro che questi vegetali contengono hanno proprietà depurative e diuretiche. Sono inoltre ricchi di ferro, calcio, antiossidanti, acido folico e vitamine. Contengono inoltre antociani, che aiutano a preservare il sistema cardiovascolare.

### Storia e tradizioni

I primi riferimenti diretti alla Rosa di Gorizia risalgono al 1873, quando il barone Carl von Czoernig-Czernhausen nel suo volume "Gorizia - la Nizza austriaca", fa riferimento ad una "cicoria rossastra" coltivata nelle piane cittadine.

Le sue origini sono però ancora più antiche di questa prima notazione e si intrecciano con la storia del territorio e dei suoi agricoltori; grazie al loro lavoro, infatti, la rosa è stata riconosciuta Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Friuli-Venezia Giulia e, dal 2003, fa parte dei presidi slow food.

## CICORIUM INTHYBUS L. "ROSA DI GORIZIA"

Grenke substance, ki jih vsebujejo te rastline, imajo čistilne in diuretčne lastnosti. Poleg tega so bogate z železom, kalcijem, antioksidanti, folno kislino in vitamini. Vsebujejo še antociane, ki pomagajo pri varovanju kardiovaskularnega sistema.

### Zgodovina in tradicija

Prve neposredne omembe Goriške vrtnice segajo v leto 1873, ko je baron Carl von Czoernig-Czernhausen v svoji knjigi "Gorica - avstrijska Nica", omenil "rdečkasto cikorijo", ki jo gojijo na mestnih poljih.

Njene korenine pa so še starejše od te prve omembe in so povezane z zgodovino pokrajine in njenih kmetov. Zahvaljujoč njihovem delu je bila namreč ta vrtnica priznana kot tradicionalni prehranski kmečki proizvod FJK (Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Friuli-Venezia Giulia) in je od leta 2003 del projekta za promocijo počasne prehrane (Presidi slow food).

### Viri

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/trend/rosa-di-gorizia-radicchio/>  
<https://ricette-utenti.cookaround.com/antipasto-con-rosa-di-gorizia.html>  
<http://www.danando.it/ricette/la-ro->



### Bibliografia e Sitografia

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/trend/rosa-di-gorizia-radicchio/>  
<https://ricette-utenti.cookaround.com/antipasto-con-rosa-di-gorizia.html>  
<http://www.danando.it/ricette/la-rosa-di-gorizia/>  
<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/rosa-di-gorizia>  
<https://www.rosadigorizia.com/>  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Rosa\\_di\\_Gorizia](https://it.wikipedia.org/wiki/Rosa_di_Gorizia)  
<http://www.friuliviadeisapori.it/wp-content/uploads/2015/02/Radicchio-di-Gorizia-Radicchi.pdf>

sa-di-gorizia/  
<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/rosa-di-gorizia>  
<https://www.rosadigorizia.com/>  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Rosa\\_di\\_Gorizia](https://it.wikipedia.org/wiki/Rosa_di_Gorizia)  
<http://www.friuliviadeisapori.it/wp-content/uploads/2015/02/Radicchio-di-Gorizia-Radicchi.pdf>

**CICORIUM INTHYBUS L. "ROSA DI GORIZIA"**



## CICORIUM INTHYBUS “ROSA DI SACILE”







**Famiglia:** Composite o Asteracee

**Nome comune/vernacolare:** Radicchio rosa di Sacile, in friulano “Radiccio dea stala”

#### Descrizione

È una pianta erbacea biennale che viene coltivata con un ciclo annuale appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Ha la forma di rosa, di colore che va dal fuchsia al rosso rubino.

Si presenta sfuso in piccoli cespi con dimensioni che vanno dai 4 ai 7 centimetri. Le foglie sono larghe di colore rosso e disposte a forma di rosa aperta. I fiori sono riuniti in capolini di 2÷3 elementi portati da brevi peduncoli, sono di colore azzurro intenso.

Le infiorescenze si chiudono nel pomeriggio e con il brutto tempo. I frutti prendono il nome di acheni, sono color sabbia con cinque lati ispidi sull'orlo, sormontati da pappo con pagliette brevissime. La pianta è commestibile.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il Radicchio rosa di Sacile per uno sviluppo equilibrato necessita di qualche ora di sole al giorno; non ha particolari esigenze climatiche. Come tutti gli ortaggi abbisogna di un giusto apporto d'acqua.

**Družina:** Composite ali Asteracee

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** radič  
»Rosa di Sacile«

#### Opis

Gre za dvoletno rastlino, ki se goji v letnem ciklusu. Spada v družino nebino-vk. Ima obliko vrtnice, barva variira od fukcije do rubinsko rdeče.

Je proste rasti v majhnih glavicah, ki so velikosti od 4 do 7 centimetrov. Listi so široki, rdeče barve, razporejeni v obliki odprte vrtnice. Cvetovi so združeni v glavice s po 2÷3 elementi, ki jih nosijo kratki peclji intenzivno azurne barve. Socvetja se zapirajo popoldan in ob slabem vremenu. Sadeži so plodovi peščene barve s petimi na robu dlakavimi stranicami, na katerih je puh zelo kratkih dlačic. Rastlina je užitna.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rdeči radič iz Sacile zahteva za uravnotežen razvoj kakšno uro sonca dnevno. Nima posebnih klimatskih zahtev, vendar jo je kot večino vrtnin potrebno ustrezno zalivati. Idealna zemlja za pridobivanje zelene oblike in barve je prodnata. Seje se sredi julija direktno v zemljo. V času rasti se ne izvaja kemična obdelava. Plevel se nadzira z ročnim

CICORIUM INTHYBUS “ROSA DI SACILE”



Il terreno ideale per ottenere forma e colori desiderati è quello di origine alluvionale con strato di terreno che varia da 20 a 60 cm.

La semina avviene a metà luglio in pieno campo. Non si effettuano trattamenti chimici durante la crescita: il controllo delle malerbe avviene attraverso lavorazioni manuali. In pre-semina vengono impiegati concimi ammessi nella coltivazione biologica e prevalentemente di origine organica.

La pianta solitamente fiorisce da luglio a ottobre. Per quanto riguarda la raccolta, si aspettano i primi giorni di dicembre dopo che il prodotto ha subito almeno una settimana di brinate: la pianta viene tolta dal terreno, pulita e raccolta in mazzi che poi vengono riposti a dimora in un letto caldo e tenuti per 15 giorni al buio.

Una volta che il prodotto ha subito l'imbiancatura, è pronto per il consumo viene pulito a mano, lavato, messo in cassetine e commercializzato.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

La sua principale caratteristica consiste nell'essere dolce al primo impatto, con

### **CICORIUM INTHYBUS "ROSA DI SACILE"**

pletjem. V obdobju pred sejanjem se uporabljajo gnojila, dovoljena za ekološko kmetijstvo in predvsem organskega izvora.

Rastlina običajno cveti od julija do oktobra. Za pobiranje se običajno počaka na prve dni decembra, potem, ko je izdelek utrpel vsaj en teden slane. Rastlino se pobere iz zemlje, očisti in zbere v šopke, nato se jo pusti odležati v topli gredi 15 dni v temi.

Ko je izdelek enkrat prestal beljenje in je pripravljen za uživanje, se ročno očisti, opere, zloži v zabožčke in preda na tržišče.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Njegova glavna značilnost je, da je na začetku sladek, ima nekoliko grenek okus in je hrustljav. Ta radič se lahko uporabi za pripravo furlanske jedi 'Lidric cu lis fricis.', Okusen in odličen je pozimi, hranljiv in zdravilen je mešan radič, pripravljen z 'ocvirki', z majhnimi koščki svinjske masti popečenimi v ponvi. Gurmani priporočajo tudi nekaj kapljic balzamičnega kisa kontroliranega porekla, v okusni različici s koščki jabolka



un retrogusto lievemente amarognolo, e croccante. Questo radicchio può essere utilizzato per preparare il piatto friulano 'Lidric cu lis fricis', saporito e ottimo per il periodo invernale, sostanzioso e salutare, consistente in radicchio crudo misto a 'cicciole', piccoli dadi di lardo passati in padella.

I gourmet consigliano alcune gocce di aceto balsamico doc, elaborando una deliziosa variante con dei pezzetti di mela e formaggio montasio, oppure semplicemente con delle uova barzotte.

La pianta possiede elevate proprietà nutrizionali, diuretiche e digestive, e contiene un'elevata percentuale di magnesio, potassio, calcio, fosforo e vitamine.

#### Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/radicchio-rosa-di-sacile-1>

<http://www.friuliviadeisapori.it/wp-content/uploads/2015/02/Radicchio-di-Gorizia-Radicchi.pdf>

<https://messengeroveneto.gelocal.it/pordenone/cronaca/2016/10/28/news/marchio-di-qualita-per-radicchio-e-zucchino-1.14317941>



in Montaž sira ali preprosto s poširanimi jajci.

Rastlina je visoko hranljiva, diuretična in digestivna ter vsebuje velik delež magnezija, kalija, kalcija, fosforja in vitaminov.

#### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/radicchio-rosa-di-sacile-1>

<http://www.friuliviadeisapori.it/wp-content/uploads/2015/02/Radicchio-di-Gorizia-Radicchi.pdf>

<https://messengeroveneto.gelocal.it/pordenone/cronaca/2016/10/28/news/marchio-di-qualita-per-radicchio-e-zucchino-1.14317941>

CICORIUM INTHYBUS "ROSA DI SACILE"

## CITRUS LIMON L.





**Famiglia:** Rutaceae

**Nome comune/vernacolare:** Limone

### Descrizione

È piccolo albero alto fino a 5-6 m, dalla chioma globosa irregolare; tronco eretto, breve e molto ramificato, con ramuli spinosi e corteccia grigio-bruna e liscia. Le foglie sempreverdi e alterne, ellittiche, lunghe fino a 8-10 cm, margine seghettato, piccolo; il colore varia da rossastro appena formate a verde intenso-lucido molto profumate.

I fiori solitari o in coppie, posti all'ascella delle foglie la corolla composta da 5 petali, bianchi emanano un profumo molto intenso. In condizioni climatiche favorevoli i fiori sono prodotti tutto l'anno, ma con flussi principali di fioritura in primavera per la produzione di limoni invernali e in settembre per i cosiddetti verdelli.

I frutti ovali, con apici appuntiti, composti da buccia gialla più o meno ruvida, ricca di oli essenziali, separata dalla polpa da uno strato bianco spugnoso detto albedo; la polpa è divisa in 8-10 spicchi, aspra e succosa, contenente i semi.

**Družina:** Rutaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Limona

### Opis

Drevesce - limonovec je visoko do 5-6 m, krošnja je oblata, nepravilne oblike, deblo je pokončno, kratko in zelo razvejano. Vejice so bodikave, lubje je gladko sivo-rjave barve.

Zimzeleni listi so elipsaste oblike, dolgi do 8-10 cm, rob je nazobčan, ima pecelj. Barva se spreminja od rdečkaste ko se komaj oblikujejo, do intenzivno svetleče zelene. Imajo močan vonj.

Cvetovi so posamezni ali v parih, na listnih pazduhah. Cvetni venec sestavlja 5 cvetnih listov, belih in intenzivnega vonja. V ugodnih klimatskih pogojih cvetovi poganjajo vse leto, vendar z glavnim cvetenjem spomladi za proizvodnjo zimskih limon in septembra za tako imenovane poletne limone verdelle.

Ovalni sadeži s koničastimi konicami imajo bolj ali manj grobo rumeno lupino, ki je bogata z esencialnimi olji in jo od pulpe ločuje bela spužvasta plast, ki se imenuje albedo. Pulpa je razdeljena v 8-10 krljev, kislja in sočna, vsebuje

CITRUS LIMON L.



### Condizioni di crescita e habitat

Cresce bene anche in terreni poveri, purché non siano presenti ristagni idrici, necessita di regolari irrigazioni specialmente in primavera ed estate. Se coltivata nel nord Italia la pianta deve essere protetta durante l'inverno.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il frutto viene utilizzato, come aromatizzante/acidificante di cibi e bevande; i semi vengono utilizzati per la produzione di olio e la buccia per la produzione di canditi. L'olio essenziale ricavato dalla scorza, viene adoperato dall'industria profumiera cosmetica farmaceutica.

### Bibliografia e Sitografia

[http://scopolia.unipv.it/gis\\_item.php?id=322](http://scopolia.unipv.it/gis_item.php?id=322)  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1176>

## CITRUS LIMON L.

semena.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Dobro raste tudi v revni zemlji, da le ni zadrževanja vode. Potrebno jo je redno zalivati, še posebej spomladi in poleti. Če se jo goji na severu Italije, jo je potrebno med zimo zavarovati pred zmrzaljo.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Sadež se uporablja kot aromatizator/acidifikator hrane in pijač. Semena se uporabljajo za proizvodnjo olja, lupina pa za kandirano sadje. Esencialno olje, ki se pridobiva iz lupine se uporablja za izdelavo parfumov, v kozmetiki in farmaciji.

### Viri

[http://scopolia.unipv.it/gis\\_item.php?id=322](http://scopolia.unipv.it/gis_item.php?id=322)  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1176>

## CORNUS MAS L.





**Famiglia:** Cornaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Corniolo,  
in friulano Cuargnàl; Corgnàl o Cuar-  
gnolàr

#### **Descrizione**

È un piccolo alberello a foglie caduche alto dai due ai sei metri, con la vecchia corteccia di colore grigio giallastra che si stacca in piccole scaglie brune soprattutto alla base del fusto.

Le foglie sono ellittiche e acuminate in cima, lunghe dai 4 ai 6 cm, opposte e picciolate, con nervature convergenti verso la punta.

I fiori precedono la fogliazione (fine febbraio, marzo) sono gialli e molto piccoli e raggiungono le dimensioni di 4-5 mm. riuniti in ombrelle. I frutti (drupe) di colore rosso vivo, che diventano più scuri a maturazione (fine luglio, agosto) e hanno una lunghezza di quasi 2 cm.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Il corniolo vive lungo le sponde dei torrenti, ai margini dei boschi di latifoglie, in piccoli gruppi nelle radure dei boschi di latifoglie, tra gli arbusti e nelle siepi. Dalla pianura sino a 1500 m s.l.m., sopporta terreni sassosi, soprattutto su fondo calcareo, specie in collina.

### CORNUS MAS L.

**Družina:** Cornaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** rumeni dren

#### **Opis**

Je majhno listopadno drevo visoko od dveh do sedmih metrov, s starim lubjem sivo-rumenkaste barve, ki odpada v majhnih rjavih luskah predvsem s podnožja debla.

Listi so eliptični, zgoraj koničasti, dolgi od 4 do 6 cm, nasprotni, pecljati, z žilami, ki vodijo proti konjici.

Cvetovi se pojavijo pred listi (konec februarja, marca). So rumeni in zelo majhni, dosežejo velikost 4-5 mm in so združeni v dežničke. Plodovi (drnulte) so žive rdeče barve, potem ko dozori postanejo bolj temni (konec julija, avgusta) in so dolgi skoraj 2cm.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Rumeni dren raste vzdolž obrežij potokov, na obrobju listnatih gozdov, v skupinah na jasad listnatih gozdov, med grmovjem in v živih mejah. Od ravnine, do višine 1500m rastejo na kamnitih terenih, predvsem apnenčastih, če posebej na gričih.

Je dolgoživa rastlina, ki ima rada svetla





È una pianta molto longeva e ama ambienti luminosi. Per le sue caratteristiche il corniolo viene considerata una specie che sopporta bene i climi temperati e caldi ed è in grado di resistere alla siccità.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le corniole possono essere consumate fresche, oppure usate per produrre bevande, liquori, dolci, gelatine, salse, marmellate e in ricette gastronomiche. Si conservano sotto alcol (come le ciliegie) e in salamoia (come le olive).

#### Storia e tradizioni

Un'antica leggenda racconta che piante di Corniolo, furono utilizzate per costruire il cavallo di Troia; Virgilio nell'Eneide, scrive dell'impiego dello stesso per la costruzione di aste per le lance. Ancora una leggenda narra che un giavelotto fabbricato con il legno del Corniolo, scagliato da Romolo il più lontano possibile, segnasse il limite dei confini della città. I frutti del corniolo, erano conosciuti e apprezzati già dagli antichi popoli mediterranei che li usavano canditi nel miele

okolja. Zaradi njegovih značilnosti se rumeni dren smatra za vrsto, ki dobro prenaša zmerna in topla podnebja ter je odporna pred sušo.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Drnulje se lahko uživajo sveže ali pa se iz njih pripravljajo pijače, likerje, želatine, omake, marmelade in v drugih kuharskih receptih. Konzervirajo se v alkoholu (kot češnjje) in v slanici (kot olive).

#### Zgodovina in tradicija

Stara legenda pravi, da so bile rastline rumenega dreva uporabljene za izdelavo trojanskega konja. Vergil v Eneidi piše o uporabi za izdelavo palic za sulice. Še druga legenda govori, da je bilo kopje, ki ga je Romul vrgel, da bi označil meje mesta, izdelano iz lesa rumenega dreva. Plodove rumenega dreva so poznala in cenila stara sredozemska ljudstva, ki so jih uživala kandirana v medu in vložena v slanici, tako kot olive.

CORNUS MAS L.



e conservati in salamoia, come le olive.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=704>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=2440>

Ferrari M. Medici D. 2003. Alberi e arbusti in Italia. Edagricole, Bologna  
Zin a pavàri L.Manfrin e M.L. Appi Corde-nons Pn

#### **CORNUS MAS L.**

#### **Viri**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=704>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=2440>

Ferrari M. Medici D. 2003. Alberi e arbusti in Italia. Edagricole, Bologna  
Zin a pavàri L.Manfrin e M.L. Appi Corde-nons Pn

## CORYLUS AVELLANA L.





**Famiglia:** Betulaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Nocciolo comune, Noglàr, Ciarànda, Stèrp

### Descrizione

È un arbusto alto 3-4 metri, talvolta anche alberello alto fino a 10 metri. Possiede un apparato radicale forte ed espanso. La sua chioma è densa con rami eretti, allungati e flessibili. I rametti giovani sono di color ocra, quelli adulti possiedono una corteccia bruna scura. Le foglie sono alterne tondeggianti, acuminate all'apice, con margine a doppia dentatura e nervature ben evidenti, provviste di peluria nella pagina inferiore.

Il colore è verde intenso nella pagina superiore, un po' ruvida, mentre è più chiaro ed opaco nella inferiore.

È una pianta monoica con fiori riuniti in infiorescenze unisessuali che si sviluppano molto prima delle foglie.

Gli amenti (fiori maschili) riuniti in gruppi all'estremità oppure all'ascella delle foglie dei rami dell'anno precedente; ogni amento è in realtà un insieme di tanti piccolissimi semplicissimi fiori.

I fiori femminili sono invece nascosti entro piccole gemme: contemporaneamente alla fioritura dei fiori maschili,

## CORYLUS AVELLANA L.

**Družina:** Betulaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** navadna leska

### Opis

Je grm, ki zraste 3-4 metre, včasih tudi drevesce višine do 10 metrov. Ima močan in razširjen koreninski sistem. Krošnja je gosta s pokončnimi, podaljšanimi in prožnimi vejami. Mlade vejice so oker barve, odrasle imajo temno rjavo lubje. Listi so izmenični in okroglasti, na vrhu ostri, rob je dvojno nazobčan, žile so jasno vidne, na spodnji stnini so dlakavi. Zgornja listna stran je nekoliko groba, intenzivno zelene barve, medtem ko so spodaj bolj svetli in nesvetleči.

Je enospolna rastlina s cvetovi združenimi v enospolna socvetja, ki se razvijejo mnogo pred listi.

Mačice (moški cvetovi) se na koncu združujejo v skupine ali na listne pazduhe vej prejšnjega leta. Vsaka mačica je v resnici skupek zelo majhnih preprostih cvetov.

Ženski cvetovi se skrivajo v brstičih. Zrastejo istočasno kot mačice. Iz njih izrastejo majhne rdeče brazde, ki so namenjene zbiranju peloda.

Plodovi, ki se imenujejo lešniki se združujejo po 2-5 in so skoraj popolno-



emettono un ciuffetto rosso presente all'apice destinato ad accogliere i granuli di polline.

I frutti chiamati (nocciole) sono riunite a 2-5, quasi completamente avvolte da due brattee pubescenti e sfrangiate

#### Condizioni di crescita e habitat

Il nocciolo è una specie europea presente in tutta Italia dalla fascia submediterranea a quella montana.

Cresce nelle radure e nei boschi di latifoglie decidue, su suoli limoso-argillosi profondi, freschi, ricchi di humus.

Ama ambienti luminosi e soleggiati, la mancanza d'acqua può provocare la cascola delle nocciole. La raccolta dei frutti avviene fra agosto e settembre.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le qualità alimentari della nocciola sono note fin dall'antichità: alimento energetico di grande valore e una preziosa fonte di vitamine e minerali.

L'industria dolciaria utilizza la farina di nocciole per la produzione di nocciolati, torroni e pasta di gianduia (creata quando Napoleone bloccò l'importazione delle spezie e si verificò una penuria di

ma oviti v dva dlakava nacefrana ovršna lista.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Leska je evropska vrsta, prisotna v celotni Italiji od submediteranskega do gorskega pasu.

Raste na jasih v listnatih gozdovih, na globoki, sveži, apnenčasto-glineni zemlji, bogati s humusom.

Rada ima svetla in sončna okolja, pomanjkanje vode lahko povzroči odpadanje lešnikov. Plodove se pobira avgusta in septembra.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Prehranska kakovost lešnikov je poznana že od nekdaj. Gre za kakovostno energijsko živilo, ki je dragocen vir vitaminov in mineralov.

V slaščičarski industriji se uporablja moka iz lešnikov za izdelavo čokolade, turškega medu in mandljevega testa, ki so ga ustvarili, ko je Napoleon prepoval uvoz začimb in je primanjkovalo kakava.

**CORYLUS AVELLANA L.**



cacao).

### Storia e tradizioni

Il nome generico deriva dal greco 'koris' (elmo), e allude alla forma dell'involucro erbaceo che ricopre la nocciola; il nome specifico deriva da Avella, un centro campano nella provincia di Avellino, noto fin dai tempi dei Romani per la produzione di nocciole.

### Bibliografia e Sitografia

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=212>  
<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=3927>  
[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub23](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub23)  
<http://www.agraria.org/coltivazioniarboree/nocciolo.htm>

## CORYLUS AVELLANA L.

### Zgodovina in tradicija

Generično ime izvira iz grškega 'koris' (čelada) in namiguje na naravno pokrivalo, ki pokriva lešnik; specifično ime izvira iz Avelle, kraja v Kampaniji v provinci Avellino, ki je bilo od časa Rimljanov znano po proizvodnji lešnikov.

### Viri

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=212>  
<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=3927>  
[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub23](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub23)  
<http://www.agraria.org/coltivazioniarboree/nocciolo.htm>

## COTINUS COGGYRIA





**Famiglia:** Anacardiaceae

**Nome comune/vernacolare:** scotano

### Descrizione

Piante legnose di dimensioni dai 0,3 ai 3 m. Le foglie caduche, tondeggianti o ovali, sono allungate e picciolate. In autunno presentano striature rossicce. I fiori giallastri, con petali dai 3 ai 5 mm, si raggruppano in infiorescenze piramidali aperte e ramosi. Il nocciolo, con un solo seme, si presenta nudo e reniforme. Gli steli del frutto sono marcatamente estesi. La pianta contiene oli essenziali, terpeni e tannini.

### Condizioni di crescita e habitat

Esposizione: soleggiata

Habitat: pendii asciutti e rocciosi, pascoli sopraelevati, foreste di arbusti

Periodo di fioritura: da maggio a giugno

Periodo di impianto: inizio primavera e autunno

Proliferazione: area submediterranea

### Bibliografia e Sitografia

Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske dežele, Florula Slovenica, Založba Narava d.o.o., Kranj 2015

[https://en.wikipedia.org/wiki/Cotinus\\_coggygria#/media/File:Cotinus\\_coggygria5.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Cotinus_coggygria#/media/File:Cotinus_coggygria5.jpg)

## COTINUS COGGYRIA

**Družina:** Anacardiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** navadni ruj

### Opis

Lesnata rastlina velikosti od 0,3 do 3 m. Listi so premenjalni, okrogle ali ovalne oblike, so celorobi in pecljati. V jeseni se obarvajo živordeče. Rumenkasti, 3 do 5 mm veliki petštevni cvetovi so združeni v velika latasta socvetja. Koščičast plod z enim semenom je gol, ledvičaste oblike. Peclji plodov so izrazito podaljšani. Rastlina vsebuje eterična olja, terpeni in tanine.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Leg: prisojna lega

Rastišče: suha, kamnita pobočja, zaraščajoči pašniki, sveti grmičasti gozdiči

Čas cvetenja: od maja do junija

Čas sajenja: zgodaj spomladi in v jeseni

Razširjenost: submediterantkos območje

### Viri

Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske dežele, Florula Slovenica, Založba Narava d.o.o., Kranj 2015

[https://en.wikipedia.org/wiki/Cotinus\\_coggygria#/media/File:Cotinus\\_coggygria5.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Cotinus_coggygria#/media/File:Cotinus_coggygria5.jpg)



## CRAMBE TATARIA SEBEOK





**Famiglia:** Brassicaceae

**Nome comune/ vernacolare:** L'erba dei tartari, Crambio di Tataria

### Descrizione

È una pianta erbacea biennale alta dai 60 ai 120 cm, il fusto è diritto molto ramificato, l'insieme di fusto e rami assume un aspetto di cespo globoso. Durante il primo anno si sviluppano dal seme fusto, rami e foglie; il secondo anno avviene la fioritura e la fruttificazione. Quando quest'ultima è matura, il cespo ormai disseccato si stacca dalla radice e rotola sul terreno per opera del vento, che lo trascina qua e là, favorendone la dispersione dei semi. Possiede foglie, basali (larghe circa 20 e lunghe fino a 40 cm) profondamente incise fino alla nervatura centrale. I fiori ermafroditi composto da 4 sepal e 4 petali bianchi di 6-7 mm, creano interessanti infiorescenze "nuvolette bianche". I frutti secchi sono delle siliquette di 5-6 mm.

### Condizioni di crescita e habitat

L'erba dei Tartari è una specie di origine steppica con areale esteso sino alla Siberia meridionale, in Italia è presente soltanto in Friuli "trattandosi di pianta spontanea rara", e in particolare nel-

## CRAMBE TATARIA SEBEOK

**Družina:** Brassicaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Tatarska trava

### Opis

Je dvoletnica, visoka od 60 do 120 cm, steblo je ravno in zelo razvejano; skupek stebela in vej ima videz oblaste glave. V prvem letu se iz semena razvijejo steblo, veje in listi, v drugem letu pride do cvetenja in tvorbe užitnih plodov. Ko je plod zrel, se že posušena glava loči od rastline in se zaradi vetra, ki jo prenaša sem ter tja, obrača po terenu, kar omogoča širjenje semen. Bazalni listi (široke prbl. 20 in dolge do 40cm) so globoko vrezani do srednjega ožilja lista. Dvospolne cvetove sestavljajo 4 čašni in 4 cvetni listi bele barve, dolgi 6-7cm, ki ustvarjajo zanimiva socvetja "belih oblčkov". Suhi sadeži so rožiči velikosti 5-6 mm.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Tatarsko zelje je vrsta, ki izvira iz step na območju, ki je razširjen do južne Sibiriije. V Italiji ga najdemo samo v Furlaniji, saj gre za redko spontano rastlino, in še posebej na področju magredov, ki se nahaja v osrednjem delu furlanske zahodne visoke planote. Najti jo je mogoče



la zona dei Magredi situato nella zona centrale dell'alta pianura friulana occidentale. La si può incontrare soprattutto nelle aree sassose dei Magredi. I principali fattori che minacciano questa specie sono la riduzione del suo habitat, soprattutto per la creazione di nuovi seminativi, che l'eutrofizzazione dovuta allo spargimento di sostanze azotate. La pianta fiorisce fra maggio e giugno e si autosemina in autunno.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

“Gli abitatori di quelle regioni mangiano i teneri germogli e principalmente le radici di questo vegetale, bollite o crude a guisa d'insalata le quali vogliono però usare appena cavate da terra, perché esposte all'aria per alcun tempo s'induriscono ed acquistano un'amarezza insopportabile” (Nuova enciclopedia popolare, ovvero Dizionario generale di ..., Volumi 1-12)

#### Storia e tradizioni

Una vecchia leggenda racconta che la pianta sia stata inavvertitamente portata in Italia, in particolare in Friuli Venezia Giulia, dalle invasioni degli Ungari intor-



predvsem na skalnatih območjih magredov. Glavna dejavnika, ki ogrožata to vrsto so zmanjšanje njenega življenjskega prostora, predvsem ustvarjanje novih obdelovanih zemljišč in eutrofikacija, ki je posledica uporabe dušikovih spojin. Rastlina cveti med majem in junijem in se samoosemeni jeseni.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

“Prebivalci teh pokrajin uživajo mehke kalčke in predvsem korenine te rastline, kuhane ali surove v solati, ki pa jih je potrebno uporabiti, takoj ko jih izkopljejo iz zemlje, saj po izpostavljenosti zraku postanejo trde in neznosno grenke” (Nuova enciclopedia popolare oziroma Dizionario generale di ..., Volumi 1-12)

#### Zgodovina in tradicija

Stara legenda pravi, da je bila ta rastlina v Italijo, predvsem v FJK, prenešena nehote, na kopitih konjev iz madžarskih step, z vpadi Ogrov okoli leta 1000. Bolj verjetno so jo ti ljudje namenoma prinesli zaradi njene prehranske vrednosti z namenom, da bi jo gojili na zasedenih ozemljih.



no all'anno 1000, sotto gli zoccoli dei cavalli, provenendo dalle steppe ungheresi; ma è più facile credere che quelle genti l'abbiano volutamente portata con sé per il suo valore alimentare, intendendo coltivarla anche nelle loro nuove terre di conquista.

Il nome generico deriva dal greco 'krambe' (cavolo), quello specifico si riferisce ai Tattari (o Tartari), antico popolo eurasiatico nomade delle steppe.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=334>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=11034>

[http://dryades.units.it/FVG/index.php?procedure=taxon\\_page&id=1684&num=2631](http://dryades.units.it/FVG/index.php?procedure=taxon_page&id=1684&num=2631)

Fabian S. 2001. Magredi un territorio da scoprire. Edizioni Biblioteca dell'immagine.

Nuova enciclopedia popolare, ovvero Dizionario generale di ..., Volumi 1-12 - anno 1840

#### **CRAMBE TATARIA SEBEOK**

Generično ime izvira iz grške besede 'krambe' (zelje), specifično se posebej nanaša na Tattare (ali Tartare), staro evrazijsko nomadsko ljudstvo iz step.

#### **Viri**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=334>

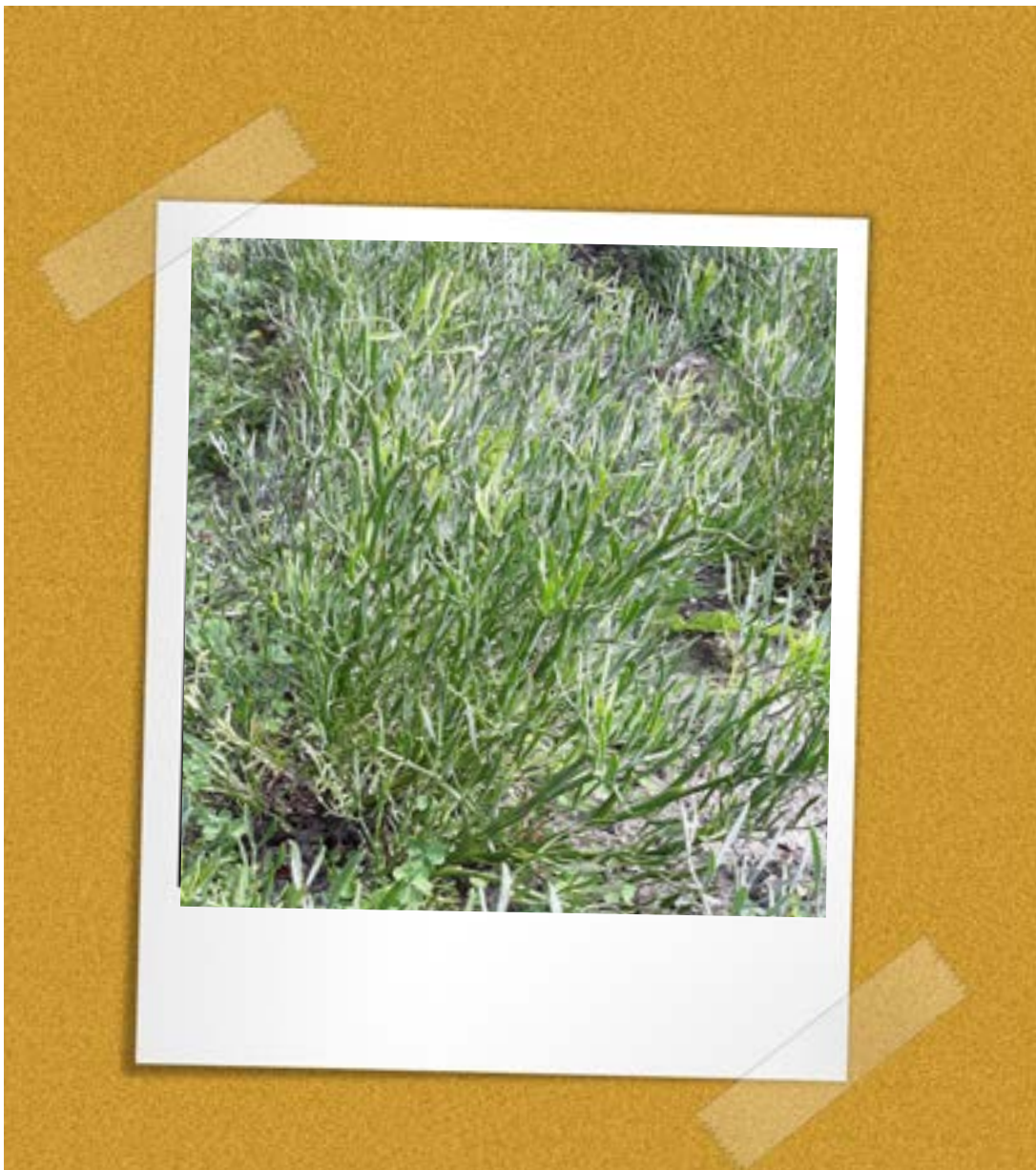
<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=11034>

[http://dryades.units.it/FVG/index.php?procedure=taxon\\_page&id=1684&num=2631](http://dryades.units.it/FVG/index.php?procedure=taxon_page&id=1684&num=2631)

Fabian S. 2001. Magredi un territorio da scoprire. Edizioni Biblioteca dell'immagine.

Nuova enciclopedia popolare, ovvero Dizionario generale di ..., Volumi 1-12 - anno 1840

## CRITHMUM MARITIMUM L.





**Famiglia:** Umbelliferae

**Nome comune/ vernacolare:** Finocchio di mare, erba di S. Pietro, bacicci, cretamo, critmo, baciuco.

Accessione raccolta lungo i canali di Venezia.

#### Descrizione

Pianta erbacea perenne, cerosa, alta 20-30 cm, con radice filamentosa e molto lunga, fusto strisciante, flessuoso e striato, parzialmente lignificato, con assi fioriferi erbacei rivolti verso l'alto. Le foglie sono distese, lineari, carnose, lucenti e appuntite. I fiori hanno un colore bianco-giallo-verdastro e sono riuniti in ombrelle con 10-20 raggi (peduncoli) e petali arrotondati. Il frutto è un achenio (frutto secco), grosso, ovoidale di 5-6 mm, giallastro o rossastro, segnato da 10 coste longitudinali e con tessuto spugnoso nel pericarpo con funzione galleggiante, così cadendo in mare, può essere facilmente trasportato lungo i litorali e le rive. La fioritura avviene in Giugno-Agosto.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il finocchio di mare è una pianta tipica dei litorali rocciosi e di suoli di varia

### CRITHMUM MARITIMUM L.

**Družina:** Umbelliferae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** navadni morski koprc

Aksesija zbrana vzdolž kanalov v Benetkah.

#### Opis

Trajna zelnata rastlina, voskasta, visoka 20-30 cm, z nitkastimi koreninami in zelo dolgim plazečim, upogljivim in črtastim stebлом, ki je delno olesenelo, s cvetnimi osmi obrnjenimi navzgor. Listi so široki, linearni, mesnati, svetleči in koničasti. Cvetovi so belo-rumeno-zelenkaste barve in so združeni v kobule z 10-20 žarki (peclji) ter zaokroženimi cvetnimi listi. Plod je rožek (suh plod), debel, ovalne oblike, velik 5-6 mm, rumenkast ali rdečkast, ima 10 vzdolžnih reber in spužvasto tkivo s funkcijo plavanja v perikarpu, tako da se lahko potem, ko pade v morje, enostavno seli vzdolž obale. Cveti junija-avgusta.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Morski koprc je rastlina, ki je tipična za skalnate morske brežine in za različne podlage, vendar vedno slane in v prisotnosti kamnitih komponent (plaža, pomoli, nasipi, pečine, klifi). Značilen je



natura, ma sempre influenzati dalla salsedine e dalla presenza di componenti rocciose (spiaggia, moli, dighe, scogliere o dirupi). La sua presenza è caratteristica e suggestiva lungo i Murazzi del Lido di Venezia e sulle rive interne dei rii e delle fondamenta della città lagunare, nei basamenti dei ponti e negli anfratti abitativi sempre a contatto con l'acqua salata, toccato dagli spruzzi o talvolta anche parzialmente sommerso per brevissimi periodi. Si propaga facilmente per seme su terreni preferibilmente non argillosi e meglio se sciolti. Ha una certa capacità di adattamento in coltivazione che potrebbe portarla a specie annuale, in relazione al tipo di substrato e alle condizioni di umidità e di drenaggio del terreno, oltre che in relazione allo sviluppo delle gemme basali.

In vivaio, nella fase di germinazione e di primo sviluppo del germoglio è sensibile all'agente fungino *Phitium* che può risiedere nel terreno.

La radiazione solare favorisce lo sviluppo e soprattutto, l'accumulo delle componenti aromatiche. Si pratica la semina diretta o il trapianto a fine marzo - primi di aprile, con un investimento di 7-8 p/

### CRITHMUM MARITIMUM L.

za področje vzdolž Murazzov beneškega Lida in za notranje obale kanalov (rio in fondamenta) lagunskega mesta, za podnožja mostov in niše hiš, vedno v stiku s slano vodo, tako da ga ta škropi in je za krajša obdobja lahko potopljen v morje. Razmnožuje se brez težav s semeni na zemlji, ki ne sme biti glinena in je boljše, če je rahla. Pri gojenju ima določene sposobnosti prilagajanja, tako da lahko postne letna rastlina, kar je poleg tega, da je povezano z razvojem bazalnih poganjkov, odvisno od vrste substrata in vlažnosti ter pretočnosti terena. V rastlinjaku je v fazi kalitve in začetnega razvoja poganjkov občutljiv na glivice *Phitium*, ki bi se lahko nahajale v zemlji.

Sončni žarki spodbujajo razvoj in koncentriranje aromatičnih komponent. Seje se neposredno ali s presajanjem konec marca - začetek aprila, gostote 7-8 rastlin/m<sup>2</sup> z medvrstno razdaljo 45cm. Sledi normalna obdelava. Pobirajo se vršički, listi in semena, odvisno od uporabe.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti** Morski koprč je v kuhinji zelo vsestranska rastlina, čeprav v zelo



m<sup>2</sup> e un'interfila di 45 cm. Seguono le normali lavorazioni in coltura. Si raccolgono le cimette, le foglie o i semi, a seconda dell'utilizzo.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il finocchio di mare presenta una grande versatilità d'uso in cucina, pur in un contesto molto specifico, quello delle zuppe, delle insalate, dei piatti di pesce o comunque dei cibi molto ricchi d'acqua. Si usano in cucina i giovani getti, le parti aeree fresche, foglie e frutti in insalate e contorni crudi, foglie e germogli conservati, in aceto e in salamoia, come condimento aromatizzante, per insaporitori e sali d'erbe, nel burro d'erbe, nella preparazione di piatti a base di pesce, talvolta in associazione con dragoncello, timo o basilico, nelle zuppe di pesce e nei vini e aceti aromatizzati.

Aroma caratteristico e leggermente pungente, dal sapore salato-aromatico, talvolta con accenni di dolce e di un leggero retrogusto amaro, usato in sott'aceto o in salamoia come i capperi.

Ricco di oli essenziali, flavonoidi, polifenoli, vitamine e minerali. Ha proprietà diuretiche, antiscorbutiche e disinfettanti delle vie urinarie. Pianta ricca di succhi e di componenti nutrizionali e funzionali, in particolare minerali, fra cui lo

## CRITHMUM MARITIMUM L.

dolčenem kontekstu: v juhah, solatah, ribjih jedeh ali sicer v zelo vodnatih jedeh. V kuhinji se uporabljajo mladi brsti, sveži nadzemni deli, listi in plodovi v presnih solatah in prilogah. Listi in poganjki se lahko vlagajo v kis ali slanico, kot aromatična zabela, za poudarjanje okusa, v zeliščnem maslu pri pripravi jedi na osnovi ribe, včasih skupaj s pehtranom, timijanom in baziliko, v ribjih juhah in v vinih ter aromatiziranih kisih.

Zaradi značilne in nekoliko ostre arome solatno-aromatičnega okusa, včasih s sladkim pridihom in grenkim priokusom, se uporablja za vlaganje v kis ali v slanico, tako kot kapre.

Bogat je z esencialnimi olji, flavonoidi, polifenoli, vitamini in minerali. Je diuretik, antiskorbutik in razkužilo za sečila. Rastlina je bogata s sokovi in hranilnimi ter funkcionalnimi snovmi, še posebej z minerali, med katerimi naj izpostavimo jod. V antičnem zeliščarstvu je bila uvrščena med "modularne" in "reševalne" rastline, s spodbujevalnim delovanjem na presnovo.

### Zgodovina in tradicija

Morski koprc je zelo reprezentativna vrsta, skupaj z mrežico Limonium, iz skupine halofilne flore in na nek način,





iodio. Nell'antica tradizione erboristica era collocata fra le piante "modulanti" e "risolventi", con un'azione stimolante del metabolismo generale dell'organismo.

### Storia e tradizioni

Il finocchio di mare è la specie più rappresentativa, assieme al Limonium, della comunità della flora alofila e rappresentata in qualche modo la relazione di passaggio fra ambiente naturale e ambiente antropico, per i siti particolari in cui vegeta, così come, per la sua ricchezza di sapori, è anche un ponte fra cucina povera e cucina elaborata. Si distingue inoltre, per la triplice valenza di pianta officinale, aromatico-condimentaria e alimentare. Il legame che questa pianta ha col territorio in cui vegeta, è significativamente espresso dalle sue caratteristiche organolettiche, dal suo habitat "borderline", sospeso fra terra e acqua e dalla sua "cerosità" ricoprente le foglie, che lo rende resistente al contatto diretto con la salinità dell'acqua di mare.

### Bibliografia e Sitografia

N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO,

zaradi mest na katerih raste, predstavlja prehod med naravnim in antropskim okoljem. Tudi zaradi bogastva okusov je most med preprosto in vrhunsko kuhinjo. Poleg tega je prepoznavna trojna vrednost: zdravilna, začimbna in hranilna rastlina. Povezava te rastline z okoljem v katerem raste, je močno izražena v organoleptičnih lastnostih, od "mejnega", ki niha med zemljo in vodo do "voskastih" listov, zaradi katerih je odporna na neposredni stik s slano morskovo vodo.

### Viri

N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Venezia 1984.

G. CANIATO, E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995

G. PICCHI, A. PIERONI, Le Erbe: Atlante dei prodotti tipici, AGRA e RAI Roma 2005.

S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.

L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva medica Torino 1973.

<http://www.atlantedellalaguna.it>

<http://www.istitutoveneto.org/venezia/>

CRITHMUM MARITIMUM L.



La vegetazione delle barene, Venezia 1984.

G.CANIATO , E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995

G.PICCHI, A. PIERONI, Le Erbe: Atlante dei prodotti tipici, AGRA e RAI Roma 2005.

S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.

L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva medica Torino 1973.

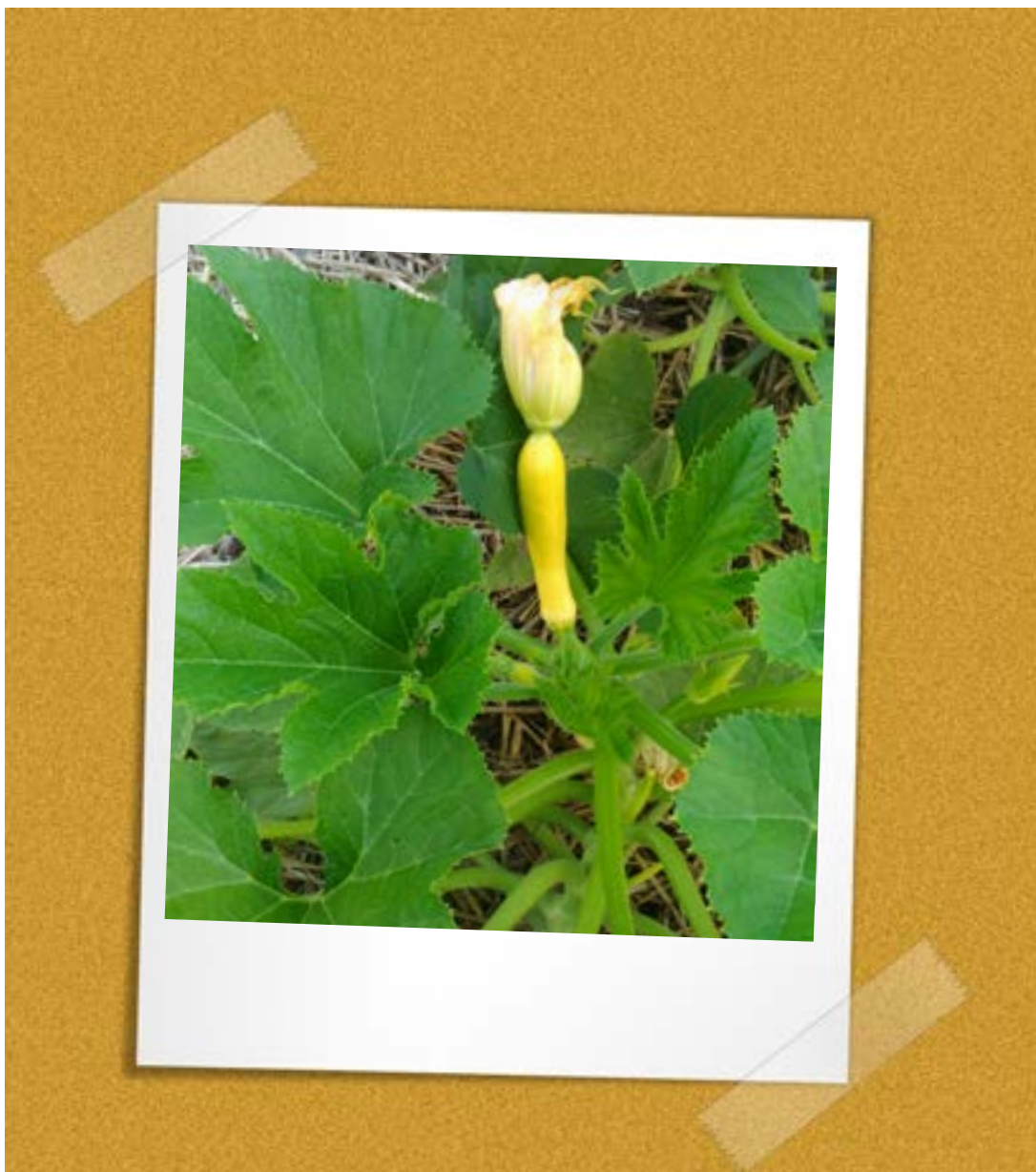
<http://www.atlantedellalaguna.it>

[http://www.istitutoveneto.org/venezia/divulgazione/pirelli/pirelli\\_2005\\_it/Banca\\_Dati\\_Ambientale](http://www.istitutoveneto.org/venezia/divulgazione/pirelli/pirelli_2005_it/Banca_Dati_Ambientale)  
192.168.10.66/pirelli\_new/divulgazione/valli/index4944.html

**CRITHMUM MARITIMUM L.**

divulgazione/pirelli/pirelli\_2005\_it/Banca\_Dati\_Ambientale  
192.168.10.66/pirelli\_new/divulgazione/valli/index4944.html

## CUCURBITA PEPO L. "SACILE"





**Famiglia:** Cucurbitacee

**Nome comune/vernacolare:** Zucchini giallo di Sacile

### Descrizione

È una pianta annuale, ha portamento cespuglioso; si consumano i frutti tenerissimi, appena formati. Si utilizzano anche i fiori quando sono ancora in boccia e sono ottimi fritti. Le foglie presentano lobi grandi, sono colorate uniformemente di verde non molto intenso. I fiori, a forma di campanula, vengono portati eretti sul picciolo, giallo-arancio. Il frutto, lungo 18-20 centimetri, ha costolature appena pronunciate.

La selezione ottenuta negli anni dagli agricoltori locali si differenzia dallo zucchini tradizionale per il frutto con un lungo collo e un picciolo che presenta un rigonfiamento ovale alla nella parte terminale. Il frutto è commestibile. Il seme ha una forma ovale con punta conica.

### Condizioni di crescita e habitat

Gradisce zone miti e soleggiate con temperature sopra i 20 gradi centigradi. Ha elevate esigenze idriche. Si adatta a qualsiasi tipo di terreno; predilige abbondanti concimazioni organiche prima del trapianto e minerali (azoto e potas-

## CUCURBITA PEPO L. "SACILE"

**Družina:** Cucurbitacee

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Sakilska rumena buča

### Opis

Je enoletna grmičasta rastlina. Uživajo se mehki, mladi plodovi, ko so še v kali in so odlični praženi. Listi so veliki, deljeni, enakomerno obarvani v ne preveč intenzivni zeleni barvi. Cvetovi v obliki zvonca so pokončni, na majhnem rumeno-oranžnem peclju. Sadež, je dolg 18-20 centimetrov in ima komaj opazna rebra.

S selekcijo so jo lokalni pridelovalci ločili od tradicionalne buče po plodu dolgega vratu in manjšem delu, ki predstavlja ovalno napihjenost v končnem delu. Plod je užiten. Seme je ovalne oblike s konično špico.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ugajajo ji mila in sončna območja s temperaturami nad 20 stopinj. Zahteva veliko vode. Prilagodi se vsaki vrsti zemlje. Rada ima obilna gnojenja z organskimi snovmi pred presajanjem in mineralna (dušik in kalij) med gojenjem. Zemlja mora biti plodna z dobrim osnovnim gnojenjem.

Rastlino se konec marca najprej seje v



sio) durante la coltivazione; predilige un terreno fertile con una buona fertilizzazione di base.

Il prodotto si semina prima in semenzaio (serra/tunnel) a fine marzo; il terreno viene prima lavorato e arricchito solo con concimi organici di origine biologica. A fine aprile, le piantine vengono messe a dimora in pieno campo; il controllo delle malerbe viene fatto con una paciamatura di paglia e non vengono effettuati trattamenti chimici.

Lo zucchini di Sacile fiorisce a maggio. La raccolta è scalare e viene effettuata nel momento in cui il fiore che si lascia attaccato al frutto, si schiude.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il frutto si mangia immaturo quando ha raggiunto una lunghezza massima di 20 centimetri e presenta caratteristiche uniche: dolcissimo, digeribile e diuretico, antinfiammatorio, ricco di potassio, fosforo e vitamina A e C.

#### Storia e tradizioni

Lo Zucchini giallo di Sacile è il frutto di una selezione americana (Golden Kennedy) in onore al Presidente.



setvenici (topla greda/tunnel). Zemljo se najprej obdela in obogati samo z organskimi gnojili biološkega izvora. Sadike se konec aprila preseje v zemljo. Plevel se nadzira s prekritjem s senom. Kemična obdelava se ne izvaja.

Bučka iz Sacile cveti v maju.

Pobiranje je postopno in se izvaja, ko se odpre cvet, ki se ga pusti na plodu.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Plod se uživa nedozorel, ko doseže največjo dolžino 20 cm in se pojavijo edinstvene značilnosti: biti mora zelo sladek, prebavljiv in diuretičen, protivneten, bogat s kalijem, fosforjem in vitaminoma A in C.

#### Zgodovina in tradicija

Rumena bučka iz Sacile je plod, ki izvira iz ameriške selekcije (Golden Kennedy) v čast temu predsedniku.

Konec 60-ih so jo selekcionirali naši kmetje za domačo uporabo, nato pa še za prodajo.

#### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/pro->

CUCURBITA PEPO L. "SACILE"



Alla fine degli anni '60 è stata poi selezionata da nostri agricoltori per uso familiare e poi per il commercio.

### **Bibliografia e Sitografia**

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/zucchini-giallo-di-sacile-1>  
[http://it.geosnews.com/p/it/friuli-venezia-giulia/pn/marchio-di-qualita-per-radicchio-rosa-e-zucchini-giallo\\_13250894](http://it.geosnews.com/p/it/friuli-venezia-giulia/pn/marchio-di-qualita-per-radicchio-rosa-e-zucchini-giallo_13250894)  
<http://www.lortofruttifero.it/prodotto/zucchini-giallo/>  
<https://messengeroveneto.gelocal.it/pordenone/cronaca/2016/10/28/news/marchio-di-qualita-per-radicchio-e-zucchini-1.14317941>

### **CUCURBITA PEPO L. "SACILE"**

dotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/zucchini-giallo-di-sacile-1  
[http://it.geosnews.com/p/it/friuli-venezia-giulia/pn/marchio-di-qualita-per-radicchio-rosa-e-zucchini-giallo\\_13250894](http://it.geosnews.com/p/it/friuli-venezia-giulia/pn/marchio-di-qualita-per-radicchio-rosa-e-zucchini-giallo_13250894)  
<http://www.lortofruttifero.it/prodotto/zucchini-giallo/>  
<https://messengeroveneto.gelocal.it/pordenone/cronaca/2016/10/28/news/marchio-di-qualita-per-radicchio-e-zucchini-1.14317941>

## CUCURBITA PEPO L. "TRIESTE"





**Famiglia:** Cucurbitacee

**Nome comune/ vernacolare:** Zucchini bianco di Trieste

### Descrizione

È una pianta a ciclo colturale annuale e portamento cespitoso. Le foglie, a lobi grandi, sono colorate uniformemente di verde non molto intenso. I fiori, a forma di campanula, sono portati eretti sul picciolo e presentano un colore giallo-arancio. Il frutto è unpeponide commestibile (bacca modificata) cilindrico, con buccia molto sottile, di colore bianco crema lunghezza 15-19 centimetri. I semi, di forma ovale, hanno forma conica.

### Condizioni di crescita e habitat

Lo zucchini è una pianta da pieno sole, ama il clima mite sopra i 20 gradi. Richiede una buona irrigazione. Il terreno migliore per la crescita della pianta è fertile, ricco di sostanza organica e ben fertilizzato. Il prodotto si semina prima in semenzaio (serra) a fine marzo; il terreno viene prima lavorato e arricchito solo con concimi organici di origine biologica.

A fine aprile, le piantine vengono messe a dimora in pieno campo; il controllo delle erbe infestanti viene effettuata

## CUCURBITA PEPO L. "TRIESTE"

**Družina:** Cucurbitacee

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** tržaška bela bučka)

### Opis

Gre za rastlino z letnim gojitvenim ciklusom. Je košate oblike. Listi so veliki, deljeni in so enakomerne, ne preveč intenzivne zelene barve. Cvetovi, oblike zvonca, stojijo pokončno na peclju: plod je užiten peponid (modificiran plod), cilindrične oblike z zelo tanko lupino, kremasto-bele barve, dolžine 15-19 centimetrov. Ovalna semena so konične oblike.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Bučka raste na sončnih površinah, rada ima zmerno klimo z več kot 20 stopinjami. Zahteva precej namakanja. Najboljša zemlja za rast je plodna, bogata z organskimi snovni in dobro pogojena. Rastlino se seje najprej v setvenici (topla greda) konec marca. Zemljo se najprej obdela in obogati samo z organskimi gnojili biološkega izvora. Konec aprila se sadike presadi na polje. Plevel se nadzira z nanosom slame, s čimer se izogne uporabi kemikalij. Postopno pobiranje se izvaja od junija do septembra.





attraverso una pacciamatura di paglia, evitando i trattamenti chimici. La raccolta scalare è distribuita fra il mese di giugno e settembre.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il frutto si mangia immaturo ad una lunghezza massima di 15-18 cm. I frutti si consumano tenerissimi, appena formati. Si utilizzano anche i fiori maschili quando sono ancora in boccio e che sono ottimi fritti.

La pianta prende il nome, naturalmente, dalla città d'origine. La particolarità di questo tipo di zuccino è rappresentata dalla buccia molto sottile, color bianco crema; questa varietà rispetto alle altre risulta essere molto precoce e la sua polpa raggiunge l'apice del gusto quando l'ortaggio arriva alla sua lunghezza massima, variabile dai 15 ai 19 centimetri. Lo zuccino bianco di Trieste ha proprietà nutritive, rinfrescanti, diuretiche e lassative; inoltre, è ricco di Vitamina B, Provitamina A e fosforo e curano infiammazioni e dissenteria.

### Storia e tradizioni

Negli anni passati vi è stata una gran-



### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Plod se uživa ko je nezrel, največje dolžine od 15-18 cm. Sadeže se uživa, ko so mehki, komaj oblikovani. Uporabljajo se tudi moški cvetovi, ko še brstijo. Odlični so praženi.

Ime rastline seveda izvira iz imena mesta. Posebnost te vrste bučke je zelo tenka lupina belo-kremaste barve. Ta sorta je v primerjavi z drugimi zelo zgodnja in njeno meso doseže vrhunec okusa, ko doseže največjo dolžino med 15 in 19cm.

Bela tržaška bučka ima hranilne, osvežilne diuretske in laksativne lastnosti, poleg tega je bogata z vitamini B, provitaminom A in fosforjem ter zdravi vnetja ter dizenterijo.

### Zgodovina in tradicija

Nekoč so vzgajali veliko teh bučk, danes pa je proizvodnja zaradi pokvarljivosti omejena.

### Viri

<https://www.portaledelverde.it/enciclopedia/orto/ortaggi/zucchini-cucurbita-pepo/zucchini-bianco-di-trieste-cu->

CUCURBITA PEPO L. "TRIESTE"



de produzione di questo zucchini, oggi limitata, a causa della deperibilità del prodotto.

### **Bibliografia e Sitografia**

<https://www.portaledelverde.it/enciclopedia/orto/ortaggi/zucchini-cucurbita-pepo/zucchini-bianco-di-trieste-cucurbita-pepo/>  
<http://shinygardenit.blogspot.com/2015/02/zucchini-bianco-di-trieste-consigli-e.html>  
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/zucchini-bianco-di-trieste/>

### **CUCURBITA PEPO L. "TRIESTE"**

curbita-pepo/  
<http://shinygardenit.blogspot.com/2015/02/zucchini-bianco-di-trieste-consigli-e.html>  
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/zucchini-bianco-di-trieste/>

CYDONIA OBLONGA MILL.





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Cotogno,  
Melo cotogno

### Descrizione

Il Cotogno è un piccolo albero o cespuglio deciduo, con una chioma globosa e densa e il tronco sinuoso. I giovani rami inizialmente sono tomentosi e grigiastri o giallastri, poi con il passare del tempo diventano glabri, la corteccia è di colore grigio-bruno. Le altezze vanno da 1,5 agli 8 m.

Le foglie sono alterne, semplici, di forma ovale o ellittica, lunghe sino a 10 cm, con margine intero, la pagina superiore è di colore verde scuro e quella inferiore grigiastra coperta di denso tomento.

I fiori solitari, nascono all'apice dei rami portati da peduncoli tomentosi; i sepali con faccia esterna tomentosa sono lanceolati con margine dentato; la corolla è composta da 5 petali bianchi o rosati.

I frutti sono dei pomi profumati globosi o piriformi lunghi sino a 10 cm, spesso bitorzoluti, immaturi sono verdi e tomentosi, mentre diventano glabri e dal colore giallo intenso a maturità, la polpa è aspra e aromatica. La raccolta dei frutti avviene nel periodo autunnale.

### CYDONIA OBLONGA MILL.

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Kutina

### Opis

Kutina je listopadno majhno drevo ali grm z oblato, gosto krošnjo in vijugastim deblom. Mlade vejice so najprej dlakave in sivkaste ali rumenkaste, s časom postanejo gladke z lubjem sivo-rjave barve. Višina se giblje od 1,5 do 8 m.

Listi so izmenični, preproste ovalne ali elipsaste oblike, dolgi do 10cm, s celim robom, zgornja stran je temno zelene barve, spodnja sivkasta, pokrita z gostimi dlačicami.

Posamični cvetovi zrastejo z vrhov vej iz dlakavih pecljev. Čašni listi z dlakavo zunanjo stranjo so suličasti z nazobčanim robom. Cvetni venec sestavlja 5 belih ali rožnatih cvetnih listov.

Sadeži so pečkati plodovi, kroglaste ali hruškaste oblike, dolgi do 10cm, pogosto grčasti, nezreli so zeleni in dlakavi, ko dozorejo postanejo gladki in intenzivno rumene barve. Meso je trpko in aromatično. Sadeže se pobira jeseni.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Gre za naturalizirano vrsto, ki raste samoniklo na obronkih gozdov v grmiščih



### Condizioni di crescita e habitat

È una specie naturalizzata si trova spontanea ai margini dei boschi nelle boschiglie su terreni, profondi e ricchi; dalla pianura sino a 1.500 m s.l.m.

Ama ambienti soleggati e richiede un corretto apporto idrico.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il frutto viene usato per la produzione di marmellate

La pianta nel passato era sempre presente nei cortili delle case contadine ed è spesso utilizzata come portainnesto per altre varietà fruttifere.

Il cotogno gode di proprietà tonico-astringenti e anti-infiammatorie dell'apparato digerente.

### Storia e tradizioni

Il cotogno è pianta nota e utilizzata fin dall'antichità, i greci lo consideravano sacro ad Afrodite e simbolo dell'amore e della fertilità.

La mela cotogna era detto "chrysómelon" ovvero "pomo d'oro", ed ispirò la leggendo che i pomi d'oro d'Ercole.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=24154>

na globoki in bogati zemlji od ravnine do n.m.v 1500m.

Rada ima sončne kraje in zahteva dovolj vode.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Sadež se uporablja za izdelavo marmelad.

Nekoč je bila ta rastlina vedno prisotna na dvoriščih kmečkih hiš in so jo pogosto uporabljali kot podlago za druge sadne vrste.

Kutina ima osvežilno-adstringentne in protivnetne lastnosti za prebavila.

### Zgodovina in tradicija

Kutina je rastlina, ki jo poznajo že od nekdej. Za Grke je bila sveta; za Afrodito je bila simbol ljubezni in plodnosti.

Kutini so rekli "chrysómelon" oziroma "zlati jabolko", in je navdihnila legendo o Herkulovih zlatih jabolkih.

### Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=24154>

**CYDONIA OBLONGA MILL.**

## CYNARA CARDUNCULOS "STRUNJAN"





**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune/ vernacolare:** carciofo di Strugnano

### Descrizione

Pianta erbacea perenne, molto robusta, con uno stelo fino a 2 m di altezza e 4-5 cm di spessore, ricoperto di foglie. Le foglie sono grandi, lunghe circa 30-60 cm, con spine e con profondi lobi. La punta e le spine differiscono in base alla varietà. La pagina superiore della foglia è verde e liscia, la pagina inferiore è verde grigiastro e pelosa. Nel secondo anno dopo la semina, sviluppa un fusto che porta il fiore. Nella parte superiore dello stelo si sviluppano i capolini muniti di brattee, che raccogliamo prima della fioritura. La pianta fiorisce con capolini viola-blu, all'inizio dell'estate. L'apparato radicale è profondo e ben sviluppato. I carciofi vengono piantati a marzo e aprile e raccolti da aprile a maggio.

Carciofo di Strugnano: le foglie sono molto piccole o non spinose e divise. Il fiore ha le dimensioni di una pallina da ping-pong o leggermente più grande.



**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Strunjanska artičoka

### Opis

Trajna zelnata rastlina, zelo robustna, z do 2 m visokim in 4-5 cm debelim stebлом, ki je poraščeno z listi. Listi so veliki, dolgi 30-60 cm, bodičasti in globoko deljeni. Nazobčanost in bodičavost se razlikujeta glede na sorto. Zgornji del lista je zelen in gladek, spodnji del je sivo zelen in dlakav. V drugem letu po sajenju razvije cvetno steblo. Na vrhu stebela se razvijejo okrogli bodičasti cvetni koši, ki jih obiramo pred cvetenjem. Rastlina cveti modro vijoličasto, zgodaj poleti. Koreninski sistem je globok in dobro razvit. Sadimo marca in aprila, obiramo pa od aprila do maja.

Strunjanska artičoka: Listi so zelo malo ali nič bodičasti in deljeni. Cvet je v velikosti ping pong žogice ali malo večji. Da ohranimo enake lastnosti rastlin, jih razmnožujemo izključno z deljenjem. Najbolj primeren čas za to je september - oktober. V kulinariki uporabljamo

CYNARA CARDUNCULOS "STRUNJAN"





Per mantenere le stesse caratteristiche della pianta, vengono moltiplicate esclusivamente per divisione. Il momento più appropriato per questo è settembre-ottobre. In cucina usiamo i fiori prima che fioriscano. Li raccogliamo a maggio fino ai primi giorni di giugno. I carciofi sono giunti in Istria slovena durante il periodo della Repubblica di Venezia.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Ha bisogno di molto calore e sole per crescere. Può sopravvivere a temperature molto basse, fino ai  $-50^{\circ}\text{C}$ . Non gradisce livelli di umidità elevata. Il terreno dovrebbe essere profondo e umido. La moltiplicazione avviene per semi, o ancora meglio, con la crescita delle radici.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

I fiori giovani, non ancora aperti, sono usati in cucina. Le foglie fresche o secche e i loro preparati sono usati come medicinale. Regola la funzionalità epatica, purifica e rafforza. Favorisce l'appetito e la digestione. Riduce il colesterolo, l'indurimento dei vasi sanguigni e la glicemia, regola la secrezione biliare. I principi attivi efficaci più importanti presenti nelle foglie sono derivati dell'acido cafeoilchinici, flavonoidi e lattoni sesqui-

cvetove, preden gredo v cvet. Pobiramo jih maja pa do prvih dni junija. Artičoke so prišle v slovensko Istro v času Beneške republike.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Artičoka izvira iz Sredozemlja, kjer je najbolj razširjena še danes. Za rast potrebuje veliko toplote in sonca. Pozimi prenese temperature do  $-50^{\circ}\text{C}$ . Ne mara preveč vlage. Tla naj bodo globoka in humozna. Razmnožujemo s semeni ali še bolje s koreninskimi izrastki.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Omeseneli, še ne odprti mladi cvetovi se uporabljajo v kulinariki. Kot zdravilo so uporabni sveži ali posušeni listi in njihovi pripravki. Ureja delovanje jeter, jih čisti in krepi. Pospesuje apetit in prebavo. Zmanjšuje holesterol, poapnenje žil, sladkor v krvi, ureja izločanje žolča. Najpomembnejše učinkovite sestavine v listih so derivati kafeoilkininske kisline, flavonoidi in seskviterpenski laktoni (grenčine, ki pomagajo pri izločanju prebavnih sokov).

#### **Zgodovina in tradicija**

Potrjeno je, da so jo uporabljali že Egipčani 500 let pr.n.št. V Rimskem cesarst-

CYNARA CARDUNCULOS "STRUNJAN"





terpenici (sostanze amare che aiutano a eliminare i succhi digestivi).

### Storia e tradizioni

Il carciofo è originario del Mediterraneo, dove è più diffuso oggi. È stato confermato che era già usato dagli Egiziani nel 500 a.C. Nell'Impero romano era considerata una specialità. Sembra che in Francia e in Inghilterra sia arrivato solo nel XV secolo, dove era usato principalmente dalla nobiltà.

### Bibliografia e Sitografia

- <http://www.my-personaltrainer.it/erbe-medicinali/carciofo.html>
- Dr. Joerg Gruenwald, Christof Jaenicke: Zelena lekarna, Mladinska knjiga založba, 2014
- Simon Ašič, Domača lekarna patra Simona Ašiča, Celjska Mohorjeva družba, 2008
- Sakelšak Matjaž: Optimizacija vzorčenja listov artičok za izolacijo DNA. Zaključna naloga.

Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

vu je veljala kot zelenjavna specialiteta. V Francijo in Anglijo naj bi prispela šele v 15. stoletju, kjer jo je uživalo v glavnem plemstvo.

### Viri

- <http://www.my-personaltrainer.it/erbe-medicinali/carciofo.html>
- Dr. Joerg Gruenwald, Christof Jaenicke: Zelena lekarna, Mladinska knjiga založba, 2014
- Simon Ašič, Domača lekarna patra Simona Ašiča, Celjska Mohorjeva družba, 2008
- Sakelšak Matjaž: Optimizacija vzorčenja listov artičok za izolacijo DNA. Zaključna naloga.

Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

**CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMUS L. 'VIOLETTO LIVORNESE'**





**Famiglia:** Asteraceae

**Nome volgare e nome vernacolare:** Carciofo violetto di Sant’Erasmus, in lingua veneta “castraure” (letteralmente “togliere la parte riproduttiva” per l’uso di togliere i boccioli eduli)

**Origine del materiale:** carducci (polloni del carciofo) della carciofaia dei fratelli Vignotto di Sant’Erasmus

#### Descrizione

Il carciofo coltivato, secondo studi recenti, deriva dalla specie selvatica *Cynara cardunculus* var. *sylvestris*, che ha il suo luogo di origine nell’area mediterranea. Nelle aree coltivate della Laguna nord (isola di Sant’Erasmus, Lio piccolo, Lio Maggiore, Mesole, Mazzorbo e Vignole) e in quelle della Laguna sud (Chioggia, Sottomarina) la coltivazione del carciofo, nonostante le limitazioni climatiche ha mantenuto una discreta presenza in piccoli appezzamenti a gestione familiare. È una pianta perenne, da pieno sole, in ambienti coltivati può durare 4-5 anni. Le piante hanno un portamento eretto degli assi fiorali



**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Artičoka »San Erasmus«

**Izvor materiala:** carducci (izrastki artičoke) gojilnice artičok bratov Vignotto iz Sant’Erasmus

#### Opis

Gojena artičoka po zadnjih raziskavah izvira iz divje vrste *Cynara cardunculus* var. *sylvestris*, ki sama izvira iz Sredozemlja. Raste na obdelovalnih območjih severne Lagune (otok Sant’Erasmus, Lio piccolo, Lio Maggiore, Mesole, Mazzorbo in Vignole) ter v tistih južne Lagune (Chioggia, Sottomarina). Gojenje artičok se je, ne glede na klimatske omejitve, ohranilo predvsem na majhnih družinskih zemljiščih. Gre za trajnico, ki zahteva sončno svetlobo, na obdelanih površinah lahko zdrži 4-5 let. Rastline so pokončne zaradi cvetnih osi, ki nosijo užitne glavice. Višina rastline niha med 100 in 150cm. V pridelovalnih ekotipih “San Erasmus” in “Violetta di Chioggia”, so glavice srednje majhne, konično-jajčne oblike vijoličaste barve.

**CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMUS L.  
‘VIOLETTO LIVORNESE’**





che portano i capolini eduli. L'altezza della pianta varia tra i 100 e i 150 cm. Negli ecotipi coltivati, "di Sant Erasmo" e "Violetto di Chioggia", i capolini sono medio piccoli con una forma conica-ovoidale di colore violetto.

#### Condizioni di crescita e habitat

L'impianto viene effettuato a primavera utilizzando i germogli delle gemme basali detti "carducci". La produzione inizia verso il mese di Aprile con la raccolta del primo fiore detto "castraura" e continua con la raccolta dei capolini secondari detti "botoi", "sottobotoi" e "massette".

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

È una primizia pasquale, mangiata cruda, lessa o frita. Si può conservare sott'olio o sott'aceto.

La consistenza croccante è esaltata dal consumo da crudo, come il sapore delicato piacevolmente amarognolo.

La castraura (primo fiore) va consumata fresca, condita con olio e gocce di limone. Può essere lessato, cotto al forno, fritto o grigliato. I capolini secondari, sottobotoi e le massette, si usano per il sott'olio, da consumare in periodo invernale, come accompagnamento dei secondi.

Hanno un buon apporto calorico ad un

### CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMUS L. 'VIOLETTO LIVORNESE'

**Rastni pogoji in življenjski prostor**  
Sajenje se izvaja spomladi, pri čemer se uporabi poganjke bazalnih brstov, ki jih imenujejo "carducci". Pridelava se prične aprila, s pobiranjem prvega cveta, ki se imenuje "castraura" in nadaljuje s pobiranjem sekundarnih glav, imenovanih "botoi", "sottobotoi" in "massette".

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Je zgodnja velikonočna zelenjava, ki se jo uživa surovo, kuhano ali praženo. Lahko se jih vloži v olje ali kis.

Uživanje surove je cenjeno zaradi hrustljave konsistence, pa tudi delikatnega, prijetno grenkastega okusa.

Castraura (prvi cvet) se uživa svež, zabeljen z oljem in nekaj kapljicami limone. Lahko je kuhan, pečen v pečici, pražen ali pečen na žaru. Sekundarne glavice, sottobotoi in massette, se uporabljajo za vlaganje v olje, za uživanje pozimi, kot priloga glavnim jedem. Zagotavljajo precejšen vnos kalorij in imajo visoko vsebnost mineralov. Vsebujejo veliko število organskih spojin, ki spodbujajo delovanje jeter, spodbujajo izločanje žolča in sečil. Ena od teh je cinarin, ki jo uporabljajo v farmaciji.



alto contenuto di minerali. Contengono un elevato numero di composti organici con proprietà di stimolo per le funzioni del fegato, facilitatori delle secrezioni biliari e diuretiche, uno tra tutti la cinarina, in uso farmacologico.

### Storia e tradizioni

L'area mediterranea è il centro di origine della specie selvatica. La regione Sicilia è fra i possibili luoghi dove è avvenuta per la prima volta la domesticazione. Consumato e coltivato nell'antichità da Greci e Romani scompare poi per riapparire quasi mille anni dopo a seguito dell'espansione araba. Quando sia poi arrivato in ambiente lagunare non è chiaro, in alcuni contratti di affitto di terreni agricoli in Laguna Nord sono citati gli "artichiochi" già dal '500, inoltre nel dipinto denominato "l'estate" di Giuseppe Arcimboldo del 1572 ne viene raffigurato uno in centro al petto del soggetto.

### Bibliografia e Sitografia

AA.VV., La tipicità agroalimentare in provincia di Venezia, Venezia 2015.  
<http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/E455/Atlante/tradizio->

### Zgodovina in tradicija

Sredozemlje je izvorno središče divje vrste. Območje Sicilije je med možnimi mesti prvega kultiviranja. Nekdaj so jo uživali in gojili stari Grki in Rimljani, nato je izginila in se pojavila skoraj 1000 let kasneje, po arabski ekspanziji. Kdaj je prišla v okolje lagune ni jasno, v nekaterih pogodbah o najemu kmetijskih zemljišč v Severni laguni so "artichioche" omenjene že v 16. Stoletju, poleg tega je na sliki z imenom "Poletje" "Giuseppea Arcimbolda iz leta 1572 ena prikazana, ko raste iz prsi osebe.

### Viri

AA.VV., La tipicità agroalimentare in provincia di Venezia, Venezia 2015.  
<http://www.venetoagricoltura.org/upload/pubblicazioni/E455/Atlante/tradizionali/Prima/parte.pdf>  
[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=45](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=45)

CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMUS L.  
'VIOLETTO LIVORNESE'



nali/Prima/parte.pdf  
[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=45](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=45)

**CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYMUS L.  
'VIOLETTO LIVORNESE'**

## FICUS CARICA L. "BELA PETROVKA", "MILJSKA"





**Famiglia:** Moraceae

**Nome comune/ vernacolare:** fico “Bela Petrovka” e “Miljska”

### Descrizione

Il fico è un arbusto deciduo, perdono le foglie in autunno, di media grandezza, alto fino a 10 m. Il fusto si presenta contorto, basso e molto ramificato. Le foglie lobate e di dimensioni diverse a seconda della varietà. La corteccia è liscia e di colore marrone chiaro. Il frutto del fico è costituito da un'infruttescenza, sicone, che si sviluppa dai fiori e che impropriamente riteniamo essere il frutto, il fico. All'interno del fico ci sono piccoli frutti veri, simili a semi, detti acheni. Il fico, dolce e gustoso, è essenzialmente la parte interna ed esterna di un fiore pienamente sviluppato. Abbiamo varietà che producono due volte nello stesso anno (giugno e settembre-ottobre) e varietà che producono una sola volta nello stesso anno (settembre-ottobre). Si pianta in primavera, marzo e aprile.

Varietà Bela Petrovka: l'albero è molto rigoglioso, foglie medie e per lo più trilobate. Inizia a maturare intorno al 20.06, i frutti pesano circa 80 g. La produzione autunnale è molto abbondante, ma i

**Družina:** Moraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Bela Petrovka figa e Miljska figa

### Opis

Figa je listopaden, srednje velik grm ali drevo višine do 10m. Krošnja je precej redka in slabo obraščena. Listi so deljeni, glede na sorto pa različne velikosti. Lubje je gladko in svetlorjave barve. Pri figi in njej sorodnih vrstah je prisoten mehanizem oplodnje, pri katerem sodeluje kot oprasevalka majhna osica šiškarica, ki na simbiotičen način živi v plodovih fige. Plod fige je sestavljen iz skupine plodov, ki se razvijejo iz cvetov. Na notranji strani ploda se nahajajo majhni plodoči - oreški. Figa, ki jo uživamo, je v bistvu omesenel notranji in zunanji del popolnoma razvitega cveta. Poznamo sorte, ki v istem letu rodijo dvakrat (junija in septembra - oktobra) in sorte, ki v istem letu rodijo le enkrat (september - oktober). Sadimo spomladi, marca in aprila.

Bela Petrovka: drevo je zelo bujne rasti, listi srednje veliki in večinoma tridelni. Prvi rod začne zoreti okoli 20.6., plodovi so težki okoli 80g. Jesenski rod zelo obilen, vendar so plodovi manjši (60g)

**FICUS CARICA L. "BELA PETROVKA", "MILJSKA"**





frutti sono più piccoli (60 g) e di qualità inferiore, la raccolta inizia intorno al 15.08 e dura 15 giorni. La buccia è verde chiara, la polpa è rosa e la forma del frutto è rotonda.

Varietà Miljska: Oltre a Bela Petrovka, Miljska è la varietà più diffusa in Slovenia. L'albero è di taglia media, le foglie sono da 3- a 7-lobate. I frutti maturano solo una volta l'anno, circa il 20.08 e sono piatti, di dimensioni molto variabili, con un peso medio di 45 g. La buccia è viola, la polpa è rosso scuro, aromatica e succosa.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il fico cresce ovunque nel clima subtropicale. In Slovenia, si trova in microclima favorevoli dell'Istria, nella regione di Goriška e in Brda. Il fico ha bisogno di una temperatura media annuale di circa 12°C per colture di alta qualità e abbondanti, resiste a temperature fino a -15°C in inverno. Le precipitazioni annuali ottimali sono 1000 mm/m<sup>2</sup>. È più facile da gestire in terreno medio pesante, profondo, umido, piuttosto che in terreno molto povero e in aree aride.

#### FICUS CARICA L. "BELA PETROVKA", "MILJSKA"

in manj kvalitetni, obiranje se začne okoli 15.8. in traja 15 dni. Kožica ploda je svetlo zelene barve, meso je rožnato, oblika ploda je okrogla.

Miljska figa: Poleg Bele Petrovke je pri nas najbolj razširjena sorta. Drevo je srednje bujno, listi so tri do sedem delni. Zori le enkrat in sicer okoli 20.8.. Plodovi so ploščati, po velikosti precej neizenačeni, s povprečno težo 45g. Kožica je vijolične barve. Meso je temno rdeče, aromatično in sočno.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Figa uspeva povsod v subtropskem podnebjju. Pri nas jo najdemo na mikroklimatsko ugodnih legah v Istri, na Goriškem in v Brdih. Figa potrebuje za kakovosten in obilen pridelek povprečno letno temperaturo zraka okoli 120C, pozimi pa prenese temperature do -150C. Optimalna letna količina padavin je 1000mm/m<sup>2</sup>. Najbolje uspeva v srednje težkih, globokih, humoznih tleh, raste pa tudi v zelo revnih tleh in v sušnih območjih.



## Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il frutto contiene un'alta percentuale di zucchero (glucosio, fruttosio), composti fenolici, acidi organici, antiossidanti, vitamine, sostanze minerali e molte fibre. Sono influenzati dalle condizioni meteorologiche e dal luogo in cui l'albero cresce. Gli acidi organici danno l'aroma del frutto, contribuiscono all'acidità, mantengono la qualità e influenzano la colorazione dei frutti. Gli antiossidanti influenzano la capacità di conservare i frutti, mantenere il valore nutrizionale e la qualità sensoriale.

I fichi sono altamente deperibili, quindi devono essere conservati in frigorifero. Per gustarli tutto l'anno vengono asciugati al sole o nelle stanze di essiccazione. Sono super alimenti, utili per il sistema nervoso perché aumentano molto rapidamente i livelli di glucosio nel sangue. I fichi freschi contengono il 15% di zuccheri, mentre quelli essiccati fino al 60%.

## Storia e tradizioni

Il fico è una delle piante da frutto più antiche. In Medio Oriente è presente fin dal 12.000 a.C., 1000 anni prima delle colture di grano e leguminose. Pare provenire dalla Persia e dalla Siria, da dove presumibilmente i Fenici, poi i Greci e

## FICUS CARICA L. "BELA PETROVKA", "MILJSKA"

## Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Plod vsebuje visok delež sladkorja (glukoza, fruktoza), fenolne spojine, organske kisline, antioksidante, vitamine, mineralne snovi in mnogo vlaknin. Na vsebnost le-teh vplivajo vremenske razmere in rastišče, kjer drevo uspeva. Organske kisline dajo plodu aromo, prispevajo h kislosti, ohranjajo kakovost in vplivajo na obarvanost plodov. Antioksidanti vplivajo na sposobnost skladiščenja in stabilnost ploda, ohranjajo prehranske vrednosti in senzorične kakovosti. Fige so hitro pokvarljive, zato jih moramo shraniti v hladilniku. Da jih lahko uživamo preko celega leta, jih sušimo na soncu ali v sušilnicah. So super hrana za možgane in živčevje, ker zelo hitro povišajo raven glukoze v krvi. Sveže fige vsebujejo 15% sladkorjev, medtem ko posušene kar 60%.

## Zgodovina in tradicija

Figa je ena najstarejših gojenih sadnih rastlin, na Bližnjem vzhodu naj bi jo gojili že 12000 let p.n.š., kar je 1000 let prej, preden so začeli gojiti žito in stročnice. Predvideva se, da izvira iz J Perzije in Sirije, od koder naj bi jo Fenici, nato pa Grki in Rimljani prenesli do Sredozemlja.



Romani lo trasferirono nel Mediterraneo.  
Le proprietà curative del fico sono note  
dal 2000 a.C.

### **Bibliografia e Sitografia**

Univerza v Ljubljani, biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo. Urška Klančar: Kakovost plodov fige (*Ficus carica* L.) na dveh lokacijah, diplomsko delo. Monografija: Figa (*Ficus carica* L.) v Istri. Morfološke, molekulske in nekatere kemijske značilnosti. Koper, 2008

Zdravilne lastnosti fige so poznali že  
2000 let p.n.š.

### **Viri**

Univerza v Ljubljani, biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo. Urška Klančar: Kakovost plodov fige (*Ficus carica* L.) na dveh lokacijah, diplomsko delo. Monografija: Figa (*Ficus carica* L.) v Istri. Morfološke, molekulske in nekatere kemijske značilnosti. Koper, 2008

**FICUS CARICA L. "BELA PETROVKA", "MILJSKA"**



## FICUS CARICA L. "CANEVA"





**Famiglia:** Moraceae

**Nome comune/vernacolare:** Fico, Figo Mòro, Figo Moro, Figo Moro da Caneva, Longhet.

#### Descrizione

È una pianta arborea dal tronco corto e ramoso che può raggiungere altezze di 4-5 m; la corteccia è liscia e di colore grigio-cenere. Le foglie palmate sono di un verde brillante con 5 lobi e grosse nervature, la pagina inferiore è di un verde tenue. La fioritura avviene in due momenti diversi la prima a giugno, “fioroni”, la seconda “fichi” più piccoli e più scuri, da metà agosto a metà-fine settembre. I fiori del fico sono un’infiorescenza carnosa (siconio), ricca di zuccheri, di colore variabile dal verde al nero. Una piccola apertura apicale, detta ostiolo, consente l’entrata degli imenotteri pronubi.

#### Condizioni di crescita e habitat

È una pianta che ama ambienti luminosi si adatta a tutti i substrati, capace di vivere in ambienti caratterizzati anche da lunghi periodi di siccità, viene comu-



**Družin:** Moraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** črna figa iz Caneve

#### Opis

Gre za drevesno vrsto s kratkim in razvejanim deblom, ki doseže višino 4-5 m. Skorja je gladka, sivo pepelnate barve. Peterokrpi dlanasti listi so briljantno zelene barve in imajo debele listne žile, spodnja stran je svetlo zelene barve. Do cvetenja pride dvakrat. Prvič junija, drugič pa od sredine do konca septembra, ko so cvetovi (plodovi) manjši in temnejši. Cvetovi fige so mesnato socvetje, bogato s sladkorji, zelene do črne barve. Majhna končna odprtina, ki se imenuje ostiol omogoča vstopanje kožokrilnim oprasevalcem.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ta rastlina ima rada veliko svetlobe in se prilagodi vsem vrstam tal. Preživi tudi v okoljih, katerih značilnost so dolga sušna obdobja. Najpogosteje raste kot gojena rastlina, spontano pa ob zidovih in kamnih. Območje rasti se razprostira od sredozemskega bazena do zahodne Azije.

FICUS CARICA L. “CANEVA”



nemente coltivata, si trova spontanea su muri e rocce il suo areale sembra andare dal bacino del Mediterraneo all'Asia occidentale.

La raccolta dei "Fioroni" più grandi ma meno saporiti, va dalla 2a o 3a settimana di luglio. Il frutto normale, più piccolo e più abbondante, con buccia più scura e più gustoso, va dalla metà di agosto per 3 o 4 settimane al massimo.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Piatto tipico della zona è il Risotto al Figo Moro e Gorgonzola

#### **Storia e tradizioni**

Le prime testimonianze scritte risalgono al XIV° secolo, ai tempi della Serenissima, quando viene citato come "frutto speciale che i porta da Caneva".

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://www.figomoro.it>

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/figo-moro>

### **FICUS CARICA L. "CANEVA"**

Prve plodove fiorone, ki so večji vendar manj okusni, se pobira v prvem ali drugem tednu julija. Normalne sadeže drugega cvetenja, ki so manjši, bolj bogati in okusni z bolj temno lupino, pa od sredine avgusta dalje. Obiranje traja največ tri ali štiri tedne.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Tipična lokalni obrok je rižota s figami in gorgonzolo.

#### **Zgodovina in tradicija**

Prvi pisni viri segajo v XIV. stoletje v čas Beneške republike, ko so jo omenjali kot "frutto speciale che i porta da Caneva".

#### **Viri**

<http://www.figomoro.it>

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/figo-moro>

FOENICULUM VULGARE MILL.





**Famiglia:** Apiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** finocchio

### Descrizione

La pianta è biennale o perenne. Il gambo è eretto e ramificato, raggiunge i 2 m di altezza, verde con una sfumatura bluastra. Le foglie sono filamentose e 5 mm di larghezza. I fiori sono gialli e organizzati in infiorescenze globose. Fiorisce da luglio a ottobre. Il frutto è allungato, a coste, verde brunastro, 6 - 10 mm di lunghezza e 4 mm di larghezza. Contiene più semi. Si semina in marzo e aprile e si raccolgono i frutti a settembre e ottobre mentre le foglie giovani possono essere raccolte tutto l'anno. Il finocchio si diffonde e si propaga facilmente per seme. *F. vulgare* var. *Azoricum* è una varietà coltivata di finocchio con gambo ispessito carnoso. Si conoscono molte varietà coltivate. Molte di queste vengono piantate in agosto e si raccolgono in settembre e ottobre. Se vengono piantate troppo presto si corre il rischio che producano il fiore. Le piante sono più piccole di quelle selvatiche.

### Condizioni di crescita e habitat

Ha bisogno di un luogo soleggiato e abbastanza caldo per tutto l'anno, pro-

## FOENICULUM VULGARE MILL.

**Družina:** Apiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** koromač

### Opis

Rastlina je trajna ali dvoletna. Steblo je pokončno in košato razvejano, do 2m visoko, zeleno z modrikastim pridihom. Listi so nitasti, 0,5mm široki. Cvetovi so rumeni, v dvojnih kobulastih socvetjih. Cveti od julija do oktobra. Plod je podolgovat, rebrast, rjavkasto zelene barve, 6 - 10mm dolg in 4mm širok. Vsebuje več semen. Sejemo oz. sadimo marca in aprila. Plodove nabiramo septembra in oktobra. Mlade liste nabiramo vse leto. Koromač se zlahka širi in razmnožuje s semenom.

*F. vulgare* var. *azoricum* je gojena različica koromača z mesnato odebelenim stebлом - gomoljem. Poznamo veliko sort gojene različice. Večino od njih sadimo avgusta in gomolje pobiramo septembra in oktobra. Če sadimo prezgodaj, nam lahko uide v cvet in ne tvori gomolja. Rastline so manjše od divje rastočih.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Potrebuje sončno rastišče in dovolj toplote čez vse leto, podobno kot v njegovi





prio come nel Paese di origine. Il terreno dovrebbe essere ben drenato e ricco di sostanza organica. In natura, prospera anche su terreni più secchi e poveri (argini, argini lungo i fiumi).

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il tè è sempre stata una bevanda per alleviare i disturbi gastrointestinali e previene problemi di gonfiore addominale. L'olio essenziale di finocchio dona un odore gradevole, il gusto è speziato e dolce. Le foglie giovani vengono utilizzate in insalate, piatti a base di pesce, salse e zuppe. Hanno un leggero odore di fieno aggiunti alla cottura di torte e del pane.

### Storia e tradizioni

Il finocchio proviene dal Mediterraneo centrale e, come pianta selvatica, si è diffuso in tutti i continenti. È stato usato in Oriente per migliaia di anni. Il nome antico di finocchio è "maratona", la parola deriva dal verbo "dimagrire", perché era uno strumento di riduzione del peso diffuso.



izvorni domovini. Tla naj bodo dobro odcedna, vlažna in bogata z organsko snovjo. V divjini uspeva tudi na bolj sušnih in revnih tleh (nasipi, brežine ob rekah).

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Čaj iz plodov je od nekdaj znano sredstvo za lajšanje krčev prebavil in preprečuje napenjanje. Eterično olje komarčka daje jedem prijeten vonj, okus je pikantno sladek. Največ ga vsebujejo gomolji. Mladi listi se uporabljajo kot dodatek v solatah, ribjih jedeh, omakah, juham, paradižnikovih in glavnatih solati. Plodovi imajo rahel vonj po senu, dodajajo se pri peki kolačev in kruha. Gomolj se uporablja v solati.

### Zgodovina in tradicija

Koromač izhaja iz osrednjega Sredozemlja, kot divje rastoča rastlina pa se je razširil po vseh celinah. Na območju Orienta so ga uporabljali že tisočletja pred našim štetjem. Staro Grško ime za koromač je marathos - beseda je izpeljanka iz glagola hujšati, saj je bil priljubljeno sredstvo za zmanjšanje tele-

FOENICULUM VULGARE MILL.



## Bibliografia e Sitografia

<https://www.bodieko.si/koromač>  
Karin Greiner, Angelica Weber: Zelišča od  
A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007

## FOENICULUM VULGARE MILL.

sne težje.

## Viri

<https://www.bodieko.si/koromač>  
Karin Greiner, Angelica Weber: Zelišča od  
A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007

FRAGARIA X ANANASSA





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** fragola

### Descrizione

La fragola è una pianta pluriennale alta fino a 30 cm. La parte esterna della pianta è costituita da steli, foglie e gemme e organi riproduttivi. La fragola è caratterizzata da un peduncolo e una rosetta di foglie. Le foglie sono divise in tre foglioline seghettate. Gli stoloni, sono getti laterali di circa 20-40 cm che strisciando sul terreno emettono radici dando vita a nuove piantine. I vari tipi di fragole del genere *Fragaria* sono diffusi in tutto il mondo. In Slovenia la più famosa è la fragola comune (*F. vesca*), che chiamiamo fragola di bosco. Le fragole fioriscono all'inizio della primavera e sono raccolte in maggio. La *F. virginiana* ha una fioritura che non dipende dalle ore di luce della giornata. Si piantano a marzo e ad aprile. Dalla fioritura alla fruttificazione sono necessari 20-30 giorni. I fiori sono prevalentemente bianchi con 5 o più petali. I fiori sono autofertili, ma la presenza di insetti è necessaria per aumentare la fertilità. Solo i fiori ben impollinati si sviluppano in frutti opportunamente formati. Il frutto della fragola è un'infruttescenza, costituita da

## FRAGARIA X ANANASSA

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** jagoda

### Opis

Rastlina je do 30 cm visok večletni zelnati grm. Nadzemni del sestavljajo steblo, listi, živice in rodni organi. Tvori pritlično rozeto listov. Listi so trojno deljeni in grobo nazobčani. Iz stebela poganjajo živice, ki so spremenjena stebela, dolge 20-40cm in členkasta. Ko se na členku se razvijejo listi in korenine, odrežemo mlado rastlino in posadimo. Različne vrste jagod iz rodu *Fragaria* so razširjene po vsem svetu. V Sloveniji je najbolj poznan navadni jagodnjak (*F. vesca*), ki ga imenujemo gozdna jagoda. Danes poznamo enkrat rodne in večkrat rodne jagode. Enkrat rodne jagode cvetijo zgodaj spomladi, za razvoj cvetov potrebujejo kratek dan. Obiramo jih maja. Večkrat rodne pa cvetijo neodvisno od dolžine dneva, nekatere potrebujejo dolg dan. Večkrat rodne obrodijo do prvih jesenskih slani. Sadimo jih marca in aprila. Od cvetenja do razvoja ploda potrebuje 20-30 dni. Cvetovi so pretežno beli in 5 ali več cvetnimi listi. Rastlina je samooplodna, vendar je potrebna prisotnost žuželk za oploditev številnih semen-skih zasnov. Le dobro oprášeni cvetovi se



singoli frutti chiamati acheni.

### Condizioni di crescita e habitat

La temperatura più adatta per la crescita è 25°C. Le temperature primaverili inferiori a -2°C influenzano lo sviluppo dei fiori e giovani germogli. Il terreno deve essere umido, medio pesante, leggermente acido e arioso. Le fragole vengono piantate in una posizione soleggiata o mezz'ombra.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Vengono consumate fresche o dopo surgelazione, per aromatizzare dessert e bevande. Le foglie delle fragole di bosco possono essere utilizzate nel tè favorendo la digestione. I frutti contengono pectina, acido folico, antiossidanti e vitamina C.

### Storia e Tradizioni

Le fragole che piantiamo in orti e giardini sono chiamate fragole nobili o da giardino. Furono create dall'incrocio di *F. chiloensis* e *F. virginiana*, e arrivarono in Europa dal Nord America all'inizio del XVIII secolo.



razvijejo v pravilno oblikovane plodove. Plod jagode je birni plod, sestavljen iz številnih posameznih plodičev, ki se razvijejo iz cvetišča.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Najbolj primerna temperatura za rast je 25°C. Spomladanske temperature pod -20°C prizadenejo cvetne brste, cvetove in mlade poganjke. Tla naj bodo vlažna, srednje težka, humusna, blago kislina in zračna. Jagode posadimo na sončno ali polsenčno lego.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Uživamo sveže ali zamrznjene, z njimi aromatiziramo sladice in napitke. Liste gozdne jagode lahko uporabimo za čaj, ki pomaga pri čiščenju krvi in prebavnih motnjah. Plodovi vsebujejo pektin, folno kislino, antioksidante, vitamin C.

### Zgodovina in tradicija

Jagode, ki jih sadimo v nasadih in vrtovih, imenujemo žlahtne ali vrtno jagode. Nastale so s križanjem *F. chiloensis* in *F. virginiana*, katero so v Evropo iz severne Amerike prinesli v začetku 18. stoletja.



### **Bibliografia e Sitografia**

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Jagodnjak>  
Franci Štampar in sodelavci: Sadjarstvo.  
Kmečki glas, Ljubljana, 2009



### **Viri**

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Jagodnjak>  
Franci Štampar in sodelavci: Sadjarstvo.  
Kmečki glas, Ljubljana, 2009

**FRAGARIA X ANANASSA**

## HIPPOPHAE RHAMNOIDES L.





**Famiglia:** Elaeagnaceae

**Nome comune/vernacolare:** Olivello spinoso

### Descrizione

L'Olivello spinoso è un arbusto o piccolo alberello caducifoglio, alto fino a 9 m, con apparato radicale sviluppato il fusto è legnoso e molto ramificato con rami piuttosto rigidi, alcuni dei quali senza foglie e muniti di forti spine.

La corteccia è di un colore grigio-biancastra, mentre nei rami più giovani è scagliosa, quasi argentea. Le foglie sottili sono alterne, disposte a spirale, subsessili di forma lanceolata, di colore verde grigio sulla pagina superiore e tomentose verde argento su quella inferiore.

L'olivello possiede sia fiori maschili che femminili, sono piccolissimi e precoci, senza petali, compaiono con le prime foglie sui rami dell'anno precedente, quelli maschili sono sessili, riuniti in corti racemi amentiformi, mentre quelli femminili sono solitari o raggruppati in piccoli racemi.

I frutti sono delle pseudodrupe ovoidali, di colore giallo-aranciate.

### Condizioni di crescita e habitat

La distribuzione regionale si concentra

**Družina:** Elaeagnaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** rakitovec

### Opis

Navadni rakitovec je grm ali majhno listopadno drevo, visoko do 9m z razvitim koreninskim sistemom. Deblo je oleseno in zelo razvejano s precej togimi vejami, od katerih nekatere nimajo listov in imajo močne trne.

Lubje je sivo-belkasto, medtem ko je na najmlajših vejah luskasto, skoraj srebrno. Tenki listi so izmenični, razpostavljeni spiralno, subsesilni, suličaste oblike, zeleno-sive barve na zgornji strani in dlakave zeleno-srebrne na spodnji.

Rakitovec ima tako moške kot ženske cvetove, so zelo majhni in zgodnji, brez cvetnih listov, pojavijo se s prvimi listi na vejah prejšnjega leta. Moški so sessilni, združeni v kratka amentiformna socvetja, medtem ko so ženski posamični ali združeni v majhna socvetja.

Plodovi so psevdokoščičasti, jajčaste oblike rumeno-oranžne barve.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Regionalno je razporejen v osrednjem delu Karnijskih Alp in vzdolž Tilmenta; vrsto so opazovali na obrežjih rek Cellina

HIPPOPHAE RHAMNOIDES L.





nella porzione centrale delle Alpi Carniche e discende sino al mare lungo il Tagliamento; la specie è stata osservata sui greti dei fiumi Cellina Meduna, cresce in siti sassosi, soprattutto sui greti dei fiumi, su pendii franosi e calanchi, preferibilmente su substrati calcarei, da 50 a 1700 m.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Per raccogliere i frutti dell'Olivello spinoso si deve attendere l'inverno. Le prime gelate portano ad una marcata diminuzione dell'acidità e ad un ulteriore arricchimento vitaminico.

Conosciuta in regione Friuli è la salsa per bolliti e prosciutti di selvaggina "Aspretto di olivello spinoso"

L'Olivello spinoso ha molte proprietà fitoterapiche I frutti commestibili contengono acido malico, molta vitamina C e provitamina A (carotene) e sono leggermente acidi, aromatici, con proprietà astringenti e purificanti per cui vengono spesso utilizzati nei prodotti cosmetici. In Siberia vengono utilizzati per farne uno sciroppo o consumati crudi. I frutti immaturi vengono impiegati



in Meduna, raste na kamnitih terenih, predvsem na naplavinah, na plazovitih in osiromašenih pobočjih, najrajši na apnenčastih podlagah na višinah od 50 do 1700 metrov.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Za pobiranje plodov rakitovca je potrebno počakati na zimo. Prve zmrzali povzročijo nezanemarljiv padec kislosti in dodatno obogatitev z vitamini.

V Furlaniji je poznana omaka za kuhano in pečeno divjačino: "Aspretto di olivello spinoso"

Navadni rakitovec ima mnoge fitoterapevtske lastnosti. Užitni plodovi vsebujejo jabolčno kislino, mnogo vitamina C in provitamin A (karoten) in so nekoliko kisli, aromatični, imajo adstringentne in čistilne lastnosti, zato jih pogosto uporabljajo v kozmetiki. V Sibiriji iz njih izdelujejo sirup ali jih uživajo surove. Nezrele sadeže se uporablja za zdravljenje diareje in dizenterije in se jih lahko nanaša na rane za zaustavljanje manjših krvavitev. Iz vej, listov in korenin izdelujejo barvilo rumene barve.

HIPPOPHAE RHAMNOIDES L.



anche per curare diarrea e dissenteria e possono venire applicati per arrestare piccole emorragie. I rami, le foglie e la radice producono un colorante di colore giallo.

L'Olivello spinoso viene anche coltivato come pianta ornamentale per i frutti vistosi che persistono per lungo tempo dopo la caduta delle foglie e in ingegneria naturalistica per consolidare pendii franosi e terreni arenosi costieri.

### Storia e tradizioni

Il nome generico deriva dal greco 'hippophaés, -éós', che già in Dioscoride e Plinio designava una pianta spinosa di ambienti sabbiosi; il termine 'hippos' (cavallo), incluso nel nome, potrebbe riferirsi al fatto che per lo più in Cina e Mongolia si usava pulire il mantello dei cavalli con il succo dei frutti per renderlo lucido e brillante.

### Bibliografia e Sitografia

[http://www.saperesapori.it/News/  
tabid/306/articleType/ArticleView/  
articleId/622/Lolivello-spinoso.aspx#.W1b-  
SLNUzaUk](http://www.saperesapori.it/News/tabid/306/articleType/ArticleView/articleId/622/Lolivello-spinoso.aspx#.W1b-SLNUzaUk)

[http://www.floraitaliae.actaplantarum.  
org/viewtopic.php?t=9817](http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=9817)

## HIPPOPHAE RHAMNOIDES L.

Rakitovec, zaradi opaznih plodov, ki vzdržijo še dolgo potem, ko so odpadli listi, gojijo tudi kot okrasno rastlino. Pri sonaravnih tehničnih metodah ga uporabljajo za utrjevanje plazišč in peščenih obalnih terenov.

### Zgodovina in tradicija

Generično ime izvira iz grščine 'hippophaés, -éós', ki že pri Dioskuridu in Pliniju opisuje trnasto rastlino peščenih okolij. Izraz 'hippos' (konj), ki je vključen v ime, bi se lahko nanašal na dejstvo, da se je predvsem na Kitajskem in v Mongoliji sok plodov uporabljal za čiščenje dlake konjev, ki je zato postala bolj svetleča in blesteča.

### Viri

[http://www.saperesapori.it/News/  
tabid/306/articleType/ArticleView/  
articleId/622/Lolivello-spinoso.aspx#.W1b-  
SLNUzaUk](http://www.saperesapori.it/News/tabid/306/articleType/ArticleView/articleId/622/Lolivello-spinoso.aspx#.W1b-SLNUzaUk)

[http://www.floraitaliae.actaplantarum.  
org/viewtopic.php?t=9817](http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=9817)

## HUMULUS LUPULUS L.





**Famiglia:** Cannabaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Luppolo, in lingua veneta “ bruscandoi”

Provenienza da popolazione selvatica locale.

#### Descrizione

È una pianta erbacea perenne con un grosso rizoma carnoso da cui si sviluppano fusti erbacei rossastri raccolti a un metro circa di altezza, ma capaci di alcuni metri una volta lasciati avviluppare ai sostegni. Le piante sono distinte in maschili o femminili.

Le foglie sono normalmente opposte, mentre quelle delle infiorescenze femminili sono alterne; hanno un lungo picciolo coperto, come per i rami, da numerosi peli. La forma è palmato lobata, divisa cioè in tre- cinque lobi ovali ellittici con l'apice acuto. Il margine è abbondantemente dentato. Nella parte superiore della pianta le foglie sono cuoriformi senza divisione in lobi.

Le piante maschili in giugno hanno numerosi fiori riuniti in una pannocchia all'apice dei rami, formati da 5 tepali e 5 stami, mentre quelle femminili hanno i fiori situati a due a due all'ascella di brattee simili a piccole foglie riunite

## HUMULUS LUPULUS L.

**Družina:** Cannabaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** nava-den hmelj, pravi hmelj

Izvor iz divje populacije.

#### Opis

Je večletna ovijalka z veliko mesnato korenino, iz katere se razvijejo rdečkasta stebela do višine približno enega metra, ali več (4-8m), če se lahko ovijejo ob oporo. Rastline se ločijo na ženske in moške.

Listi so običajno nasproti ležeči, medtem ko so ženska socvetja izmenična. Imajo dolg pecelj, ki ga tako kot vejice, prekrivajo številne dlačice. Listi so krpasto deljene oblike, razdeljeni v tri do pet ovalnih eliptičnih krp z ostrim vrhom. Rob je zelo nazobčan. V zgornjem delu so listi srčaste oblike brez delitve v krpe. Moške rastline imajo junija številne cvetove, ki so na vrhiv vejic združeni v storž, ki ga sestavlja 5 perigonovih listov (tepalov) in 5 prašnikov, medtem ko ženski cvetovi rastejo po dva in dva iz listnih pazduh. Podobni so majhnim listkom, ki združeni oblikujejo socvetje. Plodovi so rožki, okrogli pepelnate barve, zaviti v povečane listke, ki imajo po-



a formare l'infiorescenza. I frutti sono acheni sub rotondi di color cenere, avvolti da brattee accresciute che hanno la superficie tappezzata da numerose ghiandole secernenti una sostanza resinosa gialla, profumata.

#### Condizioni di crescita e habitat

Si semina in primavera in luoghi soleggianti in suoli molto ricchi in humus, sostanza organica, drenati, ben irrigati, in solchi di 5 cm di profondità in file distanti tre metri. Si possono anche mettere a dimora le radici ingrossate in pezzi di trenta cm di lunghezza che emetteranno gemme e nuovi fusti. Le piante per avvilupparsi abbisognano subito di sostegni o meglio reti sollevate da terra, di altezza 2.5 m, sganciabili per poterle ripulire dalla vegetazione secca, in pieno inverno. Si raccolgono i getti senza foglie in primavera, cimandoli per 20 cm, mentre per la produzione dei coni si attende la piena estate.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La pianta si può consumare all'insorgere dei germogli, usando le sommità per minestre, torte salate, frittate e ripieno



vršino prevlečeno s številnimi žlezami, ki izločajo rumeno, smolnato dišečo snov.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Seje se spomladi na sončnih mestih, v zemljo bogato z organskimi snovmi in dobro odcedno, v luknjice globine 5cm in v vrste, ki so na razdalji treh metrov. Sadi se lahko tudi odebeljene korenine v kosih po 30cm, iz katerih zrastejo poganjki in nova stebela. Da bi se ovile, rastline potrebujejo opore ali še bolje mreže, do 2,5m nad zemljo. Spomladi se nabirajo brsti brez listov, ki se jih odreže za 20cm, medtem ko je treba na pridelek storžkov počakati do poletja.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Rastlino se lahko uživa, ko se pojavijo mladi poganjki. Vršičke se lahko uporabi za pripravo minešter, slanah tort, cvrtja in polnil za torteline. Uporablja se tudi kot sestavina grenčic in digestivov. Storžke se uporablja pri proizvodnji piva, kateremu dajejo značilno grenko aromo in pomagajo pri konzerviranju. V kuhinji se uporablja za pripravo hmeljevega

HUMULUS LUPULUS L.



di tortelli.

Utilizzato in liquori amari e digestivi.

I coni sono impiegati nella produzione della birra alla quale conferisce l'inconfondibile aroma amaro e di cui aiuta la conservazione. In cucina è utilizzata in frittata con i bruscandoli, Frittata coi bruscandoi, e risotto con i bruscandoli risoto coi bruscandoi.

Ha proprietà aromatizzanti, amaro toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale.

I principi attivi sono una resina (contenente umolone), oli essenziali (mircene e umolene), flavonoidi, antociani, steroli, sostanze estrogene.

Nei preparati domestici si impiegano i coni come amaro tonici per stimolare i processi digestivi. Le proprietà sedative sono atte a conciliare il sonno e a moderare l'appetito sessuale (per la presenza di alcune sostanze estrogene).

Un uso smodato dà origine a nausea, vertigini, fenomeni ipnotici.

Applicazioni esterne delle infiorescenze calmano i dolori nevralgici, reumatici ed artritici.

In cosmetica viene impiegato per rivitalizzare e ridare turgore e luminosità alle pelli senescenti, rugose e rilassate.

## HUMULUS LUPULUS L.

cvrtja, Frittata coi bruscandoi, in rizote s hmeljem risoto coi bruscandoi.

Njegove lastnosti: aromatizira, je grenko osvežilen, pomirja živce in spolnost.

Učinkovine so smola (vsebuje humolon), esencialna olja (mircen in humolen), flavonoidi, antociani, steroli, estrogene snovi.

V domačih pripravkih se uporabljajo storžki v obliki osvežilne grenčice za spodbujanje prebave. Pomirjevalne lastnosti uravnavajo spanje in umirjajo spolno slo (zaradi nekaterih estrogenih snovi).

Pretirana uporaba povzroči slabost, vrtoglavico in hipnotične pojave.

Zunanja uporaba socvetij pomirja nevralgične, revmatične in artritčne bolečine.

V kozmetiki se uporablja za revitalizacijo, učvrstitev in posvetlitev starajoče, zgubane in uvele kože.

### Zgodovina in tradicija

Latinsko ime Humulus izvira iz istega korena kot "humus", skupna lastnost, ki poudarja plodnost. Njegova močna razraščanost in oprijemanje z viticami, ki škodi mladikam, je bila še posebej nezaželena in težko sprejemljiva za druge uporabne rastline.

Rastlina se zelo hitro širi in je pravzaprav na beneški ravnini prepoznana kot plevel, tako da je relativno redka.



### Storia e tradizioni

Il nome latino Humulus deriva dalla stessa radice di "humus", comunanza che indica la fertilità necessaria a questa pianta. Il suo portamento scomposto per gli ammassi soffocanti che costituisce a danno degli alberelli, era particolarmente sgradito e difficile da accettare anche solo visivamente più di molte altre erbe eduli.

Pur essendo di facilissima diffusione, anzi infestante nella Pianura Veneta, infatti, finiva per essere tollerata solo nei campi degli altri, costringendola ad una relativa rarità che, unitamente ad una eccessiva reputazione erano la prima causa prima dei contenziosi che nascevano nell'andar a erbe (la raccolta nelle Proprietà altrui).

### Bibliografia e Sitografia

AA.VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

### Viri

AA.VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

HUMULUS LUPULUS L.



LAURUS NOBILIS L.







**Famiglia:** Lauraceae

**Nome comune/ vernacolare:** Alloro

### Descrizione

L'alloro è un arbusto sempreverde densamente coperto, ma spesso anche un vero e proprio albero di altezza dai 10 ai 15 metri con un diametro fino ai 60 cm. La corteccia è sottile, grigio chiara e liscia, in età avanzata nera e ruvida. L'ampia fronda presenta rami tipicamente diretti verso l'alto, germogli spogli rosso-verdi e boccioli appuntiti e allungati dello stesso colore. Le foglie sono sempreverdi, posizionate in modo alternato, semplici, ellittico-lanceolate, lunghe dai 5 ai 12 cm e larghe tra i 2 e i 6 cm, dure e spesse, verde scuro e lucide sulla parte superiore, più chiare sotto. Hanno un bordo liscio o leggermente ondulato, e grazie agli oli essenziali hanno un odore forte e gradevole. È una varietà dioica, a impollinazione entomofila e fiorisce già da febbraio ad aprile. I fiori compaiono in gruppi, spesso rigogliosi presso l'ascella fogliare. Il frutto è una bacca, che porta un solo seme ed è inizialmente verde e poi nera, da lunga a sferica, di circa 2



**Družina:** Lauraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** lovor

### Opis

Lovor je gosto raščen vednozelen grm ali do 10, včasih celo 15 m visoko drevo s premerom do 60 cm. Skorja je tanka, svetlo siva in gladka, v starosti črna in hrapava. Široka krošnja ima značilno navzgor usmerjene veje, gole rdečkasto-zelene poganjke in zašiljene, podolgovate brste enake barve. Listi so vednozeleni, premenjalno nameščeni, enostavni, podolgovato eliptični do suličasti, 5-12 cm dolgi in 2-6 cm široki, trdi in usnjati, zgoraj temno zeleni in bleščeči, spodaj svetlejši. Imajo gladek ali rahlo valovit rob, zaradi eteričnih olj pa močen in prijeten vonj. Je dvodomna, žužkocvetna vrsta in cveti že med februarjem in aprilom. Cvetovi se v skupinah, pogosto precej bujno, pojavljajo v pazduhah listov. Plod je sprva zelena in pozneje črna, podolgovata do okroglasta, do 2 cm debela, bleščeča enosemenska jagoda, ki dozori jeseni v prvem letu. V mesnatem ovoju je veliko eteričnega olja.

**Laurus nobilis L.**



cm di spessore, lucida, che matura d'autunno nel primo anno. La guaina carnosa contiene molto olio essenziale.

### Condizioni di crescita e habitat

Periodo di impianto: all'inizio della primavera o in autunno

Esposizione: penombra

Habitat: prospera su terreni ricchi di humus, tollera una moderata siccità, non tollera le basse temperature

**Usi culinari e proprietà fitoterapiche**  
strae l'olio medicinale, mentre l'olio essenziale delle foglie è utile nell'industria dei profumi. Ha una serie di effetti curativi: migliora la digestione, aumenta l'appetito. Agisce come conservante, proprio per quest'ultima qualità, i venditori di fichi nel Mediterraneo usano spesso le foglie di alloro con i fichi secchi nelle tradizionali collane. Le foglie profumate fungono da blando insetticida, ragione per cui, un tempo venivano inserite tra le pagine dei libri nei luoghi umidi. In Istria usavano strofinare con le foglie di alloro il dorso dei cani per proteggerli dalle mosche e dagli altri insetti. Per gli oli essenziali che contiene, l'alloro è una delle erbe aromatiche maggiormente usate nella nostra cucina. Le foglie destinate all'essiccazione van-

## LAURUS NOBILIS L.

Rastni pogoji in življenjski prostor  
Čas sajenja: Zgodaj spomladi ali v jeseni  
Leg: polsenčna lega  
Rastišče: dobro uspeva na tleh bogatih s humusom, prenese zmerno sušo, ne prenese nizkih temperatur

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Iz plodov pridobivajo zdravilno olje, eterično olje iz listov je uporabno v industriji parfumov. Ima vrsto zdravilnih učinkov, izboljšuje prebavo, povečuje tek in deluje kot konzervans. Prav zaradi tovrstnega učinkovanja prodajalci smokv v Sredozemlju lovorove liste pogosto nanizajo med suhe smokve v tradicionalne ogrlice. Dišeči listi delujejo kot šibek insekticid, zato so jih nekoč v vlažnih prostorih vstavljali v knjige. V Istri so s svežimi lovorovimi listi drgnili pasje hrbte in pse tako obvarovali pred muhami in drugim mrčesom. Zaradi eteričnega olja so lovorovi listi v kuhinji ena naših najpogostejših začimb. Liste za sušenje je najbolje nabirati jeseni in jih na zračnem in senčnem mestu sušiti več kot mesec dni, pri čemer jih je potrebno pogosto obračati. Tudi ob Jadranskem morju, zlasti v Dalmaciji, so sušeni lovorjevi listi lahko pomemben vir dohodka. Že pred drugo svetovno vojno so iz



no raccolte in autunno e riposte a seccare in luogo buio e ventilato per almeno un mese, girandole ogni tanto. Lungo l'Adriatico, soprattutto in Dalmazia, le foglie di alloro essiccate sono importante fonte di sostentamento. Già prima della seconda guerra mondiale dalle Bocche di Cattaro, costa dalmata meridionale del mare Adriatico, venivano annualmente esportati in Europa occidentale dai cinque ai sei vagoni di foglie secche, due vagoni di semi e un vagone di foglie fresche destinate alla produzione di corone; da Ragusa ulteriori due vagoni di foglie secche. Nella cucina istriana le foglie vengono più spesso usate marinate con selvaggina, negli arrosti di maiale, nel cavolo acido, nella preparazione delle salsicce e del prosciutto istriano. Con le foglie si può realizzare un preparato molto aromatico da versare nella vasca prima di farvi il bagno, dal momento che è indicato per i dolori reumatici. Mentre una tisana viene preparata e bevuta in caso di crampi e problemi di stomaco o intestinali.

### Storia e tradizioni

L'alloro è una pianta versatile. In tutto



Boke Kotorske V zahodno Evropo vsako leto izvozili pet do šest vagonov suhih listov, dva vagona semena in vagon svežih listov za vence, iz Dubrovnika pa še dva vagona suhih listov. V Istrski kuhinji liste največkrat uporabljajo pri marinadah za divjačino, pri svinjskih pečenkah, V kislem zelju ter pri pripravi klobas in istrskega pršuta.

Iz listov skuhamo močan čaj in ga vlijemo v kad, kadar se kopamo. pomaga pri revmatilnih bolečinah. Lahen čaj skuhamo pri krčih v prebavilih in slabosti v želodcu.

### Zgodovina in tradicija

Lovor je vsestransko uporabna rastlina. Po vsem Sredozemlju ga sadijo kot okras, drevesa pogosto zasajajo v skupine. Ker dobro prenese obrezovanje in oblikovanje krošnje, je primeren za oblikovanje živih mej, dobro uspeva tudi v senci drugih dreves. V živi meji je pogost v kombinaciji z zimzeleno brogovito (*Viburnum tinus* L.) in širokolistno zeleniko (*Phillyrea latzfolia* L.). Zaradi goste krošnje in izredno močnega koreninskega sistema je primeren za oblikovanje

LAURUS NOBILIS L.



il Mediterraneo è piantato come decorazione, gli alberi sono spesso piantati in gruppi. Grazie alla sua buona tolleranza alla potatura è adatto per la formazione di siepi, ma cresce anche all'ombra di altri alberi. Nelle siepi viene spesso combinato al viburno tino (*Viburnum tinus* L.) e all'ilatratto (*Phillyrea latifolia* L.). Per la densità della fronda e grazie al massiccio sistema di radici è adatto per la progettazione di piantagioni anti-vento e per prevenire o fermare l'erosione. In Europa centrale viene spesso tenuto come pianta da vaso, potato in Slesia dai tempi di Ludovico XIV. È usato anche per decorare gli ambienti. Il legno bianco-giallo, pesante, duro e caratteristicamente profumato viene usato nell'edilizia, per lavori di rifinitura, precisione e merceria, a volte nell'ambiente vitivinicolo. Un utilizzo interessante viene annoverato da Plinio il Vecchio, il quale scrive che strofinando due pezzi di legno di alloro e di edera è più semplice accendere un fuoco. Dai simbolismi legati all'alloro derivano diversi idiomi; così, il ramo di alloro, oltre a indicare l'albero, significa pure un successo, un trofeo; mentre dormire sugli allori significa riposare o essere inattivi dopo aver raggiunto un grande successo.

## LAURUS NOBILIS L.

protivetrnih nasadov ter za preprečevanje ali zaustavljanje erozije. V srednji Evropi ga marsikje sadijo kot posodovko, obrezanega v Šleziji že od časov Ludvika XIV. Uporabljajo za krašenje prireditvenih prostorov. Belorumen, težek, trd in značilno dišeč les je uporaben v gradbeništvu, za fina strugarska in galanterijska dela, včasih za vinogradniško kolje. Zanimivo uporabo navaja Plinij Starejši, ki piše, da je z drgnjenjem dveh kosov lesa ogenj najlaže zanetiti, če uporabljamo lovorjev in bršljanov les.

Iz simbolnih pomenov lovora prihaja več znanih idiomov; lovorika lahko tako razen drevesa pomeni tudi pomemben uspeh ali zmago, idiom »počivati na lovorikah« pa označuje nedejavnost po velikem uspehu.

Lovor spada med najbolj znane plemenite rastline. Grki so z njegovimi vencic odlikovali zmagovalce, modrece in pesnike, po vodni nimfi, v katero se je zaljubil Apolon, so ga imenovali Daphne. Pred Apolonom bežeča deklica se je spremenila v lovor, žalostni Apolon pa je v spomin na neuslišano ljubezen uvedel navado nošenja lovorovih vejic. V Apolonovem preročišču v Delfih naj bi si prerokinja Pitija, pred obiskovalci skrita za pregrado iz lovora, pred začetkom



L'alloro figura tra le più conosciute piante nobili. Le sue corone erano usate dagli antichi greci per premiare i vincitori, i saggi e i poeti, e si associa al nome dalla ninfa d'acqua Daphne di cui s'invaghì Apollo. La fanciulla, che scappava da Apollo, si tramutò in alloro, e il disperato innamorato, in ricordo dell'infelice amore, introdusse l'usanza di portare le corone di alloro. Presso l'oracolo della Sibilla Delfica, più precisamente il tempio del dio Apollo a Delfi, la veggente Pizia si sarebbe nascosta dai visitatori dietro una barriera di alloro e prima di dare la sua profezia, avrebbe raggiunto l'estasi masticando le foglie di alloro e inalandone il loro fumo - anche se secondo alcuni ha probabilmente masticato altre sostanze. In ogni caso, i visitatori che ottenevano una risposta positiva da Pizia, tornavano a casa con una corona di alloro sulla testa. Ai tempi dell'Antica Roma, un ramoscello di alloro inviato per posta era segno di vittoria e successo. I Romani usavano insignire con l'alloro i comandanti dell'esercito di maggior successo, così un ramo d'alloro in mano e una corona in testa sono espliciti segni di un vincitore. Gli scrittori d'epoca

## LAURUS NOBILIS L.

prerokovanja do zamaknjenosti pomagala z žvečenjem lovorovih listov in vdihanjem njihovega dima, čeprav nekateri menijo, da je morala žvečiti kaj močnejšega. Kakorkoli že, tisti, ki so dobili od Pitije ugoden odgovor, so se domov vračali z lovorovim vencem na glavi. Pri Rimljanih je bila od daleč poslana lovorova vejica jasno sporočilo o zmagi in uspehu. Rimljani so z lovorom okrasili uspešne vojaške poveljnike, lovorova vejica v roki in lovorov venec na glavi sta nepogrešljiva znaka zmagovalca. Rimski pisci, med njimi Plinij, so z današnjim rodovnim imenom *Laurus* označevali prav lovor, za vrstni pridevnik pri latinskem poimenovanju vrste pa bi Linné težko našel primernejši izraz kot lat. *nobilis-plemenit, žlahten*.

### Viri

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_lovor](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_lovor)



romana, tra cui Plinio, usavano indicare l'odierno alloro con Laurus, e come scrive Linné, difficilmente si sarebbe potuta trovare denominazione più adatta per quanto riguarda la specie, cioè dal latino nobilis, ossia nobile, insigne, pregiato.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_lovor](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_lovor)

**LAURUS NOBILIS L.**

## LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILLER





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** lavanda

### Descrizione

La lavanda è una pianta perenne. Cresce fino a 60 cm di altezza. Le foglie sono striate, grigiastro, con peli sottili. I fiori sono raggruppati in infiorescenze su lunghi steli e i colori variano dal blu al viola al bianco. Fiorisce da luglio a settembre. Si piantano in primavera, marzo e aprile. I fiori vengono raccolti appena prima che fioriscano, da giugno ad agosto, in quanto è il momento che corrisponde alla maggiore quantità di principi attivi. Dopo la fioritura, le piante vengono potate.

### Condizioni di crescita e habitat

Necessita di un luogo soleggiato, ventilato e caldo. In inverno resiste nelle aree del Mediterraneo, mentre nelle aree più fredde necessita di una copertura. Il terreno deve essere ben drenato, permeabile e preferibilmente calcareo.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Può essere usato come aroma in marmellate, macedonie e gelatine. Le foglie giovani vengono aggiunte come spezie al pesce e alla selvaggina. Si può preparare

**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** sivka

### Opis

Sivka je vedno zelena trajna rastlina. Raste v obliki polgrma, višine do 60cm. Listi so črtalasti, sivozeleni, fino dlakavi. Cvetovi so združeni v ozka klasasta socvetja na dolgih pecljih, modre do vijolične, pa tudi bele barve. Cveti od julija do septembra. Sadimo spomladi, marca in aprila. Cvetove obiramo tik preden se le-ti odprejo, saj takrat vsebuje največ zdravnih učinkovin, to pa je od junija do avgusta. Lističe obiramo preko celega leta. Po cvetenju je rastline priporočljivo obrezati.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Potrebuje sončno, zračno in toplo rastišče. V Sredozemlju je prezimno trdna, v hladnejših območjih jo moramo pozimi zaščititi. Prst mora biti dobro odcedna, propustna, po možnosti apnenčasta.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Lahko se uporablja kot dišava v džemih, sadnih solatah in želejih. Mlade liste dodajamo kot začimbo k ribam in divjačini. Lahko pripravimo tudi kis.

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILLER





l'aceto.

I massaggi con gli oli essenziali di lavanda aiutano in caso di dolori muscolari. Lo sfregamento con l'olio di lavanda aiuta in caso di asma e bronchite, lenisce la tosse, aiuta con le ustioni, le punture di insetti, i reumatismi e in caso di prurito cutaneo perché agisce come antinfiammatorio e antisettico. I fiori di lavanda aiutano a gestire stress, irritabilità, depressione, insonnia e rafforza il sistema nervoso.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://www.zdravilnerastline.si/rastline-s-z/29-prava-sivka-lavandula-angustifolia.html>

Karin Greiner/angelika Weber, Zelišča od A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007

Masaža z eteričnim oljem sivke pomaga pri glavobolu in razbolelih mišicah. Vtiranje sivkinega olja pomaga pri astmi in bronhitisu, umirja kašelj, pomaga pri opeklinah, pikih žuželk, revmi in pri kožnih boleznih z močnim srbenjem, ker deluje protivnetno in antiseptično. Poparek iz cvetov sivke pomaga pri stresu, razdražljivosti, depresijah, nespečnosti in krepi živčni sistem.

#### **Viri**

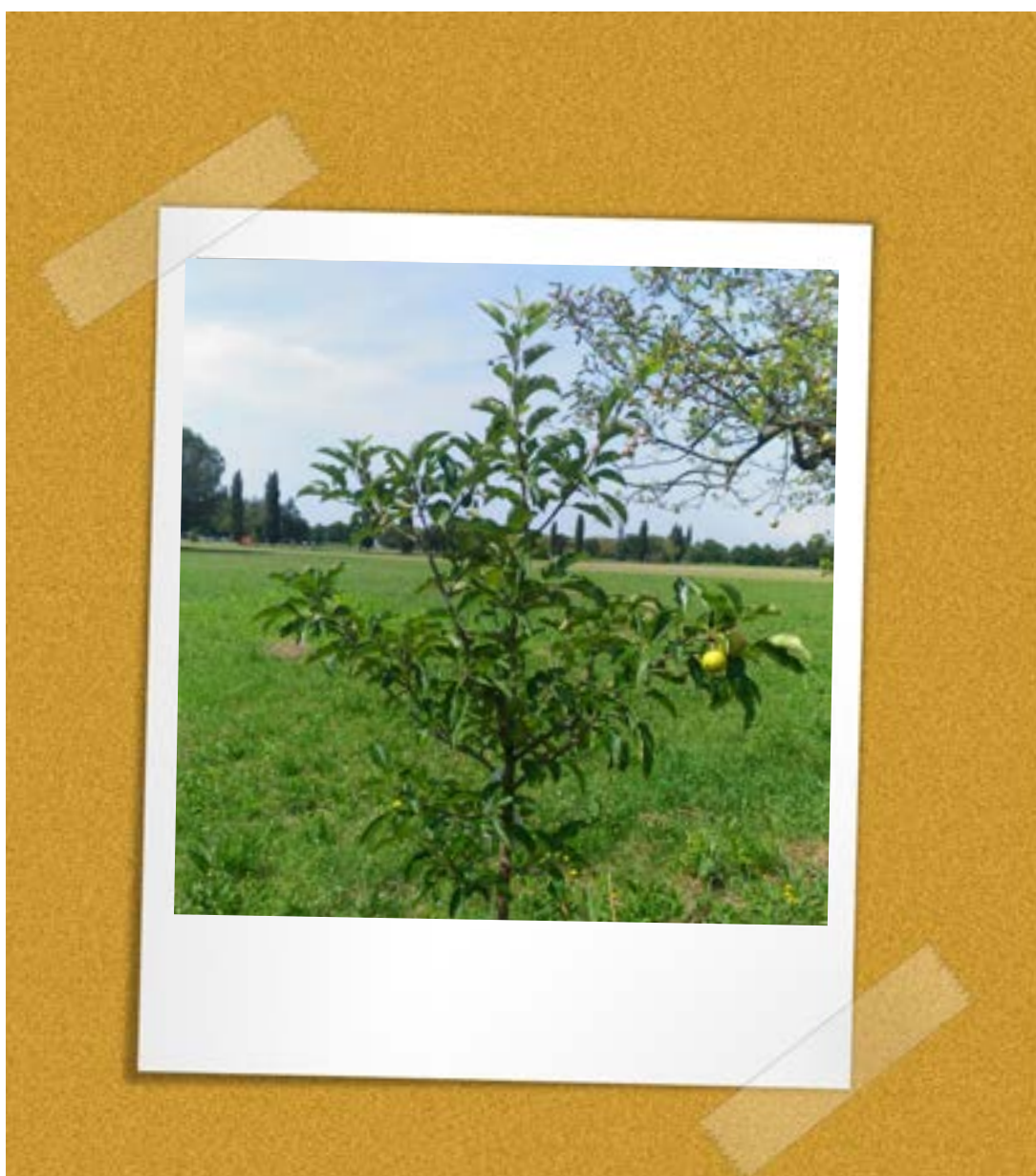
<http://www.zdravilnerastline.si/rastline-s-z/29-prava-sivka-lavandula-angustifolia.html>

Karin Greiner/angelika Weber, Zelišča od A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILLER



## MALUS DOMESTICA BORKH. 'ZEUKA' "VAL COSA"





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/vernacolare:** Melo Zeuca  
varietà della Val Cosa

### Descrizione

È un alberello mediamente elevato, con portamento semi-aperto, le foglie hanno una forma ellittica, e il colore è di un verde mediamente lucido. I fiori sono ermafroditi di colore bianco-rosato composti da 5 petali, distribuiti sia su lamburde che su rami misti e brindil

Il frutto è un pomo di pezzatura media con buccia di colore verde-giallo e sovracoloro rosso. Ha un aspetto superficiale ceroso e untuoso con numerose lenticelle piccole e biancastre, a volte grigiastre o rugginose sparse su tutta la superficie. Il peduncolo è corto, la polpa è di colore bianco-crema di consistenza medio, succosità buona e sapore discreto. La raccolta delle mele avviene nella seconda decade di ottobre

### Condizioni di crescita e habitat

La pianta è amante di luoghi freschi e ventilati. Predilige terreni di buona struttura anche in parte argillosi dove dà



**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Jabolko Zeuka »Val Cosa«

### Opis

Je srednje visoko drevesce pol odprte rasti, listi so eliptični, srednje svetleče zelene barve. Cvetovi so dvospolni, belo rožnate barve in jih sestavlja pet cvetnih listov, razporejenih tako po poganjkih kot po vejah.

Sedež je jabolko srednje velikosti z zeleno rumeno lupino, prekrito z rdečo barvo. Površina je voskastega in mastnega videza z mnogo majhnimi, belkastimi, včasih sivkastimi ali rjastimi lenticelami, razporejenimi po celotni površini. Pecelj je kratek, meso je kremno bele barve srednje konsistence, precej sočno in diskretnega okusa. Jabolka se pobira v drugi dekadi oktobra.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rastlina ima rada sveže in zračne prostore. Najbolje uspeva na delno ilovnati zemlji dobre strukture, kjer daje najboljše sadeže.

MALUS DOMESTICA BORKH. 'ZEUKA' "VAL COSA"



i frutti migliori.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le mele del Friuli Venezia Giulia si consumano al naturale o aggiunte a macedonia e insalate di erbe novelle tenere e cereali. Se ne ricavano confetture, marmellate e gelatine. Ottimo il succo di mela, ottenuto dalla spremitura di mele fresche, dal gusto equilibrato e dolce, dal profumo intenso che ricorda la mela matura. Nei pranzi importanti queste mele fanno parte degli entremets salati e dolci, caldi e freddi, tra una portata e l'altra. Si sposano con i formaggi, le carni, le noci e le mandorle.

### Storia e tradizioni

La varietà deve ritenersi autoctona: il nome deriva da "Seuza", frazione del comune di San Leonardo (UD), posto nel cuore delle Valli del Natisone. Sebbene nel corso degli ultimi anni la coltivazione della Zeuka abbia subito una forte riduzione, essa costituisce tuttora la varietà di origine locale più diffusa in Friuli. La tecnica colturale è immutata, rispetto al passato, e fa affidamento a piante sparse, allevate in forme libere o a vaso, senza fare ricorso, generalmente, a trattamenti antiparassitari.

## MALUS DOMESTICA BORKH. 'ZEUKA' "VAL COSA"

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Jabolka iz Furlanije-Julijske krajine se uživajo sveža ali kot dodatek sadnim solatam in solatam iz svežih zelišč ter žitaric. Iz njih izdelujejo marmelade, džeme in želatine. Odličen je jabolčni sok, ki ga pridobivajo iz stisnjenih jabolok. Je uravnoteženega in sladkega okusa, močnega vonja, ki spominja na tistega zrelih jabolok. Pri pomembnih kosilih ga dodajajo slanim, sladkim, toplim in hladnim prilogam med posameznimi hodi. Skupaj grede s siri, mesom, orehi in mandlji.

### Zgodovina in tradicija

Sorta se smatra za avtohtono: ime izvira iz "Seuza", vasi v občini San Leonardo (UD), ki se nahaja v srcu Nadiške doline. Čeprav se je v zadnjih letih gojenje Zeuke zelo zmanjšalo, je še vedno najbolj razširjena lokalna sorta v Furlaniji. Tehnika pridelave se ni spremenila glede na prejšnje čase in se zanaša na posamezne drevesa, rezana prostoviseče ali kotlasto, običajno brez škropljenja.



### Bibliografia e Sitografia

<http://cipollarosadellavalcosa.it/?p=1216>

<https://www.giardini.biz/piante/piante-da-frutto/ugo-e-giacono-fiorini/>

[http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi\\_pub26?spez=28642](http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi_pub26?spez=28642)

### Viri

<http://cipollarosadellavalcosa.it/?p=1216>

<https://www.giardini.biz/piante/piante-da-frutto/ugo-e-giacono-fiorini/>

[http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi\\_pub26?spez=28642](http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi_pub26?spez=28642)

**MALUS DOMESTICA BORKH. 'ZEUKA' "VAL COSA"**



MALVA SYLVESTRIS L.





**Famiglia:** Malvaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Malva selvatica

### Descrizione

È una pianta erbacea perenne raramente annua, pubescente, possiede fusti robusti e ispidi, molto ramificati, legnosi alla base, può avere un portamento strisciante oppure eretto e raggiungere anche i 60 cm di altezza.

Le foglie sono lungamente picciolate, di forma palmata. I fiori, solitari o raggruppati da 2 a 6, hanno un lungo peduncolo, il calice formato da cinque sepali e la corolla da 5 petali, di color rosa-violaceo con striature più scure.

I frutti sono poliacheni circolari, glabri o pubescenti, appiattiti sul dorso e reticolati.

### Condizioni di crescita e habitat

La malva predilige luoghi incolti, ambienti ruderali, la troviamo ai margini delle strade, nei campi e nei prati; sino ai 1.600 m s.l.m.



**Družina:** Malvaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Gozdni slezenovec

### Opis

Je dlakava trajnica, redko enoletnica. Ima robustna in dlakava, v podnožju zelo razvejana olesenela stebila. Lahko raste kot plezalka ali pokončno in doseže do 60cm višine.

Listi so krpasti na dolgih pecljih. Cvetovi, posamični ali v skupinah po 2 do 6 imajo dolg pecelj. Čašica je oblikovana iz petih venčnih listov in cvetnega venca iz petih cvetnih listov rožnato vijolične barve s temnejšimi progami.

Plodovi so okrogli poliakeni (pokovci), gladki ali dlakavi, sploščeni na hrbtu in zamreženi.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Slez uspeva dobro na neobdelanih zemljiščih z revno zemljo. Najdemo ga ob cestah, na poljih in travnikih do nadmorske višine 1600m.

**MALVA SYLVESTRIS L.**





Usi culinari e proprietà fitoterapiche  
I frutti acerbi e i getti giovani sono comestibili in insalata.

La pianta è ricca di mucillagini e ha avuto diversi impieghi come pianta medicinale sin dall'antichità per le proprietà emollienti, calmanti, antinfiammatorie, espettoranti e lassative.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=727>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=5158>

[http://dryades.units.it/lamone/index.php?procedure=taxon\\_page&id=3102&num=2856](http://dryades.units.it/lamone/index.php?procedure=taxon_page&id=3102&num=2856)

#### **MALVA SYLVESTRIS L.**

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Nezreli sadeži in mladi kalčki so užitni v solati.

Rastlina je bogata s sluzmi, in se jo že od nekdaj uporablja kot zdravilno rastlino zaradi blažilnih, pomirjevalnih, protivnetnih, izkašljevalnih in odvajalnih lastnosti.

#### **Povezave na bibliografijo**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=727>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=5158>

[http://dryades.units.it/lamone/index.php?procedure=taxon\\_page&id=3102&num=2856](http://dryades.units.it/lamone/index.php?procedure=taxon_page&id=3102&num=2856)



## MENTHA PIPERITA L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Menta

### Descrizione

La menta è una pianta erbacea perenne alta da 40 a 60 cm con rizoma legnoso e stoloni striscianti, ha fusto eretto, di colore variabile dal verde al viola. La *Mentha x piperita* L. è un ibrido naturale fra la *Mentha aquatica* L. e la *Mentha viridis* L.

Le foglie sono opposte, lanceolate e lievemente picciolate, con margine irregolarmente dentato.

I fiori di colore rosa violetto o bianchi, sono quasi sempre sterili. I semi sono quasi assenti essendo un ibrido naturale

### Condizioni di crescita e habitat

La *Mentha piperita* predilige terreni freschi, sciolti, profondi e fertili. È sconsigliata la sua coltivazione in suoli argillosi, umidi e freddi durante l'inverno o in terreni con ristagno idrico, poiché, in questo caso, è frequente la comparsa di malattie fungine.

La propagazione di questa pianta avviene attraverso stoloni nel mese di giugno, la menta è capace di permanere sullo stesso luogo anche 6-7 anni. La fioritura avviene ad agosto, e la raccolta, per la produ-

## MENTHA PIPERITA L.

**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Poprova meta

### Opis

Poprova meta je trajno zelišče visoko od 40 do 60 cm z olesenelim rizomom in plazečimi stoloni. Steblo je pokončno, različnih barv, od zelene do vijolične. *Mentha x piperita* L. je naravni hibrid iz vodne mete (*Mentha aquatica* L.) in mete *Mentha viridis* L.

Listki so nasprotni, suličasti z majhnimi peclji in z robom, ki je nepravilno nazobčan.

Cvetovi rožnato-vijolične ali bele barve so skoraj vedno neplodni. Ker gre za naravni hibrid, semen skoraj ni.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Poprova meta ima najraje svežo, rahlo, globoko in plodno zemljo. Gojenje na ilovnati, vlažni in hladni zemlji, pozimi ali na terenih, kjer se zadržuje voda ni priporočljivo, saj se v tem primeru pogosto pojavijo glivične bolezni.

Razmnoževanje te rastline poteka preko stolonov meseca junija. Meta se lahko ohrani na istem mestu tudi 6-7 let. Cveti avgusta, ko se tudi pobira za proizvodnjo esencialnega olja. Za proizvodnjo se



zione di olio essenziale si esegue sempre in agosto. Per la produzione della cimetta il raccolto si può eseguire in luglio e il secondo sfalcio a fine estate.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

La pianta è largamente impiegata nell'industria dolciaria, come correttivo del gusto e in quella di produzione dei liquori.

La menta ha proprietà digestive, anti-settiche, antispasmodiche, balsamiche, diuretiche, rinfrescanti, antisettiche, nell'industria farmaceutica.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://www.ilgiardinodelleerbe.it/schede-piante/menta.html>

lahko pobira julija in še enkrat ob koncu poletja.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Rastlino se široko uporablja v slaščičarski industriji, kot korektor okusa in pri proizvodnji likerjev.

Meta ima digestivne, antiseptične, diuretčne in osvežilne lastnosti ter blaži krče, zato jo uporabljajo v farmacevtski industriji.

#### **Povezave na bibliografijo**

<http://www.ilgiardinodelleerbe.it/schede-piante/menta.html>

**MENTHA PIPERITA L.**



## MORUS ALBA L.





**Famiglia:** Moraceae

**Nome comune/ vernacolare:** Gelso bianco, Gelso comune

### Descrizione

È la tipica pianta degli ambienti rurali friulani, è originaria dall'oriente e può raggiungere l'altezza massima di 20 m (mediamente 8-10 m), possiede un fusto con corteccia brunastra e solcata longitudinalmente, dal quale partono grossi rami irregolari che formano una chioma globosa allargata; spesso il fusto viene capitozzato e dà origine ad un mazzo di rami pressoché di eguale dimensione aperti a ventaglio. Specie piuttosto rustica e longeva, sovente carinata all'interno del tronco.

Le foglie sono intere e picciolate con lamina di 4-6 x 7-10 cm con base cuoriforme e margine seghettato, talvolta le foglie possono avere una lobatura anche asimmetrica. Il gelso produce delle infiorescenze composte da fiori femminili in spighe (1 cm) e maschili in amenti penduli (1-3 cm).

I frutti sono multipli dovuti a drupe riunite di colore bianco/rosa a rosso cupo a



**Družina:** Moraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Bela murva

### Opis

Rastlina je tipična za ruralne predele Furlanije. Izvira z Vzhoda in lahko doseže največjo višino 20m (povprečno 8-10), ima vzdolžno razpokano deblo rjavkaste barve iz katerega zrastejo nepravilne veje, ki oblikujejo kroglasto razširjeno krošnjo. Krošnjo se pogosto prirezuje, tako da nastane šop vej skoraj enakih dimenzij, ki so razprti v pahljačo. Vrsta je precej rustikalna in dolgoživa, pogosto votla v deblu.

Listi so celi in pecljati s ploskvijo veliko 4-6 x 7-10 cm srčaste oblike in nazobčanim robom. Včasih imajo listi lahko tudi asimetrično krpo. Iz murve zrastejo socvetja, ki jih sestavljajo ženski cvetovi v obliki klasov (1cm) in moški v obliki visečih mačic (1-3 cm).

Koščičasti sadeži so združeni v mesnato soplodje belo-rožnate do svetlo rdeče barve, odvisno od sorte.

**MORUS ALBA L.**



seconda della varietà.

### Condizioni di crescita e habitat

Oggi è presente in quasi tutte le regioni d'Italia. La distribuzione regionale si estende dalle coste friulane ai fondivalle del settore alpino; è abbastanza comune anche in Carso. Cresce in filari piantati dall'uomo ai margini degli abitati. Ama ambienti luminosi e soleggiati ed è in grado di resistere alle basse temperature e a condizioni di elevata siccità. Preferisce suoli freschi, profondi e permeabili, non argillosi e privi di ristagni d'umidità.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

I frutti sono commestibili, contengono abbondanti quantitativi di zuccheri e vitamine, sono rinfrescanti e si consumano allo stato fresco, pur non risultando commerciabili per l'estrema delicatezza e deteriorabilità; vengono usati anche nella preparazione di sciroppi, gelatine e marmellate.

Le foglie del gelso *Morus alba* per effetto ipoglicemizzante vengono impiegate per la preparazione di tisane o decotti utili in caso di diabete.

La corteccia per il contenuto di sostanze antibatteriche viene consigliata per la cura di varie infezioni o infiammazioni e

## MORUS ALBA L.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Danes je prisotna skoraj po celi Italiji. Regionalna razporeditev gre od furlanske obale do vzhodja Alp; precej običajna je tudi na Krasu. Rase v drevoredih na obrobjih naselij.

Rada ima sveto in sončno okolje in v sušnih pogojih lahko prenaša nizke temperature. Najraje ima svežo, globoko in prepustno zemljo, neilovnato in dobro odcedno.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Sadeži so užitni, vsebujejo obilico sladkorjev in vitaminov, so osvežilni in se uživajo sveži. V prodaji jih ni, saj so preveč občutljivi in pokvarljivi. Uporabljajo se tudi za pripravo sirupov, želatin in marmelad.

Listi murve *Morus alba* se zaradi hipoglikemičnega delovanja uporabljajo za pripravo čajev in oparkov koristnih za primere diabetesa.

Zaradi vsebnosti antibakterijskih snovi je lubje priporočljiva za zdravljenje različnih infekcij ali vnetij ter še posebej za zdravljenje putike.

### Zgodovina in tradicija

Bela murva, ki izvira iz Vzhodne Azije, je verjetno prišla v Evropo v 12. stoletju



in particolare la cura della gotta.

### Storia e tradizioni

Il gelso bianco, originario dell'Asia orientale, è stato introdotto in Europa probabilmente nel XII secolo per l'allevamento del baco da seta che lo preferisce al gelso nero. La presenza in Italia è documentata dal 1434. È ampiamente coltivato nella zona submediterranea, ed è segnalato come specie avventizia in quasi tutta Italia.

Il nome generico è quello utilizzato dagli antichi Romani per indicare il gelso nero, pianta da loro già conosciuta perché originaria dell'Asia Minore; deriva a sua volta dal greco antico 'meros' (parte), in riferimento all'infruttescenza formata da tanti piccoli frutti con involucro carnoso; il nome specifico deriva dal latino 'albus' (bianco) e si riferisce sempre ai frutti ma questa volta al loro colore prevalente (esistono anche forme a frutti rosa o violetti, che possono generare confusione col gelso nero).

### Bibliografia e Sitografia

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda>.



za gojenje sviloprejk, katerim je ljubša kot črna murva. Prisotnost v Italiji je dokumentirana od leta 1434. Na široko jo gojijo v submediteranskem področju in je v skoraj celotni Italiji adventivna vrsta.

Generično ime so antični Rimljani uporabljali za poimenovanje črne murve, rastline, ki so jo že poznali, saj izvira iz Male Azije. Izvira iz starogrškega 'meros' (del), po soplodju, ki je sestavljeno iz mnogih majhnih sadežev z mesnatim ovojem. Specifično ime izvira iz latinske 'albus' (bela) kar se še zmeraj nanaša na sadež, v tem primeru na prevladujočo barvo (obstajajo tudi oblike rožnatih in vijoličnih sadežev, zaradi katerih lahko pride do zamenjave s črno murvo).

### Viri

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=200>

[http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi\\_pub21?sc=56](http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi_pub21?sc=56)

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=26309>

Ferrari M. Medici D. 2003. Alberi e arbusti in Italia. Edagricole, Bologna

MORUS ALBA L.



php?id=200  
[http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi\\_public21?sc=56](http://dbiodbs.units.it/carso/chiavi_public21?sc=56)  
<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=26309>  
Ferrari M. Medici D. 2003. Alberi e arbusti in Italia. Edagricole, Bologna

**MORUS ALBA L.**



## OLEA EUROPAEA L.





**Famiglia:** Oleaceae

**Nome comune/ vernacolare:** olivo

### Descrizione

L'ulivo è una tipica pianta mediterranea. Gli ulivi sono uno degli alberi più antichi utilizzati a fini agricoli. Possono crescere fino ai 15 metri di altezza e raggiungere un'età di oltre 1000 anni. Introdotti dalle colonie greche. La coltivazione è diffusa nella fascia costiera del nord Adriatico e in numerose e vaste aree dell'Italia. In Slovenia gli ulivi vengono coltivati dalla costa fino al confine con Kranian (regione dell'Istria), nella Goriška brda, nella regione della Goriška e in alcuni aree della valle del Vipava in piccole piantagioni che coprono un'area di max 3 ettari.

L'ulivo è un albero sempreverde su cui le foglie permangono per un massimo di tre anni. Le foglie dal gambo corto hanno forma ellittica e allungata, distribuite in modo opposto. La pagina superiore della foglia è verde e lucida e quella inferiore è grigio argento. I fiori dei ulivi sono raggruppati in infiorescenze con 10-45 fiori, che si sviluppano nella primavera dai germogli dell'anno precedente. Sono bianchi e ermafroditi di dimensioni dai

## OLEA EUROPAEA L.

**Družina:** Oleaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** oljka

### Opis

Oljka je tipična sredozemska rastlina. Oljčna drevesa so ena najstarejših gojenih dreves. Zraste v drevo višine do 15m in doseže starost 1000 in več let. K nam naj bi prišla v 4. stoletju pr.n.št. z grškimi kolonizatorji. Obalni pas severnega Jadrana je, poleg nekaterih območij v Italiji, skrajna severna meja, kjer je možno gojiti oljko na obsežnejših pridelovalnih površinah. V Sloveniji gojimo oljko na obalnem območju do Kraškega roba (Slovenska Istra), v Goriških brdih, na Goriškem in ponekod v Vipavski dolini. Oljčniki so relativno majhni, večinoma obsegajo 0,2 do 3 hektare.

Oljka je zimzeleno drevo, na katerem se listi obdržijo do tri leta. Listi so enostavni, nasprotno razporejeni, podolgovato eliptične oblike s kratkim pecljem. Zgornja stran lista je zelene barve in bleščeča, spodnja stran pa srebrno siva. Cvetovi oljke so združeni v socvetja z 10-45 cvetovi, ki se razvijejo v zalistju poganjkov prejšnjega leta. So dvospolni, velikosti 15 do 60 mm, bele barve. Oljka



15 ai 60 mm. I semi vengono trasportati dal vento.

Il frutto, l'oliva, è di varie forme, colori (dal verde scuro al viola al nero) e dimensioni. Le caratteristiche del frutto dipendono dalla varietà e dalle condizioni di crescita della pianta. Il peso del frutto varia da 1 a circa 10 g. L'oliva è divisa in tre parti, una parte più esterna sottile e trasparente detta epicarpo, una parte media polposa detta mesocarpo, ed una parte interna detta endocarpo, comunemente detta nocciolo.

A maturità, la polpa costituisce il 60-90% del peso, il nocciolo circa il 10-40% e il seme, contenuto nel nocciolo, solo il 2%. I frutti contengono il 40-60% di acqua e il 10-25% di olio. L'oliva è riprodotta mediante talea. Si pianta in primavera marzo- aprile e si raccoglie tra ottobre e novembre, a seconda della varietà.

Istrska belica: origine sconosciuta. I dati provengono da Boljunec nell'entroterra di Trieste. Crescita mediamente rigogliosa, chiusa, eretta. Varietà autoimpollinante, ma più efficiente è

je vetrocvetka.

Plod je koščičast, različnih oblik, barve (od zelenedo vijoličaste in črne) in velikosti. To je odvisno od sorte in od rastnih razmer. Teža ploda je od enega do nekaj 10g. Povrhnjica pokriva meso, ta pa obdaja koščico, v kateri je seme.

V zrelosti meso obsega 60-90%, koščica 10-40%, seme pa samo 2%. Plodovi vsebujejo 40-60% vode in 10-25% olja. Oljko razmnožujemo z zelenimi potaknjenci ali s cepljenjem. Sadimo spomladi marca in aprila, obiramo pa oktobra in novembra, odvisno od sorte.

Istrska belica: neznanega izvora, podatkih izhaja iz Boljunca v zaledju Trsta. Srednje bujna, zaprta, pokončna in metlasta rast, nekoliko poznejši vstop v rodnost. Samooplodna sorta, vendar je boljše oploditev v mešanih nasadih. Dozori dokaj pozno, v drugi polovici novembra. Plodovi srednje debeli, rumenkasto zelene barve, ki prehaja od temno rdečkaste do skoraj črne barve. Zanj je značilna visoka vsebnost olja. Olje je sveže, grenko in pikantno.

**OLEA EUROPAEA L.**



l'impollinazione in piantagioni miste. La raccolta avviene nella seconda metà di novembre. I frutti sono di medio calibro, di colore verde- giallastro, passando dal rosso scuro al quasi nero e caratterizzati da un elevato contenuto di olio. L'olio risulta amaro e piccante.

Štorta: la pianta è abbastanza rigogliosa e rara. La fertilità è relativamente buona. I frutti sono oblungi e leggermente ricurvi. È tipico per la colorazione della parte alta, per cui quando metà del frutto è ancora verde, l'altra metà scura.

#### Condizioni di crescita e habitat

Le temperature più favorevoli per la crescita sono comprese tra i 20°C e 30°C ma può tollerare fino ai 40°C - 50°C. In inverno sopravvive per brevi periodi a -6/-7°C, e dopo alcuni giorni si verificano danni. L'olivo cresce in aree con livelli di precipitazioni dai 300 a oltre 1000 mm all'anno. Ha bisogno di molta luce. Per la semina è necessario scegliere una posizione soleggiata, una distanza di semina sufficiente e una forma di crescita adatta. L'albero in piena luce ha rese maggiori, un contenuto di olio superiore e una maturazione uniforme. È ben adattato a diversi tipi di terreno. L'ideale è un terreno leggero, permeabile

## OLEA EUROPAEA L.

Štorta: namenjena za vlaganje. Drevo je dokaj bujno in precej redko, rodnost pa je redna in sorazmerno dobra. Dozoreva zgodaj. Plodovi so srednje debeli do debeli, podolgovate oblike in rahlo ukrivljeni. Značilno zanjo je barvanje z vrha, tako da je polovica ploda še zelena, druga polovica pa že temna.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Najugodnejše temperature za rast so med 20 in 30°C, prenese tudi 40 - 50°C. Pozimi prenese za krajši čas temperature -6 do -7°C, po več dnevih pa pride do poškodb. Oljka raste v območjih s količinami padavin 300 do več kot 1000mm letno. Potrebuje veliko svetlobe. Za sajenje izberemo sončno lego, dovolj velike sadilne razdalje in primerno gojitveno obliko. Osvetljeno drevo doseže večje pridelke, višjo vsebnost olja in enakomerno dozorevanje. Dobro je prilagojena na različne tipe tal. Najbolje uspeva v rahlih, dobro propustnih in založenih tleh nevtralne do rahlo kisle reakcije. V težkih glinastih tleh lahko pride do zastajanja vode, česar oljka ne prenaša. V plitvih, skeletnih tleh slabše obrodi. Pomembna je prisotnost apnenca. Kalcijev karbonat naj bi vplival na odpornost oljk proti nizkim temperaturam in na kakovost olja.



e ben drenato con piogge leggermente acide. Nei terreni argillosi l'acqua può diventare stagnante, caratteristica non tollerata dall'olivo. La presenza di calcare è importante, il carbonato di calcio influenza la resistenza delle olive alle basse temperature e la qualità dell'olio.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Dalle olive si produce l'olio. L'olio d'oliva aiuta a proteggere il sistema cardiovascolare, contribuisce alla salute del cuore, riduce lo stress ossidativo. Se vogliamo mantenere il più possibile le sostanze benefiche per la salute, specialmente gli antiossidanti contenuti nell'olio di oliva, è meglio usarlo a freddo. Può essere usato per la cottura, ma ciò causa perdite di sostanze salutari.

#### Bibliografia e Sitografia

Vesel Viljenka in sodelavci: Oljka. Kmečki glas, Ljubljana, 2009  
[https://prehrana.si/clanek/152-a-li-se-oljcno-olje-lahko-segreva?gclid=Cj0KCQjwpcLZBRCnARIsAMPBgF0UG-m0hAq76XBCJAWJ5CAoPBdtOxdv-4s2hnXC5ULTvcnVLZfbJ7I7laApFuEALw\\_wcB](https://prehrana.si/clanek/152-a-li-se-oljcno-olje-lahko-segreva?gclid=Cj0KCQjwpcLZBRCnARIsAMPBgF0UG-m0hAq76XBCJAWJ5CAoPBdtOxdv-4s2hnXC5ULTvcnVLZfbJ7I7laApFuEALw_wcB)



#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Iz sadežev oljke pridobivamo deviško oljčno olje in sicer izključno z mehaniškimi postopki. Oljčno olje pomaga vzdrževati zdravje srčno - žilnega sistema, pripomore k zdravju srca, zmanjša oksidativni stres in izboljša stanje krvnih lipidov. Če torej želimo ohraniti kar največ zdravju koristnih snovi, predvsem antioksidantov, ki jih vsebuje oljčno olje, je najbolje, da ga uporabljamo hladnega. Lahko ga uporabljamo tudi za pečenje, vendar pri tem tvegamo večje izgube zdravju koristnih snovi.

#### Viri

Vesel Viljenka in sodelavci: Oljka. Kmečki glas, Ljubljana, 2009  
[https://prehrana.si/clanek/152-a-li-se-oljcno-olje-lahko-segreva?gclid=Cj0KCQjwpcLZBRCnARIsAMPBgF0UG-m0hAq76XBCJAWJ5CAoPBdtOxdv-4s2hnXC5ULTvcnVLZfbJ7I7laApFuEALw\\_wcB](https://prehrana.si/clanek/152-a-li-se-oljcno-olje-lahko-segreva?gclid=Cj0KCQjwpcLZBRCnARIsAMPBgF0UG-m0hAq76XBCJAWJ5CAoPBdtOxdv-4s2hnXC5ULTvcnVLZfbJ7I7laApFuEALw_wcB)

## ORIGANUM MAJORANA L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** maggiorana

### Descrizione

La maggiorana è un'erbacea perenne, in Slovenia si trova nella zona litorale. Le piante coltivate sono annuali. Lo stelo ha un'altezza tra i 20 e i 50 cm, è eretto e fortemente ramificato. Gli steli sono teneri, quadrangolari e talvolta di colore rossastro. Le foglie sono piccole, ovali e opposte, pelose su entrambi i lati. I fiori sono organizzati in infiorescenze e hanno colori che vanno dal rosso chiaro al bianco. Viene raccolto poco prima della fioritura, quando è più aromatico. Fiorisce da giugno ad agosto. Ed è molto apprezzata dalle api. Può essere potata 2 - 3 volte all'anno.

### Condizioni di crescita e habitat

Ha bisogno di elevate temperature e sole per crescere. Il suolo ottimale è leggero, permeabile e drenante. Ha piccole esigenze idriche e in generale è una pianta rustica e poco esigente.



**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** majaron

### Opis

Majaron je nizko trajno zelišče, vendar pri nas na prostem prezimi le na Primorskem. Drugje ga gojimo kot enoletnico. Steblo zraste 20 - 50cm visoko, je pokončno in močno razvejano. Stebla so puhasta, štirioglata in včasih rdečkasto obarvana. Listi so majhni, jajčasti in lepljivi. Na stebelu so nasprotno nameščeni, sedeči ali kratkopecljati in celorobi, na obeh straneh dlakavi. Cvetovi so svetlo rdeče do bele barve in tvorijo klasasta socvetja. Cveti od junija do avgusta. Vejice nabiramo tik pred cvetenjem, ko je najbolj aromatičen. Zelo rade ga obiskujejo čebele. Obrezujemo ga lahko 2 - 3x letno.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Za rast rabi mnogo toplote in sonca. Tla naj bodo lahka, propustna in dobro založena. Zahteve po vodi so majhne. Je zelo nezahtevna rastlina.

ORIGANUM MAJORANA L.



## Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si usa per aromatizzare la carne come arrosto, salsiccia, agnello, maiale o in aggiunta a stufati e zuppe di verdure. La maggiorana è una spezia molto comune e tipica della cucina slovena.

Contiene oli essenziali intensi, sostanze minerali e tannino. Si dice che la maggiorana abbia un efficace effetto calmante. Favorisce la riduzione della pressione sanguigna, e dell'inflammazione delle vie respiratorie. Regola la digestione e allevia i crampi, allevia il dolore articolari e muscolari e il mal di testa. Ha azione antibatterica e antifungina. La pianta viene utilizzata per la preparazione di tè, unguenti, olio, gocce o come spezia.

## Storia e tradizioni

La maggiorana origina nel Mediterraneo, da dove si è diffusa attraverso i paesi arabi e l'Egitto.

## Bibliografia e Sitografia

<http://zdravplanet.blogspot.com/2007/12/majaron-origanum-majaron-l.html>

Karin Greiner, angelika Weber: Zelišča od A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007

## ORIGANUM MAJORANA L.

## Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Začinjamo predvsem meso: pečenke, klobase, jagnjetino, svinjino. Lahko ga dodajamo tudi zelenjavnim enolončnicam in juham. Majaron je zelo pogosta in značilna začimba v slovenski kuhinji. Vsebuje močna eterična olja, mineralne snovi, grenčine in čreslovino. Majaron naj bi bil učinkovito naravno pomirjevalo. Znižuje krvni tlak, pospešuje izkašljevanje sluzi pri trdovratnih vnetjih dihal. Uravnava prebavo in blaži krče živčnega izvora. Pripravki iz eteričnega olja za zunanjo uporabo blažijo bolečine v sklepkih in mišicah ter glavobol. Ima protibakterijsko in protiglivično delovanje. Rastlino pripravljamo v obliki čaja, mazila, olja, poparka ali kot začimbo.

## Zgodovina in tradicija

Sadimo marca ali aprila. Cela rastlina je zelo aromatična. Majaron izhaja iz Sredozemlja, od koder se je razširil po arabskih deželah in v Egiptu.

## Viri

<http://zdravplanet.blogspot.com/2007/12/majaron-origanum-majaron-l.html>

Karin Greiner, angelika Weber: Zelišča od A do Ž, Narava d.o.o. Kranj, 2007



ORIGANUM VULGARE L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Origano comune

### Descrizione

L'origano è una pianta perenne, cespugliosa, che a maturità diviene semiarbustiva, estremamente variabile nell'aspetto e gradevolmente profumata può raggiungere un'altezza 20÷60 cm. Le foglioline sono opposte di forma ovale-allungate con breve picciolo, spesso con margine intero e peloso. I fiori sono portati da corti peduncoli e riuniti in capolini terminali di colore rosato o bianco.

### Condizioni di crescita e habitat

L'origano vive in luoghi aridi e assolati, boschi radi e luoghi sassosi, rupi, soprattutto su terreni gessosi. Queste piante si possono moltiplicare per divisione dei cespi o per talea, a primavera (aprile o marzo), mentre la semina si effettua da fine febbraio marzo. La raccolta, per uso culinario deve avvenire prima della fioritura.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

È una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del

## ORIGANUM VULGARE L.

**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Dobra misel

### Opis

Origano je trajnica, ki raste kot pol-grm, izjemno spremenljiva glede videza in prijetnega vonja. Doseže lahko višino 20 do 60cm.

Listki so nasprotni, ovalno-podolgovate oblike s kratkim pecljem, pogosto s celim in dlakavim robom. Cvetove so na kratkih pecljih in so združeni v končne cvetne koške rožnate ali bele barve.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Origano najdemo na suhih in sončnih mestih, v redkih gozdovih in kamnitih območjih, na pečinah, predvsem na sadrastih zemljiščih.

Te rastline je mogoče razmnoževati z delitvijo glav ali s potaknjenci spomladi (aprila ali marca), sejemo se konec februarja in marca. Za uporabo v prehrani se jih nabira pred cvetenjem.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Je eno izmed najbolj uporabnih aromatičnih zelišč v sredozemski kuhinji zaradi intenzivnega in poživiljajočega vonja.



suo intenso e stimolante profumo.

### Storia e tradizioni

Il nome generico deriva dal greco “oros” = “montagna” e “ganos” = “splendore” “splendore di montagna”, in relazione alle sue origini di pianta selvatica che cresce sulle montagne; il nome specifico da “vúlgus”= volgo: comune, diffuso, frequente.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=9211>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=611>

### Zgodovina in tradicija

Generično ime izvira iz grščine “oros” = “gora” in “ganos” = “sijaj” “gorski sijaj”, zaradi izvora divje rastline, ki raste v gorah; specifično ime “vúlgus”= volgo: običajen, razširjen, pogost.

### Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=9211>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=611>

ORIGANUM VULGARE L.



## PAPAVER RHOEAS L.





**Famiglia:** Papaveraceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Papavero comune, rosolaccio, paperina,  
in lingua veneta “rosoe”

Provenienza da popolazione selvatica.

#### Descrizione

È una pianta erbacea annuale lunga fino ad 80 cm, radice biancastra a fittone da cui partono diverse radichette laterali; dapprima produce una rosetta di foglie dalla quale si innalzano poi i fusti coperti da lunghi peli setosi rivolti più o meno orizzontalmente. Le foglie basali formano una fitta rosetta, hanno contorno lanceolato o ellittico allungato, il margine è dentato, l'apice è acuto, alla base si restringe in un lungo picciolo; le foglie del fusto sono più semplici, sessili. Tutte le foglie sono pelose.

I fiori sono solitari su lunghi peduncoli che partono dall'apice del fusto e dall'ascella delle foglie;

Prima della fioritura i boccioli sono penduli; il calice è composto da due sepalì che cadono alla fioritura, la corolla ha quattro petali tondeggianti o più larghi

**PAPAVER RHOEAS L.**

**Družina:** Papaveraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Poljski mak, purpelica

Izvor iz divje populacije.

#### Opis

Gre za enoletno rastlino, visoko do 80cm, z belkasto glavno korenino iz katere rastejo stranske koreninice. Najprej zraste rozeta listov, iz katere nato zrastejo stebela, prekrita z dolgimi svilnatimi dlačicami, obrnjenimi bolj ali manj vodoravno. Bazalni listi oblikujejo tesno rozeto, so suličaste in eliptične podolgovate oblike, rob je nazobčan, vrh je koničast, spodaj se stisne v dolg pecelj. Listi na stebelu so bolj enostavni. Vsi listi so dlakavi.

Cvetovi so posamični na dolgih pecljih, ki zrastejo iz vrha stebela in iz listnih pazduh. Pred cvetenjem brsti visijo. Čašo sestavljata dva čašna lista, ki ob cvetenju odpadeta, cvetni venec ima štiri okrogle ali širše kot daljše cvetne liste živo rdeče barve, ki imajo pogosto na dnu madež purpurno-črnkaste barve. Prašniki so številni in skoraj črne barve.





che lunghi, di colore rosso vivo e spesso provvisti di una macchia porpora-nerastra alla base; gli stami sono numerosi e di colore quasi nero.

Il frutto è una capsula ovale-oblunga, con un disco ondulato nella parte superiore che a maturità si apre con dei fori appena sopra il disco; contiene numerosi semi bruno-nerastri.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Si semina o lascia andare a seme una pianta. Il terreno non deve essere smosso fino al mese di settembre.

A settembre si opera una lavorazione superficiale atta a denudare il terreno. In suoli molto drenanti si effettua una leggera concimazione con sostanza organica e si procede alla pressatura del terreno lavorato.

Per ottenere habitat ottimali allo sviluppo della pianta è sufficiente effettuare le operazioni di semina del frumento.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

La pianta molto apprezzata si può consumare in insalata, fresca o cotta, avendo attenzione a non eccedere per la presenza dell'alcaloide.

Anche i semi si possono utilizzare al pari di quelli del papavero domestico.

Il papavero ricorda per consistenza lo

### **PAPAVER RHOEAS L.**

Plod je ovalno-okrogla kapsula, z valovitim diskom na zgornjem delu, ki se ob zorenju odpre z luknjami takoj nad diskom. Vsebuje številna rjavo-črnkasta semena.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Rastlino se poseje in pusti da gre v seme. Zemljo se pusti pri miru do konca septembra.

Septembra se prične s površinsko obdelavo čiščenja zemlje.

Na zelo odcednih površinah se izvede blago gnojenje z organskimi gnojili in nadaljuje z obdelavo zemlje.

Da bi pridobili idealni habitat za razvoj rastline, je dovolj sejanje pšenice.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Rastlina je zelo cenjena za uživanje v solati, sveža ali pečena, pri čemer je potrebna pozornost, da se ne pretirava zaradi prisotnosti alkaloida.

Semena se lahko uporablja enako kot semena domačega maka.

Poljski mak ima podobno konsistenco kot špinača, je sladkasto zeliščnega okusa s priokusom suhega sadja. Uporablja se v solati *Insaeata de rosae* - rosae je naziv za mlade rastline maka - pripravljen v kozici je rosae in tecia.



spinacio, ha sapore dolciastro erbaceo con residui di frutta secca. Utilizzato in insalata Insaeta de rosae, rosae è il nome delle giovani piante di papavero, e in tegame rosae in tecia.

La pianta ha proprietà sedative, tossifughe, espettoranti, coloranti

Contiene come principi attivi l'alcaloide readina, tannini e mucillagini.

È considerato innocuo rispetto al papavero sonnifero da cui si ricava l'oppio.

Gli infusi di petali di papavero vengono indicati come blandi sedativi atti a conciliare il sonno soprattutto ai bambini e agli anziani; a queste preparazioni si attribuiscono inoltre le proprietà di calmare la tosse, in particolare la pertosse e l'asma bronchiale, favorire l'espettorazione e sedare i dolori del ventre.

Le proprietà coloranti del papavero sono dovute principalmente ad antociani di colore rosso vinoso che in passato sono state usate dalle donne per truccarsi le guance e le labbra.

Sono dimostrate le azioni calmanti e antiinfiammatorie degli estratti di fiori nelle eritrosi e nei rossori della pelle.

## PAPAVER RHOEAS L.

Rastlina pomirja, blaži kašel, pomaga pri izkašljevanju in se uporablja za barvilo.

Vsebuje učinkovine: alkaloid tanine in sluzi.

V primerjavi z vrtnim makom, iz katerega pridobivajo opij, se smatra kot neškodljiv.

Prevretki iz cvetnih listov se uporabljajo kot blaga pomirjevala za izboljšanje spanca predvsem otrok in ostarelih.

Pripravki se uporabljajo za pomirjanje kašlja, še posebej oslovskega in bronhialnega, spodbujajo izkašljevanje in blaži bolečine v trebuhu.

Za sposobnosti barvanja se gre v glavnem zahvaliti antocianom vinsko rdeče barve, ki so jih v preteklosti ženske uporabljale za rdečenje lic in ustnic.

Dokazane so pomirjevalne in protivnetne lastnosti ekstraktov cvetov za rdečice in vnetja kože.

### Zgodovina in tradicija

Ta rastlina je adventivna vrsta, ki je prišla na to območje pred odkritjem Amerike iz vzhodnega Sredozemlja skupaj z žitaricami. Še je živ spomin na rdeča in azurna žitna polja z makom in



### Storia e tradizioni

Questa pianta è una specie avventizia introdotta nel territorio da prima della scoperta dell'America, introdotta dalle regioni mediterranee orientali con i cereali. Ancora vivo il ricordo di campi di grano rossi e azzurri dal papavero e dal fiordaliso. Era una pianta conosciuta da tutti, per il fiore rosso che spiccava nel verde del frumento, ma era anche sinonimo di immani fatiche nella mietitura.

### Bibliografia e Sitografia

AA.VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

### PAPAVER RHOEAS L.

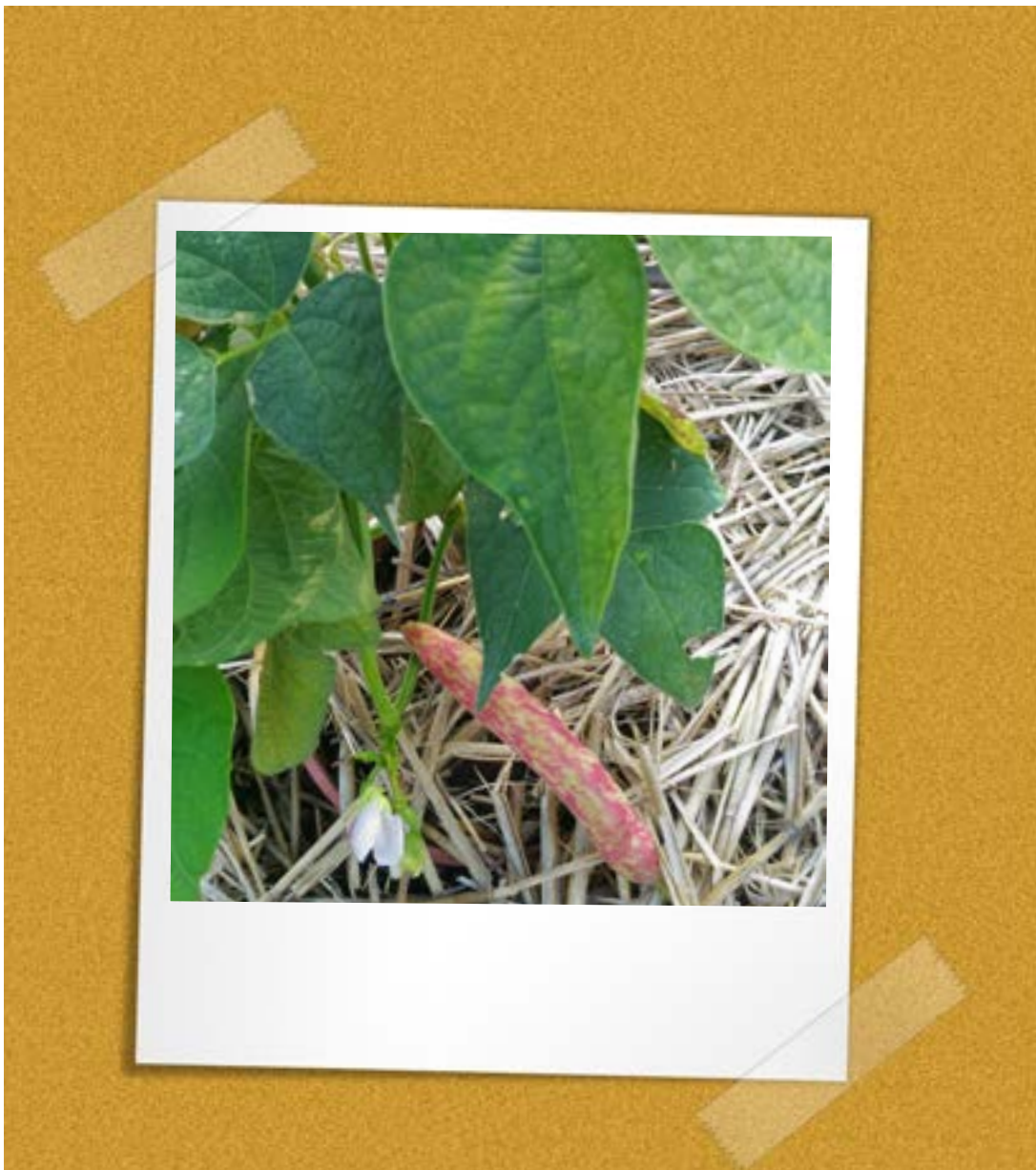
modrim glavincem. To rastlino so zaradi rdeče barve, ki ji izstopala iz zelene barve pšenice, poznali vsi, bila pa je tudi sinonim za težaško delo pri žetvi.

#### Viri

AA.VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.



## PHASEOLUS VULGARIS “CARNIA”





**Famiglia:** Fabaceae

**Nome comune/vernacolare:** Fagiolo  
borlotto di Carnia

### Descrizione

È una pianta erbacea annuale, a rapido sviluppo, con apparato radicale molto ramificato e piuttosto superficiale, steli angolosi, di altezza e portamento variabilissimo, da nani a rampicanti. Le prime foglie sono semplici, le altre trifogliate con foglioline cuoriformi.

I fiori sono riuniti a grappoli in numero da 4 a 10 all'ascella delle foglie, e sono di colore per lo più bianco. Il frutto è un legume pendulo baccello, all'interno del quale risiedono i semi. Il seme, commestibile, è un fagiolo ovale o quasi tondo, screziato o striato di rosso o viola sull'intera superficie. La lunghezza media del baccello: 20 - 22 cm, con normalmente internamente 8-9 semi.

I fagioli più comuni sono quelli identificati con l'appellativo di "borlotto Carnia".

### Condizioni di crescita e habitat

Ama il pieno sole e il clima temperato, con buoni apporti d'acqua. Il terreno più adatto al fagiolo è quello sciolto, fresco, fertile; esso non deve essere troppo

## PHASEOLUS VULGARIS "CARNIA"

**Družina:** Fabaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** fižol  
»Carnia«

### Opis

Je enoletna povrtnina, hitrega razvoja z zelo razvejanim in precej površinskim koreninskim sistemom, kotnimi stebli, zelo spremenljive višine, od pritlehnih do plezalk. Prvi listi so preprosti, drugi triperesni s srčastimi listki.

Cvetovi so združeni v grozde po 4 do 10 pod listno pazduho in so bolj ali manj bele barve. Sadež je viseči strok, znotraj katerega se nahajajo semena. Užitno seme je ovalen ali skoraj okrogel fižol, lisast ali progast, rdeče ali vijolične barve po celotni površini. Povprečna dolžina stroka: 20 - 22cm; v notranjosti ima običajno 8-9 semen.

Najbolj običajni fižol imenujejo "borlotto Carnia".

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rad ima veliko sonca in zmerno klimo z rednim dovajanjem vode. Najbolj primerna zemlja je rahla, sveža, plodna. Ne sme biti preveč apnenčasta, sicer bodo semena trda in jih bo težko skuhati zaradi debele ovojnice.

Za proizvodnjo suhih stročnic so najbolj



calcareo, altrimenti i semi che si ottengono sono duri e di difficile cottura per l'ispessimento del tegumento.

Per la produzione di granella secca le ultime semine possibili con le varietà più precoci sono quelle di metà giugno. Il borlotto della Carnia è un fagiolo da granella che viene raccolto allo stadio secco, quando la maggior parte dei baccelli è ingiallita e l'umidità dei semi si aggira di solito intorno al 20%.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

È moltissimo utilizzato nelle cucine della tradizione per la preparazione di zuppe e minestre, che sono davvero tipiche della Carnia, meglio ancora degli inverni della Carnia. Intanto la tradizione dei "Fagioli borlotti di Carnia", prodotto P.A.T. (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), è lunghissima, dal momento che è stato da sempre l'alimento dal quale attingere le proteine: i contadini, se potevano, passavano alla coltivazione del fagiolo con entusiasmo.

Ora nel Terzo Millennio, il baccello si è "evoluto", diventando una sciccheria di prima qualità. Intanto la sua coltivazione lo porta ad essere "tosto", duro e con-



ugodne zadnje saditve z najbolj zgodnjimi sortami sredi junija. Karnijski fižol je fižol v zrnju, ki se ga pobira, ko je suh, ko je večina strokov porumenela in se vlažnost semen giblje okoli 20%.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

V tradicionalni kuhinji se ga pogosto uporablja za pripravo juh in enolončnic, ki so v Karniji še tipične še posebej pozimi. Tradicija "Karnijskega fižola (Fagioli borlotti di Carnia)", pridelanega po P.A.T. (tradicionalni prehranski kmečki proizvodi), je dolga, saj je bil od vedno vir beljakovin. Kmetje so, če so imeli priložnost, gojili fižol z velikim navdušenjem.

Sedaj, v tretjem tisočletju, so stročnice "evolvirale" in postale imenitnost prve kakovosti. Medtem je zaradi načina gojenja postal "trdoživ", trd in konsistenten, vendar z okusom, ki se raztopi v enolončnicah zgornje Italije na splošno ter še posebej v Karniji.

Navadni fižol (*Phaseolus vulgaris* L.) izvira je južne Amerike (Peru, Kolumbija). Razširjen je predvsem v Aziji, vendar v sredozemskem bazenu. Najmočnejši pri-

PHASEOLUS VULGARIS "CARNIA"



sistente, ma anche con un sapore che si diluisce nelle minestre dell'alta Italia in generale e della Carnia in particolare. Il fagiolo comune (*Phaseolus vulgaris* L.) originario dell'America meridionale (Perù, Colombia). È diffuso soprattutto in Asia, ma nel bacino del Mediterraneo. In Europa il maggiore produttore è la Spagna, seguita da Portogallo, Italia e Grecia. La sgusciatura dei baccelli dei fagioli avviene ancora a mano. La conservazione dei fagioli borlotti avviene generalmente in sacchi di juta, in locali asciutti ed in modo del tutto naturale.

#### Storia e tradizioni

I più comuni sono i fagioli identificati con l'appellativo di "borlotto Carnia", frutto di selezioni naturali e autoctone che durano da moltissimi decenni. Essendo il fagiolo una pianta autogama, la produzione di seme avviene in loco, gestita direttamente dalle aziende.

Con oltre 30 varietà censite, le montagne friulane sono una vera e propria oasi di biodiversità per questo legume.

#### Bibliografia e Sitografia

<https://www.friuli-doc.it/it/ricette/la-minestra-di-fagioli-carnica>  
<http://ricerca.gelocal.it/messaggeroveneto/archivio/messaggeroveneto/>

### PHASEOLUS VULGARIS "CARNIA"

delovalec v Evropi je Španija, ki ji sledijo Portugalska, Italija in Grčija. Luščenje strokov se še vedno izvaja ročno. Borlotti fižole shranjujejo v vrečah iz jute, v suhih prostorih in na način, ki je povsem naraven.

#### Zgodovina in tradicija

Najbolj običajni fižol imenovan "borlotto Carnia", je sad naravne in avtohtone selekcije, ki traja že več desetletij. Ker je fižol samoprašna rastlina, se proizvodnja semena odvija na mestu samem in z njo podjetja upravljajo neposredno. Z več kot 30 popisanih sort so furlanski hribi prava oaza biodiverzitete te stročnice.

#### Viri

<https://www.friuli-doc.it/it/ricette/la-minestra-di-fagioli-carnica>  
[http://ricerca.gelocal.it/messaggeroveneto/archivio/messaggeroveneto/2004/10/24/NZ\\_10\\_10.html](http://ricerca.gelocal.it/messaggeroveneto/archivio/messaggeroveneto/2004/10/24/NZ_10_10.html)  
<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/fagiolo.htm>  
<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/fagioli-borlotti-di-carnia>  
<http://www.carniafriuli.it/it/articles/13/fagioli-borlotti-di-carnia.html>  
<http://www.territori.coop.it/territori/>



to/2004/10/24/NZ\_10\_10.html  
<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/fagiolo.htm>  
<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/fagioli-borlotti-di-carnia>  
<http://www.carniafriuli.it/it/articles/13/fagioli-borlotti-di-carnia.html>  
<http://www.territori.coop.it/territori/benvenuti-carnia-paradiso-del-fagiolo>

benvenuti-carnia-paradiso-del-fagiolo

**PHASEOLUS VULGARIS "CARNIA"**



## PHASEOLUS VULGARIS "SAN QUIRINO"





**Famiglia:** Fabaceae

**Nome comune/vernacolare:** Fagiolo antico di San Quirino, in friulano Fazuòl De San Quarìn

#### Descrizione

È una pianta erbacea, annuale, con apparato radicale molto ramificato e piuttosto superficiale. Per l'assorbimento di azoto dall'aria, il processo avviene grazie all'azione di batteri che vivono in simbiosi nell'apparato radicale, dove l'elemento viene accumulato in tubercoli. Questa varietà di fagiolo nano (altezza 50-50 centimetri) ha una produttività media. Le prime foglie sono semplici, le altre trifogliate con foglioline cuoriformi. I fiori sono riuniti a grappoli all'ascella delle foglie, e sono di colore per lo più bianco.

Il frutto è un legume pendulo, chiamato baccello, all'interno del quale risiedono i semi; sono commestibili, di piccole dimensioni, di forma allungata, colore marroncino con un occhietto di colore marrone scuro.

PHASEOLUS VULGARIS "SAN QUIRINO"

**Družina:** Fabaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Stari Fižol »San Quirino«

#### Opis

Je enoletna povrtnina, hitrega razvoja z zelo razvejanim in precej površinskim koreninskim sistemom. Za absorpcijo dušika iz zraka se lahko zahvali delovanju bakterij, ki živijo v simbiozi s koreninskim sistemom, kjer se hranilo nahaja v gomoljih.

Ta sorta pritlikavega fižola (višina 50-50 centimetrov) ima srednjo produktivnost. Prvi listi so preprosti, drugi triperesni s srčastimi listki. Cvetovi so združeni v grozde pod listno pazduho in so bolj ali manj bele barve.

Plod je viseča stročnica, ki jo imenujejo strok, znotraj katerega se nahajajo semena. Ta so užitna, majhna, podolgovata, rjavkaste barve z očescem temno rjave barve.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rastlina ima rada veliko sonca in zmerno klimo z rednim dovajanjem vode.

Najbolj primerna zemlja za fižol mora



### Condizioni di crescita e habitat

La pianta cresce bene in pieno sole, ama il clima temperato, necessita di buoni apporti d'acqua.

Il terreno più adatto al fagiolo è quello sciolto, fresco, fertile; esso non deve essere troppo calcareo, altrimenti i semi che si ottengono sono duri e di difficile cottura per l'ispessimento del tegumento.

Il fagiolo viene coltivato in fila a postarelle con 4-5 semi per postarella a distanza di 10-15 cm. Prima della fioritura la pianta viene rincalzata per consentire l'irrigazione a scorrimento e per mantenerla più stabile contro gli eventi atmosferici.

La raccolta, a luglio, viene eseguita a mano estirpando la pianta dal terreno; vengono tolti i baccelli e lasciati essiccare all'aria aperta.

A piena essiccazione, i baccelli vengono battuti con un bastone per far uscire i fagioli.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

I semi si prestano bene per impieghi culinari; a cottura ultimata, hanno una buccia sottilissima, praticamente inesistente, mentre la polpa rimane compatta e molto fine. Queste caratteristiche li rendono unici.

## PHASEOLUS VULGARIS "SAN QUIRINO"

biti rahla, sveža, plodna. Ne sme biti preveč apnenčasta, sicer bodo semena trda in jih bo težko skuhati zaradi debele ovojnice

Fižol se sadi v luknje s 4-5 semeni na luknjo, na razdalji 10-15 cm. Pred cvetenjem je potrebno rastlino osipati, da se omogoči namakanje in pretakanje ter da se jo ohrani bolj stabilno pred vremenskimi vplivi.

Pobiranje se začne julija in se izvaja ročno z ruvanjem rastline iz zemlje. Stroke se pobere in posuši na zraku. Ko so popolnoma posušeni, se stroke stolče s palico, da seme izpade.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Semena se dobro uporabljajo v kulinariki. Po kuhanju imajo izredno tanko lupino, medtem ko je meso kompaktno in zelo fino. Zaradi teh značilnosti so edinstvena.

So odlične sestavine za juhe in enolončnice, kot sta pašta-fižol po furlansko in tipična fasoi e frumenton, ki se pripravi z namakanjem fižola in žita ter kuha približno dve uri z zaseko (lardo battuto), peteršiljem, oljem, krompirjem, soljo in poprom.

Nekateri tipični recepti so: Mousse di fagiolo antico di San Quirino e cioccolato





Sono ottimi ingredienti per zuppe e minestre, come la pasta e fagioli alla friulana e la tipica fasoi e frumenton, che si prepara mettendo in ammollo fagioli e grano e cuocendoli per circa due ore con lardo battuto, prezzemolo, olio, patate, sale e pepe.

Alcune ricette tipiche sono la Mousse di fagiolo antico di San Quirino e cioccolato e i Fasoi e frumenton.

#### Storia e tradizioni

Molte leguminose risultano coltivate fin dall'antichità: lenticchie, fave, ceci, piselli e lupini. Non i fagioli, perché provenienti dalle Americhe.

Fin dal 1800 nella zona pedemontana pordenonese si coltivavano parecchi fagioli, lenticchie, fave e molto altro. Una volta questo legume aveva un alto valore, superava addirittura quello dell'avena e del granoturco, quindi lo si commercializzava o scambiava con altri ingredienti nei mercati vicini.

#### Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/fagiolo-antico-di-san-quirino>



in Fasoi e frumenton.

#### Zgodovina in tradicija

Mnoge stročnice so gojili že od nekdaj: lečo, bob, čičeriko, grah in volčji bob. Ne pa tudi fižola, ki izvira iz Amerike. Od leta 1800 so v pordenonskem vznožju gora gojili precej fižola, leče, boba, pa tudi drugega.

Nekoč je bila ta stročnica cenjena, bila je celo dražja od ovsas in so jo na bližnjih trgih prodajali ali izmenjavali z drugimi izdelki.

#### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/fagiolo-antico-di-san-quirino>  
<http://messengeroveneto.gelocal.it/pordenone/cronaca/2017/12/04/news/il-fagiolo-di-san-quirino-sara-presidio-slow-food-1.16195369>  
<http://www.fvglivexperience.it/2018/01/17/friuli-venezia-giulia-vince-la-prova-del-cuoco/>  
<http://www.regione.fvg.it/rafvig/export/sites/default/RAFVG/economia-imprese/agricoltura-foreste/allegati/CibarioERSAedizione2017-2.pdf>

PHASEOLUS VULGARIS "SAN QUIRINO"



<http://messengeroveneto.gelocal.it/pordenone/cronaca/2017/12/04/news/il-fagiolo-di-san-quirino-sara-presidio-slow-food-1.16195369>  
<http://www.fvglivexperience.it/2018/01/17/friuli-venezia-giulia-vince-la-prova-del-cuoco/>  
<http://www.regione.fvg.it/rafv/export/sites/default/RAFVG/economia-imprese/agricoltura-foreste/allegati/CibarioERSAedizione2017-2.pdf>  
<https://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/fagiolo-di-san-quirino/>  
<http://giannabuongiorno.it/tag/san-quirino/>

**PHASEOLUS VULGARIS “SAN QUIRINO”**

<https://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/fagiolo-di-san-quirino/>  
<http://giannabuongiorno.it/tag/san-quirino/>

## PHASEOLUS VULGARIS L. 'MERAVIGLIA DI VENEZIA'





**Famiglia:** Papilionaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Meraviglia di Venezia, in lingua veneta “Maravegia de Venexia”

#### Descrizione

La zona tipica di produzione si trova a nord della Laguna di Venezia, nel comune di Cavallino - Treporti. È una pianta annuale, da pieno sole, a portamento rampicante da sostenere con rete o frasche. Cresce in altezza 150-200 cm, alcune selezioni hanno un portamento nano e non necessitano di tutori. Si raccolgono e si mangiano in baccelli prima che inizi l'ingrossamento del seme, quando mostrano un caratteristico colore giallo-crema, si presentano larghi, schiacciati e ancora teneri.

#### Condizioni di crescita e habitat

Le varietà rampicanti sono le più precoci e si coltivano in serra come colture primaticce. Si piantano anche in pieno campo, nel qual caso la semina si esegue da metà Aprile fino ai primi di Giugno. Le raccolte si effettuano da Giugno a fine Settembre. Gli impianti delle varietà rampicanti prevedono distanze tra le file di 150 cm, un seme ogni 8-10 cm. Le varietà nane invece si dispongono in

**Družina:** Papilionaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** fižol beneško čudo »Meraviglia di Venezia«

#### Opis

Tipično območje pridelave se nahaja severno od Beneške lagune v občini Cavallino - Treporti.

Je enoletna rastlina, ki uspeva pod soncem, plezalka, ki jo podpirajo mreže ali fižolovke. V višino zraste 150-200cm, nekatere selekcije so pritlikave in ne potrebujejo podpore. Pobirajo in uživajo se v strokih, preden se pričnejo debeliti semena, ko postanejo značilne rumeno-kremne barve, so široki, potlačeni in še mehki.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Plezalne sorte so najzgodnejše in se gojijo v toplih gredah kot zgodnje kulture. Sadijo se tudi na prostem, v tem primeru se jih seje od sredine aprila do začetka junija. Pobirajo se od junija do konca septembra. V nasadih plezalnih sort se predvideva razdalja med vrstami 150cm in razdaljo v vrsti med semeni 8-10cm. Pritlehne sorte se razporedijo v vrstah na razdalji 80cm, eno seme na 3-5 cm. Obirajo se ročno, postopoma vsak dan, en mesec.

PHASEOLUS VULGARIS L. 'MERAVIGLIA DI VENEZIA'



file distanti tra loro 80 cm, un seme ogni 3-5 cm. La raccolta manuale, con cadenza giornaliera è scalare e dura oltre un mese.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si consumano lessati, conditi con olio e abbondante prezzemolo.

Presentano una consistenza tenera al palato, priva di fibrosità, dal sapore erbaceo, ricco e appagante.

Meravegie conse, baccelli lessati appena e conditi a caldo con olio, prezzemolo e aglio a spicchi. Spesso i fagiolini vengono utilizzati come contorno o cotti in padella con sugo di pomodoro.

Come gli altri fagioli mangiatutto, così chiamati perché si consumano comprensive di baccello, hanno un limitato apporto proteico e calorico rispetto al fagiolo da granella. Sono facilmente digeribili, rinfrescanti e ricchi di vitamina A.

### Storia e tradizioni

La sua origine e domesticazione è avvenuta in età pre-coloniale nell'America Centrale. È tra le nuove piante introdotte in Europa dopo la scoperta del



### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Uživajo se kuhani, zabeljeni z oljem in obilico peteršilja.

V ustih so mehki, brez vlaken, bogatega in prijetnega okusa.

Meravegie cons, so komaj skuhani stroki in na vroče zabeljeni z oljem, peteršiljem in česnom. Stročji fižol se pogosto uporablja kot priloga ali pečen v ponvi s paradižnikovo omako.

Kot drugi stročji fižoli, ki se tako imenujejo ker uživamo cele s stroke, imajo omejen vnos beljakovin in kalorij v primerjavi s fižolom v zrnju. So lahko prebavljivi, osvežujoči in bogati z vitaminom A.

### Zgodovina in tradicija

Kultivirati so ga začeli v pred-kolonialnem obdobju v Srednji Ameriki. Je ena od rastlin, ki so bile v Evropo prenešene po odkritju Amerike. V nekem zapisu iz leta 1614, ki ga je napisal Giacomo Castelvetro o rastlinah, ki so jih gojili v tistem času v Italiji, naletimo na zanimiv opus, ki obravnava "turke", izraz, ki je pomenil rastline gojene v Italiji, vendar tujega izvora. Poleg tega navaja navado

PHASEOLUS VULGARIS L. 'MERAVIGLIA DI VENEZIA'



continente Americano. In uno scritto del 1614, a cura di Giacomo Castelvetro, riguardante i prodotti vegetali coltivati all'epoca in Italia, appare una descrizione curiosa che tratta dei "turchesi", termine con cui si indicavano le piante coltivate in Italia, di provenienza esotica. Cita inoltre l'usanza delle dame veneziane di coltivare delle piante di fagioli in cassette di legno poste sui bancali delle finestre. Le facevano avvolgere a delle grate con lo scopo di adombrare la stanza assolata, proteggendola da occhi indiscreti.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[AA.VV.](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=42), La tipicità agroalimentare in provincia di Venezia - Venezia 2015.  
[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=42](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=42)

### **PHASEOLUS VULGARIS L. 'MERAVIGLIA DI VENEZIA'**

beneških dam, ki so gojile fižol v lesenih zabojih na oknih. Pustile so, da zarastejo rešetke, da bi zasenčile sončne sobe, in se zavarovale pred nediskretnimi pogledi.

#### **Viri**

[AA.VV.](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=42), La tipicità agroalimentare in provincia di Venezia - Venezia 2015.  
[http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att\\_promozione\\_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=42](http://www.agricoltura.provincia.venezia.it/html/att_promozione_prodotti.asp?IDCat=6&view=dett&IDItem=42)

## PLANTAGO CORONOPUS L.





**Famiglia:** Plantaginacea

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Piantaggine barbatella, erba stella,  
minutina, barba di cappuccio, coronopo,  
erba saetta.

Accessione raccolta localmente (Mira -  
VE) in area litoranea.

#### **Descrizione**

Pianta erbacea con foglie a rosetta  
basale e scapo florale allungato e privo  
di foglie, che supera la stagione avversa  
in forma di seme, ma che in altri casi  
si comporta invece da perenne, per la  
presenza di gemme poste a livello del  
terreno.

Ha radice a fittone, lunga, biancastra,  
con presenza di numerose radici laterali.  
Foglie membranacee, ma non carno-  
se, larghe 2-6 mm, disposte a rosetta,  
uscenti dalla base della pianta, con  
lamina allungata di 2-20 cm. Infiorescen-  
za simile ad una spiga, lunga, con fiori  
piccoli, regolari e compatti, presenti da  
Aprile ad Agosto.

Il frutto è una pisside, ovvero una capsu-  
la munita di un opercolo che all'apertura  
fa uscire 4 - 6 semi neri, glabri o lieve-  
mente pubescenti, di forma ellittica.  
È una specie polimorfa e nelle aree

### **PLANTAGO CORONOPUS L.**

**Družina:** Plantaginacea

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Delje-  
nolistni trpotec

Aksesija zbrana lokalno (Mira - VE) na  
priobalnem območju.

#### **Opis**

Zelnata rastlina z listi na bazalni rozeti  
in podaljšanim cvetnim stebлом brez li-  
stov, ki preživi neugodni letni čas v obliki  
semena, v drugih primerih pa se obnaša  
kot trajnica .

Ima, dolgo, belkasto glavno korenino z  
mного stranskimi koreninicami.

Listi so membranski vendar ne mesnati,  
široki so 2-6mm, razpostavljeni v rozeto,  
rastejo iz podnožja rastline s podaljšano  
listno ploskvijo dolžine 2-20 cm. Soc-  
vetje je podobno klasu, z majhnimi  
pravilnimi in kompaktnimi cvetovi, ki  
cvetijo od aprila do avgusta.

Plod je pisidij, oziroma kapsula s pokro-  
vom, ki, ko se odpre, spusti 4 črna,  
gladka ali nekoliko puhasta semena elip-  
tične oblike.

Gre za polimorfno vrsto, ki ima na ob-  
močjih v bližini obale primerke z line-  
arnimi listi s 3-4 zobmi in gosto dlako,  
medtem, ko imajo rastline v notranjosti  
ozke liste s konico in bolj redke dlačice.





vicino alla costa presenta esemplari con foglie lineari con 3 - 4 denti e peluria appressata, mentre nelle zone più interne le piante mostrano foglie strette, a punta e peli più radi.

Secondo alcuni sistematici si distinguono addirittura 2 varietà:

*Plantago coronopus* subsp. *coronopus*  
 var. *ceratophylla* (Hoffm. et Link) Rafin  
 e *Plantago coronopus* subsp. *coronopus*  
 var. *columnae* (Gouan) Willd.

#### Condizioni di crescita e habitat

Predilige campi incolti e aridi in prossimità del mare, prati salmastri, scogliere, aree salmastre della gronda lagunare e nelle prossimità delle coste: è specie rustica e di buon adattamento. Predilige terreni sabbiosi o comunque tendenzialmente sciolti. La sua coltivazione risulta facile e nella tecnica, simile a quella della cicoria da foglia. La si semina a file alla fine dell'inverno, su un terreno non compatto e ben drenato in file da 45 o 75 cm. La semina scalare può garantire la disponibilità di prodotto "orticolo" per un ampio periodo. Quando la rosetta fogliare è sufficientemente sviluppata, si può iniziare la raccolta secondo

Nekateri sistematiki ločujejo celo 2 sorti:

*Plantago coronopus* podvrsta *coronopus*  
 var. *ceratophylla* (Hoffm. et Link) Rafin,  
*Plantago coronopus* podvrsta *coronopus*  
 var. *columnae* (Gouan) Willd.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ustrezajo ji neobdelana suha zemljišča v bližini morja, morski travniki, pečine, slana področja v lagunah in v bližini obrežij. Gre za dobro prilagodljivo trdoživo vrsto. Raje ima mivkasto ali drugače rahlo zemljo. Gojenje je enostavno in je po tehniki podobno tisti za listnato cikorijo. Seje se v vrste na medvrstno razdaljo 45 do 75cm konec zime v zemljo, ki ne sme biti kompaktna in mora biti dobro prepustna. Postopno sejanje lahko zagotovi dolgotrajno razpoložljivost pridelka. Ko je cvetna rozeta dovolj razvita, se lahko po potrebi prične s pobiranjem, ki se ga izvaja tako, da se liste odreže ob podnožju, pri čemer je potrebno paziti na vrat rastline, ki nosi bazalne brste, ki zagotavljajo rast novih listov in tako podaljšujejo življenjsko dobo rastline. Če želite uporabiti korenine za prevretek, je potrebno počakati

## PLANTAGO CORONOPUS L.



necessità, che va eseguita tagliando le foglie alla base, cercando di rispettare il colletto della pianta che porta le gemme basali che garantiscono il ricaccio di nuove foglie e quindi un prolungamento della vita della coltura e della produzione. Per l'impiego della radice in tisane, è necessario attendere l'autunno - inverno, in modo che i principi attivi abbiano il tempo di formarsi e accumularsi convenientemente nell'organo sotterraneo.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

L'erba stella è pianta di grande versatilità in cucina, per gusto poco consistente è adatta ad accompagnare in modo discreto qualsiasi alimento, contribuendo ad esaltarne le caratteristiche sensoriali in insalate, misticanze, minestre, contorni cotti di accompagnamento alle carni, ripieni di torte salate e focacce, foglie fritte in pastella, salse per condire.

Ha sapore moderatamente salato e morbido, tale da non interferire o coprire quelli degli altri ingredienti eventualmente presenti nella ricetta usata in misticanze e contorni cotti.

Contiene mucillaggini, pectina, sali di K e Na, vitamine A, C, K e tannini. Ha proprietà rinfrescanti, diuretiche, an-

### PLANTAGO CORONOPUS L.

na jesen-zimo, tako da imajo učinkovine čas, da se oblikujejo in ustrezno zberejo v podzemnem sistemu.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Deljenolistni trpotec je v kuhinji zelo vsestranska rastlina. Zaradi neizrazitega okusa je primerna za prilogo skoraj vsaki jedi. Prispeva k izboljšanju značilnosti okusa solat, minešter, pečenih prilog ter kot priloga mesu, za polnila slanah tort in fokač, za pečene liste v testu, omake za zabelo.

Ima zmerno slan in mehak okus, tako da ne vpliva ali prekriva tistih drugih sestavin, ki se nahajajo v receptih za solate ali pečene priloge.

Vsebuje sluzi, pektin, kalijeve in natrijeve soli, vitamine A, C in K ter tanine. Ima osvežilne diuretične, protivnetne in nekoliko odvajalne lastnosti. Gre za hranilno, dietno in lahko prebavljivo živilo.

#### Zgodovina in tradicija

V zeliščarski tradiciji ta rastlina blago in modulirano "rešuje" fiziološke motnje.

#### Viri

N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Vene-



tinfiammatorie e leggermente lassative.  
Risulta una pietanza nutritiva, dietetica  
e facilmente digeribile.

### **Storia e tradizioni**

Nella tradizione erboristica, questa pianta svolge l'azione di "risolvere" i disturbi fisiologici, in modo dolce e modulato.

### **Bibliografia e Sitografia**

N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Venezia 1984.  
G.CANIATO , E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995  
G.PICCHI, A. PIERONI, Le Erbe: Atlante dei prodotti tipici, AGRA e RAI Roma 2005.  
S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.  
L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.  
P. BONI, Nutrirsi al naturale con erbe selvatiche, Roma 1977.  
L. POMINI, Vegetali, alimenti, medicinali dell'uomo, Città 1979.

zia 1984.

G.CANIATO , E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995

G.PICCHI, A. PIERONI, Le Erbe: Atlante dei prodotti tipici, AGRA e RAI Roma 2005.

S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.

L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.

P. BONI, Nutrirsi al naturale con erbe selvatiche, Roma 1977.

L. POMINI, Vegetali, alimenti, medicinali dell'uomo, Città 1979.

**PLANTAGO CORNOPUS L.**



## PLANTAGO LANCEOLATA L.





**Famiglia:** Plantaginaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Piantaggine lanciuola, Piantaggine lanceolata, Piantaggine minore, Lingua di cane, in veneto "Plantagn lung".

#### Descrizione

La piantaggine minore, o lingua di cane, è una specie a vasta distribuzione eurasiatica oggi divenuta subcosmopolita, presente in tutte le regioni d'Italia, è una specie perenne, erbacea, con breve e grosso rizoma fibroso e con radici fascicolate, ha un'altezza 20÷30 cm.

Le foglie sono riunite in rosetta basale, lunghe, diritte, lanceolate, a margine intero, munite di un breve picciolo, solitamente glabre, ma talora molto pelose. I lembi fogliari sono percorsi da 5 nervature principali parallele, ben marcate. L'infiorescenza è una spiga breve di 1-5 cm, con brattee ovato-acuminate, il frutto una capsula

#### Condizioni di crescita e habitat

Cresce in vegetazioni erbacee seminaturali, nei prati da sfalcio, ma anche lungo le strade e nei coltivi, su suoli limoso-ar-



**Družina:** Plantaginaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** trpotec

#### Opis

Trpotec vrsta, ki razširjena po Evraziji, je danes subkozmpolitska, prisotna v vseh regijah Italije. Gre za trajnico, zelišče s kratkim in debelim rizomom in pasastim koreninskim sistemom, doseže višino 20÷30 cm.

Listi so združeni v bazalno rozeto, dolgi, ravni, suličaste oblike s celim robom in na majhnem peclju, običajno so gladki, včasih pa zelo dlakavi.

Listne ploskve imajo 5 glavnih, dobro opaznih vzporednih žil. Socvetje je kratek klas dolžine 1-5cm z ovalno-koničastimi listki. Plod je kapsula.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Raste v delno obdelanih površinah, na travnikih za košnjo, pa tudi ob cestah in na obdelovalni zemlji, na apnenčasto-ilovnati precej globoki zemlji, bogati z dušikom, od morja pa do gorskega pasu. Če se ga goji, se seje spomladi, cveti junija in julija, pobira pa se od junija do avgusta.

PLANTAGO LANCEOLATA L.





gillosi piuttosto profondi, ricchi in composti azotati, dal livello del mare alla fascia montana.

Se coltivata la semina deve essere eseguita a primavera, fiorisce avviene da giugno a luglio, mentre la raccolta deve essere effettuata da giugno agosto

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

In cucina la piantaggine viene utilizzata sia cruda che cotta, sbollentata e utilizzata nei minestrone, zuppe e nei contorni con altre erbe.

Uno dei piatti tipici regionali Friulani è la pasta al pesto di piantaggine.

La piantaggine possiede proprietà fitoterapiche grazie al suo contenuto di tannino, sali di potassio e magnesio è efficace contro le punture degli insetti e per la cura delle ferite.

#### **Storia e tradizioni**

La Piantaggine che in passato era anche detta “Erba di Marte”, faceva parte del gruppo delle cosiddette piante “magiche” (insieme a Giusquiamo, Belladonna, Mandragora, ecc.) e considerate in stretto rapporto con l’astrologia.

#### **Bibliografia e Sitografia**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda>.

### **PLANTAGO LANCEOLATA L.**

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Trpotec se v kuhinji uporablja tako surov kot kuhan, blanširan in uporabljen v mineštrah, juhah in prilogah skupaj z drugimi zelišči.

Ena od tipičnih furlanskih jedi so testenine s trpotčevim pestom.

Trpotec ima zaradi vsebnosti tanina, kalijevih in magnezijevih soli fitoterapevtske lastnosti in je učinkovit za zdravljenje pikov žuželk in za celjenje ran.

#### **Zgodovina in tradicija**

Trpotec so v preteklosti imenovali tudi “Marsova rastlina” in je pripadal tako imenovanim “čarobnim” rastlinam (skupaj s črnim zobnikom, volčjo češnjo, mandragoro, itd.) ter so ga povezovali z astrologijo.

#### **Viri**

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=876>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=9764>

<http://untuffonellinsalata.blogspot.com/2015/03/pasta-al-pesto-di-piantaggine-una.html>

SOMMARIO /  
POVZETEK



[php?id=876](#)  
<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=9764>  
<http://untuffonellinsalata.blogspot.com/2015/03/pasta-al-pesto-di-piantagine-una.html>

**PLANTAGO LANCEOLATA L.**



## PLANTAGO MAJOR L. SUBS MAJOR







**Famiglia:** Plantaginaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Piantaggi-  
ne maggiore

#### Descrizione

È una pianta erbacea perenne. Le foglie nella rosetta basale sono erette o stese, da ovali a ovali allungate, glabre, hanno da 5 a 9 venature, le foglie più grandi in basso sono a forma di cuore o arrotondate. Il fusto è eretto, con scanalature poco profonde, adiacente a terra, peloso o glabro. Le infiorescenze a spiga sono composte da numerosi fiori sessili. La corona verde è tubulare sul fondo, nella parte inferiore vi sono anche le foglie del calice. I frutti sono delle capsule con deiscenza trasversale. I semi sono da 4 a 13, il più delle volte 8.

#### Condizioni di crescita e habitat

**Esposizione:** da soleggiata a penombra

**Habitat:** terreno compatto, argilloso o sabbioso

**Periodo di fioritura:** da giugno a settembre

**Periodo di impianto:** inizio primavera e autunno



**Družina:** Plantaginaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** pravi  
veliki trpotec

#### Opis

Je zelnata trajnica. Listi v listni rozeti so pokončni ali polegli, jajčasti do jajčastosuličasti, goli, imajo 5 do 9 žil, največji listi so pri dnu srčasti ali zakroženi. Steblo je pokončno, plitvo brazdasto, pri dnu prileglo, dlakavo ali golo. V klasastem socvetju so številni dvospolni, štirištevni zvezdasti cvetovi. Zelenkasti venec je pri dnu cevast, v spodnjem delu so zarsli tudi čašni listi. Plod je glavica, ki se razpre s prečno razpoko v sredini. Semen je od 4 do 13, najpogosteje 8. Rastlina vsebuje sluzi, glikozid avkubin, grenčine, tanine.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

**Lega:** sončna do polsenčna

**Rastišče:** zbita tla, ilovnata ali peščena

**Čas cvetenja:** od junja do septembra

**Čas sajenja:** zgodaj spomladi in v jeseni

**Razširjenost:** od nižine dopodvisokogorskega pasu

PLANTAGO MAJOR L. SUBS MAJOR





**Proliferazione: dalla pianura alla fascia dell'alta montagna**

### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

La piantaggine maggiore viene usata per gli impacchi. Ha un sapore gradevole. L'applicazione di impacchi caldi realizzati con l'infusione delle foglie fresche o essiccate funziona in caso di scarsa cicatrizzazione della pelle, trattamento di calli e duroni e punture di api e vespe. L'impacco e il succo estratto dalle foglie aiuta in caso di infiammazione agli occhi. È adatto alle ferite sulle labbra. L'impacco di foglie aiuta ad alleviare la stanchezza delle gambe. I semi della piantaggine maggiore prevengono la formazione di calcoli renali e della vescica. Il tè aiuta per la tosse e come impacchi in caso di emorroidi, diarrea, patologie del fegato, dei polmoni, dello stomaco e del tratto intestinale.

### **Bibliografia e Sitografia**

Domača lekarna patra Simona Ašiča;  
Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč  
(prenovljena izdaja, 2.ponatis, 2011)  
Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske  
dežele, Florula Slovenica, Založba Nara-  
va d.o.o., Kranj 2015

## **PLANTAGO MAJOR L. SUBS MAJOR**

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Širokolistni trpotec uporabljamo za obloge. Je prijetnejšega okusa. Kot obkladek iz svežih listov služi dobro, če se celjenje koz ni popolnoma posrečilo. Tak obkladek dobro zdravi tudi kurja očesa, pik čebel in os. Tudi bolnim in vnetim očem koristi obkladek in sok listov. Obnese se pri golenskih razjedah in raku na ustnicah. Naštete bolezni zdravimo s toplimi obkladki iz čajnih poparkov svežih ali posušenih listov. Obkladek je treba menjati vsake pol ure. Vednar pa iste tkanine ne smemo ponovno uporabiti, razen če jo prekuhamo. Obloga iz listov hladi pekoče in utrujene noge. Trpotčevo seme preprečuje nastanek peska in kamnov v ledvicah in mehurju. S pridom uporabljamo veliki trpotec za notranje težave. Čaj pijemo za lažje izkašljevanje, pri starih katarjih, hemerodih, blem toku, driski, slabosti mehurja, blezni jeter, pluč, želodca in črevesja.

### **Viri**

Domača lekarna patra Simona Ašiča;  
Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč  
(prenovljena izdaja, 2.ponatis, 2011)  
Pintar, L., Seliškar, A., Cvetje slovenske  
dežele, Florula Slovenica, Založba Nara-  
va d.o.o., Kranj 2015

SOMMARIO /  
POVZETEK



[https://sl.wikipedia.org/wiki/Trpotec#/media/File:Plantago\\_major.jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Trpotec#/media/File:Plantago_major.jpg)

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Trpotec#/media/File:Plantago\\_major.jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Trpotec#/media/File:Plantago_major.jpg)

**PLANTAGO MAJOR L. SUBS MAJOR**



## PORTULACA OLERACEA L.





**Famiglia:** Portulacaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:**  
Erba grassa o porcellana in lingua veneta  
“erba porseera”

Provenienza da popolazione selvatica  
locale (Mira - VE).

#### **Descrizione**

È una specie erbacea selvatica annuale con fusti glabri rossastri sdraiati sul terreno, carnosì, succosì. Anche le foglie sono carnose, sessili, disposte opposte a due a due nella parte inferiore, alterne nella mediana, a verticillo nella parte apicale della pianta. Hanno forma obovata, cioè cuneata alla base e allargato tondeggiate all'apice. I fiori gialli piccoli, inseriti all'ascella dei getti sommitali, hanno calice a coppa con due lobi laterali presto caduchi. Il frutto è una capsula ovale con apice ristretto a punta, che si scoperchia liberando i semi neri.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Si semina o lascia andare a seme una pianta. Il terreno deve essere smosso e

**Družina:** Portulacaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Navadni  
tolščak

Izvor iz lokalne divje populacije (Mira -  
VE).

#### **Opis**

Je divja enoletna zelenjava, katere gladka, sočna, mesnata rdečkasta stebela ležijo na tleh. Tudi listi so mesnati, rastejo nasprotno po dva in dva spodaj, izmenično na sredini in venčasto na vrhu rastline. So jajčaste oblike. Majhni rumeni cvetovi rastejo iz pazduhe brstov, imajo čašico z dvema stranskima krpa-  
ma, ki kmalu odpadeta. Plod je ovalna kapsula z vrhom zoženim v konico, ki se razpre in spusti črnkasta semena.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Seje se direktno v zemljo. Še prej pa je potrebno zemljo očistiti in pustiti pot soncu. Ko rastline tolščaka vzkalijo, se opravi redčenje in pusti najboljše rastline, da gredo v seme. Kasneje se teren obdela in zalije, da se spodbudi razmnoževanje preostalega

**PORTULACA OLERACEA L.**





lasciato nudo al sole per almeno tre volte da Marzo a Maggio poi, con le temperature estive germineranno le piante di portulaca e si effettueranno raccolte di diradamento lasciando andare a seme le piante migliori.

Successivamente si frenerà il terreno e lo si lascerà nudo al sole, irrigandolo per favorire la moltiplicazione per talea della portulaca rimanente che ricomincerà il ciclo vegetativo mentre nuove plantule da seme contemporaneamente nasceranno. La pianta ben si consocia alle colture orticole sarchiate o zappate, purché prive di pacciamatura.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

La pianta poco apprezzata in Veneto si può consumare in insalata, fresca o cotta anche se è meglio non cuocerla per evitare l'irrancidimento degli omega 3.

Ha gusto acidulo e consistenza carnosa e croccante, ma non succosa. Utilizzata in Erbe cote, misto di erbe cotte e in insaeata mist, insalata mista.

Ha proprietà dissetanti, rinfrescanti, antinfiammatorie, depurative, una delle poche specie ricche di omega-tre, e fonte di vitamina C. Cotta perde gran parte delle sue valenze fitoterapiche.

### **PORTULACA OLERACEA L.**

tolščaka. Rastlina dobro sobiva s opletimi in okopanimi kulturami.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Rastlina, ki je v Venetu ne cenijo preveč, se lahko uživa v solati, sveža ali kuhana, vendar se z uživanjem sveže izognemo žarkosti omega 3 maščobnih kislin. Ima kiselkast okus in mesnato ter hrustljivo konsistenco, ni pa sočna. Uporablja se v Erbe cote, mešanici pečenih zelenjav in v insaeata mist, mešani solati. Je osvežujoča, protivnetna in čistilna, gre za eno redkih vrst, bogatih z omega 3 maščobnimi kislinami in je vir vitamina C. Pečena izgubi večji del svojih fitoterapevtskih lastnosti.

#### **Zgodovina in tradicija**

Ta rastlina je bila opisana kot "za pujsse", ker so jih z njo krmili v velikih količinah. Prašiče, ki so večinoma rastlinojedci, so običajno krmili z žitaricami, revnimi z vitamini in zelenjavo, zato jim je ta rastlina zagotovila, kar so potrebovali.

#### **Viri**

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.



### Storia e tradizioni

Questa pianta veniva reputata “da maiali” perché era data in quantità a questi che se ne cibavano avidamente negli orti zappati e battuti dal sole. Il maiale, in gran parte erbivoro, veniva obbligato ad una dieta di cereali con un'alimentazione povera di vitamine e verdure, sicché ne sentivano urgente necessità.

### Bibliografia e Sitografia

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

**PORTULACA OLERACEA L.**



## PRUNUS CERASIFERA EHRH. "RIESE PIO X"







**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Mirabolano, in lingua veneta “amoeo”.

### Descrizione

È un piccolo albero di origine asiatica, poco longevo, alto fino a 6 metri, a portamento espanso, dalla chioma aperta, corteccia scura e liscia che si increspa con l'età.

Le foglie alterne, verdi, lucide e glabre sulla pagina superiore, hanno margine con piccoli denti regolari e arrotondati. I fiori bianchi, precoci (Marzo - Aprile) escono prima delle foglie e portano a drupe estive che da verde chiaro diventano, rosso vinose picchettate di giallo per la faccetta esposta al sole, verdastro per quella rifiutata. Il seme è un nocciolo duro della dimensione di circa 0,7 mm di diametro.

### Condizioni di crescita e habitat

Pianta che predilige i suoli sciolti, con minime esigenze idriche. Si pianta da novembre a febbraio in terreni leggermente concimati, si mantiene irrigato nei suoli sciolti solo durante le siccità estive.



**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Mirabolana

### Opis

Gre za majhno drevo azijskega izvora, visoko do 6 metrov, razširjene oblike, z odprto krošnjo, temno in gladko skorjo, ki z leti razpoka.

Izmenično rastoči listi so zeleni in gladki na zgornji ploskvi, imajo rob s pravilnimi majhnimi zaokroženimi zobci. Cvetovi so beli, zgodnji (marec-april), zrastejo pred listi in imajo poletne koščičaste sadeže, ki iz svetlo zelenih postanejo vinsko rdeči z rumenimi lisami na strani, ki je izpostavljena soncu in zelenimi na tisti, ki ni. Seme je trd orešek premera prbl. 0,7mm.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rastlina ima raje rahlo zemljo in minimalne potrebe po vodi. Sadi se od novembra do februarja v rahlo pognojeno zemljo, v rahli zemlji se zaliva samo med poletnimi sušami. Koščičasti plodovi se nabirajo glede na sorto in želeno stopnjo zrelosti v približno dveh tednih.

PRUNUS CERASIFERA EHRH. “RIESE PIO X”





Le drupe si raccolgono secondo le varietà e il grado di maturazione desiderato, in circa due settimane. Non necessita di potature, salvo evitare rotture dovute a perturbazione atmosferica di eccezionale intensità.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

È noto il consumo crudo come dissetante durante le calure e i lavori nei campi. Con esso si produceva il “vin de amoi”, bevanda poco alcolica, (derivante dalla analoga fermentazione dell’uva), poco serbevole, asprigna.

Il frutto se consumato acerbo è asprigno, se maturo è dolce e succoso, con punte di acidità attorno al nocciolo e nella buccia. A seconda della varietà può assumere tutti i sapori delle drupacee: ciliegio, susina, albicocca, pesca e anche arancia. Utilizzato crudo Amoei crui e in fermentazione alcolica del succo delle drupe, vin de amoi.

#### Storia e tradizioni

Pianta reperita nel comune di Riese Pio X, nelle siepi agrarie. Veniva risparmiato dal taglio per i suoi frutti copiosi, di maggiore dolcezza e dimensioni rispetto ad altri ecotipi e per la possibilità di innestare in ogni dove piante da frutto più considerate, quali il susino, il pesco

### PRUNUS CERASIFERA EHRH. “RIESE PIO X”

Obrezovanje ni potrebno, razen v primeru lomov zaradi vremena.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Znano je uživanje surovih za tešenje žeje med vročino in delom na polju. Iz nje proizvajajo “vin de amoi”, nizko alkoholno pijačo, (nastane s fermentacijo), ki pa ni dolgo obstojna in je grenkega okusa.

Če se sadež uživa nezrel, je kisel, ko dozori pa je sladek in sočen s kiselkastimi deli okoli koščice in v lupini. Odvisno od sorte lahko privzame vse okuse drugega koščičastega sadja: češnje, slive, marelice, breskve pa tudi pomaranče.

Surovo se imenuje Amoei crui, v alkoholni fermentaciji soka sadežev pa vin de amoi.

#### Zgodovina in tradicija

Rastlino najdemo v občini Riese Pio X, v kmečkih živih mejah. Žagajo je ne zaradi obilice plodov, ki so bolj sladki in večji v primerjavi z drugimi ekotipi in zaradi možnosti cepljenja drugih bolj upoštevanih sadnih rastlin kot so: slive, breskve in marelice.

V vsakem primeru ni preveč cenjena rastlina, zato je število primerkov omejeno.



e l'albicocco.

Veniva comunque considerato frutto da poco e pertanto il numero di esemplari è limitato.

#### **Bibliografia e Sitografia**

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

**Viri**

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

**PRUNUS CERASIFERA EHRH. "RIESE PIO X"**



## PRUNUS Cerasus L.





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Amarena,  
in lingua veneta “marinea”.

**Ecotipo locale (Mira - VE)** recuperato dal  
Sig. E. Romanazzi

#### Descrizione

È un piccolo alberello alto fino a 5 metri dalla chioma globosa, rami sottili, scorza bronzata con lembi sfoglianti. Le foglie picciolate sono verdi lucenti, leggermente coriacee, ovali acuminate, seghettate con una o due coppie di ghiandole rossastre verso la base. I fiori bianchi a 5 petali hanno un lungo peduncolo dal quale si sviluppa la drupa rosso brillante, molto acidula a polpa aderente al nocciolo.

#### Condizioni di crescita e habitat

Predilige suoli sciolti, freschi e moderatamente dotati di sostanza organica. La pianta si lascia crescere senza potature e si raccoglie dal sesto anno. Si moltiplica per polloni radicali. Le drupe maturano in estate, abbondanti, non scalari, da raccogliere manualmente.



**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** višnja

**Lokalni ekotip (Mira - VE)** gospoda E.  
Romanazzija

#### Opis

Je drevesce visoko do 5 metrov, oblaste krošnje, tankih vej, bronaste skorje z robovi, ki se luščijo. Pecljati listi so svetleče zelene barve, nekoliko usnjati, ovalno koničasti, nazobčani z enim ali dvema paroma rdečkastih žlez spodaj. Beli cvetovi s 5 cvetnimi listi imajo dolg pecelj, iz katerega se razvije rdeče briljanten koščičast sadež. Ta je zelo kisel, meso se drži koščice.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rada ima rahlo, svežo zemljo, zmerno bogato z organskimi snovmi. Rastline se ne obrezuje, obira se po šestem letu starosti. Razmnožuje se s koreninskimi izrastki. Sadeži dozori poleti, rodi obilno. Pobirajo se ročno.

PRUNUS CERASUS L.



## Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Fresche o in composte, trasformate in aceto.

Dalla polpa molle, gusto intenso, acido, dopo cottura sprigiona profumi ancora più decisi. Si consumavano semplicemente crude, altri usi non sono menzionati. Ha proprietà diuretiche, antiuriche e antigottose. I frutti sono ricchi di vitamina C e B. I piccioli, in particolare hanno proprietà diuretiche molto considerate.

## Storia e tradizioni

Negli orti o nei filari, non mancava mai questo ciliegio, che soppiantava inspiegabilmente le selezioni frutticole contemporanee. Il Veneto, terra poverissima, conservatrice e arretrata in agricoltura, ha conservato tutt'oggi questa pianta nella forma selvatica o quasi.

## Bibliografia e Sitografia

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

## PRUNUS CERASUS L.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Sveže ali v mešanici, predelane v kis. Mehkega mesa, močnega kislega okusa, po kuhanju sprosti še bolj izrazite arome. Uživale so se surove, druge uporabe niso omenjene.

So diuretične, pomagajo pri putiki. Sadeži imajo veliko vitaminov C in B. Peclji imajo še posebej upoštevanja vredne diuretične lastnosti.

### Zgodovina in tradicija

Ta vrsta ni nikdar manjkala na vrtovih ali v sadovnjakih, kjer je nerazložljivo izpodirivala sočasne sadne selekcije. V Venetu, zelo revni pokrajini, konzervativni in zastareli v poljedelstvu, so to rastlino v divji ali skoraj divji obliki ohranili do danes.

### Viri

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

## PRUNUS DOMESTICA L. " CALIFORNIA BLU"





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome volgare e nome vernacolare:** Susino, in lingua veneta “ prugne vere ”.

#### **Descrizione**

È un albero a discreta capacità pollonifera che non supera i 5 metri di altezza, mai slanciato, dalla chioma aperta di ottima capacità fruttifera. Le foglie sono piccole, alterne e tomentose su ambo le pagine, leggermente più ampie del selvatico. I fiori bianchi sbocciano in aprile anticipando sempre le foglie. Il frutto è tondo ovoidale blu, ricoperto da una pruina cerosa. Il seme è un nocciolo a forma di mandorla accorciata delle dimensioni di un centimetro e mezzo di lunghezza. La maturazione scalare è la più lunga conosciuta, di circa un mese e più.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Predilige terreni di medio impasto, irrigui. Non si pota, si asseconda la naturale fruttificazione, dato che la pianta ha un buon equilibrio nella quantità e disposizione dei frutti. Questi si raccolgono mediante reti, poiché la maturazione avviene solo all'ultimo giorno pre - cascola.

### **PRUNUS DOMESTICA L. “ CALIFORNIA BLU”**

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** sliva

#### **Opis**

Je drevo, ki se dobro oprahuje in ki ne preseže 5 metrov višine, ni nikdar vitko, odprte krošnje in odlične rodnosti. Listi so majhni, razporejeni izmenično in so dlakasti na obeh straneh, nekoliko večji od divje sorte. Beli cvetovi se pojavijo aprila, vedno pred listi. Plod je okrogel, jajčast in moder, pokrit z voskastim oprhom. Seme je orešek oblike skrajšanega mandlja, dolgega centimeter in pol. Postopno zorenje je najdaljše, kar jih poznamo in traja približno mesec in več.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Rada ima srednje težka, namočena tla. Se ne obrezuje, saj ima dobro ravnovesje količine in razporeditve plodov. Ti se nabirajo v mreže, saj takoj, ko dozoriijo odpadejo.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Zaradi uravnoveženega razmerja med konsistenco, sladkorji in aromami je najboljša surova.

Je sladkega, mehkega, suhega in aromatičnega, uravnoveženega okusa.





### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Il migliore crudo per l'equilibrato rapporto consistenza, zuccheri e aromi. Dal sapore dolce, molle, asciutto e profumato, ben bilanciato. Consumato preferenzialmente crudo. Analogamente alle varietà antiche si ipotizzano proprietà rinfrescanti, vitaminizzanti, regolatrici intestinali, emollienti ed astringenti.

### Storia e tradizioni

L'esemplare viene da un appassionato di agricoltura, il Sig. Emilio Bordin di Caerano di San Marco (Treviso). Non si hanno altre notizie.

### Bibliografia e Sitografia

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

Podobno kot druge stare sorte naj bi bila osvežilna, bogata z vitamini, regulira prebavo.

### Zgodovina in tradicija

Primerek je v lasti navdušenca, gospoda Emilia Bordina iz Caerana di San Marco (Treviso). Drugih podrobnosti ni.

### Viri

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

PRUNUS DOMESTICA L. "CALIFORNIA BLU"



## PRUNUS DOMESTICA L.





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Susino europeo in lingua veneta “prun”.

**Ecotipo locale reperito a Poggiana di Riese Pio X (Treviso)**

#### Descrizione

È il susino selvatico a frutto blu, originario delle regioni est europee ed asiatiche. È un albero a discreta capacità pollonifera che non supera gli 8 metri di altezza, slanciato, quasi fastigiato in giovane età, divaricante a maturità le ramificazioni stracariche fino a divenire pendule. Le foglie sono alterne e tomentose su ambo le pagine. Il frutto è tondo e purpureo bluastrò, ricoperto da una pruina cerosa. Il seme è un nocciolo a forma di mandorla accorciata delle dimensioni di mezzo centimetro di lunghezza.

#### Condizioni di crescita e habitat

Predilige terreni profondi, limosi, anche argillosi, di media fertilità. La specie non richiede potature, tuttavia si consiglia di costringere i rami verso il basso



**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** sliva

**Lokalni ekotip, ki raste v Poggiani di Riese Pio X (Treviso)**

#### Opis

Je divja sliva z modrim sadežem, izvira iz vzhodne Evrope in Azije. Rastlina proizvede velike količine cvetnega prahu. Ne preseže višine 8 metrov, je vitko, skoraj stožčasto, ko je mlado, razprto, ko je zrelo, s preobloženimi vejami, tako da visijo. Listi so izmenični in dlakavi na obeh straneh. Plod je okrogel in purpurno-modrikast, ima voskast oprh. Seme je orešek oblike skrajšanega mandlja, dolgega pol centimetra.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rada ima globoko, apnenčasto, tudi glineno zemljo, srednje rodovitno. Vrsta ne zahteva obrezovanja, kljub temu pa je priporočljivo ob oblikovanju krošnje upogniti veje. Je namreč pokončna in stožčasta rastlina, z upognjenimi vejami, ki se pogosto lomijo zaradi preobloženosti s sadeži.

PRUNUS DOMESTICA L.



per anticipare la fruttificazione che tende ad essere tardiva e spostata in alto. Ha infatti portamento eretto, fastigiato e ramificazioni pendule a maturità, spesso rotte dal carico dei frutti, ma perfettamente efficienti.

Si protegge dai forti venti mediante siepi frangivento e si asseconda il naturale rinnovo per polloni radicali, dato che le piante sono relativamente poco longeve e meglio producono se franche, cioè con radici proprie.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Questa susina europea è stata utilizzata prevalentemente fresca e in composte. Susina poco zuccherina, dal sapore delicato, aromatica se matura, insipida se acerba. Rende il massimo del profumo se concentrata in composte alla consistenza cremosa e dal gusto pieno.

Veniva utilizzata in Veneto prevalentemente per gli aspetti fitoterapici e, come molte risorse secondarie, poco conosciuta.

Ha proprietà rinfrescanti, vitaminizzanti, regolatrici intestinali, emollienti ed astringenti.

#### **Storia e tradizioni**

La susina europea appartiene alla specie fruttifera più a rischio di erosione

### **PRUNUS DOMESTICA L.**

Pred močnimi vetrovi se jo zavaruje z vetrolomnimi živimi mejami, obnavlja se jo s koreninskimi poganjki, saj njena življenjska doba ni prav dolga, poleg tega pa obrodijo bolje, če imajo lastne korenine.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Ta evropska sliva se v glavnem uporablja sveža in v mešanicah.

Sliva ima malo sladkorja, je nežnega okusa, aromatična ko je zrela, neokusna če ni. V Venetu se v glavnem uporablja zaradi fitoterapevtskih lastnosti in je, kot drugi sekundarni viri, slabo poznana. Je osvežilna, bogata z vitamini, regulira prebavo, blaži in je adstringentna.

#### **Zgodovina in tradicija**

Evropska sliva pripada vrsti sadnih dreves, ki so v Evropi med najbolj ogroženimi zaradi genetske erozije in izgube biološke raznolikosti. Ta ekotip je sorodnik divje vrste in ga najdemo v bližini podeželskih hiš, kjer so ga imeli tudi za nezamenljivo zdravilo za želodec.

#### **Viri**

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.



genetica, perdita di biodiversità, in Europa, per la mancanza di zucchero in fase acerba, la bassa tenuta al trasporto a maturità, la bassa produttività delle varietà rispetto le specie cino-giapponesi attualmente coltivate e altre caratteristiche. Questo ecotipo è prossimo alla specie selvatica e si rinveniva isolato presso le case rurali perché rustico e considerato insostituibile medicinale per lo stomaco.

#### **Bibliografia e Sitografia**

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

**PRUNUS DOMESTICA L.**



## PRUNUS DOMESTICA L. 'CLAUDINA'





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Susino verde, in lingua veneta “amoi de fransa”.

Ecotipo reperito dalla [Sig.ra](#) Ermenegilda Simeoni (TV)

#### Descrizione

È un albero a debole capacità pollonifera che non supera i 5 metri di altezza, mai slanciato, dalla chioma aperta a discreta capacità fruttifera. Le foglie particolarmente scure sono alterne e tomentose su ambo le pagine, più ampie del selvatico. I fiori bianchi sbocciano in aprile anticipando o quasi le foglie. Il frutto è tondo e verdastro, ricoperto da una pruina cerosa. Il seme è un nocciolo a forma di mandorla accorciata delle dimensioni di un centimetro di lunghezza.

#### Condizioni di crescita e habitat

Si coltiva come gli altri susini europei da produzione, ama però maggiori temperature.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Probabilmente veniva utilizzato come

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** sliva  
»Claudina«

Ekotip gospe Ermenegilde Simeoni (TV)

#### Opis

Je drevo, ki se slabo oprahuje in ki ne preseže 5 metrov višine, ni nikdar vitko, odprte krošnje in dobre rodnosti. Posebej temni listi so razporejeni izmenično in so dlakasti na obeh straneh, večji od divje sorte. Beli cvetovi se pojavijo aprila, pred olistanjem. Plod je okrogel in zelenkast, pokrit z voskastim oprhom. Seme je orešek oblike skrajšanega mandlja, dolgega en centimeter.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Goji se kot druge evropske slive, vendar ima raje višje temperature.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Verjetno so jo uporabljali koz prilogo glavni jedem.

Ima čvrsto meso, ki je sladko tudi ko ni zrela in kremasto ter zelo sladko, ko je

PRUNUS DOMESTICA L. 'CLAUDINA'





contorno di secondi.

Dalla polpa soda, dolce anche da acerbo, pastoso e molto dolce da maturo.

Analogamente alle varietà antiche si ipotizzano proprietà rinfrescanti, vitaminizzanti, regolatrici intestinali, emollienti ed astringenti.

#### **Storia e tradizioni**

Tramandato come nuova introduzione, probabilmente è l'antenato delle attuali susine Regina Claudia, e come tutte le entità "estere", non Venete, allora veniva ritenuto francese, da cui l'appellativo di "amoi de fransa". Probabilmente originario dell'Italia del Centro - Sud.

#### **Bibliografia e Sitografia**

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

### **PRUNUS DOMESTICA L. 'CLAUDINA'**

zrela.

Podobno kot druge stare sorte naj bi bila osvežilna, bogata z vitamini, regulira prebavo.

#### **Zgodovina in tradicija**

Verjetno je prednik današnje slive Regina Claudia in kot vse "tuje" sorte, ki niso iz Veneta se smatra, da so jo prinesli Francozi, od česar tudi nadimek "amoi de fransa". Verjetno izvira iz srednje-južne Italije.

#### **Viri**

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.



## PRUNUS DOMESTICA L. 'MIRABELLE'





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Susino rosa, in lingua veneta “ bromboaro”.

#### Descrizione

È un albero a debole capacità pollonifera che non supera i 6 metri di altezza, mai slanciato, presto aperto che divarica a maturità le ramificazioni stracariche fino a divenire pendule. Le foglie sono alterne e tomentose su ambo le pagine, più ampie del selvatico. I fiori bianchi sbocciano in aprile anticipando o quasi le foglie. Il frutto è tondo e rosato, ricoperto da una pruina cerosa. Il seme è un nocciolo a forma di mandorla accorciata delle dimensioni di un cm e mezzo di lunghezza.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il susino non viene distinto dal pruno a frutto bluastro, tuttavia ha esigenze nutrizionali ed idriche leggermente superiori, portamento ovoidale aperto, con ramificazioni mai pendule, foglie di maggiori dimensioni, minore attitudine alla replicazione di polloni radicali. Si pota per ringiovanire ed equilibrare lo sforzo produttivo. La frutta si raccoglie in modalità scalare entro due settimane, mentre a maturazione completa è caduca e necessita di reti apposite.

### PRUNUS DOMESTICA L. 'MIRABELLE'

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** sliva 'Mirabelle'

#### Opis

Je drevo, ki se slabo oprahuje in ki ne preseže 6 metrov višine, ni nikdar vitko, se takoj odpre in ki, ko je starejše, razpre veje. Listi so izmenični in dlakasti po obeh straneh, večji od divje slive. Beli cvetovi se pojavijo aprila, pred olistanjem. Plod je okrogel in rožnat, pokrit z voskastim oprhom. Seme je orešek oblike skrajšanega mandlja, dolgega centimeter in pol.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Sliva se ne razlikuje od tiste z modrikastim plodom, vendar je nekoliko bolj zahtevna glede hranil in količine vode. Je odprto ovalne rasti z vejami, ki nikdar ne visijo, večjimi listi in manjšo nagnjenostjo k razmnoževanju s koreninskimi poganjki.

Obrezuje se z namenom pomlajevanja in uravnoveženja produktivnih sposobnosti. Sadeže se obira postopoma v dveh tednih. Ko so sadeži zreli, odpadajo, zato se obiranje izvaja s pomočjo namenskih mrež.



### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Come per tutte le antiche varietà di susine, l'uso preferenziale è fresco e in composte regolatrici dell'intestino (da cui il nome in lingua veneta).

Susina poco zuccherina, dal sapore delicato, aromatica se a maturazione, insipida se acerba. Rende il massimo del profumo se concentrata in composte alla consistenza cremosa e dal gusto pieno. Non sono noti piatti tipici, veniva utilizzata prevalentemente per gli aspetti fitoterapici, e come molte risorse secondarie, poco conosciuta.

Analogamente alle varietà antiche si ipotizzano proprietà rinfrescanti, vitaminizzanti, regolatrici intestinali, emollienti ed astringenti.

### Storia e tradizioni

Molto poco si conosce di questa varietà, forse introdotta dalla dominazione napoleonica o forse, esportata in Francia di conseguenza e nota col nome di "Mirabelle".

### Bibliografia e Sitografia

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevske lastnosti

Kot vse stare sorte sliv se običajno uporabljajo sveže ali v mešanicah za regulacijo prebave (od tod ime v venetskem jeziku).

Sliva z malo sladkorja, nežnega okusa, aromatična ko je zrela, neokusna če ni. Največ vonja ima, če je koncentrirana v mešanicah kremaste konsistence polnega okusa.

Tipične jedi niso znane, v glavnem se uporablja zaradi fitoterapevtskih lastnosti in je, kot drugi sekundarni viri, slabo poznana.

Podobno kot druge stare sorte naj bi bila osvežilna, bogata z vitamini, regulira prebavo.

### Zgodovina in tradicija

Ta sorta je slabo znana, morda je bila prinesena za časa Napoleona in morda izvožena v Francijo, kjer je posledično znana pod imenom "Mirabelle".

### Viri

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

PRUNUS DOMESTICA L. 'MIRABELLE'

## PRUNUS SIRIACA L.





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** susino, in lingua veneta “ susinet ”.

**Ecotipo locale per gentile concessione del Sig. Gian Ernesto Cattel (TV)**

#### **Descrizione**

È un albero ad elevata capacità pollonifera che supera i 9 metri di altezza, slanciato, dalla chioma compatta di discreta capacità fruttifera. Le foglie sono piccolissime, alterne e tomentose su ambo le pagine. I fiori bianchi sbocciano in aprile anticipando sempre le foglie. Il frutto è tondo ovoidale giallo ocra, ricoperto da una pruina cerosa. Il seme è un nocciolo a forma di nocciolina delle dimensioni di mezzo centimetro di lunghezza. La maturazione scalare dura tre settimane.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Predilige i suoli limosi o argillosi. Pianta ancestrale, da assecondare e lasciare in forma libera. La produzione arriva attorno al settimo anno di età.

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** sliva

**Lokalni ekotip gospoda Gian Ernesta Cattela (TV)**

#### **Opis**

Je drevo, ki se zelo dobro oprašuje in ki preseže 9 metrov višine. Je vitko, kompaktne krošnje in dobre rodnosti. Listi so zelo majhni, razporejeni izmenično in so dlakasti na obeh straneh. Beli cvetovi se pojavijo aprila, vedno pred listi. Plod je okrogel, jajčast in rumeno oker barve, pokrit z voskastim oprhom. Seme je orešek oblike oreška dolgega pol centimetra. Postopno zorenje traja tri tedne.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Rada ima apnenčasta ali glinena tla. Ne potrebuje obrezovanja, po potrebi podpremo močno obložene veje. Pridelek se lahko pričakuje po sedmem letu starosti.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Kot vse stare sorte sliv se običajno upo-

**PRUNUS SIRIACA L.**



### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Come per tutte le antiche varietà di susine, l'uso preferenziale è fresco e in composte regolatrici dell'intestino (da cui il nome in lingua veneta).

Assolutamente povere di zucchero rispetto ad altre susine coltivate, ricca di aromi e profumatissima, esaltate dalla cottura.

### Storia e tradizioni

Utilizzato come portinnesto, la pianta proviene da un Costa di Là, località del comune di Tarzo (Treviso). Come molte risorse alimentari di antica introduzione, l'uso era desueto e le informazioni introvabili.

### Bibliografia e Sitografia

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

## PRUNUS SIRIACA L.

rabljajo sveže ali v mešanica za regulacijo prebave (od tod ime v venetskem jeziku).

V primerjavi z drugimi gojenimi slivami je izjemno revna s sladkorji. Sicer ima močno aramo in zelo diši.

### Zgodovina in tradicija

Uporablja se kot podlaga za cepljenje. Rastlina izvira iz kraja Costa di Là, v občini Tarzo (Treviso). Kot mnoga živila starega izvora je uporaba neznana, informacij pa ni najti.

### Viri

AA. VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1997.

## PRUNUS SPINOSA L.





**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Prugnolo, Pruno selvatico, in friulano Baràz di bosc, sciafuite, brombai e brundulùt.

### Descrizione

Il Prugnolo è un arbusto spontaneo cespuglioso che occasionalmente assume dimensioni di alberello legnoso, perenne, caducifoglio con chioma assai rada e irregolare, molto spinoso; rami di colore brunastro con sfumature più o meno scure, le spine altro non sono che i rami laterali trasformati. L'arbusto forma moltissimi germogli capaci di radicare, che ne facilitano la moltiplicazione vegetativa, può raggiungere un'altezza fino ai 3 m.

Le foglie che compaiono dopo i fiori, sono alterne, lanceolate, brevemente picciolate, la pagina superiore è opaca, glabra e di color verde scuro, quella inferiore più chiara e pubescente, il margine è dentato. I fiori compaiono fra febbraio e aprile, sono ermafroditi, solitari, ma ravvicinati, hanno un corto peduncolo; la corolla è formata da 5 petali bianchi.

I frutti sono drupe sferiche di colore blu-nerastro o viola-azzurre 10 ÷ 15 mm di diametro, pruinose a maturità; inizial-

## PRUNUS SPINOSA L.

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Črni trn, oparnica

### Opis

Črni trn je samonikla grmovnica, ki občasno zraste do velikosti dreves. Je listopadna trajnica s precej redko in nepravilno, zelo trnasto krošnjo. Veje so rjavkaste barve z bolj ali manj temnimi madeži. Trni niso nič drugega kot preoblikovane stranske vejice. Na grmu zraste mnogo mladik, ki omogočajo vegetativno razmnoževanje. Doseže lahko do 3m višine.

Listi, ki se pojavijo po cvetenju, so izmenični suličasti, imajo kratke peclje, zgornja listna ploskev je nesvetleča, gladka in temno zelene barve, spodnja je svetla in dlakava, rob je nazobčan. Cvetovi se pojavijo med februarjem in aprilom, so dvospolni, posamični, vendar tesno skupaj, imajo kratek pecelj; cvetni venec sestavlja 5 belih cvetnih listov. Plodovi so okrogli koščičasti sadeži modro-črne ali vijolično-azurne barve premera 10 ÷ 15 mm. Ko dozorijo, dobijo slivi podobno kožico (pruinosa), bolj okusni postanejo po deljenju, do katerega pride s prvimi zmrzalmi.





mente molto aspre, diventano più gradevoli dopo l'ammezzimento che di solito avviene con le prime gelate.

### Condizioni di crescita e habitat

È una specie originaria dell'Europa e del Caucaso è pianta eliofila, pioniera che si insedia nei terreni abbandonati.

Trattasi di una pianta rustica che ben si adatta a terreni poveri e sassosi, cresce comunemente al limitare dei boschi cedui e nei cespuglieti, lungo le scarpate nei terreni incolti e soleggiate, dove grazie alla facilità con cui radica, forma macchie spinose così impenetrabili da fornire protezione alla altre piante e agli uccelli che trovano un rifugio ideale per nidificare.

È presente dalla pianura sino a 1.600 m s.l.m. La fioritura avviene fra marzo e aprile, la raccolta i frutti che sono molto aspri, possono essere raccolti dopo le prime gelate, quando raggiungono la maturazione, per farne liquori, bibite, marmellate e vino.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si può realizzare un buon liquore digestivo con alcool, zucchero, vino bianco

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ta vrsta, ki izvira je Evrope in Kavkaza, je heliofilna rastlina, pionirska, ki zasede opuščena zemljišča.

Gre za rustikalno rastlino, ki se dobro prilagodi revni in kamniti zemlji, običajno raste na obronkih panjevcev in v grmovju, vzdolž brezen na neobdelanih sončnih zemljiščih, kjer zaradi lahkega ukoreninjenja oblikuje trnaste prostore, ki so tako neprehodni, da zaščitijo tudi druge rastline in ptice, ki tam najdejo idealno zavetje za gnezdenje.

Najdemo ga na ravninah do 1600m n.m.v. Cveti med marcem in aprilom, sadeže, ki so zelo trpki, se lahko pobira po prvih zmrzalih, ko dosežejo zrelost. Iz njih pridelujejo žganja, pijače, marmelade in vino.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Omenimo naj nekatere tipične jedi: z alkoholom, sladkorjem, belim vinom in jagodami črnega trna se lahko pripravi dober digestiv; z destilacijo sadežev pa se pridobi odlično žganje.

V pokrajini Baskiji izpostavijo jagode črnega trna večmesečni maceraciji v

**PRUNUS SPINOSA L.**



e bacche di Prugnolo mature, mentre con la distillazione dei frutti, invece, si ottiene dell'ottima acquavite. Nei paesi Baschi con le prugne lasciate macerare per diversi mesi in alcol aromatizzato con anice insieme a chicchi di caffè e vaniglia, si produce un liquore tipico digestivo detto "Patxaran".

### Storia e tradizioni

Il nome generico, già in uso presso i Romani, è di etimologia incerta, quello specifico allude ai rami spinescenti. Secondo l'antica tradizione i rami del prugnolo, che il 4 dicembre, in occasione della festa di Santa Barbara, vanno tagliati e posti in un vaso, fioriscono a Natale annunciando così felicità e salute nell'anno nuovo. Santa Barbara è considerata protettrice di tutti coloro che hanno paure dei fulmini, delle persone che lavorano a rischio di morte improvvisa e violenta. Tra loro ci sono i minatori, gli scalpellini e altri. Secondo la leggenda, visse nel III secolo a Nicomedia, una città nel nord-ovest dell'Asia Minore, lungo il Mar di Marmara.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=14145>  
<http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/>

## PRUNUS SPINOSA L.

alcolu aromatiziranem z janežem, skupaj s kavnimi zrni in vaniljo. Tako proizvedena pijača je tipični digestiv z imenom "Patxaran"

### Zgodovina in tradicija

Generično ime, ki so ga uporabljali že Rimljani nima zanesljivega etimološkega pomena. Specifično ime namiguje na trnaste veje.

Po starem izročilu, veje črnega trna, ki smo jih 4. decembra, na praznik Sv. Barbare, narezali in dali v vazo, ob Božiču že zacvetijo in tako naznanijo srečo in zdravje v naslednjem letu. Sv. Barbara velja za zaščitnico vsehljudi, ki se bojijo strele, ljudi, ki delajo v nevarnosti nenaadne in nasilne smrti. Med njimi rudarjev, kamnosekov in drugih. Po legendi je živela v 3. stoletju v Nikomediji, mestu v severozahodni Mali Aziji ob Marmarskem morju.

### Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=14145>  
[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub23](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub23)  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1375>

SOMMARIO /  
POVZETEK



[chiavi\\_pub23  
http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.  
php?id=1375](http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1375)

**PRUNUS SPINOSA L.**



## PUNICA GRANATUM L.





### Famiglia: Punicaceae

*Punica granatum* L. var. 'S.Pietro' presso l'Orto del Brenta: materiale autototono mediterraneo, selezionato e riprodotto dal Dott. Giorgio Voltolina

*Punica granatum* L. presso gli altri giardini

**Nome comune/ vernacolare:** Melograno, in lingua veneta "Pon granà", in friulano "Miluc di sepe"

### Descrizione

Il melograno è una pianta arborea a portamento cespuglioso, rustica, vigorosa, alta fino a 4-5 m, con ampie capacità di adattamento.

Le sue radici sono molto superficiali e con uno sviluppo alquanto orizzontale, ma con una grandissima capacità di assorbimento.

Per la sua attitudine a emettere polloni, specialmente nella fase giovanile, il melograno sviluppa diversi fusti basali che, nel tempo, se lasciato al libero accrescimento, lo portano ad assumere un aspetto cespuglioso e piuttosto disordinato.

### Družina: Punicaceae

*Punica granatum* L. var. 'S.Pietro' v tematskem vrtu Orto del Brenta: avtohton sredozemski material, selekcioniral in razmnožil ga je dr. Giorgio Voltolina

*Punica granatum* L. na drugih vrtovih

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** granatno jabolko

### Opis

Granatno jabolko je drevesna rastlina, grmičaste rasti, trdoživa, močna, visoka 4-5m in sposobna prilagajanja na različne rastne razmere.

Njene korenine so zelo površinske in se razvijajo precej vodoravno, imajo pa velikansko sposobnost absorpcije.

Zaradi pogostih izrastkov še posebej v mladi dobi, granatno jabolko razvije več bazalnih debel, zaradi katerih sčasoma, če se pusti, da raste prosto, pridobi grmičast in precej neurejen videz.

Iz debla se razvijejo številne glavne in sekundarne veje, ki rastejo pokončno in navpično, so bolj ali manj trnte, še posebej na vrhu.

PUNICA GRANATUM L.





Questi fusti tendono ad essere rotondi, eretti e ramificati. Dal tronco si sviluppano poi numerosi rami principali e secondari, che crescono eretti e verticali, più o meno spinosi, specie all'apice.

Le foglie sono caduche, oblanceolate o obovate, di 4-6 cm, coriacee, generalmente arrotondate all'apice.

I fiori del melograno sono molto vistosi, solitari o riuniti in gruppi da 2 a 7, sessili, con talamo/ricettacolo espanso, concavo e carnoso, con il calice campanulato e ugualmente carnoso, che persiste anche a frutto maturo.

I petali sono da 5 a 9, alternati con i sepali e più larghi di questi, sottili, rugosi e di colore scarlatto.

I sepali sono da 5 a 9, più corti dei petali e formanti un calice persistente e di forma "merlata".

I fiori che si formano possono essere di due tipi: fiori ermafroditi fertili con base ingrossata o fiori staminali o cosiddetti incompleti o sterili.

Il frutto è una bacca, denominata balausta, di diametro circa 6-15 cm, talvolta anche più grande, suddiviso internamente in setti.

I semi, di consistenza legnosa, sono singolarmente avvolti da uno strato sottile di polpa sugosa e sono immersi in un

## PUNICA GRANATUM L.

Rastlina je listopadna. Listi so suličaste ali ovalne oblike, dolžine 4-6 cm, usnjati in zaobljeni na vrhu.

Cvetovi granatnega jabolka so opazni, posamični ali združeni v skupine po 2 do 7, s širokim, konkavnim in mesnatim cvetiščem, z zvonasto in prav tako mesnato čašico, ki se ohrani tudi ko je plod zrel. Cvetnih listov je od 5 do 9, izmenjujejo se z večjimi čašnimi listi, ki so tanki, hrapavi in škrlatne barve.

Čašnih listov je od 5 do 9, so krajši od cvetnih listov in oblikujejo odporno čašo "zobčaste" oblike.

Cvetovi, ki se oblikujejo so lahko dveh vrst: plodni dvospolni cvetovi z odebeljenim podnožjem ali vzdržljivi cvetovi, tako imenovani nepopolni ali sterilni. Sadež je jagoda, ki se imenuje balausta, premera približno 6-15 cm, včasih tudi večja, znotraj je razdeljena v predelke. Semena lesne konsistence so posamično ovita v tenko plast sočne pulpe in jih ovija spužvasto belo tkivo.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Gojijo ga po celi Italiji, v bolj sredozemskem območju, pa tudi na področjih kjer uspevajo vinogradi, saj ima visoko sposobnost prilagajanja, čeprav vegetativno obnašanje, način razvoja, odvijanje fizioloških faz kažejo na posebno poveza-



tessuto spugnoso, bianco.

### **Condizioni di crescita e habitat**

Viene coltivata in tutta Italia, nelle aree più mediterranee, ma anche nell'areale della vite, avendo una grande capacità di adattamento, anche se il suo comportamento vegetativo, il modo di svilupparsi, lo svolgersi delle sue fasi fenologiche, sembrano essere particolarmente correlate alle condizioni climatiche e ambientali, del luogo ove viene impiantato e coltivato.

Il melograno si riproduce con relativa facilità per talea legnosa.

Il sesto di impianto più diffuso è di 4 x 4 m. Si impiegano forme di allevamento a vaso o a palmetta, a seconda della strategia produttiva.

Nei nostri ambienti, i frutti si raccolgono in ottobre.

Sono necessari interventi di potatura invernale e primaverile per contenere l'eccesso di vigoria vegetativa e stimolare la pianta alla formazione di fiori fertili e alla fruttificazione,

### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Del melograno, si utilizzano principal-

vo s klimatskimi in okoljskimi pogoji ter s krajem, kjer se ga posadi in vzgaja. Granatno jabolko se relativno enostavno razmnožuje z lesenimi potaknjenci. Najbolj običajna razporeditev v nasadu je 4 x 4m.

Vzgajajo se v kotlasto krošnjo ali palmeto, kar je odvisno od strategije gojenja. V naših krajih se sadeži pobirajo oktobra. Zaradi omejevanja pretirane vegetativne rasti in spodbujanja rasti plodnih cvetov ter rodnosti se ga obrezuje pozimi in spomladi.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Iz granatnega jabolka se v glavnem uporabi svež sadež ali še boljše semenske ovoje ali sok, ki se pridobi iz slednjih. Skorjo korenine so nekoč uporabljali kot sredstvo proti glistam. Danes se sadež uporablja za: sokove in pijače, aperitive, sladolede, sladice, v solatah in hladnih prilogah, za rižote in dodatek različnim jedem.

Semenski ovoji in sok imata prevladujoče sladke, delno aromatičen okus, kar je odvisno od stopnje zrelosti in zato značaja sladkorja.

**PUNICA GRANATUM L.**



mente il frutto fresco o meglio gli arilli (parte esterna del seme) o il succo, da questi estratto.

Una volta era impiegata la corteccia della radice come vermifugo oggi il frutto è impiegato per:

succhi e bevande, aperitivi, gelati, dolci, in insalate e contorni crudi, risotti e guarnizione di piatti vari.

Gli arilli e il succo hanno sapore prevalentemente dolce e in parte aromatico, ma ciò dipende dal grado di maturazione e quindi dal tenore in zucchero.

Alcune varietà sono particolarmente acide.

Il frutto veniva consumato fresco.

Le proprietà alimentari sono quelle di un frutto nutritivo, dissetante, aromatizzante e tonico dello stomaco. Il frutto è ricco di zuccheri, antociani, vitamine, sali minerali.

Si attribuiscono al melograno numerose proprietà salutari e terapeutiche tali da poterlo considerare una pianta officinale nel senso proprio del termine e che la ricerca scientifica attuale sta mettendo in forte rilevanza:

- attività antinfiammatoria e antiossidante, attribuita alla presenza di polifenoli;
- preventiva dell'invecchiamento dei tessuti cellulari e le malattie degene-

## PUNICA GRANATUM L.

Nekatere sorte so še posebej kisle.

Sadež se uživa svež.

Sadež je hranilen, odžeja, je aromatičen in prijeten za želodec. Plod je bogat s sladkorji, antociani, vitamini, mineralnimi solmi.

Pripisujejo mu mnoge zdravilne in terapevtske lastnosti, tako da ga lahko upoštevamo kot zdravilno rastlino v pravem pomenu besede. Novejše znanstvene raziskave mu dajejo velik pomen:

- protivnetno in antioksidacijsko delovanje zaradi prisotnosti polifenolov;
- preprečevanje staranja celičnih tkiv in degenerativnih bolezni;
- varovanje kardiovaskularnega sistema, izboljševanje kroženja krvi in preprečevanje zatrjevanja ter maščenja žil;
- regulacija krvnega tlaka;
- regulacija količine holesterola;
- preventiva in kurativa tumorja prostate, upočasnjevanje razvoja rakavih celic in degeneracije zdravih;
- preventiva pred razvojem drugih tumorjev, še posebej tistih pljuč, požirnika, debelega črevesa in kože;
- antibakterijsko delovanje pri vnetjih pljuč, prebavil in sečil pred bakterijami *Pseudomonas*, *Salmonella*, *Escherichia coli* in *Staphylococcus*.





- rative;
- protettiva del sistema cardiocircolatorio, favorisce la circolazione del sangue e contrasta l'indurimento e la chiusura delle arterie;
- riequilibratrice della pressione arteriosa;
- regolativa dei livelli di colesterolo;
- preventiva e curativa del tumore alla prostata, inibisce lo sviluppo delle cellule cancerose e la degenerazione di quelle sane;
- preventiva nei riguardi dello sviluppo di altri tumori, in particolare a polmoni, esofago, colon, pelle;
- antibatterica nelle infezioni polmonari, intestinali e urinarie, contro Pseudomonas, Salmonella, Escherichia coli e Staphylococcus.

### Storia e tradizioni

Il melograno è specie originaria dell'Asia Sud-Occidentale, in particolare Persia, Afghanistan Azerbaijan, Armenia e poi diffusa in Turchia, Palestina, Egitto, Israele. Dalla Palestina il melograno venne portato dai Fenici e dai Cartaginesi nel litorale dell'Africa del Nord e da qui venne prelevato dai Romani che lo conobbero come *Malum punicum* (melo cartaginese).

In ogni casa contadina del Veneto si



### Zgodovina in tradicija

Granatno jabolko je vrsta, ki izvira iz jugozahodne Azije, še posebej iz Irana, Afganistana, Azerbajdžana, Armenije, od koder se je razširila v Turčijo, Palestino, Egipt in Izrael. Iz Palestine so ga Feničani in Kartažani prenesli na sever Afrike, od koder so jo pobrali Rimljani, ki so ga poznali pod imenom *Malum punicum* (kartažansko jabolko).

Pri vsaki podeželski hiši v Venetu raste vsaj ena rastlina granatnega jabolka, zasajena poleg zidu hiše, kleti ali hleva, kot pozdrav blaginji in sreči ali ob rojstvu otroka.

Granatno jabolko predstavlja tudi sprejemanje in izmenjavo med narodi in končno, prej kot živilo je bil zdravilna rastlina.

### Viri

J. BALLARINI, Erbe da mangiare, Mondadori Milano 2001.

P. D'ANIELLO, A. FORILLO, V. PATTI, Melograni, Edagricole Calderini Bologna 2000.  
C. DURANTE, Herbario nuovo. Appresso Bartolomeo Bonsadino e Tito Diani, in Roma, Roma 1585.

P. LIEUTAGHI, Il libro degli alberi e degli arbusti, Rizzoli Milano 1981.

S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.

PUNICA GRANATUM L.



ritrova almeno una pianta di melograno, piantata a ridosso del muro della casa, della cantina o della stalla, quale augurio di prosperità e felicità o in occasione della nascita di un bambino. Il melograno rappresentava anche l'accoglienza e lo scambio delle relazioni fra i popoli ed infine, era prima di tutto una pianta medicinale prima che un alimento.

#### **Bibliografia e Sitografia**

J.BALLARINI, Erbe da mangiare, Mondadori Milano 2001.  
P. D'ANIELLO, A. FORILLO, V. PATTI, Melograni, Edagricole Calderini Bologna 2000.  
C. DURANTE, Herbario nuovo. Appresso Bartolomeo Bonsadino e Tito Diani, in Roma, Roma 1585.  
P. LIEUTAGHI, Il libro degli alberi e degli arbusti, Rizzoli Milano 1981.  
S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.  
L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.  
L. POMINI, Vegetali, alimenti, medicinali dell'uomo, Città 1979.  
<https://piave.regione.veneto.it/resource/resolver?resourceId=3458e211-77e9-4d99-9251-e-d102c0c1001/frimefrusu.pdf>  
<http://luirig.altervista.org/flora/taxa/>

#### **PUNICA GRANATUM L.**

L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.  
L. POMINI, Vegetali, alimenti, medicinali dell'uomo, Città 1979.  
<https://piave.regione.veneto.it/resource/resolver?resourceId=3458e211-77e9-4d99-9251-e-d102c0c1001/frimefrusu.pdf>  
<http://luirig.altervista.org/flora/taxa/index1.php?scientific-name=punica+granatum>

SOMMARIO /  
POVZETEK



<index1.php?scientific-name=punica+granatum>

**PUNICA GRANATUM L.**



PYRUS COMMUNIS L.





**Famiglia:** Rosacea

**Nome comune/vernacolare:** Pera “Per Martin”

### Descrizione

È un albero da frutta di elevata vigoria con portamento semiassurgente nella fase giovanile. La chioma diventa però di tipo globoso con rami inclinati verso terra nella fase adulta e di senescenza. Varietà molto lenta ad entrare in produzione, ma molto longeva. Le piante mature raggiungono altezze elevate e diametri del tronco notevoli (fino a 60 cm). Possiede foglie ovali con l’apice acuminato di colore verde lucido, mentre la pagina inferiore risulta essere più chiara e in fase di germogliamento presenta una tomentosità bianca molto evidente, indicando che questa varietà potrebbe appartenere alla specie *Pyrus nivalis*. I fiori sono riuniti in corimbi, con numerosi stami dotati di grosse antere di colore rosso vivo.

I frutti sono di pezzatura piccola (ca. 80 g) a forma sferoidale con lungo peduncolo dritto o leggermente ricurvo, la buccia



**Družina:** Rosacea

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Hruška »Per Martin«

### Opis

Je sadno drevo visoke, pol pokončne rasti v mladi dobi. V odrasli in stari dobi pa postane krošnja oblaste oblike z vejami obrnjenimi navzdol proti zemlji. Sorta potrebuje precej časa, da pride v rodnost, zato pa ima dolgo življenjsko dobo. Odrasle rastline dosežejo velike višine in imajo precejšen premer debla (do 60 cm). Ima ovalne liste z ostrim vrhom, svetleče zelene barve, medtem ko je spodnja stran bolj svetla in ima v fazi klitja zelo opazne bele dlačice, kar pomeni, da bi ta sorta lahko pripadala vrsti *Pyrus nivalis*. Cvetovi so združeni v češulje s mnogimi prašniki, ki imajo velike prašnice živo rdeče barve.

Sadeži manjše velikosti (prbl. 80 g) so sferične oblike z dolgim ravnim ali nekoliko ukrivljenim pecljem. Lupina je najprej zelenkasta, kasneje privzame barvo rjavega usnja. Meso je najprej belkasto, močne konsistence, taninsko

**PYRUS COMMUNIS L.**





da prima è verdastra successivamente assume un colore marron cuoio, la polpa prima biancastra e di elevata consistenza e sapore tannico/astringente, poi marro-ne, morbida e dolce. I semi sono ovati, lisci, bruno-nerastri. La raccolta avviene a fine ottobre inizio novembre a seconda dell'altitudine.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Trattasi di una varietà assai rustica (vegeta anche in vallate particolarmente fredde, ad es. in Val Resia e in Val Raccolana), ama ambienti luminosi con suoli freschi, profondi e permeabili. Sopporta bene il gelo ma non le gelate primaverili. In Carnia i singoli alberi vengono ancora regolarmente gestiti con leggere potature ad anni alterni e con modeste concimazioni organiche. Non sono necessari interventi fitosanitari.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Nelle diverse aree della Carnia, i frutti di Pêr Martin sono ancora ben conosciuti, legati soprattutto alla produzione di sidro e di distillati.

#### **Storia e tradizioni**

La presenza di peri della varietà Pêr Martin si è attestata nella regione FVG da tempi molto antichi.

In particolare, in Val Resia, ove alberi

### **PYRUS COMMUNIS L.**

trpkega okusa, kasneje, ko postane rjavo, pa je mehko in sladko. Semena so jajčaste oblike, gladka, rjavo-črna. Hruške se pobira konec oktobra ali v začetku novembra, odvisno od nadmorske višine.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Gre za precej rustikalno sorto (raste tudi v posebej hladnih dolinah, na primer v Rezijanski in Rакlanski dolini), rada ima svetla okolja s svežo, globoko in prepustno zemljo. Zmrzali dobro prenaša, ne pa tudi tistih spomladanskih. V Karniji posamezna drevesa redno obrezujejo in jih gnojijo z zmernimi količinami organskih gnojil. Fitosanitarni posegi niso potrebni.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

V različnih območjih Karnije sadeže Pêr Martin še dobro poznajo in jih uporabljajo predvsem za proizvodnjo sadnih vin in žganj.

#### **Zgodovina in tradicija**

Prisotnost hrušk sorte Pêr Martin je v FVG zabeležena že od davnine.

Še posebej v Rezijanski dolini, kjer se še najdejo stara drevesa, katerih sadeže imenujejo "te mîke rûske" (oziroma "majhne hruške"), jih tradicionalno



annosi sono ancora presenti i frutti sono denominati “te mîke rûske” (ovvero “piccole pere”) e, per tradizione, venivano utilizzati per produrre sidro. La buona produzione di frutti da utilizzare per il sidro è documentata dalla presenza di diverse strutture, comprensive di frantoio, torchio e di altre attrezzature. Infine, i peri della varietà Pêr Martin sono noti anche nelle aree montane slovene a ridosso del confine con l’Italia. In questo caso, sono denominati Tepka. Questa varietà da sidro sembra essere diffusa anche in altre aree della slovenia ed in Austria (Carinzia e Stiria).

#### Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/pera-per-martin>



uporablajo za proizvodnjo sadnega vina. Dobra rodnost sadja, ki se uporablja za proizvodnjo sadnega vina je dokumentirana s prisotnostjo različnih priprav, kot so drobilniki in preše ter drugi pripomočki.

Končno so hruške sorte Pêr Martin znane tudi v gorskih predelih Slovenije v bližini meje z Italijo. V tem primeru jih imenujejo tepke. Ta različica sadnega vina je, kot kaže razširjena tudi v drugih predelih Slovenije in Avstrije (Koroška in Štajerska).

#### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/pera-per-martin>

PYRUS COMMUNIS L.

## ROSA CANINA L.







**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Rosa canina, Rosa selvatica, Rosa di siepe, in friulano Garoful di strìe

#### Descrizione

È un arbusto legnoso, cespuglioso e spinoso, alto fino a 3 m, possiede profonde radici e rami pendenti cosparsi di robuste e grosse spine spesso uncinatate. Le foglie caduche sono composte da 2-3 coppie di foglioline color verde tenero, imparipennate con alla base due stipole lanceolate con margini dentellati. I fiori posti su peduncoli glabri, solitari o in gruppi di 2÷3, delicatamente profumati, presentano 5 sepali e 5 petali bianchi o rosati. I frutti appariscenti di un bel colore rosso sono dei cinorrodi, maturano in autunno sono carnosi e glabri, solitamente portati da peduncoli lunghi 10÷20 mm.

#### Condizioni di crescita e habitat

La Rosa canina cresce nelle radure, al margine di boschi, nelle boscaglie degradate e, in qualità di arbusto pioniere,

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** šipek

#### Opis

Je lesnata listopadna grmovnica, trnasta, višine do 3m. Ima globoke korenine in nagnjene veje, na katerih so razporejeni veliki in trpežni, pogosto kaveljčasti trni. Liste sestavljajo 2-3 pari neparno deljenih lističev nežno zelene barve, z dvema suličastima prilistoma in z nazobčanimi robovi.

Cvetovi visijo z gladkih pecljev, posamično ali v skupinah po 2÷3, so prijetnega vonja, imajo 5 cvetnih in 5 čašnih listov bele ali rožnate barve.

Vpadljivi plodovi lepe rdeče barve, šipki, ki dozoriijo jeseni so mesnati in gladki, običajno visijo s pecljev dolgih 10÷20mm.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Šipek raste na jasad, na obronkih gozdov, v grmičevju in če gre za pionirsko grmovnico na zapuščenih travnikih, pašnikih, poljih ter vinogradih, na kupih kamenja. Raste na dovolj globoki, apnenčasti,

**ROSA CANINA L.**





nei prati, pascoli, campi e vigneti abbandonati, su cumuli di sassi. Su suoli abbastanza profondi, limosi, moderatamente aridi.

L'areale della canina va dalla pianura sino a 1.900 m s.l.m.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

I frutti raccolti dopo la prima gelata sono ottimi per preparare conserve e marmellate. Seccati e macerati in acquavite e zucchero danno un ottimo liquore; seccati e tritati si possono usare per preparare delle tisane, seccati e ridotti in farina venivano utilizzati anticamente per fare una specie di pane.

La rosa canina viene anche usata a scopo curativo, i frutti si usano per preparare uno sciroppo impiegato come integratore alimentare, in particolare nelle diete per i neonati e usato dall'industria farmaceutica come aromatizzante delle medicine.

I petali sono utili per combattere la diarrea, il mal di gola se spremuti, possono essere usati per preparare un buon collirio.

Alcuni impiegano le foglie e i boccioli come blando lassativo e cicatrizzante; le galle ricche di tannino hanno proprietà astringenti e toniche.

### **ROSA CANINA L.**

zmerno suhi zemlji.

Območje rasti šipka se razprostira od ravnin do višine 1900m n.m.v.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Plodovi, ki se jih obere po prvi zmrzali, so odlični za shranjevanje in za pripravo marmelade. Iz posušenih in maceriranih v tropinovcu in sladkorju nastane odličan liker. Če se jih posuši in zmelje, se lahko uporabijo za pripravo čajev, suhe in zme-te v moko so nekoč uporabljali za pripravo neke vrste kruha.

Šipek je tudi zdravilen. Plodovi se uporabljajo za pripravo sirupa, ki se ga uporabi kot prehransko dopolnilo, še posebej za prehrano dojenčkov in v farmacevtski industriji, kjer ga uporabljajo za aromatiziranje zdravil.

Cvetni listi koristijo pri preprečevanju diareje, stisnjeni blažijo bolečine v grlu, lahko se jih uporabi za tekočino za izpiranje oči.

Nekateri uporabljajo liste in brste kot blago odvajalo in za celjenje ran. Šiške, bogate s taninom, imajo adstringentne in blažilne lastnosti.

#### **Zgodovina in tradicija**

Stara legenda pravi, da če danes lahko občudujemo lepoto vrtnice, je to zara-



### Storia e tradizioni

Una antica leggenda narra, che se oggi possiamo ammirare la bellezza della rosa, lo dobbiamo al dio del vino Bacco che, invaghitosi di una ninfa, tentò di conquistarla, ma lei fuggendo inciampò in un cespuglio. Cespuglio che per riconoscenza Bacco trasformò in rosa, facendogli spuntare splendidi fiori di un delicato color rosato, che altro non è che il colore delle guance della sua ninfa.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=21022>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=18>

di boga vina Bakhusa, ki se je zaljubil v neko nimfo in jo poskušal osvojiti, ta pa se je med begom spotaknila v grm. Ta grm je Bakhus iz hvaležnosti spremenil v vrtnico, iz katere so zrastle čudoviti cvetovi rožnate barve, ki ni nič drugega kot barva lic njegove nimfe.

### Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=21022>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=18>

**ROSA CANINA L.**



## ROSMARINUS OFFICINALIS L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Rosmarino,  
in friulano “Osmarìn”

### Descrizione

Il Rosmarino è un arbusto legnoso perenne e sempreverde, ramosissimo con portamento a volte ascendente a volte prostrato, mai veramente eretto, raggiunge altezze fino ai 2 metri e possiede una corteccia bruno chiara.

Le foglie sono opposte, di un bel colore verde scuro sopra, bianco tomentose nella pagina inferiore, sono brevemente picciolate e la lamina è lineare.

I fiori si raccolgono in racemi, generalmente nella parte superiore dei rami, ciascuno con 4-16 fiori. Il calice è campanulato e la corolla di un bel colore azzurro-chiaro o lilla, a volte roseo o bianco.

### Condizioni di crescita e habitat

Pianta eliofila che ama il caldo ed arido in estate e tiepido in inverno ed è particolarmente resistente alla siccità. Il rosmarino vive in suoli calcari, dal livello del mare fino a 800 metri, è pianta



**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Rožmarin

### Opis

Rožmarin je trajna zimzelena olesenela grmovnica z razvejanimi vejami, ki raste včasih navzgor, včasih poševno, nikdar pa zares pokončno. Doseže višino do 2m in ima svetlo rjavo lubje.

Listi so nasprotni, lepe temnozeleno barve zgoraj in belo dlakave na spodnji strani. Imajo kratke peclje, listna dlan je linearna.

Cvetovi se zbirajo v socvetja, običajno na zgornjem delu vej, vsako ima 4-16 cvetov. Čašica je zvončaste oblike, cvetni venec je lepe svetlo azurne ali lila, včasih rožnate ali bele barve.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Heliofilna rastlina ima rada topla in suha poletja ter mile zime ter je še posebej odporna na sušo.

Rožmarin uspeva na apnenčastih tleh do nadmorske višine 800m. Rastlina je tipična za sredozemski ekosistem.

Tehnike razmnoževanja so različne. Naj-

ROSMARINUS OFFICINALIS L.



caratteristica della macchia mediterranea.

Diverse sono le tecniche di propagazione. La più diffusa è quella della talea a primavera. Si ricorre anche alla riproduzione ma è meno diffusa per la bassa germinabilità dei semi. La fioritura avviene da aprile ad agosto. La raccolta, si esegue in piena fioritura e durante il periodo estivo.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Risulta essere incontrastato il successo del Rosmarino nella cucina, dove insieme alla Salvia, al Timo e all'Alloro fornisce ininterrottamente da secoli il tipico aroma non solo a piatti di carne, pesce e selvaggina.

Il genere *Rosmarinus* deriva il suo nome dalla combinazione dei due termini latini "ros" (rugiada) e "marinus" (del mare), denominazione nata nell'intento di descrivere la delicata tinta bluastra dei fiori, paragonandola all'increspatura delle onde marine.

Il Rosmarino ha proprietà digestive, stimola la diuresi e la sudorazione, regola il ciclo mestruale, fluidifica la secrezione bronchiale, seda le tosse convulse; per uso esterno è efficace contro dolori reumatici e artritici.

### **ROSMARINUS OFFICINALIS L.**

bolj pogosta je s potaknjenci spomladi. Včasih uporabijo tudi manj razširjeno razmnoževanje s semeni, vendar pa je kaljivost semen slaba. Cveti od aprila do avgusta. Pobira se spomladi med polnim cvetenjem in poleti.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Uspeh rožmarina v kuhinji, kjer skupaj z žajbljem, timijanom in lovorjem že stoletja neprekinjeno zagotavlja tipično aromo jedem iz mesa rib in divjačine, je nedvomen.

Ime roda *Rosmarinus* izvira iz kombinacije dveh latinskih izrazov: "ros" (rosa) in "marinus" (morska), poimenovanje, ki je nastalo iz poskusa opisa nežne modrikaste barve cvetov v primerjavi z barvo valovanja morja.

Rožmarin ima digestivne lastnosti, spodbuja diurezo in znojenje, ureja menstrualni cikel, utekočinja bronhialno sluz, umirja napade kašlja; za zunanjo uporabo je učinkovit pri blaženju revmatskih in artritičnih bolečin.

#### **Zgodovina in tradicija**

Že od davne preteklosti ga gojijo na vrtovih in v parkih, Grki in Rimljani so ga žgali kot kadilo in je bil svet za Afrodito, dokler ga ni nadomestila mirta.



### Storia e tradizioni

Coltivato negli orti e nei giardini fin dalla più remota antichità, i greci e i romani lo bruciavano come incenso e fu sacro ad Afrodite fino a che non venne soppiantato dal mirto.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=1030>

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=610>

### Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=1030>

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=610>

**ROSMARINUS OFFICINALIS L.**



## RUBUS ULMIFOLIUS SCHOTT







**Famiglia:** Rosaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Rovo comune, in friulano “Baràz”

### Descrizione

Il Rovo è una pianta cespugliosa a foglie caduche, che raggiunge 50-150 cm di altezza.

La foglia è composta, con 3 o 5 segmenti palmati, di 3-6 cm, acuminati; la pagina superiore verde-scura, bianco-tomentosa quella inferiore.

I fiori sono riuniti in gruppi apicali picciolati (con presenza di aculei) il calice è composto da 5 sepali ovali e 5 petali rosa o raramente bianchi e fioriscono da maggio a luglio.

Il frutto è formato da drupeole riunite intorno a un ricettacolo (mora) prima rosso, poi nero e lucido a maturazione nei mesi di giugno - agosto.

### Condizioni di crescita e habitat

Il Rovo vive in terreni incolti, lungo sentieri, boschi ripariali, macerie da 0 a 1400 m di altitudine.

**Družina:** Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Robidnica

### Opis

Robida je listopadna grmovnica, ki doseže višino 50-150 cm.

Listi so pernati s 3 ali 5 koničastimi dlavnastimi segmenti velikimi 3-6 cm. Zgornja stran je temno zelena, spodnja bela dlakasta.

Cvetovi so združeni v glavne pecljaste skupine (z nekaj bodicami), čaša je sestavljena iz 5 ovalnih časnih listov in 5 rožnatih ali redko belih cvetnih listov in cvetijo od maja do julija.

Koščičasti sadež sestavljajo drupeole, združene okoli zbiralnika (robidnica). Najprej je rdeča, potem ko junija do avgusta dozori pa svetleče črna.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Robida raste na neobdelanih terenih, vzdolž poti, ob gozdovih, na ruševinah, na nadmorskih višinah od 0 do 1400m.

**RUBUS ULMIFOLIUS SCHOTT**





### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Le more sono consumate fresche o sotto forma di marmellata o gelatina.

Parte utilizzata sono le radici e le foglie che contengono principi attivi usati nella medicina popolare. Le piante di Rovo sono utilizzate per l'attività astringente, come diuretico, e depurativo.

### Bibliografia e Sitografia

<https://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=68578>

## RUBUS ULMIFOLIUS SCHOTT

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Robide se uživajo sveže ali v marmeladah in želatinah.

Uporabni deli so še korenine in listi, ki vsebujejo učinkovine, uporabljene v ljudskemu zdravilstvu. Rastline robide se uporabljajo zaradi adstringentnega delovanja, kot diuretiki ali depurativi.

### Povezave na bibliografijo

<https://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=68578>

## RUSCUS ACULEATUS L.



Photo credit: [https://it.wikipedia.org/wiki/File:Lobodika\\_bode%C4%8Da\\_\(Ruscus\\_aculeatus\)\\_-\\_MO\\_Nova\\_Gorica\\_\(SW\\_Slovenia\).jpg](https://it.wikipedia.org/wiki/File:Lobodika_bode%C4%8Da_(Ruscus_aculeatus)_-_MO_Nova_Gorica_(SW_Slovenia).jpg)



**Famiglia:** Asparagaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Pungitopo,  
in lingua veneta “ rustegot”.

#### **Descrizione**

È un piccolo arbusto sempreverde, selvatico, verde cupo in inverno, con rizoma robusto, spesso ramificato, provvisto nella parte inferiore di grosse radici, quasi mai ramificate. Dagli apici dei rizomi si originano fusti alti oltre sessanta cm, lignificati alla base, rigidi, semplici inferiormente e fortemente ramificati in alto, portanti i cladodi, false foglie costituite dal fusto appiattito che terminano con una punta appiattita e pungente, hanno nervature più o meno parallele. Le vere foglie sono piccolissime, alcuni mm di lunghezza, di forma triangolare o lanceolata, inserite al centro dei cladodi. I fiori sono inseriti isolati, raramente appaiati, all'ascella delle vere foglie, hanno un involucro composto da sei tepali: i tre esterni sono ovali o ellittici, i tre interni sono lanceolati o lineari, di colore verdastro talvolta soffuso di bruno.

Il frutto È una bacca sferica di colore rosso vivo contenente uno o più raramente due semi.

### **RUSCUS ACULEATUS L.**

**Družina:** Asparagaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Bodeča lobodika

#### **Opis**

Je majhen zimzelen, divji grm, pozimi temno zelene barve, z robustnim rizomom, pogosto razvejan. Iz vrhov rizomov rastejo stebila, visoka preko šestdeset centimetrov, olesenela spodaj, toga, preprosta spodaj in močno razvejana zgoraj. Iz stebel rastejo kladodiji, lažni listi, ki jih sestavlja sploščeno steblo in ki se končujejo s sploščeno in ostro konico, žile ima bolj ali manj vzporedne. Pravi listi so majceni, dolgi nekaj milimetrov, trikotne ali suličaste oblike, vstavljeni v središče kladodijev. Cvetovi rastejo posamično, redko v parih, iz pazduh pravih listov, imajo ovoj sestavljen iz šestih perigonovih listov: trije zunanji so ovalni ali eliptični, notranji so suličasti ali linearni, zelenkaste barve, včasih prekriti z rjavo.

Plod je okrogla jagoda živo rdeče barve, ki vsebuje eno ali redkeje dve semeni.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Je tipična rastlina ravninske in gričevnate pokrajine, raste tako na apnenčasti kot silicijevi zemlji, nima posebnih



### Condizioni di crescita e habitat

È pianta tipicamente pianiziale, collinare, indifferente ai suoli calcarei o silicei, di scarsa esigenza idrica, pH tendenzialmente basico, esigente in sostanza organica, ma non eutrofica. Pianta di lentissima crescita, ma frugale.

Si semina togliendo la polpa della bacca, in vivaio e si trapianta dopo due anni in boschi molto densi delle fasce temperato calde, avendo cura di impedire alle lumache di mangiare i giovani getti, in primavera. È infatti una specie ad areale mediterraneo.

Per aumentarne la bellezza e la produttività, si concima con compost derivato da scorza di albero.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si usano i giovani polloni che vanno raccolti prima che lignifichino, lessati e mangiati come gli asparagi. In passato i semi venivano raccolti, seccati, tostati per bevande simili al caffè.

Le gemme venivano usate in insalate cotte o crude miste, passate al forno, saltate al burro, frittate, impiegate nei risotti, nelle minestre, in creme di verdura o puree.

potreb po vodi, rada ima zmerno bazičen pH, zahteva precej organskih snovi, ni pa evtrofična. Je skromna rastlina počasne rasti.

Posejane sadike se presaja po dveh letih v goste gozdove, zmerno toplih pasov. Spomladi je potrebno preprečiti, da bi polži požrli mlade poganjke. Gre za vrsto sredozemskega območja.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Uporabljajo se mladi poganjki, ki se nabirajo preden olesenijo, kuhani in zaužiti kot šparglji. V preteklosti so nabirali semena, jih posušili in pražili kot nadomestek za kavo.

Poganjke so uporabljali za kuhane ali presne mešane solate, pečene v pečici, popražene na maslu, ocvrte, kot sestavino rižot, minešter, zelenjavnih krem ali pireja.

Uporabljali so se za pripravo sirupov iz petih korenin, skupaj z rizomi divjega koromača, divje zelene, belušev in peteršilja.

Mesnati poganjki so hrustljavi, grenki, aromatični. Uporablja se v rižoti, risotto coi rustegot, in v tropinovcu, grapa ai

**RUSCUS ACULEATUS L.**



Viene adoperato nella preparazione dello sciroppo alle cinque radici, insieme ai rizomi di finocchio selvatico, sedano selvatico, asparago e prezzemolo.

I getti carnosi sono croccanti, amari, aromatici. Utilizzata in risotto, risotto coi rustegot, e nella grappa, grapa ai rustegot.

Ha proprietà astringenti, antiinfiammatorie, protettive vasali, diuretiche, sudorifere.

I principi attivi sono fitosteroli, piccole quantità di olio essenziale, tannini e ruscogenine.

È utilizzato in preparati atti a stimolare la secrezione urinaria, eliminare piccoli calcoli, combattere l'obesità da ritenzione di acqua, la nefrite e l'itterizia.

In passato era utilizzato per alleviare la gotta, il reumatismo articolare, le uretriti e la gonorrea.

I principi attivi del rizoma, la ruscogenina e la neoruscogenina hanno provata azione vasocostrittiva antiinfiammatoria e normalizzante dei vasi sanguigni, utile nel trattamento delle varici e dei disturbi delle emorroidi.

Si aggiungono benefici effetti contro i geloni, la dilatazione dei piccoli vasi superficiali, il gonfiore degli arti inferiori. Il rizoma ha proprietà diuretiche, depurative e antiinfiammatorie delle vie

## RUSCUS ACULEATUS L.

rustegot.

Ima adstringente, protivnetne lastnosti, varuje žile, je diuretik in čisti znojnice. Učinkovine so fitostiroli, majhne količine esencialnega olja, tanini in ruskogenini. Uporablja se v pripravkih za odvajanje vode, za premagovanje debelosti zaradi zadrževanja vode, nefritisa, zlatenice. Nekoč so ga uporabljali za lajšanje putike, artritičnega revmatizma, uretritisa in gonoreje.

Učinkovine rizoma, ruskogenin in neoruscogenin imata preizkušene vazokonstriktivne in protivnetne lastnosti za žile. Temu dodajmo še blagodejne učinke na ozeblino, dilatacijo majhnih površinskih žil, nabreklost spodnjih okončin.

Rizom ima diuretične, purgativne in protivnetne lastnosti za sečila, je pomožna sestavina za zdravljenje hemeroidov in krčnih žil.

### Zgodovina in tradicija

Beseda "rustegot" spominja na dejstvo, da je rastlina dlakava, trda, grenka in tudi tisti, ki jo uživajo naj bi bili robustni. Pri nabiranju bodeče lobodike so morali biti pozorni, da jih niso opazili, saj je rastla v gozdovih, ki so bili v lasti lokalnih mogočnejev in ki so jih nadzirali njihovi kmetje.

Gojene živali se je izogibajo, zato se



urinarie, coadiuvante del trattamento delle emorroidi e delle varici:

### Storia e tradizioni

La parola “rustegot” richiama il fatto che la pianta è ispida, rigida, amara e quelli che la consumano sono i rustici, in somma cibo da villani. Il pungitopo veniva raccolto stando attenti a non essere osservati perché cresceva in luoghi boschivi proprietà dei potenti signori locali, sorvegliati dai loro fattori.

Gli animali allevati la evitano, così si è salvata nei boschi delle proprietà signorili, ma estinta da quelle dei contadini che non risparmiavano nulla, spinti dalla fame. Qualche cultore della natura, la coltivava nel segreto dell’orticello, per disporre dei rametti da attaccare in soffitta e in cantina, a difesa degli insaccati suini dai topi.

### Bibliografia e Sitografia

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

je ohranila v gozdovih v lasti gosposke, medtem ko je izginila iz tistih v lasti kmetov, ki zaradi lakote niso prizanesli ničemur. Kakšen gojitelj jo je skrivoma gojil na vrtu, da bi imel vejice, ki jih je pritrdil na podstrešju in v kleti, kjer so varovali svinjske mesnine pred mišmi.

### Viri

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

**RUSCUS ACULEATUS L.**



## SALICORNIA EUROPAEA L.







**Famiglia:** Chenopodiaceae

**Nome comune/vernacolare:** Salicornia, asparago di mare, in lingua veneta “grapele”

Accessione raccolta nella Laguna di Venezia, nelle barene a ridosso della strada statale Romea nel tratto compreso fra Mira e Chioggia.

#### Descrizione

La Salicornia veneta è specie protetta e inserita nella lista rossa delle specie minacciate di estinzione. Pertanto si procederà ad impiegare la Salicornia europea, anch'essa presente nella Laguna di Venezia.

La Salicornia veneta può essere considerata simbolo del territorio della Laguna di Venezia e dei suoi abitanti perché dimostra come si possa vivere in un ambiente apparentemente incerto, indefinito, dove terra e acqua si incontrano e si confondono e dove si convive in un equilibrio dinamico. In passato, con lo stesso “spirito” della salicornia, le popolazioni migranti in Laguna hanno



**Družina:** Chenopodiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Navadni osončnik

Aksesija je bila nabrana v Beneški laguni, na barenah pod državno cesto Romea na odseku med Miro in Chioggia.

#### Opis

Salicornia veneta je zaščitena vrsta in je uvrščena na rdeči seznam rastlin, ki jim grozi izumrtje. Iz tega razloga bomo uporabili navadni osončnik Salicornia europea, ki se tudi nahaja v Beneški laguni.

Salicornia veneta se lahko smatra za simbol območja Beneške lagune in njenih prebivalcev, saj dokazuje, kako je mogoče živeti v navidezno negotovem, nedoločenem okolju, kjer se stikata in pomešata zemlja in voda in kjer se živi v dinamičnem ravnovesju. V preteklosti se je v “duhu” osončnika priseljeno prebivalstvo znalo prilagoditi in sobivati s tem področjem.

Salicornia veneta verjetno ni bila nikdar gojena.

SALICORNIA EUROPAEA L.



saputo insediarsi e convivere con questo territorio.

La *Salicornia veneta* risulta non essere mai stata coltivata.

Pare invece che in Puglia vi sia qualche tentativo di coltivazione di altre specie di *salicornia* locale o che si proceda alla raccolta dello spontaneo.

Pianta a ciclo annuale, con asse florale, con fusti eretti ramificati a piramide, articolati e rigonfi al centro, alti 30-50 cm, capace di crescere su suoli salini. Le foglie sono opposte, molto vicine al fusto, tanto da confondersi con esso e di dimensioni piccolissime. I fiori sono rudimentali, minuscoli, squamiformi, riuniti in gruppi di tre in corrispondenza delle foglie. I frutti, molto pelosi, sono degli acheni, frutto secco che giunto a maturazione non si apre. Fiorisce da Agosto a Settembre.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Il genere *Salicornia* è proprio di ambienti salini e umidi, fanghi melmosi, spiagge, dune, parti basse delle barene, dove i terreni sono periodicamente e per brevi tempi sommersi. Va precisato che questa specie è un endemismo presente solamente nella Laguna di Venezia e in

### **SALICORNIA EUROPAEA L.**

Nasprotno pa se zdi, da je bilo v Puliji nekaj poskusov vzgajanja drugih vrst osončnika ali da so pobirali samoniklega.

Letna rastlina, s cvetno osjo, na pokončnih steblih razvejanih v piramido, členkastih in nabreklih v sredini, visokih 30-50 cm lahko raste na slani podlagi. Listi so nasprotni, zelo blizu steblu, tako da se zlijejo z njim in so zelo majhnih dimenzij. Cvetovi so nerazviti, majhni, luskasti, združeni v skupine po tri nasproti listom. Plodovi so zelo dlakavi, rožki, suhi sadeži, ki se potem ko so zreli ne odprejo. Cveti od avgusta do septembra.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Rod *Salicornia* raste v slanih in vlažnih okoljih, v blatu, na plažah, sipinah, nižjih predelih barene, kjer je podlaga občasno in za krajši čas poplavljen. Potrebno je poudariti, da je ta rastlina endemična, saj jo najdemo samo v Beneški laguni in v nekaterih sosednjih področjih. *Salicornia veneta* raste v laguni skupaj z navadnim osončnikom *Salicornia europaea* K., vrsto, ki je bolj razširjena in jo najdemo tudi na drugih slanih, blatnih, nizkovodnih področjih Italije, in *Salicornia ramosissima* J. Woods, ki je bolj redka. Razvrstitev in prepoznavna



poche altre aree limitrofe. La *Salicornia veneta* cresce in laguna insieme alla *Salicornia europaea* K., specie più diffusa e presente anche in altri luoghi salsi, melmosi e di bassa marea d'Italia, e alla *Salicornia ramosissima* J. Woods, meno frequente e diffusa. La classificazione e l'identificazione delle diverse specie di *Salicornia* è piuttosto difficoltosa e va fatta sempre su materiale fresco appena raccolto e su più esemplari.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La *salicornia* è un ingrediente gastronomico unico e particolare che richiede maestria in cucina. Si utilizzano le foglie e i giovani rami velocemente sbollentati e poi saltati in padella come contorno in accompagnamento a piatti di pesce. Viene utilizzata anche in conserva sott'olio e sott'aceto, cotta al vapore o in padella con aceto, salse, creme e minestre.

Dall'odore salmastro e sapore salato di "verzura" viene utilizzata in spaghetti alle vongole e *salicornia*.

È ricca di polisaccaridi, flavonoidi, Vitamine B, C, D, minerali e oligoelementi (iodio, fosforo, calcio, silice, manganese, zinco, ferro 8%), enzimi, proteine,



različnih vrst *Salicornie* je precej zahtevna in se jo vedno izvaja na svežem materialu in na več primerkih.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Osončnik je edinstvena in posebna gastronomska sestavina, ki zahteva dobro poznavanje priprave in kuhanja. Uporabljajo se listi in mlade vejice, ki se jih na hitro prevre in potem popraži v ponvi za prilogo ribjim jedem. Uporablja se tudi vložena v olju ali kisu, kuhana na pari ali v ponvi s kisom, omakami, kremami in mineštrami.

Zaradi morskega vonja in slanega okusa po "zelenjavi" se uporablja v špagetih s klapavicami in osončnikom.

Bogat je s polisaharidi, flavonoidi, vitamini B, C in D, minerali in oligoelementi (jod, fosfor, kalcij, silicij, mangan, železo 8%), encimi, beljakovinami, betainom, kalcijevimi oksalati, natrijem in magnezijem.

Lahko se ga upošteva kot vitaminski prehranski dodatek in je antiskorbutik, purgativ, diuretik, krepi imunski sistem in varuje kožna tkiva.

**SALICORNIA EUROPAEA L.**



betaina, ossalati di calcio, sodio e magnesio.  
Può essere considerata un integratore vitaminico ed ha proprietà antiscorbutiche, depurative, diuretiche, di rinforzo delle difese immunitarie e di protezione dei tessuti cutanei.

### Storia e tradizioni

La salicornia popola quasi in solitudine e in abbondanza la barena, pianta preziosa e nutriente, oggetto di interesse per la ricerca scientifica che ne studia le potenzialità di utilizzo.  
I marinai la portavano con loro sulle navi per proteggersi dallo scorbutico e per impiegarla nella conservazione degli alimenti, grazie al suo contenuto in sali.

### Bibliografia e Sitografia

[AA.VV.](#), Lista rossa della flora d'Italia, Città 2013.  
[AA.VV.](#), La Laguna - Ambiente Fauna e Flora, Venezia 1992.  
[AA.VV.](#), Flora e fauna della città di Venezia, Venezia 1981.  
N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, A. ZANABONI, Flora e vegetazione delle barene, Venezia 2001.  
N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Venezia 1984.

## SALICORNIA EUROPAEA L.

### Zgodovina in tradicija

Osončnik skoraj sam in obilno naseljuje bareno, rastlina je dragocena in hranljiva, zanimiv je za znanstvenike, ki raziskujejo možnosti uporabe.  
Mornarji so ga nosili s seboj na ladje, da bi se zaščitili pred skorbutom in so ga zaradi visoke vsebnosti soli uporabljali za konzerviranje živil.

### Viri

[AA.VV.](#), Lista rossa della flora d'Italia, Città 2013.  
[AA.VV.](#), La Laguna - Ambiente Fauna e Flora, Venezia 1992.  
[AA.VV.](#), Flora e fauna della città di Venezia, Venezia 1981.  
N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, A. ZANABONI, Flora e vegetazione delle barene, Venezia 2001.  
N. ANORE', D. CALZAVARA, L. SALVIATO, La vegetazione delle barene, Venezia 1984.  
G. BUFFA, ET AL., Lista Regionale delle piante vascolari, Città 2006.  
G.CANIATO, E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995  
G. MARCONI, Piante minacciate di estinzione in Italia, Bologna ANNO.  
G.PICCHI, A. PIERONI, Le Erbe: Atlante dei prodotti tipici, Città 2005.  
S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna



G. BUFFA, ET AL., Lista Regionale delle piante vascolari, Città 2006.  
G.CANIATO, E. TURRI, M. ZANETTI, La laguna di Venezia, Verona 1995  
G. MARCONI, Piante minacciate di estinzione in Italia, Bologna ANNO.  
G.PICCHI, A. PIERONI, Le Erbe: Atlante dei prodotti tipici, Città 2005.  
S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.  
L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.  
<https://www.mosevenezia.eu/my-product/vegetazione-lagunare/>  
<https://www.inran.it/salicornia/20857>

1982.  
L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.  
<https://www.mosevenezia.eu/my-product/vegetazione-lagunare/>  
<https://www.inran.it/salicornia/20857>

## SALICORNIA EUROPAEA L.



## SALSOLA SODA L.





**Famiglia:** Chenopodiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Roscano, barba di frate, agretto, kali maggiore, salsola, sangue vegetale, barilla.

#### **Descrizione**

Pianta erbacea annuale, alta circa 10 cm, con fusto glabro e liscio, eretto, semplice o con rami arcuato - ascendenti, colorati di rosso, formante piccoli cespugli.

Foglie alterne, ma le inferiori opposte, con lamina allungata, di 0,2 - 4,0 cm, a sezione semi - circolare, molli e carnose, con apice a punta ma non pungente per il quale si distingue dalla Salsola kali L. che somiglia per morfologia, habitat e impieghi,

Fiori isolati o appaiati, posti all'ascella delle foglie superiori.

Il frutto dalla forma ovale e una dimensione di 3-4 mm di diametro.

Semi neri obovoidi di 3-4 mm.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Specie che vive in terreni ricchi di sale e azoto, si sviluppa sulle coste, nelle lagune salmastre, sugli argini delle saline,

**Družina:** Chenopodiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Sodina solinka

#### **Opis**

Letna rastlina, visoka približno 10cm, z gladkim stebлом brez dlak, pokončna, preprosta ali z lokasto-vzdigajočimi rdeče obarvanimi vejicami, ki oblikujejo grmiče.

Listi so izmenični, spodnji pa nasproti ležeči s podaljšano listno ploskvijo velikosti 0,2 - 4,0cm, polkrožnega prereza, mehki in mesnati, s špičastim vendar ne ostrim vrhom, zaradi katerega se razlikuje od kalijeve solinke Salsola kali L., kateri je podobna po morfologiji, habitatu in uporabi.

Cvetovi so posamični ali v parih, rastejo iz zgornjih listnih pazduh.

Plod je ovalne oblike in ima premer 3-4mm.

Semena so črna, jajčaste oblike velikosti 3-4 mm.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Vrsta, ki raste v zemlji, bogati s soljo in dušikom, uspeva na obalah, v slanih

**SALSOLA SODA L.**





su spiagge e terreni salini con presenza di resti e depositi organici trasportati dal mare.

Presente sulle coste dell'Italia e dell'Istria.

La coltura può essere allestita per semina diretta o per trapianti scalari, a partire dalla fine dell'inverno.

Si usa però effettuare delle semine anche a partire dall'autunno, dove le condizioni climatiche lo consentono, così da avere del prodotto precoce e tenero.

Si possono adottare sesti di impianto variabili a seconda delle caratteristiche e delle condizioni del terreno, che deve essere preferibilmente ricco di sabbia.

Avendo la pianta uno sviluppo limitato, si può arrivare anche ad avere 8 piante per metro quadrato con interfile di 45 cm.

Il seme può avere scarsa germinabilità, aumentabile attraverso opportuni trattamenti (scalfitura e imbibizione), prima della semina.

Si può iniziare a raccogliere i giovani getti a circa 50-60 giorni dall'avvenuta germinazione, tra i mesi di aprile e maggio, o più proficuamente, quando questi hanno raggiunto la lunghezza di circa 20 cm. La parte basale se più fibrosa e quindi poco appetibile, di circa 1 cm, va eventualmente tagliata ed eliminata e il prodotto riunito e ordinato in mazzetti.

## SALSOLA SODA L.

lagunah, ob solinah, na slanih plažah in poljih v prisotnosti ostankov organskih sedimentov, ki jih je nanoslo morje. Najdemo jo na obalah Italije in Istre. Gojiti jo je mogoče z neposrednim sejanjem ali s postopnim presajanjem, ki se prične konec zime.

Seje se lahko tudi jeseni, če klimatski pogoji to dovoljujejo, tako da je pridelek zgoden in mehkejši.

Razporeditev sajenja je lahko različna glede na stanje terena, ki je najboljše, če je bogato z mivko.

Ker ima rastlina omejen razvoj, se lahko na kvadratnem metru pridobi 8 rastlin v razmiku med vrstami 45 cm.

Seme je lahko slabo kaljivo, kar se lahko pred sejanjem izboljša z ustrezno obdelavo (vrezovanje in namakanje).

Mlade poganjke se lahko pobira 50-60 dni od kaljenja, aprila in maja, ali bolj donosno, ko dosežejo dolžino približno 20cm. Približno 1cm bazalnega dela je bolj vlaknat in torej neokusen, zato se odreže, pridelke pa poveže v šopke.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Poganjki in listi menihove brade se uživajo v obliki kuhane zelenjave, ki spremelja kuhane obroke, še posebej ribe in druge zelenjave, pri pripravi na pari ali





### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Della barba di frate si consumano germogli e foglie come verdura cotta, ad accompagnare piatti di bolliti, in particolare di pesce e di altre verdure, nelle preparazioni al vapore e in insalate. Raccolta molto precocemente può essere usata come ingrediente nella preparazione di piatti di pasta, in frittate e focacce.

Hanno sapore salato e di “verdura” che ricorda in parte i fagiolini e sono usati per ricette di primi piatti a base di pasta, per frittate o saltati in padella con aglio ed acciughe. Sono anche la verdura dello Shabbat, nella tradizione culinaria della comunità ebraica.

La barba di frate è ricca di sali minerali come sodio, calcio, potassio, magnesio, ferro e di vitamine dei gruppi A, B, C. Ha proprietà depurative, diuretiche ed antianemiche cui si aggiunge un forte potere depurativo nei confronti del sangue e dei fluidi corporei.

### Storia e tradizioni

La barba di frate è esemplificativa dell’espressione “la natura ci fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno e nel

v solati. Zelo mlade poganjke se lahko uporabi kot sestavina pri pripravi testenin, cvrtij in fokač.

Uporablja se za predjedi na osnovi testenin, v cvrtjih ali popečene na ponvi s česnom in inčuni ter ima slan okus po “zelenjavi”, ki nekoliko spominja na stročji fižol. V kulinarčni tradiciji židovske skupnosti gre tudi za zelenjavo Šabata. Menihova brada je bogata z mineralnimi solmi, kot so natrij, kalcij, kalij, železo magnezij in z vitamini skupin A, B in C. Ima purgativne, diuretične in antianemične lastnosti, poleg tega pa čisti kri in telesne tekočine.

### Zgodovina in tradicija

Menihova brada je primer izraza: “narava nam na pravi način daje vse kar potrebujemo”.

Rastlina zdravilne in prehranske vrednosti, ki je na mivki in sipinah plaž skoraj osamljena, sprejme mornarje, ki se izkrcajo, izčrpani in lačni po dolgih plovbah in jim zagotovi prav tista hranila, vitamine in funkcionalne snovi, ki jih potrebujejo, po dolgi odsotnosti na morju. Iz tega razloga in ker vejice te rastline težijo k obarvanju v rdečo, izvira ljudski

SALSOLA SODA L.



modo giusto”

Pianta dalla doppia valenza medicinale e alimentare, quasi solitaria fra le sabbie e le dune della spiaggia, accoglie i marinai che vi sbarcano, stremati e affamati dai lunghi viaggi, fornendo loro proprio quel cibo nutriente e ricco di vitamine e sostanze funzionali di cui si ha carenza a causa della lunga vita in mare. Da qui e dal fatto che i rami della pianta tendono a colorarsi di rosso, deriva l'attribuzione del nome popolare di “sangue vegetale”. Le giovani foglie sono un cibo, tenero, nutriente, saporito, di facile digestione. In passato, dalla pianta, assieme alla salicornia e alla Salsola kali L. si ricava la soda, particolarmente usata nella produzione e lavorazione del vetro in Riviera del Brenta così come a Murano.

#### **Bibliografia e Sitografia**

L. BONOMETTO, D. CALZAVARA, G. CANNIGLIA, P. CESARI, I litorali sabbiosi del lungomare veneziano, Venezia 1980.

S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.

L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.

L. POMINI, Vegetali, alimenti, medicinali dell'uomo, Minerva Medica Torino 1979.

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=13245>

#### **SALSOLA SODA L.**

naziv “rastlinska kri”.

Mladi listi so užitni, mehki, hranljivi, okusni in lahko prebavljivi.

V preteklosti so iz te rastline, skupaj z osončnikom in kalijevo solinko uporabljali za pridobivanje sode, ki so jo še posebej uporabljali pri proizvodnji in obdelavi stekla v Rivieri del Brenta in v Muranu.

#### **Viri**

L. BONOMETTO, D. CALZAVARA, G. CANNIGLIA, P. CESARI, I litorali sabbiosi del lungomare veneziano, Venezia 1980.

S. PIGNATTI, Flora d'Italia, Bologna 1982.

L. POMINI, Erboristeria Italiana, Minerva Medica Torino 1973.

L. POMINI, Vegetali, alimenti, medicinali dell'uomo, Minerva Medica Torino 1979.

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=13245>

[http://cooksonia.it/BOT\\_PDF/S/Salsola%20Soda.pdf](http://cooksonia.it/BOT_PDF/S/Salsola%20Soda.pdf)

SOMMARIO /  
POVZETEK



[org/viewtopic.php?t=13245](http://cooksonia.it/BOT_PDF/S/Salsola%20Soda.pdf)  
[http://cooksonia.it/BOT\\_PDF/S/Salsola%20Soda.pdf](http://cooksonia.it/BOT_PDF/S/Salsola%20Soda.pdf)

**SALSOLA SODA L.**



## SALVIA OFFICINALIS L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Salvia

### Descrizione

La *Salvia officinalis* è una pianta perenne suffruticosa di 20-40 cm di altezza, ha un colore grigio tomentoso con intenso odore aromatico. Possiede foglie lanceolate con picciolo piuttosto.

I fiori hanno forma di calice campanulato, con corolla violacea, più raramente rosea o sbiancata.

### Condizioni di crescita e habitat

La salvia vive su rupi aride e pietraie, su calcare dalla pianura ai 300 m.

Per la riproduzione si semina, a primavera, oppure si può propagare per talea, sempre a primavera con trapianto a maggio.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

È una delle più importanti piante melifere lungo l'Adriatico. Il suo miele leggermente dorato e verdognolo è tra i più apprezzati non solo per il suo piacevole sapore dolce e profumato di fiori di salvia ma anche per le sue molteplici

**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** žajbelj, Travniška kadulja, čistec.

### Opis

Žajbelj je pol-razvejana trajnica, ki zraste do višine 20-40cm, je sive barve in ima intenziven aromatični vonj. Ima suličaste liste s pecljem.

Cvetovi so zvončaste čaše z vijoličnim, redkeje rožnatim ali pobledelim cvetnim vencem.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Žajbelj raste na suhih pečinah in v kamnolomih, na apnenčastih ravninah do višine 300m.

Razmnožujemo ga spomladi s setvijo ali potaknjenci.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Žajbelj je ena najpomembnejših medovitih rastlin ob Jadranu. Njegov svetlo rumen, rahlo zelenkast med spada med najbolj cenjene ne samo zaradi prijetnega, skladnega okusa in vonja po žajbljevem cvetju, ampak tudi zaradi številnih

**SALVIA OFFICINALIS L.**





proprietà curative: la più conosciuta è la sua capacità di aiutare in caso di problemi all'apparato respiratorio.

### Storia e tradizioni

Il termine salvia deriva probabilmente dal latino “salvere” letteralmente star bene, godere buona salute.

Da maggio a giugno i suoi densi fiori colorano di viola-azzurro le brughiere carsiche, animando tutto il paesaggio con il grande brulicare delle api. La mellificazione è ottimale con temperature alte e sufficiente umidità nell'aria, utile anche un po' di pioggia, mentre il processo solitamente viene interrotto dal freddo e dalla pioggia insistente, come pure da siccità e vento. Una sua caratteristica molto apprezzata è la fioritura regolare e ricca, sono infatti poche le annate senza fioritura. Gli apicoltori spesso ripetono che senza salvia le api sul carso litoraneo non sopravvivrebbero.

### Bibliografia e Sitografia

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=186>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1095>

## SALVIA OFFICINALIS L.

zdravilnih lastnosti; najbolj znan je njegov blagodejni učinek na vneta dihala.

### Zgodovina in tradicija

Izraz salvia verjetno izvira iz latinskega “salvere”, kar dobesedno pomeni počutiti se dobro, biti zdrav.

Maja in junija bleda vijoličastomodra barva njegovih bujnih cvetov prekrije nepregledne kraške goličave in prostor dobesedno oživi od globokega bučanja čebel. Žajbelj najboljše medi v toplem vremenu z dovolj vlage v zraku, koristimo nekaj rahlega dežja, medenje pa navadno prekine hladno ali deževno, prav tako suho in vetrovno vreme. Še posebno cenjena lastnost žajblja je njegovo obilno in predvsem redno cvetenje, saj se le v redkih letih zgodi, da bi cvetenje izostalo. Čebelarji radi poudarijo, da brez žajblja čebele na primorskem krasu ne bi mogle preživeti, čebelarjenje pa se ne bi izplačalo.

### Viri

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=186>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1095>

## SAMBUCUS NIGRA L.





**Famiglia:** Adoxaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Sambuco comune; Sambuco nero, Saut; Saudar; Savut; Sajuc moru

#### Descrizione

Il sambuco è un albero o spesso un arbusto, alto fino a 10 m, con chioma espansa, densa e globosa; il tronco è eretto e molto ramificato fin dalla base, sinuoso e spesso biforcuto; i rami sono opposti ad andamento arcuato e ricadente.

Le foglie sono opposte, composte e imparipennate, formate da 5-7 segmenti ellittici e acuminati con margine seghettato e odorano di un intenso odore fetido.

L'infiorescenza è un corimbo ombrelliforme appiattito, multifloro di circa 20 cm di diametro, i fiori piccoli con corolla di colore bianco-lattea.

Il frutto è una drupa sferica di colore nero, lucida, diametro circa di 6 mm.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il sambuco nero è una specie presente in tutta Italia dal livello del mare alla fascia montana superiore. Originaria di boschi di forra freschi ed umidi si è poi diffusa in ambienti disturbati ed è oggi comunissima presso gli abitati.

### SAMBUCUS NIGRA L.

**Družina:** Adoxaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Črni bezeg

#### Opis

Bezeg je drevo, pogosto pa tudi grm, visok do 10m, z razprostrto gosto in oblato krošnjo. Deblo je pokončno iz zelo razvejano že od podnožja, vijugasto in pogosto razcepljeno. Veje so nasprotne, krive in padajoče.

Listi so nasprotni, neparno pernato deljeni, sestavlja jih 5-7 ostrih eliptičnih segmentov z nazobčanim robom in so neprijetnega vonja.

Socvetje je večcvetno, sploščene kobilaste oblike, premera približno 20cm. Cvetovi so majhni s cvetnim vencem mlečno-bele barve.

Plod je črn, svetleč, okrogel koščičast sadež premera okoli 6 mm.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Črni bezeg je vrsta, ki se nahaja po celotni Italiji od obalnih območij do visokogorskega pasu. Izvira iz svežih in vlažnih gozdov v grapah, kasneje se je razširil tudi v druga okolja in je danes zelo pogost tudi v naseljenih območjih.

Cveti med aprilom in junijem, cvetove se





La fioritura avviene fra aprile e giugno,  
la raccolta dei fiori a maggio

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

È una pianta da cui si possono estrarre varie sostanze, tra cui tannino, saccarosio, olio essenziale, coloranti, cera e resine; per questo è utilizzata nella medicina popolare.

I fiori sono utilizzati per preparare bevande, i frutti per sciroppi, marmellate, succhi e liquori. Bisogna prestare attenzione perché le foglie se ingerite sono tossiche.

Un dolce da preparare in cucina è il Pancake ai fiori di sambuco.

Il nome generico deriva dal greco 'sambuke', uno strumento musicale costruito con legno tenero; il nome specifico allude al colore nero dei frutti.

### Bibliografia e Sitografia

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=752>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=11933>

pobira maja.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Iz te rastline je mogoče ekstrahirati različne snovi, med katerimi tanin, saharozo, esencialno olje, barvila, vosek in smole. Iz tega razloga se jo uporablja v ljudskem zdravilstvu.

Cvetovi se uporabljajo za pripravo pijač, plodovi za sirupe, sokove, marmelade in likerje. Pri pripravi je potrebna pozornost, saj so listi, če se zaužijejo, strupeni.

Iz cvetov bezga se lahko pripravi tudi slaščica: omleta iz bezgovih cvetov.

Generično ime izvira iz grškega 'sambuke', glasbenega instrumenta, ki je izdelan iz mehkega lesa; specifično ime namiguje na črno barvo plodov.

### Povezave na bibliografijo

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=752>

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=11933>

**SAMBUCUS NIGRA L.**

## SATUREJA MONTANA L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** santoreggia

### Descrizione

Santoreggia è una pianta perenne dall'odore intenso. Cresce sotto forma di un arbusto con germogli laterali fortemente sviluppati, alti fino a 40 cm. Si presenta come cespugliosa a livello del suolo. Le foglie lanceolate, lunghe 1-2 cm e larghe 5 mm, disposte in modo opposto. Il fusto presenta deo peli biancastri. I fiori sono bianchi e irregolari. La messa a dimora delle piantine avviene a marzo - aprile. Fiorisce da giugno ad agosto e viene raccolto tutto l'anno. Il picco di principi attivi nelle foglie si ha poco prima della fioritura e durante la fioritura. È una pianta molto amata dalle api. L'odore è simile al pepe e spesso è stato usato in sua sostituzione.

### Condizioni di crescita e habitat

In natura la troviamo sui caldi pendii in pietra del Mediterraneo. Ha esigenze termiche elevate, non richiede un tipo di terreno specifico ma cresce meglio sui



**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** kraški šetraj

### Opis

Kraški šetraj je trajna rastlina močnega vonja. Raste v obliki grmička z močno razraščeni stranskimi poganjki, do 40cm visoko. Pri tleh je nekoliko olese-nela. Listi so ovalni, celorobi, 1-2cm dolgi in 5mm široki, nasprotno nameščeni na steblo. Steblo je okroglo in rahlo dlakavo. Cvetovi so beli in dvoustnati. Cveti od junija do avgusta. Sadimo ga marca in aprila. Nabiramo ga celo leto, največ učinkovin pa je v listih tik pred cvetenjem in med cvetenjem. Je zelo priljubljena paša za čebele. Po vonju je šetraj nekoliko podoben popru, zato so ga velikokrat uporabljali namesto le-tega.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

V naravi najdemo šetraj na toplih, kamnitih pobočjih v Sredozemlju. Potrebuje tudi veliko toplote. Za tla ni zahteven, bolje pa bo uspeval v rahlih in s hranili bogatih tleh.

SATUREJA MONTANA L.



terreni ricchi di sostanze nutritive.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si accompagna come spezia ai legumi e ai vari piatti di carne (agnello, maiale, vitello), di pesce, insalate e funghi. Dà sollievo allo stomaco e all'apparato digerente soprattutto in caso di crampi e coliche pertanto viene aggiunto a fine cottura ai piatti a base di fagioli, cavoli, patate per contrastare il gonfiore addominale. Oltre a dare sollievo in caso di problemi intestinali, sembra apporti benefici anche in caso di infezioni respiratorie. L'olio essenziale viene usato per trattare le infezioni fungine. Le foglie possono essere masticate con azione antibatterica e antisettica. Ha funzione diuretica, il tè veniva anche dato agli animali domestici in caso di problemi digestivi. Oli essenziali, tannini e sostanze fenoliche sono gli ingredienti principali.

### Storia e tradizioni

Originario del bacino Mediterraneo, dell'Asia sud-occidentale e dell'Africa meridionale.

### Bibliografia e Sitografia

Izvira iz J Evrope, Turčije in S Afrike.

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Kra%C5%A1ki\\_%C5%A1etraaj](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kra%C5%A1ki_%C5%A1etraaj)

## SATUREJA MONTANA L.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Kot začimba se dodaja stročnicam in različnim mesnatim jedem (jagnjetina, svinjina, teletina), klobasam, ribam, solatam, gobam. Znan je kot krepčilo za želodec. Sprošča želodčne krče in kolike, zato ga dajemo v vse fižolove, zeljne, krompirjeve in druge jedi, ki rade napihujejo. Dodamo ga šele ob koncu kuhanja. Pomagal naj bi tudi pri črevesnih težavah in driski, glistam in okužbam dihal. Z eteričnim oljem zdravimo glivične okužbe. Liste lahko žvečimo v ustih, saj deluje antibakterijsko in antiseptično. Je diuretik, zato ga uporabljamo za čiščenje telesa. Čaj so dajali piti tudi domačim živalim, če so imele prebavne težave. Glavne učinkovine šet-  
raja so eterična olja, tanini, grenčine in fenolne snovi.

### Zgodovina in tradicija

Izvira iz J Evrope, Turčije in S Afrike.

### Viri

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Kra%C5%A1ki\\_%C5%A1etraaj](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kra%C5%A1ki_%C5%A1etraaj)

<https://www.primorske.si/2014/05/31/kraski-setraj-vraca-mosko-moc-nazaj>

<https://www.vrtnarava.si/rastline/opisi/zelisca/kraski-setraj>



[https://www.primorske.si/2014/05/31/  
kraski-setraj-vraca-mosko-moc-nazaj](https://www.primorske.si/2014/05/31/kraski-setraj-vraca-mosko-moc-nazaj)  
[https://www.vrtnarava.si/rastline/opisi/  
zelisca/kraski-setraj](https://www.vrtnarava.si/rastline/opisi/zelisca/kraski-setraj)

**SATUREJA MONTANA L.**



**SILENE LATIFOLIA SUBSP. ALBA (MILL.) GREUTER & BURDET.**





**Famiglia:** Cariophyllaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Silene bianca, in lingua veneta “recie de lievaro”

Provenienza da popolazione selvatica locale (Mira- VE).

#### Descrizione

È una pianta erbacea selvatica perenne lunga fino a 70 cm; ha fusti prostrati o ascendenti e foglie ovali allungate lungamente villosi. I fusti terminano ramificandosi e portando fascetti di fiori. Le foglie sono ellittico-lanceolate, di 5-10 cm le maggiori generalmente con un fascetto di foglie minori all'ascella. I fiori hanno petali candidi con lembo bilobo su metà lunghezza e sono portati da peduncoli di 1-3 cm eretti, inoltre hanno calice piriforme nei fiori femminili di 12 x 20-25 mm, compresi i denti che sono ottusi e lunghi metà del tubo. La capsula alla deiscenza, libera semi neri.

#### Condizioni di crescita e habitat

È specie di luoghi caratterizzati da ric-

**SILENE LATIFOLIA SUBSP. ALBA (MILL.) GREUTER & BURDET.**

**Družina:** Cariophyllaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Bela lepnica

Izvor iz lokalne divje populacije (Mira- VE).

#### Opis

Je trajna divja rastlina, visoka do 70 cm. Rast je blazinasta - stebila so polegla, listi so ovalno podolgovati in kosmati. Konci stebel so razvejani in nosijo snope cvetov. Listi so eliptično-suličasti dolžine 5-10cm, večji običajno s snopom manjših listkov v pazduhi. Cvetovi imajo bele cvetne liste z dvokrpato ploskvijo, na pokončnih pecljih dolžine 1-3 cm: poleg tega imajo v ženskih cvetovih velikosti 12 x 20-25mm - vključno s topimi zobmi dolžine polovice cevi - čašo hruškaste oblike. Kapsula spusti črna semena.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Ta vrsta uspeva na površinah, bogatih s hranili, z veliko organske mase, rahlo





chezza di nutrienti con modesta disponibilità idrica anche fuori dalla primavera, pieno sole e moderato disturbo del suolo ad opera di animale.

È pianta planiziale, collinare, indifferente al calcio e alla silice, di modesta esigenza idrica, pH tendenzialmente alcalino, esigente in sostanza organica, ma non eutrofica. Pianta non tenace incapace di ampie popolazioni, che sembrano essere legate alla presenza dell'insediamento umano.

Trova possibilità di diffusione negli orti abbandonati, luoghi assolati concimati, liberi da dinamiche di naturalizzazione completa.

Si semina in Agosto nell'orto in autunno e si abbandona da ogni cura salvo irrigare moderatamente nei picchi di secco estivo.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

La pianta si può consumare prima della fioritura, usando i germogli per minestre, torte salate, frittate e ripieno di tortelli. Ha caratteristico gusto erbaceo, molto simile alla silene dei prati, più conosciuta. Al palato si presenta morbida e saporita. Utilizzata nel risotto, risotto coe recie de lievaro.

La pianta non viene considerata nella farmacopea, ma per comparazione con

### **SILENE LATIFOLIA SUBSP. ALBA (MILL.) GREUTER & BURDET.**

bazichnim pH in veliko sonca, po nižinah in gričevju. Širi se v opuščenihi vrtovih, na sončnih pognojenih mestih, brez dokončane dinamike naturalizacije. Seje se avgusta ali septembra neposredno v zemljo in se preneha s kakršnokoli nego, razen zmerne zalivanja v sušnih obdobjih..

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Rastlino se lahko uživa pred cvetenjem. Poganjke se skuha v mineštri, z njimi polni slane torte, cvrtja in uporabi kot polnilo za torteline.

Ima značilen zeliščni okus, podoben bolj znani navadni pokalici (*Silene vulgaris*). Po okusu je mehka in okusna. Uporablja se za rižoto, risotto coe recie de lievaro. Rastlina v farmakopeji ni upoštevana vendar se v primerjavi z vrsto *Silene vulgaris* smatra, da čisti kri, je purgativna in antianemična.

#### **Zgodovina in tradicija**

Zaradi relativne redkosti in ker biva na zapuščenih plodnih terenih, še bolj pa zato, ker jo je mogoče zamenjati s sadikami rastlin neprijetnega vonja kot sta *Erigeron annuus* in *Conyza canadensis*, ki sta bili pred kratkim prineseni iz severne Amerike in živita v istem habitatu ter jo





la specie *Silene vulgaris* si ritiene che sia pianta depurativa del sangue, coleretica, depurativa e antianemica.

### Storia e tradizioni

Considerata poco nella cucina veneta per la sua relativa rarità, abitando coltivi fertili abbandonati e ancor più perché confondibile come plantula con specie dall'odore sgradevole come *Erigeron annuus* e *Conyza canadensis* di recente arrivo dall' America del Nord, che condividono lo stesso habitat spesso soppiantandola. Restava alla mercé solo degli irriducibili amatori del mondo agreste. La specie è fondamentale per i pronubi notturni, come le falene data la continua antesi che avviene pienamente nelle ore notturne.

### Bibliografia e Sitografia

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

pogosto izpodrivata, je v venetski kuhinji skoraj ne uporabljajo. V milosti ostaja samo pri redkih ljubiteljih na podeželju. Vrsta je bistvenega pomena za nočne opraševalce, kot so večče in to zaradi neprekinjenega cvetenja v nočnih urah.

### Viri

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

**SILENE LATIFOLIA SUBSP. ALBA (MILL.) GREUTER & BURDET.**



**SILENE VULGARIS (MOENCH) GARCKE SUBSP. GLAREOSA (JORD.)  
MARSDEN-JONES & TURRILL**





**Famiglia:** Caryophyllaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Silene rigonfia, in friulano: Sclopìt, Sclop, Grisulò, Grisulò, Grisulò, Grisulò, Grisulò, Grisulò, Grisulò, Grisulò

### Descrizione

Tutti da bambini avete probabilmente giocato con questa pianta, o meglio con i suoi fiori dotati di un calice rigonfio come un palloncino che se premuto con forza sulla mano “scoppietta”: da qui l’appellativo in friulano di sclopit.

È una pianta erbacea perenne eretta, glabra a volte glauca, alta fino a 70 cm; con una radice a fittone, un fusto prostrato-ascendente o eretto, ingrossato ai nodi con foglie opposte sessili lineari-lanceolate di 3-10 cm.

I fiori, ermafroditi con caratteristico calice rigonfio, 5 petali di colore bianco, il frutto è una capsula.

### Condizioni di crescita e habitat

È una pianta molto comune nelle zone ruderali e tendenzialmente ghiaiose, è una colonizzatrice dei ghiaioni, dalla fascia montana a quella alpina.

Abbondante nei prati fertili concimati

**Družina:** Caryophyllaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Navadna pokalica

### Opis

Kot otroci ste se verjetno vsi igrali s to rastlino, oziroma z njenimi cvetovi, ki imajo čašice napihnjene kot balonček in ki, ko se ga stisne na roki, “poka”: od tod furlanski naziv sclopit.

Ta pokončna trajnica je gola in včasih svetleča, visoka do 70cm, z enim glavnim korenem, s priklonjeno-dvignjenim ali ravnim stebлом, odebeljenim v členkih z nasprotnimi linearno-suličastimi listi velikosti 3-10 cm.

Dvospolni cvetovi z značilno napihnjeno čašico imajo 5 beih cvetnih listov, plod je ena kapsula.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Rastlina je zelo običajna na golih in nekoliko prodatih območjih, je kolonizator-ka melišč od gorskega do alpskega pasu. Dobro uspeva na plodnih pognojenih travnikih, najde se jo vzdolž cest in poti. Rada ima sončna mesta, vendar se dobro razvije tudi v pol-senci ali senci, saj gre

**SILENE VULGARIS (MOENCH) GARCKE SUBSP. GLAREOSA (JORD.) MARSDEN-JONES & TURRILL**



antropizzati, presente lungo le strade e sentieri.

Ama i luoghi soleggiate ma si sviluppa abbastanza bene anche in quelli semi-ombreggiati ed ombrosi, essendo una pianta rustica generalmente si accontenta delle acque piovane.

Se coltivata si semina da marzo ad aprile, la fioritura avviene da aprile a settembre.

Le foglie e i giovani germogli si raccolgono quando sono ancora teneri comunque sempre prima della fioritura.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

In cucina vengono molto usate le rosette fogliari emesse in primavera, raccolte come insalata si possono anche cuocere in minestrone e utilizzate per risotti e frittate.

### Storia e tradizioni

Il nome generico deriva forse da Sileno, il panciuto accompagnatore di Bacco, ed allude al calice rigonfio di questa specie; il nome specifico deriva dal latino 'vúlgus' (volgo) e significa 'comune, diffuso, frequente'; quello della sottospecie allude alla preferenza per ambienti ghiaiosi.

### Bibliografia e Sitografia

<http://mitel.dimi.uniud.it>

## SILENE VULGARIS (MOENCH) GARCKE SUBSP. GLAREOSA (JORD.) MARSDEN-JONES & TURRILL

za rustikalno rastlino, ki se na splošno zadovolji z deževnico.

Če se jo goji, se jo seje od marca do aprila, cveti od aprila do septembra. Listi in mladi poganjki se pobirajo, ko se še mehki, v vsakem primeru pred cvetenjem.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

V kuhinji se pogosto uporabljajo listne rozete, ki zrastejo spomladi, potrgane za solato ali za kuhanje v enolončnicah. Uporabljajo se tudi v rižotah in cvrtjih.

### Zgodovina in tradicija

Generično ime morda izvira od Silena, trebušnega spremljevalca boga Bakhusa in namiguje na napihnjeno čašico te vrste; specifično ime izvira iz latinskega 'vúlgus' (volgo) in pomeni 'običajno, razširjeno, pogosto'; ime podvrste namiguje, da daje prednost prodatim okoljem.

### Viri

<http://mitel.dimi.uniud.it>

[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub24](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub24)

<https://www.alice.tv/ricette/primi-piat-ti/risotto-friulano-con-lo-sclopit>

<http://www.friuliviadeisapori.it/pizzi->



[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub24](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub24)  
<https://www.alice.tv/ricette/primi-piatti/risotto-friulano-con-lo-sclopit>  
<http://www.friuliviadeisapori.it/pizzi-cotti-allo-sclopit/>

[cotti-allo-sclopit/](#)

**SILENE VULGARIS (MOENCH) GARCKE SUBSP. GLAREOSA  
(JORD.) MARSDEN-JONES & TURRILL**



## SOLANUM TUBEROSUM L.





**Famiglia:** Solanaceae

**Nome comune/vernacolare:** Patate di Ribis e Godia, Patais di Ribis

### Descrizione

Questa pianta ha tuberi grossi e tondo-ovali, buccia bianco-giallo e liscia, pasta bianca; occhi superficiali, basso contenuto di sostanza secca. Le foglie sono pennate-composte, formate da 7-9 foglioline di diversa grandezza e alternate.

Le infiorescenze sono portate in posizione terminale, costituite da fiori con cinque petali. Questi sono di un colore che varia dal bianco puro al violetto chiaro, presentano degli stami gialli.

A causa dell'alcaloide tossico solanina contenuta al loro interno, i tuberi della patata possono risultare pericolosi se consumati crudi. La parte commestibile della pianta è rappresentata dal fusto sotterraneo, chiamato tubero.

### Condizioni di crescita e habitat

La patata è una pianta eliofila, viene quindi coltivata in zone esposte alla luce del sole, in piena terra. Preferisce un clima temperato. Le irrigazioni devono

**Družina:** Solanaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Ribis - Gordija krompir

### Opis

Ta rastlina ima velike, okroglo-ovalne gomolje, belo-rumeno gladko lupino in belo meso: očesca so površinska, imajo nizko vsebnost suhe snovi. Listi so pernatodeljeni in jih sestavlja 7-9 izmeničnih lističev različne velikosti.

Socvetja nastanejo na koncu poganjkov, sestavljajo jih cvetovi s petimi cvetnimi listi. Njihova barva je spremenljiva od čiste bele do svetlo vijolične, prašniki so rumeni.

Zaradi strupenega alkaloida solanina, ki ga vsebujejo v notranjosti, so krompirjevi gomolji, če se uživajo surovi, lahko nevarni. Užiten del rastline predstavlja podzemno deblo, ki ga imenujemo gomolj.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Krompir je heliofilna rastlina, zato se jo goji v zemlji na območjih izpostavljenih soncu. Rajši ima zmerno klimo. Med obdobji dolge suše, v dobi stolonizacije

SOLANUM TUBEROSUM L.



essere regolari durante i periodi di prolungata siccità, durante le fasi della stolonizzazione, della formazione dei tuberi e dell'ingrossamento degli stessi.

Si adatta bene a qualsiasi tipo di terreno. Visto che il tubero cresce bene se mantenuto ad umidità costante e al buio, sono da evitare i terreni eccessivamente sciolti o sabbiosi. Necessita terreni ben drenati al fine di evitare ristagni d'acqua.

Si semina marzo (piantumazione dei tuberi o parte di essi), la raccolta avviene a circa 120-130 giorni dalla semina.

#### **Usi culinari e proprietà fitoterapiche**

Per quanto riguarda le qualità culinarie è resistente alla cottura, di colore abbastanza fermo, si presta ad ogni tipo di uso e di manipolazione. In cucina è consigliata per gnocchi, purea e minestre. Alcune ricette locali sono il pane di patate, la minestra di riso e patate, la frittata con patate, il purè di fagioli e patate, il dolce di Ribis.

#### **Storia e tradizioni**

Prodotta nel Comune di Reana del Rojale e località di Godia in comune di Udine, la coltivazione della patata a pasta bianca nel comune di Reana del Rojale risale a tre generazioni, e negli anni ha subito

## **SOLANUM TUBerosum L.**

od oblikovanja gomoljev in med njihovim debeljenjem jih je potrebno redno zalivati.

Dobro se prilagodi vsaki vrsti zemlje. Ker gomolj dobro raste pri konstantni vlažnosti in v temi, se je potrebno izogibati pretirano rahli ali peščeni zemlji. Potrebna je zemlja dobre prepustnosti, da ne pride do zastajanja vode.

Sadi se marca (zasajanje gomoljev ali njihovih delov), pobira se približno 120-130 dni po sajenju.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Glede kulinarčnih lastnosti je odporen na kuhanje, precej obstojne barve, primeren je za vse vrste uporabe in priprav. V kuhinji je priporočljiv za izdelavo krompirjevih svaljkov, pireja in enolončnic. Nekateri lokalni recepti so: krompirjev kruh, enolončnica z rižem in krompirjem, matevž, slaščica iz Ribisa.

#### **Zgodovina in tradicija**

Pridelujejo ga v občini Reana del Rojale in v vasi Godia v občini Udine. Gojenje krompirja z belim mesom v občini Reana del Rojale sega tri generacije v preteklost in se je z leti nekoliko spreminjalo. V petdesetih letih so krompir za sajenje nakupovali v Karniji, kjer so





qualche variazione; negli anni cinquanta le patate da seme venivano acquistate dalla Carnia, dove venivano coltivate solo varietà a pasta bianca (Bianca carnica, Slava).

Negli anni sessanta, con l'arrivo sul mercato delle varietà certificate, questo seme fu soppiantato da un'altra varietà sempre a pasta bianca: la Kennebec. In questo comune per valorizzare il prodotto si ritenne di creare una manifestazione per la promozione dei tuberi locali e per far conoscere le caratteristiche della patata a pasta bianca. Nacque così la Mostra Mercato Regionale della Patata che ormai è arrivata alla 21° edizione.

#### Bibliografia e Sitografia

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/patate-di-ribis-e-di-godia/>  
<http://www.mostrapatatefvg.it/>  
<http://www.mostrapatatefvg.it/Pane-di-Patate.114.0.html>

gojili samo belo sorto (Karnijska, slovenska belica).

V šestdesetih letih, ko so na trg prišle certificirane sorte, je to sorto nadomestila druga različica, tudi belo-mesnata: Kennebec. V tej občini so se odločili, da bodo - zaradi izboljšanja prepoznavnosti - pripravili prireditev za promoviranje lokalnih gomoljnic in za predstavitev belo-mesnatega krompirja. Tako je nastala Regionalna sejemska razstava krompirja (Mostra Mercato Regionale della Patata) ki je bila sedaj že 21. po vrsti.

#### Viri

<http://www.ersa.fvg.it/divulgativa/prodotti-tradizionali/vegetali-naturali-o-trasformati/patate-di-ribis-e-di-godia/>  
<http://www.mostrapatatefvg.it/>  
<http://www.mostrapatatefvg.it/Pane-di-Patate.114.0.html>

SOLANUM TUBEROSUM L.

## SORBUS DOMESTICA L.





**Famiglia:** Rosacee

**Nome comune/ vernacolare:** sorbo domestico

#### Descrizione

Da oltre 1000 anni il sorbo domestico è un apprezzato albero da frutto nelle zone vitivinicole. Le sembianze della pianta latifoglie ricordano molto quelle del sorbo (*Sorbus aucuparia*). Si sviluppa in albero alto circa 15 m, con tronco robusto e fronda da ovale a tondeggiante. La sua corteccia è simile a quella del pero. Le foglie sono disposte in modo alternato, palmate dispari, lunghe fino a 23 cm e leggermente pelose. I fiori bianchi ermafroditi compaiono a maggio, hanno dimensioni fino a 1,7 cm e sono posizionati in grappoli con forma ad ombrello. L'albero, però, necessita dagli 8 ai 20 anni prima di fiorire. La pianta può raggiungere i 150 anni d'età. Per le sue dimensioni è adatto a giardini più estesi. Il suo utilizzo è limitato alle aree con clima tipico delle zone vitivinicole.

#### Condizioni di crescita e habitat

Esposizione: soleggiata, zone vitivinicole

**Famiglia:** Rosacee

**Nome comune/ vernacolare:** sorbo domestico

#### Descrizione

Da oltre 1000 anni il sorbo domestico è un apprezzato albero da frutto nelle zone vitivinicole. Le sembianze della pianta latifoglie ricordano molto quelle del sorbo (*Sorbus aucuparia*). Si sviluppa in albero alto circa 15 m, con tronco robusto e fronda da ovale a tondeggiante. La sua corteccia è simile a quella del pero. Le foglie sono disposte in modo alternato, palmate dispari, lunghe fino a 23 cm e leggermente pelose. I fiori bianchi ermafroditi compaiono a maggio, hanno dimensioni fino a 1,7 cm e sono posizionati in grappoli con forma ad ombrello. L'albero, però, necessita dagli 8 ai 20 anni prima di fiorire. La pianta può raggiungere i 150 anni d'età. Per le sue dimensioni è adatto a giardini più estesi. Il suo utilizzo è limitato alle aree con clima tipico delle zone vitivinicole.

#### Condizioni di crescita e habitat

Esposizione: soleggiata, zone vitivinicole

SORBUS DOMESTICA L.



Habitat: predilige il terreno da secco a moderatamente asciutto, calcareo e argilloso

Periodo di fioritura: maggio

Periodo di impianto: inizio primavera e autunno

Il sorbo domestico vive in Europa sud-occidentale e sud-orientale, in Asia Minore fino al Caucaso e anche in Nord Africa.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

I frutti molto maturi hanno un sapore un po' aspro e possono anche essere consumati crudi. Generalmente, però, vengono usati per fare marmellate in una miscela con mele, pere e cotogne, che rappresentano una specialità dal gusto particolare. Con essi possiamo preparare anche il vino di mele ossia il "sidro di mele". I frutti possono anche venir aggiunti al succo di mela, preparato con alcune mele acide e pere (circa 1%) migliorandone la conservazione e il sapore.

#### Bibliografia e Sitografia

<http://www.kmetija.si/skors-skoraj-pozabljena-sadna-vrsta/#>

<http://www.bioportal.si/fotoarhiv.php?i-skanec=skor%C5%A1>

### SORBUS DOMESTICA L.

Habitat: predilige il terreno da secco a moderatamente asciutto, calcareo e argilloso

Periodo di fioritura: maggio

Periodo di impianto: inizio primavera e autunno

Il sorbo domestico vive in Europa sud-occidentale e sud-orientale, in Asia Minore fino al Caucaso e anche in Nord Africa.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

I frutti molto maturi hanno un sapore un po' aspro e possono anche essere consumati crudi. Generalmente, però, vengono usati per fare marmellate in una miscela con mele, pere e cotogne, che rappresentano una specialità dal gusto particolare. Con essi possiamo preparare anche il vino di mele ossia il "sidro di mele". I frutti possono anche venir aggiunti al succo di mela, preparato con alcune mele acide e pere (circa 1%) migliorandone la conservazione e il sapore.

#### Bibliografia e Sitografia

<http://www.kmetija.si/skors-skoraj-pozabljena-sadna-vrsta/#>

<http://www.bioportal.si/fotoarhiv.php?i-skanec=skor%C5%A1>

**TARAXACUM OFFICINALE WEBER AGGR.**





**Famiglia:** Asteraceae

**Nome comune/ vernacolare:** Dente di leone, Soffione in lingua veneta detto “pissacan”.

#### **Descrizione**

È una pianta erbacea perenne selvatica, alta fino a 40 cm, con rizoma verticale segnato dalle cicatrici fogliari degli anni precedenti e radice a fittone che si sviluppa da questo. Le foglie sono riunite in una rosetta basale, sdraiate al suolo nei mesi freddi, mentre le successive crescono erette durante l’antesi. Sono lanceolate irregolarmente e profondamente incise. L’apice è arrotondato- triangolare, i lobi sono arcuati o falciformi. I fiori sono riuniti in capolini portati singolarmente all’apice dei fusti cavo all’interno (fistoloso). I capolini, protetti da più serie di brattee, si incurvano verso il basso dopo la fioritura. I fiori hanno corolla tubolare gialla e aranciata. Da questi si sviluppano degli acheni che sono dotati di pappo, una struttura setolosa ad ombrello, adatta a trasportarli via aerea.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

È specie di luoghi caratterizzati da ricchezza di nutrienti con buona disponibilità idrica anche fuori dalla primavera,

**Družina:** Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** regrat

#### **Opis**

Je trajna divja zelnica, visoka do 40cm. Listi so združeni v bazalno rozeto, v hladnih mesecih ležijo na zemlji, medtem ko med cvetenjem rastejo pokončno. So nepravilno suličasti in močno nazobčani. Vrh je zaokrožen - trikoten, krpe so upognjene ali srpaste. Cvetovi so združeni v cvetnem košku in rastejo posamično iz vrha votlega stebela (cevkastega). Cvetni koški, ki jih varuje več nizov listkov, se po cvetenju upognejo navzdol. Cvetovi imajo rumen in oranžen cevasti cvetni venec. Iz tega se razvijejo rožki, ki tvorijo lučko, svilnato strukturo v obliki kobula, primerno za prenašanje semen po zraku.

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Ta vrsta raste na mestih, bogatih s hranili, preko celega leta potrebuje precej vode, sončno ali polsenčno mesto in vsaj tri košnje, ki jim mora slediti gnojenje, če se ga pobira z rezanjem. Raste po nižinah, na gričih, količina kalcija in silicija ni pomembna, pH rahlo bazičen, zemlja mora imeti veliko organskih

**TARAXACUM OFFICINALE WEBER AGGR.**



pieno sole o mezz'ombra e almeno tre sfalci della vegetazione erbacea, seguiti da una concimazione se il tagliato viene raccolto o nessuna se lasciato a terra. È pianta planiziale, collinare, indifferente al calcio e alla silice, di modesta esigenza idrica, pH tendenzialmente neutro, esigente in sostanza organica. Pianta capace di ampie popolazioni mono-specifiche, legate alla coltivazione di alberi da frutto o prati irrigui molto concimati. Trova possibilità di diffusione mediante i semi volanti, praticamente in ogni habitat che riproponga anche per pochi cm quadrati le condizioni suddette. Si semina nell'orto in tarda estate e si abbandona da ogni cura salvo irrigare moderatamente nei picchi di secco estivo.

#### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La pianta si può consumare prima della fioritura, usando i germogli per minestre, torte salate, frittate e ripieno di tortelli, mentre i boccioli e i fiori aperti si usano sotto sale o sottaceto i primi e in confetture o primi piatti i secondi. Ha caratteristico gusto amarognolo, molto saporito, distinto dalle altre astera-



snovi. Rastlina lahko raste v velikih mono-specificnih populacijah, v sadovnjakih ali na zelo gnojnih namakanih poljih. V vrtu se seje pozno poleti in ne potrebuje nobene nege, razen zmerne zalivanja v vrhuncih poletne suše.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Rastlino se lahko uživa pred cvetenjem, poganjke se uporabi za mineštre, slane torte, cvrtja in polnila za torteline, medtem ko se brste in odprte cvetove uporablja soljene ali vložene v kisu prve in v marmeladah ali predjedeh druge. Ima značilen grenak okus, je zelo okusen, drugačen od drugih nebinovk, ki se jih nabira iz podobnih razlogov. V ustih je vztrajen in grenak. Surovega se uporablja z maščobo pissacan cruo col lardo, ali kuhanega z drugimi zelišči erbe cote miste. Regrat je v fitoterapiji ena od tako poznanih in pomembnih rastlin, da ima celo svojo vejo, ki se imenuje regrat-terapia tarassaco-terapia. Samo za primer naj navedemo njegovo lastnost čiščenja jeter in ledvic.

TARAXACUM OFFICINALE WEBER AGGR.



cee raccolte per usi similari. Al palato si presenta tenace e amara, caratteri che sono accentuati se i tempi di raccolta non sono perfetti.

Utilizzata cruda con il lardo, pissacan cruo col lardo, o cotta con altre erbe, erbe cote miste.

Il tarassaco è una delle erbe più note e importanti nella fitoterapia tanto da avere una branca detta tarassaco-terapia. Si citano a solo titolo di esempio le proprietà depurative a vantaggio di reni e fegato.

### Storia e tradizioni

Assieme a luppolo e silene, costituisce il terzo pilastro della cucina popolare alimurgica, grazie alla sua facilità di reperimento e alla facilità di identificazione. L'espressione "andar ad erbe" intendeva raccogliere tarassaco per il "cambio stagione" corporeo, purificare il sangue grazie al suo ingente consumo e alla grande disponibilità, più di qualsiasi altra erba, dall'autunno alla primavera. Il termine "Taraxacum" sembra derivi dal greco "tarasso" col significato di sanare, guarire in correlazione alle sue proprietà benefiche conosciute fin dall'antichità. Alcuni studi non escludono la sua derivazione dall'arabo Tharachakon= che indica erba amara, cicoria.

## TARAXACUM OFFICINALE WEBER AGGR.

### Zgodovina in tradicija

Skupaj s hmeljem in lepnico predstavlja tretji steber ljudske gastronomije, saj je pogost in ga je lahko prepoznati. Izraz "andar ad erbe" pomeni pobiranje regrata ob spomladanski "menjavi sezone", saj ob uživanju večjih količin očistiti kri. Termin "Taraxacum" verjetno prihaja iz grškega "tarasso", ki pomeni zdraviti, ozdraviti, v povezavi z blagodejnimi učinki, ki so poznani že od nekdaj. Nekatere raziskave ne izključujejo izvora besede iz arabskega Tharachakon= kar pomeni grenko zelišče, cikorija.

### Viri

AA.VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

[http://www.elicriso.it/it/piante\\_medicinali/tarassaco/](http://www.elicriso.it/it/piante_medicinali/tarassaco/)

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=127>





## Bibliografia e Sitografia

AA.VV., Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

[http://www.elicriso.it/it/piante\\_medicinali/tarassaco/](http://www.elicriso.it/it/piante_medicinali/tarassaco/)

<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=127>

**TARAXACUM OFFICINALE WEBER AGGR.**



## THYMUS PULEGIOIDES L.





**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Timo goniotrico, Timo pulegioide

### Descrizione

Il Timo pulegoides è una pianta rustica perenne dal portamento strisciante, arriva ad una altezza massima dai 5 ai 30 cm.

Produce un gran numero di piccoli fiori biancastri, rosei o lilla, la fioritura avviene da maggio ad agosto. Le foglioline sono opposte e ovali, coperte da una sottile peluria bianco-argentea fortemente aromatiche.

Il frutto secco giunto a maturazione si divide in più parti.

### Condizioni di crescita e habitat

È una specie europea con tendenza submediterranea, presente in quasi tutta Italia, dal livello del mare ai 2200 m circa, diffusa in Friuli, con distribuzione ristretta ai greti dei torrenti Meduna e Cellina e nei pressi di Venzona (UD). Cresce in prati aridi e negli orli di boschi termofili, su suoli pietrosi

**Družina:** Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** Polajeva materina dušica, timijan

### Opis

Materina dušica je trajna rustikalna rastlina in plezalka, ki zraste od 5 do največ 30cm.

Proizvede veliko število majhnih belkastih cvetov, rožnate in lila barve, cveti od maja do avgusta. Listki so nasprotni, ovalni, pokriva jih tenka dlakava belo-srebrna dlakava plast. So močno aromatični.

Suh zrel plod razpade v več delov.

### Rastni pogoji in življenjski prostor

Gre za evropsko vrsto, ki najbolje uspeva v submediteranskem pasu, prisotna je po celi Italiji od nižin do n.m.v približno 2200m. Razširjena je v Furlaniji, kjer je omejena za obale potokov Meduna in Cellina ter v bližini kraja Venzona (UD). Raste na suhih travnikih in na obronkih termofilnih gozdov na kamnitih terenih.

THYMUS PULEGIOIDES L.



**Usi culinari e proprietà fitoterapiche**  
I piatti tipici con Timo presenti in Friuli in particolare al confine con Austria, Croazia e Slovenia sono: il GOULASCH friulano e la zuppa di carne.

### Storia e tradizioni

Il nome generico del Timo deriva dal greco 'thyein' (sacrificare), ed allude all'impiego tipo incenso nei sacrifici rituali, mentre il nome specifico (pulegioides) significa letteralmente "simile a pulegium", il nome di una pianta le cui foglie bruciate uccidono le pulci.

### Bibliografia e Sitografia

<http://pordenone.magredinatura2000.it>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1520>  
[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub24#novo](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub24#novo)  
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/cucina-friulana-ricette/>

## THYMUS PULEGIOIDES L.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Tipične furlanske jedi s timijanom in še posebej na meji z Avstrijo, Slovenijo in Hrvaško so: furlanski golaž in mesna juha.

### Zgodovina in tradicija

Generično ime za timijan izvira iz grščine: 'thyein' (žrtvovati), kar namiguje na uporabo kadila pri verskih ritualih. Specifično ime (pulegioides) pomeni dobesedno "podoben polaju", ki je ime rastline kater, e zažgani listi ubijajo bolhe.

### Viri

<http://pordenone.magredinatura2000.it>  
<http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=1520>  
[http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi\\_pub24#novo](http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiavi_pub24#novo)  
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/cucina-friulana-ricette/>

## URTICA DIOICA L.





**Famiglia:** Urticaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Ortica, in lingua veneta “ortiga”, in friulano “Urtiè”

#### **Descrizione**

È una pianta erbacea perenne con rizoma ampiamente ramificato e strisciante poco profondamente nel terreno: i fusti che sorgono dal rizoma, sono eretti. Alti fino a un metro e mezzo, hanno sezione quadrata e sono generalmente semplici. La superficie presenta alcuni peli corti e altri più lunghi e rigidi, urticanti.

Le foglie hanno tutte un picciolo ben distinto, lungo al massimo la metà del lembo fogliare. Questo è ovale - oblungo, con base a forma di cuore e apice ristretto in un dente acuto. Tutto il margine è dentellato con denti arcuati spesso a falce. Sulla superficie, specialmente lungo le nervature sono presenti i peli urticanti.

I fiori sono riuniti in spighe divise in maschili erette e in femminili pendule. Le spighe sono inserite all'ascella delle foglie superiori, brevemente picciolate, che racchiudono i quattro stami nei fiori maschili e l'ovario in quelli femminili. I frutti sono acheni ovale con un ciuffo di peli all'apice racchiuso nei quattro

### URTICA DIOICA L.

**Družina:** Urticaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** kopriva

#### **Opis**

Je trajna zelnica z močno razvejanim plezalnim rizomom, ki raste plitvo v zemlji. Stebla, ki rastejo iz rizoma so pokončna. Visoka so do meter in pol, imajo kvadraten presek in so na splošno preprosta. Na površini imajo nekaj kratkih dlak in druge, daljše, bolj toge in pekoče.

Listi imajo opazen pecelj, dolg največ za polovico listne ploskve. Ta je ovalna - podolgovata, s podnožjem oblike srca in vrhom, zaključenim v ostri zob. Celoten rob je nazobčan, pogosto srpaste oblike. Na površini, še posebej vzdolž žil so pekoče dlačice.

Cvetovi so združeni v klase, ki so lahko moški pokončni ali ženski viseči. Klasi rastejo iz pazduh zgornjih listov, so kratko pecljati in vsebujejo štiri cvetne liste v moških cvetovih in ovarij v ženskih. Plodovi so ovalni rožki s svežnjem dlačic na koncu, zaprtih v štiri obstojne perigonove liste (tepale).

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Lahko se seje neposredno ali presaja dele korenin v zemljo, ki je bogata z ni-



tepali persistenti.

### Condizioni di crescita e habitat

Si semina o trapiantano delle porzioni radicali in suoli ricchi di nitrati di origine organica, anche in mezz'ombra irrigando anche fuori dalla primavera.

È indifferente ai suoli silicei o calcarei, di media esigenza idrica, a pH neutro, esigente in sostanze nutritive, tra le maggiori eutrofiche.

Non sono necessarie operazioni aggiuntive, solo, il taglio delle stoppie ad inizio inverno per poter raccogliere in primavera i giovani apici, ben fogliati, quando la pianta ha circa quaranta cm di altezza.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

La pianta si può consumare prima della fioritura, usando le sommità per minestre, torte salate, frittate e ripieno di tortelli, mentre i semi sono un integratore minerale da aggiungere in preparazioni di farinacei.

Ha gusto ricco, pieno e scuro, ma non amar. Utilizzata in risotto, risotto coe ortiche, e in frittata, frittata coe ortighe. Le proprietà sono innumerevoli: urticanti, dietetiche, diuretiche, depurative,

trati organsega izvora, tudi v polsenci, z zalivanjem v sušnih obdobjih. Količina silicija in apnenca ni pomembna, potrebe po zalivanju so zmerne, pH nevtralen, zahteva veliko hranil in je med najbolj evtrofnimi rastlinami. Dodatne obdelave niso potrebne, razen pletja na začetku zime, da bi lahko spomladi pobrali mlade listnate vrhe, ko ima rastlina višino približno štirideset centimetrov.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Rastlino se lahko uživa pred cvetenjem, mlade vršičke se uporabi za mineštre, slane torte, cvrtja in polnila za torteline, semena pa so mineralno prehransko dopolnilo, ki se ga dodaja močnatim jedem.

Ima bogat, poln in zahteven, vendar ne grenak okus. Uporablja se za pripravo rižote risotto coe ortiche, in v cvrtju, frittata coe ortighe.

Ima številne koristne lastnosti: pekoče, distetične, diuretične, purgativne, protivnetne, ugodno deluje za želodec in lasišče.

Od učinkovin vsebuje hertikozid, urtiko-

URTICA DIOICA L.



antiinfiammatorie, intestinali, normalizzanti del cuoio capelluto.

Contiene, tra i principi attivi, l'eteroside urticoside, il carotene e la secretina.

Il liquido irritante dei peli contiene acetilcolina e istamina.

Nei tempi antichi si fustigavano le parti del corpo per stimolarne benefiche reazioni.

Con una breve cottura sono rese innocue per altre applicazioni.

Valida per le enteriti acute e croniche, le enteriti catarrali e le diarree.

Le proprietà diuretiche e depurative favoriscono l'eliminazione di cloruri, acidi urici e colesterolo e vengono sfruttate nella gotta, nel reumatismo, nell'artrite, nella renella e nell'acne.

L'ortica è ricca di principi azotati, aminoacidi e proteine, sali minerali e vitamine che ne fanno un alimento dietetico di grande importanza

### Storia e tradizioni

Il nome latino "urtica" deriva dall'azione pungente dell'intera pianta aerea. Nei tempi addietro, i piccoli bulli la utilizzavano per ridicolizzare con le sue punture i bambini ancora troppo ingenui.

Per gli adulti, l'ortica era tanto sinonimo di cosa sgradita quanto mezzo di espiazione del dolore del corpo e dell'anima,

## URTICA DIOICA L.

zid, karoten in sekretin.

Dražeča tekočina dlačic vsebuje acetilkolin in histamin.

Pomaga pri akutnem in kroničnem enteritisu, kataralnem enteritisu in diareji.

Diuretične in purgativne lastnosti spodbujajo odvajanje kloridov, sečne kisline in holesterola ter se uporabljajo za putiko, revmatizem, artritis, pri sečnem pesku in pri aknah.

Kopriva je bogata z dušikovimi snovmi, aminokislinami in beljakovinami, mineralnimi solmi in vitamini, zaradi česar gre za pomembno dietetično živilo.

### Zgodovina in tradicija

Latinsko ime "urtica" izvira iz pekočega delovanja celotnega nadzemnega dela rastline. Za odrasle je bila kopriva sopomenka nečesa neprijetnega pa tudi sredstvo za pokoro z bolečino telesa in duha. V slednjem primeru so jo uporabljali za dražljivo bičanje kože.

Zaradi bogastva organoleptične vsebine, so jo zdrobili v prah in uporabljali kot prehransko dopolnilo za perutnino, ki je valila jajca sredi zime ali pa spomladi kot zdravilo za nekatere bolezni breskev.

### Viri

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.





utilizzandola nel secondo caso come dolorosa frusta irritante della pelle. Per la ricchezza in contenuto organolettico, veniva ridotta in polvere e utilizzata come integratore avicolo per la deposizione delle uova in pieno inverno, oppure in primavera come cura per le fitopatologie del pesco.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[AA.VV.](#), Scoprire riconoscere usare le erbe, Milano 1977.

**URTICA DIOICA L.**



## VIGNA UNGUICULATA (L.) WALP. VAR. UNGUICULATA





## Famiglia: Papilionaceae

**Nome comune/ vernacolare:** Fagiolo dall'occhio o Dolico, in lingua veneta "corneti" dal modo di spuntare dalla vegetazione dei baccelli posti a coppie o gruppi di tre - quattro dall'apice dei rametti erbacei.

**Origine del materiale:** seme autoprodotta dalla [Sig.ra](#) Simionato di Veterniga (VE)

### Descrizione

Si tratta del fagiolo che gli antichi abitanti del nord Africa e poi del bacino del Mediterraneo, addomesticarono, coltivarono e consumavano prima dell'introduzione, dalle Americhe del fagiolo che oggi conosciamo (*Phaseolus vulgaris* L.). La pianta ha un portamento non eccessivamente rigoglioso, le foglie sono penate, lisce e di un colore verde intenso. L'altezza non supera di media i 100 cm, il fusto è molto ramificato e fragile, se incontra dei tutori tende ad appoggiarsi. I fiori, disposti in gruppo alla fine dei rametti, somigliano a delle piccole delicate farfalle, da cui il nome della famiglia,

## Družina Papilionaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** benečanski fižol

**Izvor materiala:** seme je vzgojila ga. Simionato iz Veterniga (VE)

### Opis

Gre za fižol, ki so ga udomačili, gojili in jedli prebivalci severne Afrike in kasneje sredozemskega bazena pred prenosom danes znanega fižola iz Amerik (*Phaseolus vulgaris* L.). Rastlina ni pretirano bohotna, listi so pernato deljeni, gladki in intenzivno zelene barve. V višino zraste do 100cm, steblo je zelo razvejano in krhko. Če rastlini dodamo podporo, se na nanjo opreje. Cvetovi, razporejeni na koncih vejic, spominjajo na majhne metulje, od koder je družina dobila ime. So bele barve z vijoličnimi mavričnimi odsevi. Ko so cvetovi enkrat oplojeni, razvijejo stroke, ki se jih pobira dovolj zgodaj, preden se seme odebeli. Če se jih pusti dozoreti na rastlini, se naberejo potem, ko se stroki popolnoma posušijo. Stroke se potem oluščijo, semena pa shrani za naslednje leto.

VIGNA UNGUICULATA (L.) WALP. VAR. UNGUICULATA



di colore bianco con riflessi iridescenti violacei. I fiori, una volta fecondati sviluppano i baccelli che vanno raccolti precocemente, prima che si ingrossi il seme. Se lasciati a maturare sulla pianta, terminato l'ingrossamento del seme e una volta che i baccelli si presentano completamente secchi, si possono raccogliere, sbucciare e conservarne il seme per l'anno prossimo.

#### **Condizioni di crescita e habitat**

Essendo una pianta di origine Africana Sub-Sahariana la sua coltivazione si esprime al meglio in un clima caldo e secco. Si semina, interrando il seme disposto ogni due - tre centimetri, dentro a dei piccoli solchi, dopo la prima decade di maggio. Non abbisogna di particolari cure colturali se non una goccia d'acqua per germinare. Rifugge i terreni umidi e trova le condizioni migliori per delle ottime produzioni in stagioni estive secche e calde. Eventuali irrigazioni, con l'intento di darle cura, portano ad un rigoglioso sviluppo dell'apparato fogliare a scapito della produzione dei baccelli. La raccolta è il momento più delicato e si esegue ogni mattina, i baccelli non devono superare i 10-15 cm di lunghezza, il seme non deve accennare ad alcun ingrossamento in modo da prevenire la

### **VIGNA UNGUICULATA (L.) WALP. VAR. UNGUICULATA**

#### **Rastni pogoji in življenjski prostor**

Glede na to, da gre za rastlino iz sub-saharske Afrike, najbolje uspeva na vročem in suhem podnebjju. Seje se tako, da se seme zakoplje v zemljo, v majhne brazde na razdaljo dva do tri centimetre in to po prvi dekadi maja. Posebne oskrbe ne potrebuje, zadostuje malo vlage za kaljenje. Ne mara vlažne zemlje in ima najboljše pogoje za pridelavo v vročih in suhih poletjih. Morebitno zalivanje povzroči močno bohotenje listnega sistema na račun pridelave strokov. Pobiranje je najbolj občutljiv čas in se izvaja vsako jutro, stroki ne smejo preseči dolžine 10-15cm, seme ne sme kazati na nobeno odebelitev, sicer lahko pride do nastanka "niti", nitastega in vlaknaste odebelitve šiva stroka, zaradi katerega ta postane neokusen.

#### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti**

Stroki se v glavnem uživajo sveži, kuhani in zabeljeni z oljem, soljo in poprom. Lahko se jih zabeli s prelivom na osnovi paradižnika, čebule in kakšnega stroka česna. Suha semena se lahko uporabi za juhe, zmešane z drugimi stročnicami. Okus se močno razlikuje od drugih vrst fižola in ima priokus po divjem. V kulinarčni tradiciji poznamo "corne-



formazione del “filo”, ingrossamento filamentoso e fibroso di sutura del baccello, che lo renderebbe poco appetibile.

### Usi culinari e proprietà fitoterapiche

Si consumano principalmente i baccelli freschi, lessati e conditi con olio, sale e pepe. Si possono condire con altri sughi a base di pomodoro, cipolla e qualche spicchio d’aglio. Da secchi i semi possono essere usati per zuppe, mescolati ad altri legumi.

Il sapore è ben distinguibile dalle altre specie di fagiolo e porta sentori di selvatico.

La tradizione culinaria prevede i “corneti in salsa”, piatto in cui il legume viene condito dalle sardine (conservate sotto sale), e dal soffritto della delicata cipolla bianca chioggiotta che matura tra Luglio e Agosto.

Hanno un limitato apporto proteico e calorico rispetto al fagiolo da granella. Inoltre sono facilmente digeribili, rinfrescanti e ricchi di vitamina A.

### Storia e tradizioni

La sua origine africana lo vede già coltivato da egiziani e nella mezza luna



ti in salsa”, jed, v kateri se stročnico zabeli s sardinami (konzerviranimi v soli) in praženo belo čebulo iz Chioggie, ki dozori julija in avgusta.

Imajo omejen vnos beljakovin in kalorij v primerjavi s fižolom v zrnju. Poleg tega so lahko prebavljivi, osvežujoči in bogati z vitaminom A.

### Zgodovina in tradicija

Zaradi afriškega izvora so ga gojili že v Egiptu in Rodovitnem polmesecu. Pri Grkih je bila uporabna pogosta, čeprav so jo smatrali za hrano revnih, ki se uživa, ko ni drugega. Njeno latinsko ime lahko prihaja iz grščine: Phaselus, ladje, ki ima obliko stroka ali pa iz imena reke Fazi v Kolhidi, cilj potovanja Argonavtov, ko so iskali zlato runo. Danes ga uživajo kot poslastico.

### Viri

[AA.VV.](#), Specie e varietà della tradizione agricola nella provincia di Venezia, Venezia 2015.

VIGNA UNGUICULATA (L.) WALP. VAR. UNGUICULATA



fertile. I greci ne facevano uso comune, considerandolo però un cibo povero e da usare in mancanza di altro. Il suo nome latino può essere ricondotto al greco Phaselus, un'imbarcazione con la forma di baccello, oppure può derivare dal nome del fiume Fasi nella Colchide, meta del viaggio degli Argonauti alla ricerca del Vello d'oro, impresa del mito greco. Ancora oggi viene consumato come una prelibatezza.

#### **Bibliografia e Sitografia**

[AA.VV.](#), Specie e varietà della tradizione agricola nella provincia di Venezia, Venezia 2015.

**VIGNA UNGUICULATA (L.) WALP. VAR. UNGUICULATA**

## ZEA MAYS L.





**Famiglia:** Poaceae

**Nome comune/ vernacolare:** granturco

### Descrizione

Il mais è una pianta annuale. L'altezza varia dai 50 cm ai 3,5 m. Il fusto o culmo, comunemente chiamato stocco, è grosso e carnoso distinto in nodi e internodi. Le foglie sono costituite da una lamina larga 30 cm e lunga 100 cm collegata a una guaina che avvolge il culmo. I fiori sono organizzati in infiorescenze. Nella parte superiore è presente un'infiorescenza maschile o pannocchia, conosciuta comunemente come "pennacchio", e nella parte centrale, 1-3 infiorescenze femminili, una spiga, conosciuta comunemente come "pannocchia". Il polline viene trasportato con l'aiuto del vento. L'infiorescenza femminile, volgarmente chiamata "pannocchia", composta da un grosso asse centrale, il tutolo, sul quale si inseriscono un numero variabile di spighe che portano un solo fiore fertile. Alla maturazione le cariossidi, i frutti derivanti dai semi fecondati, hanno colorazioni che vanno dal bianco al giallo, al rosso, al nero. L'apparato radicale è robusto. In condizioni di scarsa disponibilità di acqua nel terreno, sviluppa radici anche fuori suolo

### ZEA MAYS L.

**Družina:** Poaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:** koruza, frmanton

### Opis

Koruza je enoletna enodomna rastlina. V višino zraste 0,5 do 3,5m. Steblo ali bet je sestavljen iz členkov (kolenc) in medčlenkov. Znotraj je zapolnjeno s strženom. Listi so suličasti, široki in dolžine 30-100cm. Cvetovi so združeni v socvetja. Na vrhu je moško socvetje ali metlica, v osrednjem delu pa 1-3 ženska socvetja, ki po oploditvi oblikujejo strože. Iz metlice se ob pomoči vetra osipa cvetni prah. Storž je sestavljen iz gobaste notranjosti (klasanca) in zrn, ki so lahko rume, bele, rdeče ali črne barve. Dozoreli storži so oviti z ovršnimi listi. Koreninski sistem je šopast. Če je sušno, razvije tudi nadzemne korenine, s katerimi sprejema zračno vlago.

Trukin: različica oblikuje 1-2 manjša storža. Posebnost te sorte koruze je, da je oranžne barve in da so semena primerna za luščenje. Oluščena semena se uporablja za pripravo tradicionalne frmantonje (koruzne) maneštre (enolončnica). Sejemo konec aprila, pridelek





per assorbire l'umidità dell'aria.

Trukin: questa varietà crea 1-2 coni più piccoli del solito. La particolarità di questa varietà di mais è che è di colore arancione e che i semi sono adatti come esfoliante. I semi sgusciati vengono usati per preparare la minestra tradizionale di mais in casseruola. Si semina alla fine di aprile e si raccoglie in ottobre.

#### Condizioni di crescita e habitat

Il mais è una pianta da stagione calda che richiede temperature di sviluppo elevate e di molta umidità, la pioggia annuale richiesta è pari a 500 - 600 mm. Le maggiori necessità di umidità vanno dall'inizio della fioritura alla prima fase di maturazione della cariosside (maturità latte). Il terreno dovrebbe essere profondo e medio pesante, con 2 - 3,5% di materia organica. Si semina da metà aprile a metà maggio. La raccolta avviene a seconda della destinazione d'uso da fine agosto a settembre per produrre gli insilati, e a fine di settembre - ottobre nel caso della pianta intera.

#### ZEA MAYS L.

obiramo oktobra.

#### Rastni pogoji in življenjski prostor

Koruza je toplotno zahtevna rastlina. Rabi tudi veliko vlage, letna količina padavin mora biti 500 - 600mm. Največje potrebe po vlagi so od začetka cvetenja do mlečne zrelosti. Tla morajo biti globoka in srednje težka, z 2 - 3,5% organske snovi. Sejemo od sredine aprila do sredine maja. Spravilo poteka odvisno od namembnosti od konca avgusta do septembra (silaža) ter od konca septembra in oktobra pri koruzi za zrnje.

#### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti

Uporablja se koruzna moka kot samostojna jed (polenta) ali kot dodatek drugim mokam. Iz koruze se pridobiva tudi olje iz koruznih kalčkov, ki je zelo obstojno. Poleg glukoze vsebuje veliko vitaminov in mineralov: tiamin B1, mangan, biotin, pantotenska kislina, folna kislina, železo, magnezij, cink in selen.

#### Zgodovina in tradicija

Izhaja iz Amerike, kjer so jo udomačili že ameriški staroselci. Po odkritju Amerike



Usi culinari e proprietà fitoterapiche  
La farina di mais viene utilizzata come piatto unico, la polenta, o in aggiunta ad altre farine. Dai semi del mais viene prodotto l'olio.

Il mais, oltre al glucosio, contiene molte vitamine e minerali: tiamina B1, manganese, biotina, acido pantotenico, acido folico, ferro, magnesio, zinco e selenio.

#### Storia e tradizioni

Originario dell'America, dove è stato addomesticato dagli indigeni americani, dopo la scoperta dell'America fu tra le prime piante che furono portate in Europa. Fino a metà del 20esimo secolo il mais era conosciuto come "turco", perché probabilmente fu introdotto dai Turchi nel 17esimo secolo.

#### Bibliografia e Sitografia

doc. dr. Darja Kocjan Ačko: Poljščine, pridelava in uporaba. ČZP Kmečki glas, d.o.o. Ljubljana, 2015  
[https://lj.kgzs.si/Portals/1/2014%20-%20novice/Tehnoska%20priporocila%20za%20koruzo-koncna%20verzija,09\\_04.pdf](https://lj.kgzs.si/Portals/1/2014%20-%20novice/Tehnoska%20priporocila%20za%20koruzo-koncna%20verzija,09_04.pdf)

## ZEA MAYS L.

je bila med prvimi rastlinami, ki so bile pripeljane v Evropo. V Sloveniji se je do sredine 20. stoletja imenovala turščica, ker naj bi jo v 17. Stoletju k nam pripeljali Turki.

#### Viri

doc. dr. Darja Kocjan Ačko: Poljščine, pridelava in uporaba. ČZP Kmečki glas, d.o.o. Ljubljana, 2015  
[https://lj.kgzs.si/Portals/1/2014%20-%20novice/Tehnoska%20priporocila%20za%20koruzo-koncna%20verzija,09\\_04.pdf](https://lj.kgzs.si/Portals/1/2014%20-%20novice/Tehnoska%20priporocila%20za%20koruzo-koncna%20verzija,09_04.pdf)







Redattore  
Scuola Centrale Formazione  
Grafica  
Market adv  
Fotografie  
Author Jaka Jeraša  
Production Kleva d.o.o.  
-  
Market adv libraries  
Stampa  
Market adv  
Data  
Settembre 2019

Pubblicazione finanziata nell'ambito  
del Programma di Cooperazione  
Interreg V-A Italia-Slovenia  
2014-2020, finanziato dal Fondo  
europeo di sviluppo regionale.

Il contenuto della presente  
pubblicazione non rispecchia  
necessariamente le posizioni  
ufficiali dell'Unione europea.  
La responsabilità del contenuto  
della presente pubblicazione  
appartiene all'autore  
[Scuola Centrale Formazione]

Urednik  
Scuola Centrale Formazione  
Oblikovanje  
Market adv  
Fotografije  
Author Jaka Jeraša  
Production Kleva d.o.o.  
-  
Market adv libraries  
Tisk  
Market adv  
Datum  
September 2019

Objava sofinancirana v okviru  
Programa sodelovanja Slovenija-  
Italija 2014-2020 iz sredstev  
Evropskega sklada za regionalni  
razvoj in nacionalnih sredstev.

Vsebina te publikacije  
ne odraža nujno  
uradnih stališč  
Evropske unije.  
Odgovornost za  
vsebino te publikacije  
pripada avtorju  
[Scuola Centrale Formazione]

Il progetto è supportato dal Programma di cooperazione Interreg V-A Italia-Slovenia, finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale.

L'obiettivo generale del progetto è lo sviluppo, la conservazione e l'attrattività del paesaggio culturale, in termini di un turismo didattico innovativo collegato alle piante autoctone, alla tradizione culinaria locale e ai prodotti del nord Adriatico.

Nell'ambito del progetto, sono stati realizzati 5 centri didattici: i giardini mediterranei, aperti a visitatori, studenti, turisti, PMI e operatori del settore turistico. I Giardini sono aree didattiche dove poter sperimentare la biodiversità mediterranea e promuovere il rispetto per l'ambiente.

Basato sulla cooperazione transfrontaliera, lo scambio di esperienze e la promozione congiunta di innovazioni - turismo didattico, il progetto ha contribuito a migliorare le competenze necessarie per diventare una destinazione verde riconoscibile in Europa.

Budget di progetto: 808.897,50 €

Contributo FESR: 687.562,87 €

Projekt ima podporo Programa sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija, ki ga financira Evropski sklad za regionalni razvoj.

Glavni skupni cilj projekta je prispevati k razvoju, ohranjanju in privlačnosti kulturne krajine, s pristopom inovativnega učnega turizma o avtohtonih rastlinah, lokalni kulinski in tipičnih izdelkih severnega Jadrana.

V okviru projekta je bilo vzpostavljenih pet učnih didaktičnih centrov: mediteranski vrtovi, so namenjeni obiskovalcem, študentom, turistom, MSP-jem in turističnemu sektorju kot učno polje, kjer lahko doživijo mediteransko pestrost in izgradijo spoštovanje do okolja. Na osnovi čezmejnega sodelovanja, izmenjave izkušenj in skupne promocije novosti - učnega turizma, je projekt prispeval k izboljšanju nujno potrebnih znanj za vzposavitev in prepoznavnost naše zelene destinacije v evropskem prostoru.

Vrednost projekta: 808.897,50 €

ESRR sredstva: 687.562,87 €

## PARTNER - PARTNERJI

