



## Museo della Terra Pontina

Il Giardino del Museo della Terra Pontina, situato nel retro dell'edificio, ha un'estensione di circa un ettaro e presenta un'ampia varietà di piante sia autoctone che importate.

Il giardino ha subito nel tempo le vicissitudini del Palazzo.

A tutt'oggi non presenta una schematizzazione ben definita, ma ha un carattere spontaneo.

Con finalità didattiche sono stati allestiti modelli di lestra e di carbonaia, e una mostra di attrezzi agricoli d'epoca.



Percorso di Alternanza Scuola Lavoro, nell'ambito del Progetto «Educazione alla sensibilità», Liceo Dante Alighieri a.s. 2017/18  
Catalogazione delle presenze arboree e digitalizzazione:  
Scheda scientifica ed eventuali Schede con approfondimenti di Fitoterapia e Miti e Leggende.

# Musealizzazione del Giardino del Museo

## Progetto **DIGITI@AMO il Museo**

Alternanza Scuola Lavoro

con il Liceo Dante Alighieri di Latina

Catalogazione

Cartacea e digitale delle essenze arboree

Approfondimenti

Fitoterapia e Miti e Leggende

Produzione :

1) «Visita virtuale» con il programma Power Point. Formalizzazione di una nuova Sezione del Museo in cartaceo e digitale.

2) Posizionamento delle Schede didascaliche in giardino

3) Partecipazione all'organizzazione della «Visita sensoriale del giardino» in occasione della Notte Europea dei Musei del 2018

4) Materiale utile per creare in futuro un Erbario del Museo



Liceo Classico Statale  
"Dante Alighieri"



Cambridge  
International Examinations  
Cambridge International School



# PIANTE DA FRUTTO



# Il pesco

Nome scientifico:  
**Prunus persica**

Famiglia: **Rosaceae**

 : Pesco

 : Peach

 : Melocoton

 : Peche



- **Habitat:** Il pesco è adatto a climi miti. Per fiorire necessita di temperature inferiori a 7 gradi centigradi e resiste anche a temperature di -15 C.
- **Foglie:** Le foglie sono lanceolate appuntite, alterne.
- **Fiori:** i fiori ermafroditi sono portati in zona apicale sui rami giovani, ma non sui polloni di sviluppo.
- **Frutti:** Le pèsche sono drupe carnose, succose e zuccherine, hanno la buccia di colore giallo-rossastra ma anche bruna, che può essere sottile e vellutata, o liscia (nettarine).
- **Principi attivi:** vitamina C, B5, A, B1, B6, B2, B3, K.
- **Proprietà terapeutiche:** sono depurative, digestive, vermifughe o addirittura utili per la circolazione o contro il mal di testa. le pesche sono frutti indicati nelle diete ipocaloriche, sia per i valori nutrizionali sia per la capacità di saziare. Posseggono inoltre proprietà antiossidanti, blandamente lassative grazie alla pectina, ma soprattutto diuretiche.
- **Uso alimentare:** La pesca viene mangiata a morsi o sbucciata, da sola o in macedonie di frutta. Viene impiegata per fare succhi, marmellate e anche dolci. Può inoltre essere consumata, sempre come dessert, con vino, zucchero e qualche goccia di limone. Una ricetta tradizionale piemontese è quella delle pesche ripiene con un composto a base di uova, zucchero, amaretti sbriciolati e cacao.
- **Controindicazioni:** Il nocciolo della pesca contiene amigdalina, glucoside cianogenico che a contatto con gli enzimi della flora batterica si rivela nocivo.
- **Curiosità:** Il pesco è un albero originario della Cina, dove fu considerato simbolo d'immortalità, e i cui fiori sono stati celebrati da poeti, pittori e cantanti.



# Proprietà fitoterapiche



Del pesco vengono utilizzati i frutti. Le pesche hanno tutte le proprietà dissetanti, diuretiche e blandamente lassative. La pesca con la polpa gialla è più ricca di vitamina A (beta carotene), per questo nella disintossicazione epatica si privilegia la pesca a pasta bianca che non affatica il fegato. Per la medicina cinese la pesca è simbolo di immortalità. La pesca a pasta bianca viene proposta come frutto associato agli altri nutrienti del pasto o utilizzata anche come presidio terapeutico in tutte quelle condizioni cliniche che sono caratterizzate da difficoltà della funzione epatica o nelle cefalee di origine digestiva. La pesca inoltre può provocare in alcuni soggetti un fenomeno di reazione allergica, che spesso si presenta quando queste persone vengono a contatto con la buccia vellutata della pesca.

# Miti e leggende: il pesco



In Cina e più in generale in Oriente, questo frutto è portatore di un significato simbolico che ben è introdotto dalla leggenda intitolata "Il Monte Delle Pesche Sacre".

Il racconto popolare è ambientato sul monte Sondo. Cima situata ad ovest di Kyongju, attualmente nella Corea del sud. La salita richiede circa un ora e mezza di cammino. Il nome Sondo ha delle implicazioni interessanti giacché, nella lingua del luogo, "do" significa pesca e "son" soprannaturale.

La narrazione afferma che un giorno un abitante di un villaggio andò a pescare in un lago nascosto fra le cime delle montagne. Spinse la sua zattera in un insenatura che non aveva mai visto prima e, avvicinandosi alla riva rocciosa, notò fra gli arbusti l'ingresso di quella che sembrava essere una grotta. Facendosi luce con la lucerna, entrò nella grotta e, percorsa una lunga caverna, sbucò improvvisamente in una luminosa vallata completamente nascosta dall'esterno. Vagò, come in sogno, ammaliato dalla bellezza del luogo. Incontrò delle persone affabili che lo invitarono al villaggio e gli offrirono da mangiare delle pesche, le stesse che aveva visto crescere sugli alberi della valle. Si trovò così bene fra questa gente che si fermò per tre giorni prima di decidersi di tornare indietro. Quando tornò al suo villaggio, il pescatore non riuscì più a capire dove fosse.

# Miti e leggende



Non trovò più nessuno di quelli che conosceva. Persino nella sua casa viveva una famiglia che non aveva mai visto. Quando disse chi era, alcuni degli anziani del villaggio ricordarono vagamente di aver sentito la storia di un uomo con quel nome, scomparso trecento anni prima mentre stava pescando su un lago sperduto tra le montagne. Gli dissero che la sua vedova aveva allevato i figli da sola con grandi sacrifici e che uno dei suoi discendenti vive ancora nel villaggio e lo potrebbe accompagnare alle tombe di famiglia. Al che il pescatore non credendo alle proprie orecchie gridò “ Ma sono quel pescatore e sono stato lontano da casa solo tre giorni”. Gli anziani del villaggio lo guardarono con compassione, scuotendo la testa e pensando che non fosse in sé. Il pescatore tornò sulla montagna, ritrovò il lago e cominciò a ricercare l'ingresso della grotta. Inutilmente passò giorni e giorni fra i monti. Nessuno credette alla storia del vecchio pescatore, ma l'idea che potesse esistere un giardino che produceva pesche soprannaturali si diffuse così tanto che il monte fu battezzato con il nome di Sondo, monte delle pesche sacre, nome con il quale, ancora oggi, è conosciuto.

Nella mitologia cinese il pesco è il simbolo dell'immortalità, perché, in Cina, si crede che nutrendosi del frutto di questo albero, questo preservi il corpo dalla corruzione.

# Il fico d'india

Nome scientifico:  
*Opuntia ficus-indica*

Famiglia: Cactaceae

 : Fico d'India

 : Prickly pear

 : Nopal

 : Figuier de Barbarie



- **Habitat:** Predilige un ambiente arido e termofilo con roccia silicea. E' specie originaria dall'America Centrale ma naturalizzata in tutto il bacino del Mediterraneo e nelle zone temperate di America, Africa, Asia e Oceania.
- **Foglie:** I cladodi assicurano la fotosintesi clorofilliana, sostituendo la funzione delle foglie. Sono ricoperti da una cuticola cerosa che limita la traspirazione e rappresenta una barriera contro i predatori
- **Fiori:** E' largo fino a 5-8 cm, con segmenti del perianzio giallo zolfo dalla base rossastra
- **Frutti:** I frutti sono piriformi e glabri, rossicci
- **Principi attivi:** Il Fico d'india contiene fibre, carboidrati, carotenoidi (betacarotene, luteina), minerali (calcio, potassio e magnesio), aminoacidi, vitamina C.
- **Proprietà terapeutiche:** Le pale spaccate venivano utilizzate, come misura di pronto soccorso, legandole agli arti danneggiati. Il succo delle pale viene considerato utile per la funzionalità epatica. Si utilizza il succo in caso di bruciature viene utilizzato nel diabete. Sono fatte anche applicazioni locali delle pale come cataplasma in caso di reumatismi
- **Uso alimentare:** I frutti sono abbinati a formaggi, dolci e frutta secca. Le pale vengono condite come sottaceti , in salamoia o cotte a pezzetti in preparazione di sughi e condimenti
- **Controindicazioni:** Nessuna controindicazione alle dosi terapeutiche normali per uso alimentare eccetto ipersensibilità individuale
- **Curiosità:** Dici Fico d'India e pensi al Sud Italia ma in realtà questo cactus è originario delle secche lande messicane. I suoi frutti erano già consumati al tempo degli Aztechi e giunse in Europa ai tempi di Colombo e della scoperta delle Americhe. In Italia trovò un clima particolarmente adatto per crescere e fruttificare



# Proprietà fitoterapiche



La maggior parte delle proprietà fitoterapiche di questa pianta risiede nei frutti.

Tra le proprietà più importanti vi è quella depurativa. Questa è in grado di favorire l'espulsione dei calcoli renali e l'eliminazione dei liquidi.

Riescono a combattere i parassiti dell'intestino.

Grazie alla buona quantità di minerali come il ferro, il fosforo ed il calcio, il vengono utilizzati come coadiuvante nella cura dell'osteoporosi.

Un'altra proprietà è quella di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

Grazie agli antiossidanti riescono a proteggere il fegato dai danni causati dalle sostanze tossiche.

Proteggono la mucosa gastrica grazie alla presenza di mucillagine

Uno sciroppo a base di fichi d'india viene utilizzato come rimedio contro la tosse. Questa proprietà è da ricondursi all'attività dei flavonoidi.

# Miti e leggende



Nella mitologia egizia, ci riferiamo al sicomoro (*figus sycomorus*), pianta presente in particolare nell’Africa Orientale e, soprattutto, in Egitto.

Con l’arrivo della primavera, l’Uovo cosmico (plasmato da Ptah e da lui deposto sulle rive del Nilo) si apriva e ne usciva Ra/Osiride, il Sole. Il fiume viveva in simbiosi col dio del sole.

Recita infatti il “Libro dei Morti” , celebrando il perpetuo rigenerarsi della vita, la resurrezione di tutte le cose caduche: “Cresce, io cresco; vive, io vivo”.

Finalmente cessava il pianto di Iside (sempre alla ricerca del suo amato Osiride) e, per festeggiare la fine del suo dolore, si mettevano in scena gli episodi del mito di Osiride, culminanti nella resurrezione del dio, che avveniva quando dalle zolle alla base del sicomoro sacro iniziavano a spuntare i germogli di grano e orzo. Il fico sicomoro era insomma considerato un albero cosmico assimilato alla Fenice.

Era reputato quindi simbolo di immortalità, di vittoria sulla morte, di rinascita dalla distruzione. Era, in altre parole, l’Albero della Vita. Nel “Libro dei Morti”, infine, il sicomoro è l’albero posto fuori dalla porta del Cielo, da cui ogni giorno sorge il dio sole Ra. A Roma era sacro a Marte, vero fondatore della Città Eterna in quanto si sostiene che Romolo e Remo siano nati proprio dalla sua unione con Rea Silvia, dopo che il dio della guerra aveva posseduto con la forza la giovane vestale di Alba Longa.

# Miti e leggende

Essendo prole illegittima, i gemelli vennero quindi strappati alla madre per essere uccisi, ma un servo pietoso li sottrasse a morte sicura, adagiandoli in una cesta che fu affidata alle acque del Tevere.

Trasportata dallo straripamento del fiume, la cesta si fermò in una pozza sotto un fico selvatico, all'ombra del quale Romolo e Remo furono allattati dalla lupa. Secondo alcune fonti, il fico si ergeva alle pendici del colle Palatino, nei pressi della grotta chiamata Lupercale, mentre nell'iconografia è spesso rappresentato con un picchio appollaiato sui suoi rami. Esso fu chiamato "fico ruminale". L'etimologia dell'epiteto "ruminale" non è chiara e su di essa fin dall'antichità molti autori classici (tra cui Plinio il Vecchio, Tito Livio, Varrone, Plutarco e Dionigi di Alicarnasso) hanno formulato varie interpretazioni.

Secondo alcuni deriverebbe dal latino *ruma* (mammella); secondo altri, al contrario, il fico prese il nome da Romolo, tant'è che gli stessi autori latini lo chiamavano talvolta *ficus Romularis*. Altri, infine, ipotizzano un'etimologia etrusca.

Ad ogni modo, fin dall'antichità, il fico fu collegato alla fondazione di Roma e considerato un albero fausto. Era venerato soprattutto dai pastori, che vi si recavano con offerte di latte.

Più tardi vennero create due nuove divinità, Jupiter Ruminalis e Rumina, la dea dei poppanti presso i Romani. Essa veniva venerata in un tempio vicino al fico sotto cui (seconda la leggenda appunto) Romolo e Remo vennero allattati dalla lupa.

Sebbene il fico ruminale fosse, in origine, solamente quello in riva al Tevere presso il quale si era fermata la cesta con i gemelli abbandonati, nel corso dei secoli successivi (e fino in epoca imperiale) altri alberi di fico furono oggetto di venerazione, talvolta con l'epiteto di "ruminale".





# Il nocciolo

Nome scientifico:  
**Corylus avellana**

Famiglia: **Betulaceae**

 : **Nocciolo**

 : **Hazel**

 : **Avellano**

 : **Noyau**



**Habitat:** Il suo areale geografico naturale è europeo-caucasico, va dalla Penisola iberica e Inghilterra fino al Volga, e dalla Svezia alla Sicilia.  
**Foglie:** Ha foglie decidue, semplici, cuoriforme a margine dentato.

**Fiori:** Le infiorescenze sono unisessuali. Le maschili in amenti penduli che si formano in autunno, le femminili somigliano ad una gemma di piccole dimensioni.

**Frutti:** Il frutto è avvolto da brattee da cui si libera a maturazione e cade.

**Principi attivi:** I principi attivi presenti sono: flobafene, acido stearico, alcol lignocerilico, resine, sostanze flavoniche, betulina, tannini, oli eteri, olio essenziale, beta-sitosterolo, tarasserolo, miricitroside, saccarosio, resine, glucosidi, betulina, tannini, flavonoidi e principi amari. grassi polinsaturi, proteine, zuccheri, amido, Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina C, Vitamina E, calcio, cloro, fosforo, magnesio, manganese e potassio.

**Proprietà terapeutiche:** La corteccia e le foglie possiedono attività sulla circolazione sanguigna favorendo il ritorno del sangue al cuore. Possono essere usate in caso di ipermenorrea, epistassi, ferite, piaghe ed emorroidi. Gli amenti possono essere impiegati in caso di influenza o di raffreddore.

**Uso alimentare:** Il nocciolo è ampiamente usato nella realizzazione di tisane depurative.

**Controindicazioni:** E' bene prestare attenzione in presenza di allergie e intolleranze.

**Curiosità:** Ogni anno a Massaquano (NA) il 12 dicembre, vigilia di Santa Lucia, si tiene il tradizionale e plurisecolare lancio delle nocciole, adottate a simbolo delle pupille degli occhi in onore della santa protettrice della vista, dal tetto della chiesa.

# Proprietà fitoterapiche



- Le nocciole sono ricche di vitamina E, grassi insaturi e di fitosteroli: si tratta di sostanze indicate per la prevenzione delle malattie cardiache e circolatorie hanno rese famose in tutto il mondo.
- La presenza di magnesio aiuta a regolare i livelli di calcio nel sangue e la vitamina E e il manganese sono, inoltre, indicati per la prevenzione del cancro.
- La presenza delle vitamine del gruppo B rende le nocciole utili nei confronti del sistema nervoso per la sintesi della serotonina, della melatonina e dell'epinefrina, in grado di alleviare lo stress e l'ansia.
- Favoriscono la digestione, il transito intestinale e l'eliminazione delle tossine, oltre ad aiutare il metabolismo delle proteine e dei carboidrati.
- Non contengono, poi, glutine e sono, quindi, indicate nell'alimentazione di chi soffre di celiachia.
- Contengono acidi grassi essenziali omega-6 e omega-3 - che sono in grado di abbassare i livelli del colesterolo LDL
- Il magnesio presente nelle nocciole combatte la stanchezza, i crampi, i dolori e l'affaticamento.
- Il consumo di nocciole è, inoltre, indicato per integrare eventuali carenze o negli stati di convalescenza, spossatezza fisica e mentale.
- Sono in grado di combattere la stitichezza: grazie alla presenza di fibre vantano, infatti, proprietà lassative.

# Miti e leggende



Già fra i greci ed i romani era diffusa la convinzione che il nocciolo avesse la proprietà di scacciare le serpi. Scriveva Castore Durante: «E' stato sperimentato che toccandosi le serpi con una verga di nocciolo, restano stupide, e finalmente si muoiono. Sospese l'avellane, scacciano da quel luogo gli scorpioni. »

La stessa convinzione ritorna nelle tradizioni popolari abruzzesi dove i pastori, come ricordato anche dal D'Annunzio nell' *Alcyone*, utilizzavano sempre bastoni di nocciolo proprio per tener lontane le vipere.

Vi è una leggenda che associa il nocciolo alla Madonna. Un giorno Gesù Bambino dormiva tranquillamente nella sua culla. La Vergine volle allora recarsi nel bosco per prendere delle fragole per il figlio. Giunta su un prato ricco di frutti venne colta all'improvviso da una vipera che prese ad inseguirla, quasi inferocita. La Madonna fuggì e riuscì a trovare rifugio tra le fronde di un nocciolo. Una volta scampato il pericolo disse: «Come oggi la pianta di nocciolo fu un rifugio per me così lo sarà per altri in futuro. »

Da quel giorno la pianta del nocciolo ebbe il dono di allontanare le serpi.



# Miti e leggende



Nel calendario celtico il nocciolo, *Coll*, dava il nome al mese lunare corrispondente al periodo di raccolta delle nocciole e cioè dai primi di agosto ai primi di settembre. I dolci frutti del nocciolo erano considerati il simbolo della saggezza, protetti da un guscio tenace, che resiste imperturbabile alle debolezze umane. Anticamente nei pressi di Tipperary in Irlanda si trovava una fonte magica: il Pozzo di Connla. Sul bordo della fonte crescevano nove noccioli magici, i noccioli dell'Arte poetica o noccioli della Saggezza. Chiunque avesse mangiato le nocciole magiche avrebbe appreso, in un sol colpo, tutte le arti e le scienze conosciute dall'uomo e quelle ancora da conoscere. Dalla fonte traeva origine il fiume Boyne. Nella fonte e nel fiume trovavano rifugio dei salmoni, anch'essi magici, che si cibavano delle nocciole prodigiose e per ogni frutto ingoiato spuntava una macchia sulla loro livrea argentea. Un mito irlandese narra che Fionn, la nipote di un druido, ricevette da questi l'ordine di cucinargli un salmone pescato nel fiume ma senza assolutamente assaggiarlo, si trattava di uno dei salmoni magici. La giovane obbedì e cominciò a cucinare il pesce, quando, casualmente, si scottò le dita con la pentola fumante e d'istinto le portò alla bocca. Da quel momento Fionn apprese le arti e le scienze e divenne, al pari dei capi druidi, testimone della saggezza e dell'ispirazione.



# Il ciliegio

**Nome scientifico:**  
**Prunus Avium**

**Famiglia: Rosaceae**

 : Ciliegio

 : Cherry-tree

 : Cereza

 : Cerise



**Habitat:** il ciliegio si trova in Europa, nord ovest dell'Africa, e a ovest in Asia, dalle Isole Britanniche a sud fino in Marocco e Tunisia (nelle zone più fredde della catena montuosa dell'Atlante), a nord fino in Norvegia e in Svezia, Polonia, Ucraina, nel Caucaso, a nord dell'Iran, con anche una piccola popolazione nell'ovest dell'Himalaya.

**Foglie:** alterne a lamina obovata, con margine doppiamente seghettato. Le foglie sono larghe 4-6 cm e lunghe da 7 a 15 cm.

**Fiori:** i fiori del ciliegio sono ermafroditi e si sviluppano riuniti in corimbi da due fino a sei unità; il peduncolo di ciascun fiore può essere lungo da due a cinque centimetri. Il calice si presenta di colore piuttosto rosso, la corolla è formata da cinque petali di colore bianco aventi un gradevole profumo.

**Frutti:** il frutto può nascere da due diverse specie botaniche. Da una parte il ciliegio dolce (cosiddetto *Prunus avium*), che produce le ciliegie che siamo abituati a consumare come frutta fresca. Dall'altra il ciliegio acido (*Prunus cerasus*) che produce amarene, visciole o marasche, genericamente definite come ciliegie acide. Ha una forma a cuore.

**Principi attivi:** Flavonoidi, sali di potassio, composti fenolici, sorbitolo.

**Proprietà terapeutiche:** possiedono notevoli impieghi terapeutici, perché proteggono il cuore e hanno effetti antidolorifici grazie a dei sali che avrebbero la stessa azione antidolorifica dell'aspirina (senza effetti collaterali).

**Uso alimentare:** Si consumano prevalentemente al naturale o aggiunte alle macedonie, gelati e budini. Ideale per piccoli spuntini con poche calorie. Sono ideali per la preparazioni di dolci al cucchiaio e crostate. Nelle preparazioni salate le ciliegie vengono talora accompagnate alla selvaggina. Vengono inoltre utilizzate per marmellate, sciroppi e liquori come il maraschino o cherry.

**Controindicazioni:** Attualmente, non esistono controindicazioni note.

**Curiosità:** Per la Chiesa cattolica la ciliegia ha anche un suo Santo protettore: San Gerardo dei Tintori, si trova nella città di Monza nell'omonima chiesa e si festeggia il 6 giugno.

# Miti e leggende



In Giappone il ciliegio è veneratissimo nelle religioni della natura (shintoismo): lo sbocciare dei fiori in primavera è occasione di pellegrinaggi, festeggiamenti e cerimonie religiose. In questo caso le coltivazioni di ciliegi avvengono per il fiore e non per il frutto, non commestibile. Il culto dei giapponesi verso questa pianta è il ringraziamento agli dei per la promessa di una felicità che prefigura la beatitudine eterna.

La pianta simboleggia anche la precarietà di ogni esistenza terrena, da cui un giorno bisogna staccarsi, e le ciliegie rosso sangue è diventata l'emblema del Samurai, sempre pronto a sacrificare una vita. Sono anche il simbolo nazionale : questi fiori, secondo una leggenda inizialmente erano bianchi, soltanto dopo che alcuni samurai caduti in guerra furono sepolti sotto questo albero, si tinsero di rosa con il sangue versato dai combattenti.

Nella mitologia greca invece pare che il ciliegio porti fortuna agli innamorati. Anche in Italia, esattamente in Sicilia, si dice che tutte le dichiarazioni d'amore che vengono fatte sotto un ciliegio sono destinate a durare per sempre.

In Finlandia il colore rosso, tipico del frutto, si dice sia simbolo di peccato.



# L'ulivo

**Nome scientifico: Olea europaea**

**Famiglia: oleaceae**

 : Olivo

 : Olive tree

 : Oliva

 : Olivier



**Habitat:** Europa, è diffuso soprattutto in Spagna, Grecia, Turchia, Portogallo, ecc. In Italia è coltivato in tutte le regioni soprattutto al centro – sud. Predilige territori asciutti e climi secchi su terreni poco rocciosi, tuttavia è sensibile alle gelate

**Foglie:** Persistenti, coriacee, di forma ellittica, a margine intero, lunghe 3 – 8 cm di colore verde scuro superiormente e inferiormente argentee

**Fiori:** Piccoli e insignificanti, con quattro petali bianchi, sono riuniti in grappoli e sbocciano da maggio a giugno

**Frutti:** Il frutto è una drupa di peso variabile tra 0,5 e 1,5 gr. e si distingue in EPICARPO (la buccia che va dal verde al violetto e al nero, MESOCARPO (la polpa in cui è presente l'olio), ENDOCARPO (il nocciolo con dentro il seme)

**Principi attivi:** Sostanza amara (oleuropeina), lattone insaturo, acido oleanolico, chinone, vitamina K2, acidi malico, tartarico, glicolico, lattico, glucosidi, enzimi, lipasi, perossidasi e emulsina, colina, tannino, cere, mannitolo

**Proprietà terapeutiche:** potere antiossidante, grazie alla presenza di alcune importanti molecole, come l'acido elenolico, idrossitirosolo e rutina e nelle foglie di ulivo è legato anche alla loro azione antibatterica e antivirale, per cui l'estratto di queste foglie costituisce per l'organismo un alleato naturale contro l'attacco di virus e batteri

**Uso alimentare:** viene usato comunemente in cucina come olio di oliva, come condimento per pizza, pasta, insalate o mangiate singolarmente

**Controindicazioni:** Evitare l'assunzione di ulivo in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti

**Curiosità:** nella cultura Cristiana, l'Ulivo rappresenta il simbolo della pace; l'Orto degli Ulivi, a Getsemani, è conosciuto e ricordato perché Gesù riposò sotto le loro fronde, prima di essere arrestato. E' probabile che vi fossero solo otto piante di Ulivo, al tempo di Gesù e che per perpetuare quelle piante, esse siano state rigenerate e moltiplicate per conservarne il simbolismo Cristiano.

# Proprietà fitoterapiche



**L'olivo è anche chiamato con il nome scientifico *Olea europea* L. Questa pianta appartiene alla famiglia delle oleacee, originaria della zona del mediterraneo. Le proprietà fitoterapiche dell'olivo risiedono principalmente nei frutti (olive), nell'olio estratto dai frutti (olio extravergine di oliva) e nelle foglie. Le olive possiedono componenti attivi che conferiscono loro proprietà medicinali, benefiche per trattare vari disturbi. Tenere in considerazione gli effetti che esercitano sul nostro organismo è interessante per conoscere i benefici che apportano alla salute.**

**È un alimento consigliato per prevenire le malattie cardiovascolari grazie al contenuto di grassi insaturi e fibra. Questi due principi attivi aiutano a ridurre il colesterolo, trigliceridi ed evitare la formazione di ateromi a livello delle pareti delle arterie. Aiuta nel trattamento del sovrappeso, visto che contiene pochissime calorie e si può consumare come merenda o in momenti di ansia. Aiuta a trattare la costipazione grazie al suo contenuto di fibra.**

**Le olive nere contengono meno sodio e più ferro, quindi sono raccomandate per chi soffre di anemia o una lieve ipertensione. Anche se questi sono i benefici che apportano le olive per la salute, bisogna tenere presente che le olive sono controindicate in persone con un'ipertensione arteriosa elevata.**

# Miti e leggende



**Secondo la leggenda, scolpita sul frontone del Partenone, sull'Acropoli di Atene esiste una pianta d'olivo che sembra abbia dato origine al mito..**

**Atena e Poseidone si disputavano ferocemente il possesso dell'Attica e Zeus decise che l'avrebbe assegnata a chi avesse fatto il regalo più bello e più utile alla città.**

**Poseidone, scagliò il suo tridente contro la roccia, fece sgorgare acqua di mare (un'altra fonte parla invece di un cavallo) asserendo che con quel gesto gli ateniesi sarebbero stati i dominatori invincibili del mare.**

**Atena, a sua volta, percosse la Terra e nacque immediatamente un albero d'olivo. Era evidente che fra il potere che avrebbe procurato guerre e l'albero che avrebbe dato frutti, quindi benessere e pace, il dono di Atena era più utile, quindi fu lei a vincere la sfida.**

**Questo per quanto riguarda la nascita dell'albero, che in origine era enorme, con il fusto e i rami dritti, come ogni albero che si rispetti.**

**Nell'86 a.C. il dittatore Romano Lucio Cornelio Silla ordinò di tagliare tutti gli ulivi e trasformarli in attrezzi ad uso bellico. La loro distruzione fu interpretata come un presagio di morte, inducendo il poeta e politico Solone a piantare altri alberi di ulivo e a porli sotto la protezione di Zeus. Da allora, gli ulivi sono indistruttibili. Secondo l'Antico Testamento, la colomba che Noè fece uscire alla fine del diluvio tornò da lui portando nel becco un ramoscello di ulivo come segno che le acque si erano ritirate dal suolo. Si ritiene che l'idea secondo cui il ramo di ulivo simboleggi la pace e la benevolenza abbia avuto origine proprio da tale racconto.**

**Accanto alle mura dell'antica città di Gerusalemme è presente un massiccio ulivo di oltre 2000 anni, con maestose e tortuose radici, un robusto tronco e fogliame verdeggianti e rigoglioso. Si crede che re Davide fosse solito riposare all'ombra di tale albero e suonare il proprio liuto. Da allora, si dice che chiunque si fermi per un po' sotto i suoi rami dalle foglie argentee riesca a udire le corde del liuto di re Davide suonare la più soave delle melodie.**





# Vite

Nome  
scientifico: *Vitis*  
*vinifera*

Famiglia: Vitaceae

 : Vite

 : Grapevine

 : Vid

 : Vigne



**Habitat:** la specie *V. vinifera* ha una forte tolleranza a suoli calcarei a clima secco, e suoli aridi e drenati.

**Foglie:** Le foglie, dette pampini, palminervie, alterne, sono semplici e costituite da cinque lobi principali più o meno profondi, su una forma di base a cuore.

**Frutti:** I frutti sono delle bacche (acini) di forma e colore variabile: gialli, viola o bluastri, raggruppati in grappoli. Presentano un esocarpo spesso pruinoso (buccia), un mesocarpo con cellule piene di succo da cui si ricava il mosto (polpa) ed un endocarpo formato da uno strato di cellule che delimita le logge contenenti i semi (vinaccioli).

**Principi attivi:** I principi attivi contenuti nelle foglie raccolte in autunno, quando assumono sfumature rossegianti, da cui trae origine il termine "vite rossa", appartengono alla categoria dei polifenoli, in particolare dei bioflavonoidi (antocianidine e proantocianidine); i semi e la buccia degli acini contenendo un fitocomplesso ricco di flavonoidi, antocianine, acidi grassi polinsaturi e vitamina P.

**Proprietà terapeutiche:** attività antiossidante e antinfiammatoria. La loro azione più importante è quella tonica e vasoprotettrice, di cura del sistema circolatorio, dove influenzano positivamente la permeabilità vasale, impedendo edemi e gonfiori, i semi e la buccia svolgono un'azione utilissima nell'insufficienza veno-linfatica, nelle patologie cardiovascolari e per quei disturbi che implicano problemi circolatori agli occhi, in particolare a livello della retina. La vite rossa perciò è indicata in tutte le forme di vene varicose, flebiti, fragilità capillare, couperose, edemi, emorroidi, cellulite, ritenzione idrica, stasi ematica e pesantezza agli arti inferiori.

**Uso alimentare:** usata per la preparazione di : vino, mosto, distillati di vinacce (grappa, acquavite), acido tartarico (per usi agroalimentari), olio di vinaccioli (semi dell'uva), polpa di vinacce (per l'alimentazione animale), uva da tavola, uva passa, altre bevande a base di uva, gelatine e confetture, aceto di vino.

**Controindicazioni:** L'uso della vite rossa è sconsigliato in caso di gravidanza e allattamento. In rari casi, in seguito all'assunzione, si sono verificati disturbi quali: digestione difficile, nausea, vertigini e mal di testa, prurito e orticaria.

**Curiosità:** Già i Sumeri consideravano questa pianta "l'erba della vita" e adoravano una dea nota come Dea Vite o Madre Vite, citata perfino nella saga indiana di Gilgamesh: è a questa divinità femminile intenta a mescere il vino, che l'eroe si rivolge per chiedere come conquistare l'immortalità. La vite quindi sin dagli albori della civiltà era considerata come simbolo di gioventù e vita eterna.

Nel mondo greco il vino era ritenuto un dono degli dei e tutti i miti sono concordi nell'attribuire a Dioniso, il più giovane figlio immortale di Zeus, l'introduzione della coltura della vite presso gli uomini, tanto da diventare il dio di questa bevanda per antonomasia. In medicina lo stesso Ippocrate consigliava il vino per curare molte malattie e i preparati di *Vitis vinifera* erano utilizzati nel trattamento della dissenteria e in caso di mestruazioni abbondanti, mentre per uso esterno s'impiegavano in caso di geloni e vene varicose.



# La fragola

**Nome scientifico:**  
**Fragaria**

**Famiglia: Rosaceae**

 **:Fragola**

 **:Strawberry**

 **:Fresa**

 **:Fraise**



**Habitat:** originaria di Europa, Asia e America

**Foglie:** Le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono divise a loro volta in tre foglioline con il margine seghettato.

**Fiori:** I fiori sono formati da 5 petali bianchi.

**Frutti:** I frutti veri e propri dal punto di vista botanico sono i cosiddetti acheni ossia i semi gialli che si vedono sulla superficie della fragola.

**Principi attivi:** Contiene pochi zuccheri, ricca di vitamina C, potassio, calcio e fosforo, magnesio, cloro, zolfo, iodio e bromo, tracce di vitamine del gruppo B e di vitamina A, fibre, acidi organici, polifenoli (ottimi antiossidanti).

**Proprietà terapeutiche:** Utile in caso di reumatismi, malattie da raffreddamento, gotta, ipertensione, ritenzione di liquidi, calcoli renali, malattie epatiche, arteriosclerosi. Può entrare nella dieta dei diabetici, perché lo zucchero che contiene è per lo più levulosio. Secondo alcuni studi pare che il succo puro di fragola sia in grado di distruggere il virus dell'Herpes Simplex e altri microrganismi infettivi (applicare una fragola tagliata in due sulle vescichette). Sono ottime contro le scottature solari se applicate schiacciate e lasciate agire per qualche ora. Possono essere utilizzate anche come rimedi naturali di bellezza, impacchi nutrienti e rassodanti per il viso e il corpo, maschere schiarenti e rivitalizzanti per il viso, maschere emollienti e nutrienti per prevenire le rughe, latte detergente per pelli grasse, maschera astringente per pelli grasse.

**Uso alimentare:** L'aroma e il gusto (dolce) delle fragole sono caratteristici e le rendono uno dei frutti più graditi e commercializzati sull'intero pianeta. Le fragole possono essere consumate fresche, surgelate, essiccate, in confettura, frullate, sciropate e come succo di frutta o sciroppo liquido; inoltre, rappresentano un ingrediente molto utilizzato nella formulazione di gelati, torte e dessert. Noto l'abbinamento tra fragole e cioccolato o tra fragole e panna montata.

**Controindicazioni:** Ulcera gastroduodenale, gastroenterocoliti, nelle persone predisposte può scatenare reazioni allergiche (dermatosi, prurito, orticaria).

**Curiosità:** Anche se le fragole sono considerate dei frutti dal punto di vista nutrizionale, non lo sono dal punto di vista botanico: i frutti veri e propri sono i cosiddetti acheni ossia i semi gialli che si vedono sulla superficie della fragola. La fragola viene considerata come un frutto aggregato perché non è altro che il ricettacolo ingrossato di un'infiorescenza, posizionata di norma su un apposito stelo.

# Miti e leggende



Secondo un'antica leggenda, quando Marte scoprì che Venere era innamorata del giovane Adone si trasformò in toro e uccise il rivale. Le lacrime di Venere sul corpo insanguinato dell'innamorato diedero origine a piccoli frutti a forma di cuore rossi, le fragole.

Le fragole, frutti gustosi ricchi di vitamine, sono fra i doni della natura che meglio di qualsiasi altro rappresentano quel dolce periodo fra la fine della primavera e l'inizio dell'estate. Conosciute fin dall'antichità, il loro profumo intenso deriva il nome, datogli dai latini: *fragrans* ; per il delicato sapore. Shakespeare le definì “cibo delle fate”; nel Medioevo vennero etichettate come simbolo della tentazione e alla fine del XVII secolo il Re Sole ne fece piantare una grande quantità nei giardini della Reggia di Versailles. Proprio in quel periodo entrò in uso, presso le dame francesi, gustarle con panna e zucchero, uno dei modi in cui ancora oggi amiamo mangiarle.



# Il mirtillo

**Nome scientifico:**  
**Vaccinium myrtillus**

**Famiglia:** Ericaceae

 :Mirtillo

 :Blueberry

 :Arándano

 :Myrtille



**Habitat:** frutto tipico del sottobosco, generalmente cresce nelle zone montane (sulle Alpi e gli Appennini) e nelle brughiere. La specie si trova in Eurasia, America del nord e in Italia

**Foglie:** ovali e con il margine dentellato, caduche di colore verde pallido e finemente nervate

**Fiori:** penduli, di colore bianco o leggermente rosati, hanno la forma tipica a orcio rovesciato, con petali saldati tra loro

**Frutti:** bluastri, hanno l'aspetto di bacche, ma in realtà sono false bacche, perché si originano da sepali, petali e stami, oltre che dall'ovario

**Principi attivi:** antocianine, tannini, alcuni acidi organici tra cui quelli idrossicinnamici, flavonoidi, iridoidi, terpeni, pectine, vitamina A,C e in quantità minore vitamina B, ferro, fibre, sali minerali

**Proprietà terapeutiche:** antiossidanti, antinfiammatori, antitumorali, astringenti, utili per la circolazione sanguigna, per gli occhi e contro il diabete. È stata dimostrata la sua efficacia anche nella cura di problemi alle vie urinarie (ad esempio cistite)

**Uso alimentare:** i frutti si consumano freschi, trasformati in confetture, in gelatine, in succhi, dolci, accompagnati da more e lamponi, a costituire la tipica coppa di frutti di bosco. Vengono utilizzati anche macerati per fare una grappa. Le foglie vengono utilizzate per tisane e decotti

**Controindicazioni:** l'estratto secco di mirtillo ha azione diuretica e può favorire la formazione di calcoli renali a chi ne è predisposto. Grazie alla sua azione ipoglicemizzante se ne sconsiglia l'uso a chi è già sottoposto a terapia farmacologica per la cura del diabete

**Curiosità:** Secondo i racconti tradizionali e popolari nordici la pianta di mirtillo era in grado di proteggere dalla cattiva sorte tanto che in Scandinavia i suoi rami venivano usati nella cerimonia del "Piccolo Yule", festeggiata il 13 dicembre, rito associato al solstizio di inverno.



# Proprietà fitoterapiche



Le parti più utilizzate del mirtillo sono le bacche, usate in medicina ed in erboristeria; contengono molti principi attivi, tra cui le antocianine, che sono composti attivi sul microcircolo arterioso e venoso, proteggono l'endotelio dalle conseguenze di un'eventuale ischemia, riducono la permeabilità capillare, favoriscono il flusso ematico all'interno del vaso. La pianta è particolarmente ricca di vitamine A e C, acidi organici, tannino e sali minerali. Queste proprietà conferiscono al mirtillo funzione astringente, disinfettante e antinfiammatoria. Prodotti farmaceutici o erboristici a base di mirtillo vengono utilizzati per problemi circolatori, di fragilità capillare ed anche per curare i sintomi delle emorroidi. Gli altri principi attivi presenti nei mirtilli li rendono adatti per la cura di problemi visivi. Inoltre il mirtillo rosso viene utilizzato come antisettico nei casi di cistite.

# Miti e leggende



Secondo la mitologia il mirtillo è legato al nome di Venere la quale dopo il giudizio di Paride si cinse il capo con una corona di bacche di mirtillo.

Questa pianta fu largamente utilizzata a partire dall'Impero Romano dove le donne ne diluivano il succo nell'acqua del bagno per favorire l'abbronzatura. Le bacche dalla varietà rossa erano ritenute un simbolo di pace dagli indiani Delaware che la impiegavano per tingere sia corpi che i tappeti. La leggenda americana racconta che i padri pellegrini appena sbarcati mangiassero le gustose bacche che crescevano particolarmente abbondanti in quelle regioni, per questo, ancora oggi, i mirtilli sono un ingrediente base della salsa che accompagna il tacchino del giorno del Ringraziamento.

Secondo una tradizione nordica il mirtillo protegge dalla malasorte, in Scandinavia i suoi rami sono utilizzati nella cerimonia del "Piccolo Yule", il 13 dicembre, un rito associato alla stella del solstizio d'inverno, conosciuta nella tradizione nordica come colui portatore di torcia, colui che proteggeva dai demoni. Nel Medioevo i profumieri ottenevano dai fiori la famosa "Acqua degli angeli" e ancora oggi in Germania il mirtillo è usato come pianta propiziatoria nelle nozze e bruciato in sostituzione dell'incenso.

# Il melograno

Nome scientifico: *Punica granatum*

Famiglia: Punicaceae

 :melograno

 : pomegranate

 : granada

 : grenade



**Habitat:** originario dell'Asia sud-occidentale, coltivato nelle regioni caucasiche.

**Foglie:** opposte, lucide, strette e allungate.

**Fiori:** bacca robusta di forma rotondeggiante, con una buccia dura e coriacea. Contiene semi chiamati arili.

**Principi attivi:** i chicchi sono ricchi di Sali minerali e di vitamine. Contiene acido ellagico che contrasta i mutamenti del DNA e previene l'invecchiamento e l'insorgere dei tumori.

**Proprietà terapeutiche :** il succo contiene tutti i principi attivi citati ed apporta tutti i benefici per la salute. L'olio ricavato dalla spremuta dei semi viene usato nella cosmesi.

**Uso alimentare:** la parte commestibile è la polpa che circonda il seme. Il succo è usato per preparare salse dolci e piccanti per carne o riso.

**Curiosità:** nella simbologia ebraica , il melograno è simbolo di onestà e correttezza. Nel Cristianesimo invece è presente nella decorazione degli abiti dei sacerdoti.

# Miti e leggende



Una leggenda ellenica racconta che Dioniso, figlio di Zeus, uscito dalla coscia del padre, che ne costituiva il rifugio, venne catturato dai Titani, i quali, su suggerimento di Era, gelosissima moglie del re dell'Olimpo, lo uccisero facendolo a pezzi; i suoi resti furono messi a bollire in un paiolo e dalle stille del sangue del dio del vino, nacque un albero: il melograno.

Un altro mito greco racconta, invece, che Side, moglie di Orione, rea di aver osato sfidare Era in una gara di bellezza, venne scaraventata, per punizione, nell'Ade, ove si trasformò in una melagrana.

Ulteriori miti della tradizione ellenica narrano della melagrana quale frutto piantato per la prima volta da Afrodite a Cipro, l'isola a lei dedicata; Persefone stessa mangiò questo frutto indotta da Ade, suo rapitore e sposo, che la ingannò non informandola della circostanza che chi avesse consumato i prodotti dell'Oltretomba, sarebbe stato destinato a rimanervi per l'eternità. Difatti non poté più risalire sulla terra e restarvi ma fu costretta, da allora ogni anno di tutti gli anni a venire, a trascorrere sei mesi negli Inferi.



# Il limone

Nome scientifico: citrus  
limon

Famiglia: Rutaceae

 : limone

 : lemon

 : limòn

 : citron



**Habitat:** proveniente dall'India è coltivato in tutto il mondo ma soprattutto nelle zone subtropicali.

**Foglie:** sono ellittiche, cerose e aromatiche. Sono di colore verde.

**Fiori:** i fiori, dolcemente profumati, possono essere solitari o in coppie, all'ascella delle foglie; in condizioni climatiche favorevoli sono prodotti praticamente tutto l'anno.

**Frutti:** ovali oppure oblungi, con apici appuntiti. Normalmente la buccia è gialla, ma ci sono varietà variegata di verde o di bianco: ricca di oli essenziali, può essere più o meno sottile: la polpa è divisa in otto-dieci spicchi; generalmente è molto aspra e succosa: molte varietà sono prive di semi.

**Principi attivi:** vitamine e acido citrico

**Proprietà terapeutiche:** antisettico, favorisce la produzione di globuli bianchi nel sangue. È rinfrescante, disinfettante e calmante. Aiuta a ridurre la pressione alta la cellulite e l'anemia. È un buon rimedio contro la perdita dei capelli.

**Uso alimentare:** se ne può ricavare un succo rinfrescante. È anche un ottimo condimento per diversi tipi di carne e di pesce.

**Controindicazioni:**

**Curiosità:** i Greci lo importavano dall'Asia e lo usavano per profumare i vestiti e proteggerli dalle tarme.

# Proprietà fitoterapiche



Il limone è da sempre considerato una sorta di panacea universale per tutti i preziosi principi attivi di cui è costituito e per le sue numerose proprietà terapeutiche, che lo rendono largamente utilizzato anche nel campo della fitoterapia e dell'aromaterapia.

I più importanti principi attivi contenuti nel limone sono:

- Acido citrico e suoi sali (citrati)
- Vitamina A
- Vitamina C (100 g. di limone ne contengono 40-50 mg)
- Vitamina PP ( vitamina K)

Il limone si presenta come un ottimo antisettico e battericida, ma non solo: è anche un valido aiuto per chi ha poche difese immunitarie in quanto è in grado di “aumentare” la produzione dei globuli bianchi.

E' anche disintossicante, e calmante, ottimo contro i dolori reumatici e funge bene da “scudo”, contro la pressione alta.

È particolarmente indicato anche per coloro che soffrono di anemia ed è un buon stimolatore gastro-epatico-pancreatico.

Anche per quanto riguarda il trattamento del diabete, questo frutto si è dimostrato un ottimo deterrente.

Alcuni recenti studi americani hanno evidenziato che il limone, se assunto regolarmente e nelle dosi giuste, potrebbe svolgere anche un'azione preventiva contro il tumore dell'intestino, dello stomaco e del pancreas.

# Miti e leggende



Gea, la dea Terra, per onorare le nozze tra Era e Zeus produsse degli alberi dai pomi d'oro, emblema di fecondità e amore. Giove, nel timore di un loro possibile furto, decise di custodirli in un meraviglioso giardino, sorvegliato dalle Esperidi, le quali vivevano ai confini del mondo ai piedi del cielo retto dal padre Atlante in un giardino dove cresceva l'albero dei pomi d'oro. Eracle per volere di Euristeo dal quale avrebbe ottenuto in cambio l'immortalità, nella sua undicesima fatica ebbe come compito quello di rubare i preziosi pomi. Il mito, nella versione di Apollodoro, racconta che Eracle, consapevole del desiderio del padre delle Esperidi di cogliere i pomi, gli giocò un inganno, offrendosi al suo posto come reggitore del cielo: Atlante rubò i pomi ma una volta compiuto il furto, Eracle con la scusa di rendere un cuscino da prendere sulle spalle lo richiamò a reggere il celeste fardello. Atlante ingenuamente acconsentì, posò i pomi per terra e recuperò l'ingente volta mentre il vigoroso eroe afferrò i pomi e li consegnò ad Euristeo.

Un'altra versione del mito vuole custode dei frutti dorati per volere di Era un serpente a cento teste. Il mito narra che per cogliere i frutti Eracle uccise il serpente provocando la disperazione di Era. Questa per omaggiare la creatura decise di trasformarla in una costellazione: la costellazione del Serpente.

I pomi vennero restituiti da Euristeo alla moglie di Zeus e le Esperidi, afflitte per aver perduto i frutti di cui erano custodi, si trasformarono ciascuna in un albero comunemente noto come emblema di tristezza: pioppo nero, salice e olmo.



# PIANTE SEMPREVERDI







# Cipresso

Nome scientifico: Cupressus

Famiglia: Cupressaceae

 : cipresso

 : cypress

 : ciprèsal

 : cyprès



- **Habitat:** crescono con climi caldi, temperati od aridi in America settentrionale e centrale, Europa meridionale, Africa settentrionale, Asia (Cina, Vietnam e nel Vicino Oriente). Cresce fino agli 800 metri e si adatta a substrati poco profondi.
- **Principi attivi:** olio essenziale, protoandocianidoli, acidi diterpenici, tannini.
- **Proprietà terapeutiche:** ha proprietà antiemorroidarie e flebotoniche, può curare tosse e ipotensione.
- **Controindicazioni:** non presenta alcuna tossicità, ma è preferibile evitare la sua somministrazione ai bambini piccoli.
- **Uso alimentare:** sono estratte dal cipresso diverse erbe e da esso si ottiene un olio essenziale.
- **Frutti:** setti galbuli, gazzozzole o coccole, sono coni legnosi e tondeggianti.
- **Fiori:** da Febbraio a Maggio ha fiori dai petali di colore giallastro tendente al bianco.
- **Curiosità:** è associato da alcune civiltà orientali al culto dei morti, perchè simbolo di vita eterna, così come nell'antica Grecia e per Romani ed Etruschi. Nella cristianità è ritenuto uno dei quattro legni della croce di Gesù. Spesso è soggetto di poesie. E' usato nei cimiteri poichè le sue radici, scendendo a fuso nella terra in profondità e non in orizzontale, non danno luogo ad interferenze con le sepolture circostanti.

# Miti e leggende



Il poeta latino Ovidio, cui dobbiamo una delle più famose versioni del mito, narra che Ciparisso (dal greco *Kyparissos*) era un principe di eccezionale bellezza, assai caro al dio Apollo che gli aveva dato in custodia un cervo sacro. Entusiasta di questo dono, passava le sue giornate con il cervo dalle corna d'oro massiccio; gli aveva messo intorno al collo una collana di rubini, un ornamento di cuoio con fibbie d'argento e lui se ne andava per le case come un animale domestico. Nessuno osava fargli del male essendo di Ciparisso e consacrato alle ninfe dei boschi. Un giorno il principe si recò a caccia: una volta lasciato il cervo a brucare si addentrò nella foresta con arco e frecce per cacciare le tortore.

Improvvisamente distratto dal fruscio dei cespugli, scagliò una freccia ma un bramito altissimo risuonò sotto gli alberi, un grido che parve fendere il cuore del principe: era il suo amatissimo cervo. Ansimando lo raggiunse iniziando a piangere sconcolato.

Apollo vista la scena si avvicinò per provare a consolarlo. Ciparisso passava i giorni a piangere senza parlare e Apollo, vedendolo così, gli chiese come poteva alleviare il suo dolore; lui chiese di essere immortale per poter piangerlo per sempre. Così Apollo lo avvolse in un mantello verde, le lacrime del principe iniziarono a trasformarsi in foglioline verde cupo che ricoprirono tutto il corpo. I piedi si indurirono e radicarono al terreno, e così sveltò nell'aria un elegante cipresso.



# Eucalipto

Nome scientifico:  
**Eucalyptus**

Famiglia: Mirtacee

 : Eucalipto

 : Eucalyptus

 : Eucalipto

 : Eucalyptus



**Habitat:** Sono gli alberi più diffusi in Australia. Esistono più di 700 specie di eucalipti di cui la quasi totalità è originaria dell' Australia. Si trovano però alcune specie anche in Nuova Guinea , Indonesia e Filippine. Attualmente molte di queste sono coltivate a scopo ornamentale o produttivo nelle zone temperate del continente americano, dell'Europa, dell'Asia e dell'Africa.

**Foglie:** Il fogliame giovane è ovale, verde azzurrato, diviene lanceolato con l'età della pianta, di colore verde scuro.

**Fiori:** Il fiore è formato da un calice a forma di coppa chiusa che si stacca con la fioritura.

**Frutti:** il frutto è a forma di capsula con all'interno molti piccoli semi.

**Principi attivi:** Le foglie di eucalipto contengono un olio essenziale, particolarmente ricco in eucaliptolo, terpeni (pinene, canfene, fellandrene); aldeidi; polifenoli (acido gallico, acido ferulico, acido genticico); flavonoidi (rutoside, iperoside) e tannini.

**Proprietà terapeutiche:** Questi principi attivi conferiscono alla pianta un'azione balsamica, fluidificante ed espettorante delle secrezioni catarrali delle vie respiratorie. Per questa ragione viene impiegato in fitoterapia nelle infiammazioni e congestioni, come tosse, raffreddore e nel trattamento della sinusite. Inoltre, dovuta alla presenza dell'olio essenziale, l'eucalipto svolge un'azione antibatterica e antisettica molto efficace per le affezioni delle vie urogenitali in caso di cistite, leucorrea e candidosi, per le quali è consigliato anche in virtù dell'azione deodorante.

**Controindicazioni:** L'olio essenziale di eucalipto, se utilizzato in grandi quantità, può portare nausea, vomito e diarrea. Se ne sconsiglia quindi l'uso in gravidanza e durante l'allattamento. In caso di soggetti sensibili può provocare anche dermatiti e irritazioni della pelle.

**Curiosità:** Il nome botanico *Eucalyptus*, deriva dal greco εὖ, "bene", e κλύπτω, "nascondere", in riferimento al fatto che i petali nascondono il resto del fiore, sino alla fioritura. Fu introdotto in Europa a metà del XIX sec. dall'Australia e dalla Tasmania. L'Eucalipto cresce rapidamente e assorbe una grande quantità di acqua dal suolo, per questo motivo viene impiegato per drenare terreni paludosi contribuendo a evitare che si sviluppino le zanzare anofele portatrici del plasmodio causa della malaria. Durante e dopo la bonifica dell'Agro pontino (Italia - basso Lazio), avvenuta durante il ventennio fascista, vennero piantati numerosi esemplari di eucalipti, perché le linee frangivento create dai filari di questi alberi costituivano una valida protezione contro il forte vento e le trombe d'aria (piuttosto comuni in questa zona, specialmente nel periodo autunnale); perciò l'impianto intensivo di numerosi esemplari ha, nel tempo, contribuito alla bonifica naturale dei terreni palustri e, successivamente, al mantenimento e alla difesa dei terreni coltivabili dalle acque stagnanti.

# Papiro

**Nome scientifico:**

*Cyperus papyrus*

**Famiglia:** Cyperaceae

 : Papiro

 : Papyrus

 : Papiro

 : Papyrus



**Habitat:** L'areale originario è l'Africa tropicale e subtropicale, Madagascar e Giordania, secondo alcuni potrebbe essere originario anche in Sicilia orientale, dove la sua presenza potrebbe essere invece dovuta ad importazione da parte degli Arabi nel IX secolo. Era molto diffuso nel delta del Nilo, dove ha avuto origine il suo impiego come materiale di supporto alla scrittura e dove è ancora presente seppure in quantità piuttosto ridotte. Oggi si ritrova come specie introdotta in molti altri paesi.

**Foglie:** sono lineari, sottili e arcuate disposte ad ombrella .

**Fiori:** riuniti in infiorescenze di solito terminali a forma di spiga o di grappolo o di glomerulo.

**Frutti:** il frutto è un acheno.

**Principi attivi:** Sali minerali, bitter principle (gusto amaro)

**Curiosità:** Nell'antichità, dalle foglie di papiro, venivano ricavati non soltanto dei fogli, ma anche delle piccole imbarcazioni. Ne sono state ritrovate alcune in Egitto ed in Sud Africa. Per gli antichi egizi il papiro simboleggiava felicità e giovinezza.

# Miti e leggende



Alfeo era innamorato della ninfa Aretusa che era al seguito di Artemide.

Ella però cercava di sfuggire ad Alfeo e stanca chiese aiuto alla dea che la trasformò in una fonte nell'isola d'Ortigia .

Alfeo disperato chiese aiuto agli dei che lo trasformarono in un fiume che partendo dalla Grecia e percorrendo tutto il Mar Ionio si poteva all'amata fonte . Da questa unione nacquero i papiri selvatici. Il papiro di queste fonti è l'unico che cresce spontaneo in Europa poiché questa pianta è tipica dell' Egitto.





# Pungitopo

Nome

scientifico: **Ruscus  
aculeatus**

Famiglia: **Ruscaceae**

 : Pungitopo

 : Butcher's broom

 : Acebo

 : Fragon faux



- **Habitat:**macchia mediterranea
- **Foglie:**ovali, appiattite e rigide, con estremità pungenti.
- **Fiori:**minuscoli e verdastri.
- **Frutti:**vistose bacche scarlatte delle dimensioni di una ciliegia.
- **Principi attivi:**flavonoidi fra cui il rutoside (vitamina P).
- **Proprietà terapeutiche:**il pungitopo viene usato nella terapia delle varici venose, delle emorroidi e delle flebiti. E' anche indicato come antinfiammatorio, diuretico e antireumatico.
- **Controindicazioni:**non ha controindicazioni.
- **Curiosità:**viene coltivato come pianta ornamentale, soprattutto come decorazione durante le feste natalizie. Il pungitopo è anche in campo culinario.



## Il bosso

**Nome scientifico:**  
**Buxus sempervirens**

**Famiglia:** Buxaceae

 : bosso

 : boxwood

 : boj

 : buis



**Habitat:** Europa, Asia e Africa. Si trova nelle zone aride, rocciose, soprattutto calcaree, fino ad altitudini molto elevate.

**Foglie:** lunghe fino a 4 cm, bislunghe

**Fiori:** unisessuali, piccoli, riuniti in glomeruli ascellari.

**Frutti:** capsula coriacea sormontata da 3 rostri, derivati dagli stili del pistillo.

**Principi attivi:** bussina e parabussina.

**Proprietà terapeutiche:** vengono usate le foglie e la corteccia per il contenuto di alcaloidi vari. Inoltre le foglie, se essiccate, hanno proprietà antireumatiche e la loro polvere viene utilizzata per fare infusi.

**Uso alimentare:** può sostituire il luppolo della birra, ma con prudenza.

**Controindicazioni:** il bosso è una pianta altamente tossica. Prima di iniziare un eventuale terapia, è dunque necessario rivolgersi al proprio medico o al proprio erborista di fiducia.

**Curiosità:** con il legno di bosso si confezionavano, nel medioevo, piccole scatole che contenevano la bussola.

# Miti e leggende



Il bosso è un arbusto cespuglioso sempreverde che presenta una fitta ramificazione e viene normalmente utilizzato come pianta ornamentale nei giardini.

Esso è il simbolo dell'immortalità, sacro alla dea romana Cibele: infatti nelle feste in onore della dea i flauti suonati erano del legno di questa pianta.



# Il ligustro

**Nome scientifico:**  
**Ligustrum**

**Famiglia: Oleaceae**

 **:Ligustro**

 **:privet**

 **:alhena**

 **:troène**



**Habitat:** è diffuso nei giardini italiani e quelli asiatici di Giappone e Cina continentale.

**Foglie:** ovali o lanceolate di color verde lucido.

**Fiori:** bianchi e dall'odore di lattice, riuniti in inflorescenze a pannocchie terminale in maggio e giugno.

**Frutti:** bacche nere, lucide e velenose.

**Principi attivi:** ligulina, tannini, resina, triterpeni glicosidi, invertina, olio essenziale, vitamina C.

**Proprietà terapeutiche:** astringenti, cicatrizzanti, detergenti, toniche, antiaffiammatorie, antisettiche, stomachiche, immunostimulanti.

**Uso alimentare:** decotto a base di foglie di ligustro per rimuovere un'afta.

**Controindicazioni:** non ne presenta, se non, lievi, in gravidanza od allattamento.

**Curiosità:** si pensava avesse virtù curative per il trattamento delle irritazioni alla gola, e i suoi frutti erano usati per colorare il vino. E' conosciuto come uno degli alberi dei poeti.

# Proprietà fitoterapiche



Le parti utilizzate del ligustro nelle pratiche fitoterapiche sono i fiori e le foglie, che vanno fatti essiccare in un luogo lontano da fonti luminosi. Le bacche sono inutilizzabili in cucina o in fitoterapia per il loro potenziale tossico. Costituenti la pianta del ligustro sono tannini, resina, triterpeni glicosidi, invertina, olio grasso, un olio essenziale e vitamina C. Il ligustro ha proprietà astringenti, cicatrizzanti, detergenti, toniche, antinfiammatorie, antisettiche, stomachiche e immunostimolanti. I preparati a base di ligustro vengono consigliati come cura contro afta, angina, leucorrea, diarrea, reumatismi, astenia, stress e infiammazioni di varia natura. L'olio di ligustro, conosciuto da secoli, si usa tuttora per frizioni esterne contro i dolori. Utile per trattare afte, stomatiti, stati infiammatori della bocca. Un infuso di foglie di ligustro è consigliato ai fumatori per effettuare dei gargarismi finalizzati alla cura di infiammazioni del cavo orale. Se utilizzato con accortezza, il ligustro non presenta controindicazioni



# Miti e leggende



Il ligustro o biancospino, era utilizzato nell'antica Grecia per decorare gli altari prima di cerimonie nuziali perché ritenuto di buon auspicio. Le antiche popolazioni celtiche gli dedicavano un intero mese (da metà maggio a metà giugno odierni) e lo consideravano l'albero delle fate: secondo le credenze popolari del tempo, dove cresceva un ligustro con un po' di pazienza si sarebbero potute ammirare le piccole e magiche creature fatate.

I romani lo chiamavano alba spina, ovvero spina bianca, nome ancora oggi diffuso, e gli attribuivano il potere magico di scacciare gli spiriti maligni grazie alle sue spine aguzze. Come i greci, lo usavano per addobbare gli altari durante i riti nuziali, ed in più lo adoperavano come arbusto protettore per i neonati, ponendo sopra le culle dei piccoli alcuni rametti fioriti.

Nella mitologia romana, è la pianta consacrata alla dea Flora (la dea della primavera) e alla dea Maia (la dea del mese di maggio). Narra la leggenda che la dea Maia imponesse la castità e pertanto, durante il mese a lei dedicato, non si potevano celebrare matrimoni. In casi veramente eccezionali, quando celebrare il matrimonio era necessario, per placare le eventuali ire di Maia bisognava accendere in suo onore cinque torce di legno di ligustro.

# Miti e leggende



In epoca medievale, durante il mese di maggio era usanza popolare porre un albero di ligustro nella piazza del paese: questo veniva poi riccamente decorato e qualche giorno dopo si celebrava una festa nel corso della quale si eseguivano danze propiziatorie, proprio intorno al biancospino. Il rito appena descritto aveva lo scopo di dare prosperità al paese in cui veniva eseguito.

In Inghilterra il ligustro è accompagnato da un'antica leggenda che riguarda Giuseppe d'Arimatea, il membro del Sinedrio che si rifiutò di condannare Gesù Cristo. La leggenda vuole che Giuseppe d'Arimatea dopo aver raccolto il sangue di Gesù Cristo ed averlo seppellito, partì verso la Britannia e una volta giunto sull'isola, piantò il suo bastone in terra. Il bastone dopo qualche tempo germogliò dando vita ad una pianta di ligustro. Accortosi dell'evento, Giuseppe d'Arimatea decise di edificare, accanto alla pianta, una chiesa che fu la prima chiesa costruita in Inghilterra. Da quel momento in poi, ogni anno durante il periodo natalizio il ligustro fioriva ed un suo ramoscello in fiore veniva portato in dono ai Regnanti inglesi. Secondo una credenza anglosassone i fiori bianchi rappresentano l'Immacolata Concezione, gli stami rossi le gocce del sangue versato da Gesù Cristo e le spine simboleggiano la corona posta sul suo capo quando fu flagellato e crocifisso. Nel linguaggio dei fiori e delle piante, il ligustro simboleggia la dolce speranza ed è la pianta ideale da recare in dono quando si vuole augurare buona fortuna.

# Il pino marittimo

Nome scientifico: Pinus pinaster

Famiglia: Pinaceae

 :pino marittimo

 :maritime pine

 : pin

 : pin



**Habitat:** la specie nostrana trova il suo ambiente ideale vicino alle coste del Mar Mediterraneo o su quelle dell'Atlantico. Il pino non ha bisogno di molto calore e cresce su terreni sciolti, sabbiosi e rocciosi, prevalentemente alcalini. E' spontaneo in Italia(Liguria, Toscana e Sardegna); Bretagna meridionale e nell'Africa nord-occidentale.

**Frutti:** strobili, comunemente detti pigne.

**Fiori:** chiamati sporofili, maturano in aprile e maggio in macrofili ( a grappolo, rossastri) e microfili ( a grappolo, color giallo dorato).

**Principi attivi:** possiede terpeni, resine, pinipicnina.

**Proprietà terapeutiche:** viene utilizzato per curare disturbi patologici delle prime aree respiratorie. E' inoltre conosciuta l'azione diuretica, antisettica, antinfiammatoria.

**Controindicazioni:** l'uso di olio essenziale di pino può causare irritazioni in caso di ipersensibilità.

**Uso alimentare:** sono commestibili i pinoli, semi di alcune specie di pino.

**Curiosità:** nell'antica Grecia era sacro a Rea ed a Dioniso. I poeti latini lo ritenevano simbolo di fecondità e generosità. Nel Rinascimento il pino assunse il significato di morte( una volta tagliato, non rinasce da se stesso); al contrario, la sua resina richiama l'immortalità e la purezza.

# Miti e leggende



Il pino è un albero sempreverde: per questo è simbolo di immortalità ed eternità. Dall'antica Grecia all'Estremo Oriente troviamo il significato simbolico del pino attraverso diverse analogie. Nelle leggende greche come in quelle orientali troviamo il pino come simbolo di albero sacrificale. Il pino simboleggia anche la felicità coniugale e la fertilità per via degli aghi uniti a coppia e innestati su corti rametti denominati brachiblasti.

# L'oleandro

Nome scientifico:  
Nerium oleander

Famiglia:  
Apocynaceae

 Oleandro

 Oleander

 Adelfa

 Laurier



- **Habitat:** l'Oleandro è diffuso nella fascia temperata calda che va dal Giappone al bacino del Mediterraneo .In Italia vegeta spontaneamente presso i litorali.
- **Foglie:** lanceolate, coriacee e velenose
- **Fiori:** profumati, di colore tipicamente rosa, bianco o rosso.
- **Frutti:** lunghe capsule legnose che contengono piccoli semi fertili, i quali a maturità si ricoprono di propaggini piumose e vengono liberati.
- **Principi attivi:** Glucosidi cardioattivi (Oleandrina, Neriantina, Adinerina, Strofantina), Flavonoidi, Vitamina K, tannini, olio essenziale, acidi organici.
- **Proprietà terapeutiche:** diuretiche, cardiotoniche, simildigitali
- **Uso alimentare:** questa pianta rientra nella lista del ministero della salute per l'impiego non ammesso nel settore degli integratori alimentari. Tutte le parti della pianta sono tossiche.
- **Controindicazioni:** è una delle piante più tossiche che si conoscono, se ingerita porta a tachicardia, disturbi gastrici, disturbi sul sistema nervoso centrale.
- **Curiosità:** Il nome del genere Nerium deriva dal greco neros (acqua) questo perché è una pianta che cresce spontanea in prossimità di corsi d'acqua. Nel Medioevo un'antica leggenda narra che sul bastone di san Giuseppe fosse fiorito proprio un oleandro tanto da essere chiamato mazza di San Giuseppe. Per tradizione regalare fiori di Oleandro o portare addosso un mazzolino vuol dire "ti ho dimenticato", significato che gli è stato attribuito per le sue proprietà tossiche o perché antichi saggi Indù spesso cercavano l'estasi sotto l'ombra di questi alti arbusti.



# Proprietà fitoterapiche



L'oleandro è una pianta molto velenosa, dato che contiene elevate concentrazioni di glicosidi cardiaci.

Tutte le parti della pianta possono provocare serie intossicazioni.

Il rischio di avvelenamento è tuttavia basso.

Inoltre, il sapore fortemente amaro della pianta ne dissuade il consumo involontario.

Da questa si estrae l'oleandrina, la neriina e la neriantrina, tutti e tre ottimi medicinali per il cuore e per la pressione arteriosa.

I suoi estratti cardiotonici sono in grado di portare benefici nei casi in cui le sistole non hanno più la forza sufficiente per assicurare una quantità adeguata di sangue.

L'oleandrina entra nella composizione di diverse specialità farmaceutiche cardiocinetiche.

Nell'uso terapeutico si preferiscono le foglie o anche la corteccia e i semi. Ottimi sono gli infusi di foglie come depurativo dell'organismo, come pure la tintura o la polvere.

# Miti e leggende



L'oleandro, con le sue foglie disposte a gruppi di tre, numero perfetto, simboleggiavano nell'antichità l'armonia dell'universo, formato da triadi che come affermava Pitagora «è l'esistenza in cui l'Immutevole ed il Mutevole sono congiunti. »

Che il suo significato fosse in passato di buon augurio lo testimonia anche il fatto che nel Medioevo un'antica leggenda narra che sul bastone di San Giuseppe fosse fiorito proprio un oleandro, tanto da essere chiamato anche mazza di San Giuseppe.

Più tardi però l'oleandro divenne simbolo funerario, sia nei paesi mediterranei che in Medio Oriente. Perché ci sia stato questo capovolgimento non si sa, forse per via del fatto che si scoprì che era una pianta velenosa. Plinio scrisse “uccide i serpenti ed accostato ad un animale selvatico gli prova intorpidimento”. Anche Apuleio ne *L'Asino d'oro*, narra nelle metamorfosi che Lucio, dopo essere stato trasformato in asino, mentre era alla ricerca di una pianta di rose che poteva restituirgli le sue fattezze umane, stava per scambiare l'oleandro per la rosa ma appena si accorse della differenza scappò via. Da qui probabilmente è derivato il soprannome di “ammazza cavallo” o “ammazza asino”. A Venezia sono nati molti detti intorno all'oleandro, tutti relativi a una pianta che porta disgrazia, così come in Toscana ed in Sicilia anticamente si coprivano i morti con i suoi fiori.

# ERBE AROMATICHE



# Il rosmarino

Nome  
scientifico: *Rosmarinus  
officinalis*

Famiglia: *Lamiaceae*

 : Rosmarino

 : Rosemary

 : Roméro

 : Rosmarin



Habitat: macchia mediterranea

Foglie: persistenti e coriacee. Sono larghe, sessili, lineari-lanceolate e addensate numerosissime su rametti.

Fiori: ermafroditi, sessili e piccoli riuniti in piccoli gruppi. Il colore varia dal lilla all'azzurro.

Frutti: tetracheni, con acheni liberi, oblunghi e lisci. Sono di colore brunastro.

Principi attivi: l'olio è utile per lenire il mal di testa e i dolori articolari, debellare parassiti, ritrovare l'energia e combattere la depressione.

Proprietà terapeutiche: antisettico, antinfiammatorio ed antidolorifico. Il suo infuso aiuta ad abbassare il colesterolo e combattere diversi disturbi fisici.

Uso alimentare: ottimo condimento per carni, pesci e nella preparazione di salse.

Controindicazioni: il sovradosaggio può causare convulsioni, irritazioni, nausea e disturbi gastrointestinali.

Curiosità: è chiamata anche "rosa del mare". Nel Medioevo gli si attribuiva virtù magiche.



# Proprietà fitoterapiche



La parte utilizzata del rosmarino sono le foglie e le sommità della pianta.

Tra le principali virtù che fanno del rosmarino una preziosissima risorsa nonché elemento fondamentale della dieta mediterranea, spicca la sua capacità di depurare e disintossicare l'organismo. Più in generale, il rosmarino è in grado di stimolare il corpo e combattere stanchezza, cali di pressione e sbalzi di umore. Il rosmarino è insomma una pianta officinale altamente energetica, utile perfino per favorire l'attività sessuale. Le proprietà disintossicanti del rosmarino dipendono prevalentemente dall'alta presenza nelle sue foglie di flavonoidi, che agiscono direttamente sul fegato migliorandone le funzionalità e contribuendo all'eliminazione delle tossine.

Particolari benefici si riscontrano inoltre sull'attività delle ghiandole surrenali, responsabili non soltanto della depurazione dell'organismo, ma anche della riduzione degli stati di stress. Il rosmarino può anche essere trovato qualche elemento per tisane, infusi o decotti, in questo caso solitamente unito ad altre sostanze, per dare vita a prodotti dal sapore altrettanto soddisfacente non solo dal punto di vista dei benefici, ma anche da quello del gusto.



# Miti e leggende



La leggenda narra che Apollo si innamorò perdutamente della principessa persiana Leucotoe. Per stare con lei, trovò uno stratagemma, trasformandosi nella madre della fanciulla, riuscendo così ad entrare nella sua stanza. Una ninfa, gelosa del dio, svela l'inganno al padre di Leucotoe, il quale non era affatto disposto a tollerare la cosa, perciò la condannò a morte facendola seppellire viva. Apollo, non potendo riportarla in vita, decise di indirizzare i raggi del sole sulla sua tomba: sotto il calore del sole crebbe una pianta dal profumo intenso, foglioline sottili e dai fiori viola azzurri. Da questo momento i greci e romani coltivarono il rosmarino come simbolo di immortalità. Un arbusto di rosmarino che allora aveva i fiori bianchi offrì riparo alla Vergine Maria, durante la fuga in Egitto, nascondendo lei e Gesù nel groviglio dei suoi rami. E quando - passato il pericolo - Maria appese alla pianta il proprio manto i fiori del rosmarino divennero azzurri.

# Alloro

Nome  
scientifico: **Laurus  
nobilis**

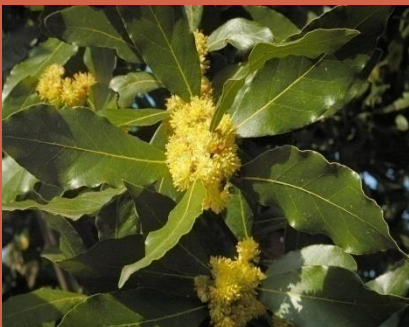
Famiglia: **Lauraceae**

 : Alloro

 : Bay Laurel

 : Laurél

 : Laurier Vrai



- **Habitat:** originale dell' isola dell' Elba, si sviluppa nella macchia mediterranea
- **Foglie:** forma ovalizzata lanceolata, coriacee, pianta sempreverde
- **Fiori:** pianta dioica
- **Frutti:** bacca monosperma, drupe nere
- **Principi attivi:** oli geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, eucalipto, pinene. Acido folico. Vitamina A, B, B1, B2, B3, B6. Infusi di alloro. Olio di alloro spalmato sul petto e sulla schiena per la bronchite e per gli attacchi di tosse
- **Proprietà terapeutiche:** antisettico, digestivo, stimola l'appetito, analgesico, rilassante, antitumorale
- **Uso alimentare:** proprietà aromatica
- **Controindicazioni:** un uso continuo può determinare dermatite da contatto
- **Curiosità:** venivano bruciate le foglie per eliminare gli odori. In epoca romana veniva usato come amuleto e simbolo di vittoria. Durante la peste venivano preparati dei suffumigi all' alloro.

# Proprietà fitoterapiche



Dell'alloro si utilizzano soprattutto le foglie prive del picciolo.

Le bacche di alloro sono ricche di acidi grassi polinsaturi, di tannini e di oli essenziali.

Fra i più importanti principi attivi presenti nelle foglie di alloro, troviamo l'acido laurico e l'aurostearina, elemento attivo fondamentale.

Vengono riconosciute all'alloro numerose proprietà terapeutiche: è infatti in grado di curare reumatismi, strappi muscolari e possiede proprietà rilassanti.

Attenua inoltre la sudorazione ed ha proprietà espettoranti, digestive e antipiretiche.

L'infuso di foglie favorisce la digestione, mentre il decotto si usa per il raffreddore e per i reumatismi.

Gli oli essenziali tratti dall'alloro sono utilizzati per distorsioni e slogature.

# Miti e leggende



Il mito di Apollo e Dafne è narrato da Ovidio nelle *Metamorfosi*. Eros, geloso della forza di Apollo, decise di far innamorare il dio della ninfa Dafne, figlia di Gea e di Peneo, dio fluviale, ma colpendo la fanciulla con una freccia di piombo, in modo che ella avrebbe sempre respinto l'amore di Apollo.

Quest'ultimo iniziò l'inseguimento della ninfa la quale con l'aiuto della madre Terra riuscì a sfuggirgli poiché nel momento in cui fu raggiunta dal dio si trasformò in alloro. Apollo impotente decise di rendere sempre verde questa pianta, di considerarla a lui sacra e volle che fosse per sempre simbolo di eterna gloria per i poeti e per gli atleti.

# CEREALE





# Il granturco

**Nome scientifico:** *Zea mays*

**Famiglia:** Poaceae

 : mais

 : corn

 : maíz

 : maïs



**Habitat:** originario del continente americano, viene attualmente coltivato in tutto il mondo

**Foglie:** le foglie sono disposte alternativamente sui lati dello stocco, larghe e allungate, di forma lanceolata. Lo sviluppo delle foglie cambia a seconda della posizione lungo il fusto, infatti è massima nella posizione centrale e si riduce verso la base e verso l'apice.

**Fiori:** il mais è una pianta con fiori maschili e femminili in posizioni diverse.

L'infiorescenza maschile chiamata "pennacchio" è costituito da numerose ramificazioni sulle quali si trovano le spighe da cui fuoriesce il polline. L'infiorescenza femminile, detta "pannocchia", è una spiga posta circa a metà altezza della pianta. Essa è costituita da un rachide ingrossato detto tutolo sul quale si inseriscono un numero variabile di file di spighe.

**Frutti:** I frutti sono carioidi di forma e colore diverso secondo la varietà (gialle, rosse, bianche, variegate, ecc.); esse sono riunite in file di numero sempre pari su una grossa rachide legnosa (tutolo) e si usano tal quali o macinate soprattutto per l'alimentazione del bestiame.

**Principi attivi:** i principi attivi contenuti nel mais sono: sali di potassio, olio essenziale, resina, sostanze grasse, vitamina K<sub>3</sub>, acido salicilico, acido oleico, acido linoleico, fitosteroli, alcaloidi, carvacrolo, tannini, glucosio, maltosio ed allantoina.

**Proprietà terapeutiche:** gli stimmi di questa pianta, assumibili grazie alle tisane, producono un effetto diuretico e sono consigliati nella calcolosi e nelle cistiti. L'olio di mais, applicato alla pelle con un leggero massaggio, la rende più morbida ed elastica.

**Uso alimentare:** diversi sono i cibi americani derivati dal mais. I più conosciuti sono i Corn Flakes ideali per la colazione o i Pop Corn, da mangiare al cinema.

**Controindicazioni:** non ci sono controindicazioni particolari.

**Curiosità:** il mais, introdotto in Europa dopo la scoperta dell'America, arrivò in Italia nel '500, ma ebbe grande diffusione due secoli dopo, probabilmente con varietà provenienti dai Balcani, da cui il nome di "granturco".

# LEGUMI





## Il cece

**Nome scientifico:**

**Cicer arietinum**

**Famiglia: Fabaceae**

 :Cece

 : Chickpea

 :Garbanzo

 : Pois chiche



**Foglie: opposte e composte da 6 o 7 foglioline ellittiche e denticolate.**

**Fiori: bianchi, rosei o rossi.**

**Frutti: rotondeggianti, lisci o rugosi, sono commestibili.**

**Principi Attivi: vitamina B, calcio e ferro.**

**Proprietà terapeutiche: è una grande fonte proteica e contiene molte fibre.**

**Usi alimentari: i suoi semi, in quanto legumi, presentano un'ottima fonte proteica nell'alimentazione.**

**Controindicazioni: può provocare gonfiore addominale.**

**Curiosità: risale all'età del bronzo. Avrebbe dato il nome a Cicerone.**

# Proprietà fitoterapiche



I ceci sono formati da acqua, proteine, fibre alimentari, ceneri, grassi e carboidrati.

I principali minerali contenuti all'interno di questa pianta sono rame, manganese, sodio, ferro, zinco, fosforo, calcio, magnesio, potassio e selenio.

Per quanto riguarda le vitamine troviamo le vitamine B, C, K ed E.

Sono presenti inoltre aminoacidi, in particolare l'acido aspartico, quello glutammico, la leucina, l'arginina, la valina e la serina.

I ceci svolgono un'azione di riduzione del colesterolo e un'azione protettiva del cuore e dell'apparato cardiaco (dovuti alla presenza di folato e magnesio).

All'interno dei ceci sono diffusi anche grassi insaturi che prevengono gli stati di depressione e riducono il livello dei trigliceridi.

Inoltre grazie alla presenza di fibre alimentari i ceci hanno proprietà regolatrici dell'intestino umano.



# Miti e leggende



In alcuni scavi ad Hacilar, in Turchia, sono state ritrovate alcune forme selvatiche di *cicer* risalenti a 5000 anni a.C. Sono state trovate prove che attestano la sua coltivazione in Iraq, nell'Età del Bronzo e addirittura in Egitto tracce scritte registrerebbero la presenza del cece nella valle del Nilo tra il 1580 e il 1100 a.C. Il nome di questo legume deriva dal greco antico *kikus* che significa forza, potenza e non è di certo un caso, essendo i ceci pieni di proprietà nutritive (furono alla base dell'alimentazione degli schiavi nell'antico Egitto proprio perché fornivano molta energia nelle estenuanti giornate lavorative) oltre che afrodisiaci.

Gli Antichi Romani, che si avvalevano dei legumi per dare il nome alle famiglie nobili (ad es. gens Fabia, da *faba* (fava); i Lentuli e i Pisani, rispettivamente da lenticchie e piselli), utilizzarono i ceci per dare il cognome al celebre oratore Cicerone, in quanto un suo antenato aveva una caratteristica verruca a forma di cece sul naso. Il cece è anche legato a un episodio sanguinoso avvenuto durante i Vespri siciliani: la rivolta di Palermo del 1282, che vide la fine del dominio angioino in Sicilia, consacrò per breve tempo la parola "ciceri" (ceci) come discriminante tra la vita e la morte. I francesi, infatti, erano incapaci di pronunciarla senza accentare la "i" finale e i siciliani, ansiosi di sterminarli, costringevano le persone sospettate di essere francesi travestiti a pronunciarla: chi diceva "cicerì" veniva subito ucciso.



# FIORI



# Il girasole

**Nome scientifico:**  
**Helianthus annuus**

**Famiglia:** Asteraceae

 : Girasole

 : Sunflower

 : Girasol

 : Tournesol



**Habitat:** di origine americana, l'habitat tipico di questo fiore sono le aree presso gli orti (coltivi umani) e zone abbandonate (macerie e rifiuti), ambienti ruderali, strade rurali e scarpate. Il substrato preferito è sia calcareo che siliceo con pH neutro, alti valori nutrizionali del terreno che deve essere mediamente umido.

**Foglie:** le foglie sono grandi a disposizione opposta nella parte bassa del fusto, e a disposizione alterna nel resto della pianta. Le foglie sono inoltre lungamente picciolate. La forma è largamente ovata o anche triangolare e cuoriforme alla base e con apice acuminato. I margini sono seghettati. La superficie è ruvida e percorsa da tre nervi.

**Fiori:** i fiori sono simpetali, zigomorfi (quelli ligulati) e attinomorfi (quelli tubulosi); sono inoltre tetra-ciclici (formati cioè da 4 verticilli: calice – corolla – androceo – gineceo) e pentameri (calice e corolla formati da 5 elementi). Sono inoltre ermafroditi.

**Frutti:** ciò che è comunemente chiamato seme è in realtà il frutto (un achenio) della pianta, con i veri semi circondati da pula indigeribile e provvisto di un pappo formato da due squame (o denti) lineari-acute e precocemente caduche.

**Principi attivi:** è ricco di vitamina E e acidi grassi essenziali che lo rendono un ottimo nutriente e anti-ossidante, ideale nei prodotti cosmetici per pelli secche.

**Proprietà terapeutiche:** ha qualità antiossidanti e aiuta l'organismo a proteggersi dallo stress ossidativo; le fibre e l'acido linoleico favoriscono la salute cardiovascolare; il contenuto di magnesio fa bene alle ossa e all'umore; l'acido folico è prezioso soprattutto per le donne in gravidanza

**Uso alimentare:** i semi di girasole vengono consumati decorticati e tostati, spesso salati come snack, specialmente in Cina, Stati Uniti ed Europa. Possono essere utilizzati per insalate o se ne può estrarre un olio.

**Controindicazioni:** non esistono particolari effetti collaterali legati al consumo di semi di girasole, tranne in presenza di allergie o intolleranze.

**Curiosità:** Vincent van Gogh li immortalò in una serie di dipinti ad olio su tela realizzati tra il 1888 e il 1889.

# Miti e leggende



Il girasole è da sempre un fiore che rappresenta la forza vitale. Si narra che Clizia, una giovane ninfa, fosse follemente innamorata del dio Sole, pertanto lo seguiva tutto il giorno mentre lui guidava il suo carro di fuoco per il cielo. Il Sole dapprima lusingato credette di essere innamorato a sua volta e decise di sedurla. Ben presto però si stancò dell'amore della ninfa e non le rivolse più le stesse attenzioni. La povera Clizia pianse per nove giorni immobile in piedi in un campo, osservando il suo amore. Improvvisamente il corpo si irrigidì trasformandosi in uno stelo sottile, i piedi si conficcarono a terra mentre i suoi capelli divennero una corolla gialla; si era trasformata in un fiore color dell'oro: un girasole.



# Lavanda

Nome scientifico: *Lavandula angustifolia*

Famiglia: Lamiaceae

 : Lavanda

 : Lavender

 : Lavanda

 : Lavande



- **Habitat:** è diffusa nel bacino del Mediterraneo, nell’Africa del Nord, (è particolarmente presente in Provenza) Sopporta i climi da temperato a subtropicale. Cresce in particolare nei terreni calcarei.
- **Foglie:** lungo il caule sono disposte in modo opposto; spesso si trovano fasciolate alla base della pianta. Le foglie sono colorate di verde cinereo. La lamina può essere intera lineare, lanceolata o pennatifida/pennatosetta.
- **Fiori:** sono ermafroditi, zigomorfi, tetrameri (4-ciclici), ossia con quattro verticilli (calice – corolla - androceo – gineceo) e pentameri (5-meri: la corolla e il calice sono a 5 parti).
- **Frutti:** Il frutto è uno schizocarpo composto da 4 nucule glabre e lisce. Le nucule sono provviste di areole ed hanno delle varie forme, dimensioni e colori. La deiscenza è basale o laterale.
- **Principi attivi:** olio essenziale (linalolo, acetato di linalile, limonene, cineolo, canfora, alfa-terpineolo, beta-ocimene), tannini, acido ursolico, flavonoidi e sostanze amare.
- **Proprietà terapeutiche:** proprietà antiemetiche, antisettiche, analgesiche, battericide, vasodilatatorie, antinevralgiche, per i dolori muscolari ed è considerata un blando sedativo.
- **Uso alimentare :** L'uso alimentare della lavanda è molto limitato. I fiori si possono usare nella preparazione di dolci e biscotti, le foglie nella ricetta dell'agnello al forno o nei risotti abbinata al rosmarino. Si produce anche un ottimo miele di lavanda.
- **Controindicazioni:** un eccessivo dosaggio dell’olio essenziale può risultare nocivo.
- **Curiosità:** I fiori di lavanda, contrariamente a tante altre specie, conservano a lungo il loro aroma anche se secchi. È infatti consuetudine mettere dei sacchetti di tela nei cassetti per profumare la biancheria. La pianta, che era già nota agli antichi, veniva usata anche per la preparazione di talismani e portafortuna, legati a pratiche magiche ed esoteriche.

# Proprietà fitoterapiche



Le parti più utilizzate della lavanda sono le estremità fiorite.

Esse sono molto ricche di un olio essenziale particolarmente complesso, costituito da vari alcool terpenici.

Il più importante di questi è il linalolo, principale responsabile delle sue proprietà terapeutiche.

Questa pianta possiede infatti proprietà purificanti, antisetliche, sedative e riequilibranti del sistema nervoso, digestive, antireumatiche e antinfiammatorie per calmare dolori reumatici, rilassanti e balsamiche.

Dalla lavanda si possono ricavare oli, lozioni e frizioni e acqua di lavanda.

Questa pianta è inoltre un ottimo antibatterico naturale impiegato per la cura di scottature e ferite, un antispastico in caso di dolori addominali (derivante dal principio attivo della canafora) e un ottimo alleato in caso di ipertensione.

L'olio essenziale viene utilizzato anche contro forfora, acne e raffreddore.



# Miti e leggende



Nella mitologia greca la lavanda, detta anche spighetta di San Giovanni, era dedicata a Ecate, dea lunare assai misteriosa e protettrice delle maghe e degli indovini. Nella notte del solstizio estivo, le streghe che praticavano la magia bianca, quella buona, erano solite offrire un mazzetto di fiori di lavanda come buon auspicio. I superstiziosi invece, nella stessa notte, mettevano le spighette sulle soglie delle porte e delle finestre per allontanare le fattucchiere dalle cattive intenzioni e per proteggersi dalle loro malefatte. Un'antica favola persiana invece racconta un'altra origine della lavanda: il re di Persia, aveva promesso in sposa ad un potente sultano la sua bellissima figlia, in precedenza affidata ad un giovane e colto tutore dagli occhi azzurri del quale si innamorò perdutoamente, ricambiata. Un amore, quello tra l'insegnante e la principessa, a destinato all'infelicità per motivi di Stato e differenza sociale. Ahura-Mazda, il dio egizio della Luce, ebbe compassione di questi due giovani amanti, e così una notte li accolse in cielo fra le sue stelle, lasciando al loro posto sulla terra una piantina di lavanda. La leggenda più conosciuta narra di una bellissima fata di nome Lavandula nata e cresciuta fra le lande selvagge della montagna di Lure (Francia), che aveva i capelli biondi e gli occhi blu. Un giorno, la fata si mise in cerca di un bel posto dove andare a vivere e lo fece iniziando a sfogliare un libro di paesaggi, fino ad arrivare alla pagina della Provenza, la quale suscitò nella fata una grande tristezza a causa della sua terra incolta anziché fiorente. Così la fata iniziò a piangere macchiando la pagina della Provenza con le sue lacrime color lavanda. Per cancellare tutte le macchie e rimediare alla sua goffaggine, stese un grande pezzo di cielo blu sulla pagina rovinata. Da quel giorno, la lavanda cresce in quelle terre facendo nascere le fanciulle di Provenza tutte bionde e con occhi blu dalle sfumature color lavanda, sfumature che si accentuano soprattutto quando in estate, al calar della sera, si mettono ad osservare il cielo che scende sulle distese di questa pianta.



# Mimosa

**Nome scientifico:**  
**Acacia dealbata**

**Famiglia:**Mimosaceae

 : Mimosa

 : Mimosa

 : Mimòsa

 : Mimosa



- **Habitat:** originaria dell' Australia, in Italia lungo la riviera ligure in luoghi con clima temperato
- **Foglie:** bipennate
- **Fiori:** riuniti in capolini globosi sferici, in racemi.
- **Frutti:** legumi neri
- **Principi attivi:** fitosteroli, glucosidi, lipidi, oli essenziali estratti dai fiori, essenza floreale di mimosa
- **Proprietà terapeutiche:** proprietà antisettiche e astringenti, applicata sulla pelle rilassa e inoltre inibiscono lo sviluppo dei batteri patogeni, detergono e purificano riducendo la comparsa dei pori dilatati delle pelli grasse, usata anche per curare stati d' ansia, stress, nervosismo e in aromaterapia per il benessere del corpo. Inoltre l' estratto della corteccia in polvere viene applicato su ferite e scottature formando una crosta con la cute solidale, impedisce infezioni e stimola la ricrescita del tessuto.
- **Uso alimentare:** si consuma sotto forma di tisana.
- **Controindicazioni:** non indicata per uso interno. Ipersensibilità individuale.
- **Curiosità:** l'8 marzo viene regalata alle donne per la loro festa, inoltre dalla corteccia si ricava una polvere utilizzata come droga.

# Miti e leggende



**C'era una volta, nel tempo in cui uomini di mare affrontavano l'ignoto per spirito di avventura e di conoscenza, un popolo forte e coraggioso la cui caratteristica peculiare era il colore dei capelli. Esso, a differenza di quello degli abitanti delle altre isole vicine, era del colore del sole.**

**Specialmente le donne, forti e bellissime, erano orgogliose di quelle nuvole d'oro che pettinavano per lungo tempo al giorno, inventando elaborate acconciature con trecce e nastri. Ma i tempi erano difficili e, spesso, proprio mentre gli uomini del villaggio erano in mare per la pesca e per i loro commerci, l'isola di Rainhor veniva invasa e depredata dalle tribù nemiche. Molto ambite erano le giovani donne dell'isola. In uno di quei tristi giorni anche la dolce e bellissima Mihm, figlia del capo villaggio, cadde nella trappola tesale da un re nemico e venne rapita, insieme ad altre compagne, per far parte delle sue schiave. Il fitto dedalo di scogli dell'arcipelago e l'ostilità dei luoghi, fornivano a quei malvagi un nascondiglio perfetto di cui, difficilmente, i loro soccorritori delle ragazze avrebbero potuto aver ragione. La grotta dove erano state rinchiusi in attesa del loro triste destino, era accessibile solo dal mare, allorché l'alta marea sommergeva la cavità d'ingresso, ben celata dagli arbusti che crescevano fin sopra gli scogli. Aveva un unico condotto d'aria, che aprendosi sulla volta della grotta, sbucava sulla sommità di una collinetta brulla a picco sugli scogli. Tutto intorno il mare con il continuo soffiare del vento e il rincorrersi di gabbiani gracchianti. La giovane Mimh, forte nella sua agilità, era ben decisa a non arrendersi al suo triste destino e, incurante del pericolo, decise che avrebbe dovuto fare qualcosa per salvare se stessa e le sue compagne. Fu così che chiese alle compagne di essere issata sulle loro spalle per potersi infilare nello stretto cunicolo e cercare aiuto dall'alto della collina; era infatti certa che i loro parenti, e soprattutto il suo promesso sposo, stessero cercando il nascondiglio per liberarle. Con grande sforzo la ragazza riuscì a raggiungere l'apertura collegata all'esterno e con abilità e determinazione si infilò fra le rocce, incurante dei graffi che la roccia le procurava nel tentativo di raggiungere l'esterno. L'ultimo tratto era anche il più stretto. Il tempo sembrava non passare mai e Mimh sentiva già venir meno la sua resistenza quando, con un ultimo sovrumano sforzo, riuscì a sporgere la testa dalla cavità. Da lontano vide le veloci barche della sua gente ma la sua testa affiorante dalla collinetta non poteva essere notata da così lontano. Allora, consapevole della sua fine ormai prossima, si sciolse le trecce e i suoi lunghi capelli biondi cominciarono a muoversi nel vento come una bandiera: era il segno, l'indicazione che gli uomini stavano ardentemente cercando. Le compagne di Mimh furono liberate, ma la coraggiosa ragazza morì soffocata dal suo stesso ardimento e quello stretto cunicolo divenne la sua stessa tomba. Quando il suo promesso sposo si recò sulla collina per onorare il corpo della sua sfortunata sposa con una degna sepoltura, trovò al posto di Mimh una pianta dalle radici profonde e fortissime, e una grande chioma di fiori d'oro che si muovono al vento.**

**Era la mimosa.**



# La rosa

Nome scientifico: Rosa multiflora

Famiglia: Rosaceae

: Rosa

: Rose

: rosa

: rose



**Habitat:** può adattarsi in tutti i tipi di terre fertili.

**Fiori:** I fiori della rosa sono a carattere solitario e si riuniscono in ombrelle, possono essere ermafroditi oppure avere solamente un sesso per la morte dell'altro; il numero dei petali è variabile. Il più esterno degli involucri floreali, il calice, è composto da cinque primi involucri floreali, i sepali.  
**Frutti:** Il frutto è formato dal rigonfiamento della sommità della piccola ramificazione del fusto che termina con un fiore, dove nasce il seme detto achenio che può avere colore giallo o marrone. Anche in questo caso, a seconda della specie, il frutto potrà avere caratteristiche diverse.

**Principi attivi:** la rosa contiene molte proprietà, soprattutto oli essenziali, infatti è molto usata in cosmesi.

**Proprietà terapeutiche:** l'olio essenziale di rose è usato come idratante.

**Uso alimentare:** i petali sono commestibili e si può anche ottenere l'acqua di rose. Si può preparare anche la marmellata alle rose.

**Controindicazioni:** si può essere allergici.

**Curiosità:** esistono oltre 2000 specie di rose

# Miti e leggende



La rose sono fiori da sempre protagonisti di leggende, fiabe e racconti storici.

Nella mitologia greca, la rosa nacque dalla trasformazione di una ninfa senza vita in un fiore, grazie alle preghiere di Clori (per i Romani Flora, dea delle piante utili, come i cereali) nei confronti di Afrodite (alias Venere). Subito dopo, Dionisio, dio del vino, donò alla rosa un nettare dolce e profumato, mentre le Cariti le conferirono la tipica bellezza. Zefiro arrestò il vento, del quale aveva controllo, per permettere ad Apollo di irradiarla e farla fiorire.

La rosa era associata al mito di Adone e Afrodite: la dea, innamorata del giovane cacciatore, nulla può fare per salvarlo dalla morte provocata dall'attacco di un cinghiale. Nel soccorrere l'amato, Afrodite si ferisce con dei rovi e il suo sangue fa sbocciare delle rose rosse. Zeus commosso dal dolore della dea, permette ad Adone di vivere quattro mesi nell'Ade, quattro nel mondo dei vivi, e altri quattro dove avrebbe preferito: per questo la rosa viene considerata simbolo dell'amore che vince la morte e anche di rinascita.

Le rose erano anche correlate a Cupido, dio romano del desiderio carnale. In merito a quest'ultimo, si fa riferimento al racconto nel quale egli donò le relative spine ai fiori. In base alla storia, mentre sistemava le proprie frecce, Cupido venne punto da un'ape ed accidentalmente scoccò una freccia; questa cadde nel giardino di Venere e colpì il suo rosaio che, immediatamente, si coprì di spine.

Secondo un altro racconto, la ninfa Rodante, continuamente bersagliata da numerosi pretendenti a dir poco invadenti, fu trasformata da Diana (dea della guerra) in una rosa, mentre i giovani divennero le spine.





Alla fine dell'anno scolastico gli studenti presentano il progetto e il lavoro realizzato.....



Liceo Classico Statale  
"Dante Alighieri"



Cambridge  
International Examinations  
Cambridge International School



# Posizionamento nel giardino del Museo delle schede realizzate in digitale e stampate





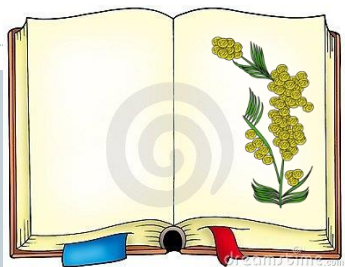
# Abbinamento al Progetto di «Educazione alla sensibilità»

## Visita sensoriale nel Giardino Storico O.N.C.

Guardiamo, tocchiamo, odoriamo,...(gustiamo)...RICONOSCIAMO...

...toccando e odorando ...anche senza vedere...





*L'Erbario del Museo...un progetto avviato...*







**12 aprile 2018**  
**Giornata MUSIS**  
**Liceo Classico Pilo**  
**Albertelli**  
**Roma**

Le studentesse del Liceo Dante Alighieri di Latina presentano i Progetti realizzati con il Museo della Terra Pontina, nell'ambito dell'Alternanza Scuola Lavoro: **Percorso tattile con Audiolibro e Catalogazione del Giardino**, utile per completare il Percorso sensoriale già attivo nell'offerta museale.



**Liceo Classico Statale**  
*"Dante Alighieri"*



**Cambridge**  
International Examinations  
Cambridge International School





# Notte Europea dei Ricercatori 29 settembre 2018

Con il Patrocinio del



Ecomuseo



Agro Pontino

Museo della Terra Pontina



Storico Demo-Etno-Antropologico



Il Museo della Terra Pontina  
in occasione  
della Notte Europea dei Ricercatori 2018  
presenta

## «Il Museo comunica e dimostra la SCIENZA»

Conferenza  
«Il progetto didattico ISS a Latina» Prof. Enzo Bonacci  
28 settembre ore 21.00

Mostra  
fruibile dal 25 al 29 settembre in orario di apertura del Museo  
previa prenotazione per classi e gruppi



## «Evento associato all'Anno europeo del patrimonio culturale 2018»

Info: [www.museodellaterrapontina.altervista.org](http://www.museodellaterrapontina.altervista.org)

Museo della Terra Pontina  
Palazzo ex O.N.C.  
Piazza del Quadrato, 24 Latina



Ass. Artistica Socio-Culturale  
"DON VINCENZO ONORATI"