

MILLE E UNO USI DELLE ERBE: CONSIGLI E SEGRETI PER UN IMPIEGO DOMESTICO DELLE BUONE ERBE DEI CAMPI

Ovvero Come, Dove , Quando e Perché raccogliere e usare le buone erbe selvatiche
Di Laura dell'Aquila

PERCHÉ RACCOGLIERE E USARE LE ERBE

Certamente non siamo più così attaccati e dipendenti dalla natura come i nostri antichissimi progenitori, per cui la ricerca e la raccolta di erbe selvatiche non è più di vitale importanza e il nostro sostentamento non dipende esclusivamente dal raccolto come era tanto tempo fa. Tuttavia trovare l'occasione per andare in natura e, come i nostri antenati raccoglitori, cercare e raccogliere le erbe, è sicuramente un'esperienza piacevole e per molti aspetti benefica. Non mi dilungherò a raccontare quanto la nostra vita quotidiana sia ormai sradicata dalla terra e dai suoi ritmi, e quanto questa perdita normalmente nascosta e soffocata, affiori ogni tanto come un rimpianto inspiegabile, specie quando siamo in mezzo alla natura o quando ci raggiunge il profumo del bosco ...o quando ci troviamo di fronte a un bel tramonto.

Tra i principali motivi di una raccolta selvatica quindi c'è il trovare una scusa...un'occasione per stare a contatto con la nostra "madre" natura, con le nostre origini. Trovare una scusa per tirarsi fuori dal caos erespirare. Il senso di liberazione e di libertà che si prova a passeggiare nei campi con un cestino alla ricerca di erbe e fiori è inebriante e sarebbe già sufficiente per motivarci una raccolta selvatica, anziché la solita spesa di erbe sigillate in asettici contenitori di plastica fatta in un centro commerciale.

Ma questo non è che l'inizio, in realtà i motivi di tale scelta sono tantissimi e validissimi. Le erbe selvatiche sono un concentrato di principi nutritivi preziosi, sia perché cresciute selvagge e libere, e quindi senza concimi e forzature, sia perché la maggior parte di esse sono piante dalle virtù medicinali e quindi per tanti aspetti utili. E così, ad esempio, l'insalatina amara di radicchi di campo, oltre a essere così buona, ci aiuta a depurarci e a disintossicarci alla fine dell'inverno e a rinnovarci proprio come la natura si rinnova in questo magico periodo; la frittata di ortica ci fa ristabilire un giusto equilibrio di minerali e soprattutto di ferro; la marmellata di cinorrodi di rosa canina oltre a essere buonissima è anche un sussidio naturale per aumentare le difese nel periodo invernale. Le erbe aromatiche come la nepetella e la pimpinella rendono più appetitosi e facilmente digeribili i nostri piatti. E che dire dei fiori e dell'allegria che trasmettono alle insalate, alle tartine, alle bevande, ai dolci.....e al nostro cuore?

E' chiaro dunque che mangiare queste erbe selvatiche, dal sapore così vero e concentrato (basta provare a mangiare l'asparago selvatico e confrontarlo con l'asparago coltivato) non solo ci aiuta a fare a meno di integratori alimentari di sintesi, ma ci potrà aiutare a prevenire e a curare. Del resto la Natura è prodiga di piante che possono alleviare le nostre sofferenze. Basta pensare alla famosa aspirina, ad esempio che è stata prodotta chimicamente copiando ciò che esisteva già in natura, cioè una sostanza trovata in due piante, il Salice (*Salix alba*) e la Spirea (*Spirea olmaria*), che hanno dato il nome, sia chimico che commerciale, a questa molecola: da Salice è derivato il nome salicilico, da Spirea quello di aspirina. Rispetto ai composti di sintesi dove agiscono le singole molecole le piante agiscono in un complesso di principi attivi definito "*totum vegetale*" o "*fitocomplesso*", dove tutte le sostanze attive sono reciprocamente importanti, e proprio dal loro equilibrio dipende l'azione farmacologica della droga stessa. Inoltre il loro spettro d'azione è più ampio rispetto alle sostanze pure di sintesi perché una stessa pianta può avere diversi effetti, e può quindi essere impiegata per trattare diversi disturbi. Ad esempio il Ribes nero è nel contempo antinfiammatorio e immunostimolante, o la rosa canina che

contiene acido ascorbico, flavonoidi e carotenoidi, tutte sostanze utili come vasoprotettori e antiossidanti, e che hanno un'azione sinergica che ne potenzia gli effetti.

DOVE RACCOGLIERLE

Gli ambienti di crescita

E' sempre una sorpresa per chi si riavvicina al mondo delle erbe utili e buone, scoprire che tante erbe officinali, mangerecce e in un qualche modo "note" sono in realtà quelle che accompagnano le passeggiate fuori città, proprio le più comuni e frequenti! Molte sono viste con fastidio dal contadino, che per questo le chiama malerbe, altre crescono abitualmente lungo i sentieri e resistono senza difficoltà al calpestio, altre ancora sono così tenaci da crescere nelle crepe dell' asfalto o sui muri. Spesso i loro ambienti di crescita sono legati in maniera diretta o indiretta alla presenza dell' uomo, come i campi, gli incolti, le cavedagne, i sentieri, i cigli stradali, le massicciate ferroviarie, gli ambienti ruderali, ecc. Molte erbe crescono nelle siepi, che spesso costituiscono un vero rifugio in mezzo al deserto delle monoculture. Spesso sono erbe banali ma non per questo meno oggetto di meraviglia e utili rispetto a tante altre piante più famose e celebrate per l'eleganza e il valore ornamentale. Molte volte dietro a queste erbe si cela una lunga storia, un' origine lontana, un loro antico uso come erbe curative ed anche come verdure, un passato di tradizioni popolari un tempo comuni e diffuse e attualmente addormentate e dimenticate.

Sicuramente, per godere al massimo del valore benefico delle erbe selvatiche è importante che gli ambienti di crescita e di raccolta siano il più possibile esenti da fonti inquinanti, per evitare la presenza di sostanze estranee assorbite dalle radici o trattenute sulle foglie. Proprio perché molte di queste erbe si trovano comunemente lungo i bordi delle strade, nei campi coltivati, nei pascoli, bisogna essere sicuri che siano prive di sostanze tossiche o di germi patogeni. Sui cigli stradali si depositano i gas inquinanti del traffico motorizzato, i campi coltivati invece possono essere stati irrorati con pesticidi, così pure i giardini in certi periodi dell' anno subiscono trattamenti con prodotti pericolosi. I canaletti di scolo in una zona coltivata sono da evitare perché potrebbero ospitare in elevata concentrazione i residui dei pesticidi percolati dai campi. Le piante raccolte in territori frequentati da cani o pascolati potrebbero essere contaminate dagli escrementi di qualche animale infetto, per cui è bene lavarle con cura o cuocerle. Infine è bene trattenersi dal raccogliere le erbe lungo i bordi di laghetti e stagni nelle vicinanze di industrie. D'altra parte le erbe che crescono in ambienti naturali, dove meno si risentono gli effetti negativi dell' inquinamento, vegetano meglio e di conseguenza sono maggiormente ricche in principi nutritivi.

Infine le stesse erbe che crescono selvatiche in collina e in campagna, o che infestano i campi, possono facilmente essere coltivate. Basta raccogliere i semi o quelle parti destinate alla propagazione vegetativa come gli stoloni, i bulbilli, pezzi di rizoma, ecc. Sono piante che in generale non hanno grandi esigenze. E' sufficiente un pò di terreno, disponibilità di acqua ed una buona esposizione; a seconda delle specie, può essere bene aggiungere dell' argilla o della sabbia, silice o calcio. Per assicurarsi la qualità salutare delle piante è senza dubbio meglio coltivarle naturalmente, senza usare sostanze chimiche ma avvalendosi di prodotti di origine naturale; macerato di ortica ed equisetolo al posto di pesticidi, concimazioni a base di letame e humus, polvere di rocce e cenere di legna per arricchire il contenuto in minerali del terreno. Infine, quelle piante più adatte e di uso frequente possono essere cresciute in vasi ed ospitate sui balconi di casa, a nostra

immediata disposizione e uso.

COME RACCOGLIERLE

La Grazia del raccoglitore

Il momento della raccolta è un momento magico, in cui, con piena gratitudine e rispetto, entriamo in stretta relazione con il mondo vegetale. L'arte del raccoglitore si esprime nel saper mantenere quella grazia che si espande dalle piante formando un'armoniosa orchestra fatta di aromi, colori ed energie. Una semplice pressione può compromettere il raccolto dell'aroma, del profumo, dell'odore e del principio attivo. Le mani del raccoglitore dovrebbero conoscere e sentire le piante come quelle di un pianista sente e conosce i tasti del pianoforte. La raccolta diviene quindi un momento di scambio tra la pianta che trasmette i propri aromi, colori e essenze, e il raccoglitore che trasmette i migliori valori del suo sentire attraverso i suoi pensieri ed il suo agire.

Di certo poter avvicinarsi all'ambiente naturale e alle piante con questa consapevolezza ci può aiutare a entrare in stretta sintonia con la natura, senza correre alcun rischio di danneggiarla e assicurandoci un raccolto di grande qualità.

QUANDO RACCOGLIERLE

Il periodo più adatto alla raccolta è il "tempo balsamico", che corrisponde al momento in cui la pianta è più ricca dei suoi principi attivi. La droga può essere il fiore, la corteccia, le foglie, il frutto, la radice e ogni droga ha il suo tempo balsamico.

Le regole sono abbastanza semplici e generali:

per la corteccia, il tempo balsamico è quello della ripresa vegetativa, in primavera, nel momento di risalita della linfa;

per le radici, quando la pianta è a riposo ;

per le gemme, quando queste sono ancora chiuse e la perula non si è ancora staccata (la perula è la fogliolina scura, coriacea, che ricopre e protegge la gemma);

la sommità fiorita prima che i fiori siano completamente aperti;

le foglie in primavera inoltrata, prima che la pianta fiorisca.

Sarebbe inoltre meglio tener anche conto dell'influsso della luna e dei pianeti:

allora la parte aerea della pianta (fiori, foglie, semi e frutti) si raccoglie con la luna in fase crescente: i fiori nei segni d'aria (gemelli, bilancia e acquario), le foglie nei segni d'acqua (cancro, scorpione, pesci), i frutti e i semi, nei segni di fuoco (ariete, leone, sagittario).

Le radici vanno dissotterrate in luna calante, nei giorni di terra (toro, vergine e capricorno), sia per consumarle fresche che per conservarle.

COME CONSERVARLE

Vi sono diversi modi per usufruire di queste piante anche nei periodi in cui non sono reperibili.

Tramite l'essiccazione le erbe mantengono inalterate le proprietà terapeutiche per un anno. Le erbe essiccate servono per la preparazione di infusi, tisane e decotti oppure, polverizzate, per arricchire sughi e minestre.

E' preferibile raccogliere le erbe destinate ad essere essiccate al mattino, evitando l'umidità della pioggia o della rugiada. Successivamente vanno pulite, senza bagnarle, per non disperdere i principi attivi idrosolubili. Gli organi sotterranei vanno spezzettati e tagliati in più parti. L'essiccamento dovrebbe essere fatto in ambienti aerati, lontano dal sole diretto, e a temperature non troppo alte (massimo 40°C) per proteggere i principi attivi temolabili o particolarmente volatili: le piante possono essere legate in mazzi e appese, oppure distese sui telaietti per essiccare funghi e pasta fatta in casa o in cassette di legno con della carta sul fondo; il tutto va coperto con una zanzariera, così da salvaguardarle

dagli insetti e la polvere. E' preferibile raccogliere poche piante alla volta, in modo da poterle sistemare subito per l'essiccazione, perché se passa molto tempo dalla raccolta potrebbero rovinarsi. Per la conservazione e per allontanare gli insetti può essere usato l'Assenzio (*Artemisia absinthium*) che tramite il suo forte odore allontana gli insetti. Le foglie vanno distese, scartando quelle intaccate dagli insetti che potrebbero lasciare uova ed escrementi.

Il materiale, durante l'essiccamento, deve essere rivoltato alcune volte nella giornata per evitare l'insorgere di processi di fermentazione e la presenza di muffe. La droga è essiccata al punto giusto quando è secca e friabile

Una volta essiccate, le erbe, vanno sistemate in appositi vasi e recipienti di vetro scuro di maiolica o di latta, in ambienti asciutti e riparati dalla luce viva, ancor meglio se in luna calante. E' consigliabile scrivere la data di raccolta.

Un'alternativa semplice per poter disporre durante tutto l'anno delle piante selvatiche è la surgelazione, utilissima per le piante mangerecce. Possiamo surgelare direttamente gli organi sotterranei, i frutti o quelle parti vegetative particolarmente consistenti e carnose (ad esempio la portulaca, o la rosetta basale della piantaggine e del tarassaco).

Negli altri casi è meglio fare precedere la surgelazione da una rapida scottata in pochissima acqua bollente (come ad esempio con l'ortica, la malva, il rosolaccio, la senape selvatica, gli strigoli, il farinello e la podagraria). Infine il sale, l'aceto, l'olio, la bollitura a bagnomaria, l'alcool, sono ancora altri validi mezzi da considerare per la conservazione delle erbe selvatiche.

COME IMPIEGARLE

La cosa più importante di cui tener conto al momento dell'impiego delle nostre erbe è di evitare di disperdere i principi attivi e principi nutritivi con procedure errate. Innanzi possiamo distinguere un uso alimentare e uno officinale.

Parlerò prima dell'utilizzo in cucina:

Per usufruirne al massimo dei benefici di queste erbe selvatiche la cosa migliore è assumerle crude in insalata. E' bene allora prestare molta attenzione alla pulizia, lavandole accuratamente e lasciandole a bagno in acqua e limone. Se preferiamo utilizzarle cotte allora è bene farle in casseruola, cioè con poca acqua e all'interno di un recipiente coperto. In questo modo l'acqua che evapora condensa a livello del coperchio e sgocciola sulle verdure, che così conservano gli aromi ed i sali. Inoltre la durata della cottura dovrebbe essere breve. L'acqua rimasta, così ricca di tutti quei principi nutritivi che si sono dispersi durante la cottura, la si può utilizzare come brodo vegetale per la preparazione di zuppe, creme e risotti.

Se raccogliamo le piante per impiegarle a scopo curativo il loro uso dipende principalmente dal motivo curativo a cui la pianta è destinata.

Principali modalità di impiego curativo e preventivo delle piante officinali:

INFUSO La droga viene messa in un adatto recipiente, come una teiera, e su di essa viene versata l'acqua bollente. Il recipiente viene coperto e si lascia in infusione per circa 10 - 15 minuti, quindi si filtra con un colino a maglie strette. L'infuso è indicato per parti della pianta tenere, quali fiori e foglie. Solitamente, salvo diversa indicazione, si usano gr.2-3 di droga per ml.100 d'acqua, per erbe molto attive, e di gr.3 - 5 di droga per gr.100 acqua, per erbe poco attive. Si può usare il "colpo di calore": in questo caso, la droga si versa in acqua bollente. Il recipiente deve essere d'acciaio o pirex, non altri, e va coperto immediatamente per evitare l'evaporazione degli oli essenziali. L'acqua bollente apre le

cellule estraendo le sostanze medicamentose. Si filtra e si addolcisce con miele. L'infuso deve essere usato caldo o tiepido e preparato per essere subito utilizzato, oppure può essere tenuto in un thermos e bevuto durante la giornata.

DECOTTO Si prepara partendo da acqua fredda e portandola lentamente all'ebollizione, il tutto coperto. Il bollore, deve essere moderato e più o meno prolungato a seconda della droga usata, quindi infondere per 5 -10 minuti, coprendo il recipiente. La quantità di droga è di gr.3-5 per ml.100 d'acqua. Si procede poi come descritto per l'infuso. Eventuali aromatizzanti per dolcificare il sapore devono essere aggiunti quando si spegne il fuoco.

TISANA La tisana è una preparazione con una bassa percentuale di droga e fatta con una miscela di più piante che agiscono in sinergia. La miscela di droghe che forma una tisana ha lo scopo di raggiungere un particolare effetto terapeutico grazie alla sinergia dei suoi componenti. In genere è composta da un rimedio di base, formato anche da 2 o 3 erbe specifiche per il trattamento, un adiuvante che rinforza il rimedio di base, un complemento che da un aspetto piacevole alla miscela e un correttore che migliora il sapore o l'odore della tisana (la liquirizia è un ottimo dolcificante, mentre piccole quantità di menta, rosmarino, finocchio, timo, salvia, petali di rosa, anice, coriandolo, scorza e succo di agrumi migliorano l'aroma e il gusto)

IMPACCO E' preparato con cotone idrofilo o con garza, imbevuti in un infuso o un decotto e quindi applicati sulla parte da curare. Si fa sia a scopo cosmetico ad esempio per i capelli , per la pelle del viso, per gli occhi stanchi, che a scopo curativo per trattare ad esempio contusioni, scottature e tensioni muscolari.

CATAPLASMA E' costituito da paste dense, raccolte in una garza e applicate sulla parte malata. Famosi sono il cataplasma di farina di semi di lino e quello di argilla.

TINTURE Consistono in un'estrazione per mezzo di un solvente composto di acqua e alcool. Il grado alcolico dipende dalla droga che si vuole estrarre. per le resine occorre alcol puro, per gli alcaloidi a 80°, per le mucillagini a 20, per la quasi totalità delle altre a 60° circa. L'estrazione avviene in questo solvente, in cui viene versata la droga finemente sminuzzata. Il tutto si pone in un recipiente a chiusura ermetica, per circa 28 giorni, agitandolo giornalmente. Terminata l'estrazione, si filtra e si conserva in botticini scuri; deve essere usata a gocce e diluita.

ENOLITI Sono delle tinture che hanno come solvente il vino bianco per aperitivi e il vino rosso per digestivi, tonici ricostituenti. Vanno usati vini corposi. La quantità di droga è di gr.5 per gr.100 di vino. Gli enoliti devono avere come caratteristica la gradevolezza. Il vermouth è un tipico esempio, e la pianta per la sua preparazione è l'Assenzio. Si preparano spezzettando o pestando al mortaio la droga che va poi aggiunta al vino, quindi si pone il preparato in un luogo a temperatura costante e al buio per circa 28 giorni e in fine lo si filtra. Si usa a cucchiaini o a bicchierini. Usando come solvente l'aceto di vino, si possono preparare aceti aromatici adatti a condire insalate, sperimentare a piacere varie mescolanze di erbe aromatiche.

OLEOLITI In questo caso il solvente è l'olio di oliva ottenuto per spremitura a freddo, ma anche olio di mandorle, di mais, di soia. La quantità di droga è di gr.10 per gr.100 d'olio. Gli oleoliti sono preparati per uso esterno, ma , se fatti con miscele di erbe aromatiche e buon olio di oliva ,sono degli ottimi olii per aromatizzare pietanze e insalate. Si fanno ponendo il preparato in apposito recipiente chiuso, per poi esporlo al sole e agitandolo almeno una

volta al giorno. Dopo circa 28 giorni l'oleolito è pronto da filtrare. Un oleolito molto usato è l'olio di iperico.

POMATE Si preparano con vaselina e/o lanolina, o seguendo ricette più elaborate a base di cera d'api e olii, mescolate con succhi o estratti di erbe. Sono solo per uso esterno.

SUFFUMIGI Sono inalazioni di vapore acqueo che contiene i principi volatili delle erbe o degli oli essenziali impiegati. Hanno effetto disinfettante, balsamico e decongestionante. Si usa una o due manciate d'erba o 3-4 gocce di olio essenziale in circa ml.300 d'acqua bollente e si inala per 10-15 minuti.

POLVERI Si ottengono con la triturazione della droga essiccata. Possono essere assunte mescolandole a miele, marmellata, racchiuse in un'ostia o disperse in soluzione che può essere una tisana, un brodo o semplicemente acqua. Utilissima è ad esempio la polvere di equiseto, un ottimo rimineralizzante per prevenire e curare l'osteoporosi.

SUCCO Si ottiene spremendo con un torchietto di legno la parte della pianta fresca dalla quale si vuole estrarre il succo. Così dall'ortica si prepara un liquido di colore bruno, leggermente acido, ricco di sali minerali (ferro, potassio, magnesio) e vitamine. Si conserva in bottiglietta scura, ben chiusa e in frigorifero. I succhi, comunque, devono essere utilizzati subito e non è consigliata la loro conservazione, a meno che non li si voglia conservare in freezer. Generalmente hanno gusto non gradevole, per cui possono essere aromatizzati con menta, anice, liquirizia, rosmarino, salvia, ma sempre in armonia con le proprietà terapeutiche del succo.

IDROLATI Si ottengono per distillazione in corrente di vapore d'acqua. La droga viene posta in modo da essere investita da una corrente di vapore d'acqua bollente, quindi non è a diretto contatto dell'acqua. La corrente di vapore, attraversando la droga, si arricchisce dei principi volatili contenuti in essa. Il vapore è quindi fatto passare attraverso una serpentina ove si condensa e si ottiene così una miscela d'acqua e olio essenziale. Le due fasi, sono poco miscibili e si separano in due strati e quindi si possono separare con facilità. La fase oleosa galleggia e rappresenta l'essenza, la fase liquida rappresenta l'idrolato che contiene ancora essenza. In questo modo si ottiene ad esempio l'acqua di rose, l'acqua di camomilla, l'acqua di hamamelis.

OLI ESSENZIALI Si ottengono per distillazione delle erbe aromatiche. Sono sostanze volatili impiegate sia per uso esterno, sia per uso interno. Sono sostanze molto attive quindi vanno usate con cautela, secondo le prescrizioni del medico o dell'erborista.

Appendice su piante rare e su piante velenose

La Regione Emilia-Romagna ha definito protette ben 92 specie floristiche con la legge regionale n. 2/77, legge che ne vieta la raccolta. Inoltre ricordo che è vietato raccogliere piante all'interno dei Parchi pubblici, sia Comunali che Provinciali e Regionali.

Piante velenose

I principi attivi che le piante producono, hanno un'azione sul nostro organismo, che dipende dalla quantità usata. quindi, in pratica, non si può definire una sostanza benefica

o tossica in modo assoluto perchè ogni pianta è al contempo rimedio e veleno, e, come diceva già Paracelo nel '500, "è la dose che fa il veleno e il rimedio".

Vi sono però molte piante che contengono dei principi attivi che agiscono in minime quantità e che se assunte senza controllo medico possono avere un'azione tossica. Soltanto una persona specializzata ed esperta, può dosare tali componenti al fine di dare loro un'azione terapeutica benefica.

Si elencano le piante pericolose:

Aconito *Aconitum variegato e Aconitum vulparia* (fam. Ranunculaceae)

Tutta la pianta è velenosa, specialmente le radici. E' un potente anestetico, 3gr. sono mortali, il veleno può essere assorbito attraverso la pelle e dare dermatiti.

Bucaneve *Galanthus nivalis* (fam. Amarillidaceae)

Il bulbo è velenoso. Ha un'azione emetica.

Ciclamino *Cyclamen hederifolium* (fam. Primulaceae)

Il tubero è velenoso. Azione purgativa.

Cicuta *Conium maculatum* L. (fam. Apiaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Provoca nausea, vertigine, cefalea, ispessimento della lingua, urinazione incontrollata, il polso cade, la temperatura corporea s'abbassa, la pupilla si dilata, sopravviene paralisi risalente dai piedi, sopravviene la morte per paralisi respiratoria. La quantità mortale è di gr.10-30.

Colchico *Colchicum autumnale* L. (fam. Liliaceae)

Il bulbo è velenoso e anche i semi. Blocca la mitosi cellulare.

Dafne *Daphne mezereum* L. (fam. Thymelaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Provoca dolori intestinali, vomito, paralisi, colasso.

Digitale *Digitalis purpurea e grandiflora* (fam. Scrofulariaceae)

Le foglie sono velenose. Innalza la pressione del sangue e rallenta il battito del cuore, provoca dolori violenti allo stomaco, vomito, cianosi, collasso.

30gr. di foglie fresche provocano la morte.

Dulcamara *Solanum dulcamara* (fam. Solanaceae)

Tutta la pianta è velenosa in special modo le bacche rosse. Provoca emicranie, vertigini, diarrea.

Elleboro *Helleborus niger e viridis* (fam. Ranunculaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Violento purgante ed emetico. Simile alla Digitale.

Euforbia *Euphorbia characias e spinosa* (fam. Euphorbiaceae)

Tutta la pianta è velenosa, specialmente il lattice. Azione purgativo, emetica.

La famiglia comprende anche la nota stella di Natale a foglie rosse.

Fusaggine *Euonymus europaeus* (fam. Celesteraceae)

Tutta la pianta è velenosa, specie i frutti. Azione purgante che può originare un collasso.

Giusquiamo *Hyosciamus niger* (fam. Solanaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Antispasmodico e analgesico molto potente, dà sonno profondo.

Lauroceraso *Prunus laurocerasus* (fam. Rosaceae)

Tutta a pianta è velenosa. Le foglie contengono ghiandole oleifere che producono il glucoside laurocerasina, i semi danno un olio grasso che contiene acido cianidrico.

Maggiociondolo *Laburnum anagyroides* (fam. Leguminosae)

Tutta la pianta è velenosa. Provoca forte salivazione, diarrea, caduta del polso e anche la morte. I semi sono molto pericolosi per gli animali da cortile.

Mughetto *Convallaria majalis* (fam. Liliaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Provoca caduta del polso, collasso.

Oleandro *Nerium oleander* (fam. Apocinaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Ha un'azione analoga alla digitale. Provoca diarree e coliche, vomito, rallentamento della frequenza respiratoria, irregolarità cardiaca, perdita di conoscenza e morte.

Peonia *Paeonia officinalis* (fam. Paeoniaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Emetico violento.

Pulsatilla *Anemone pulsatilla* L. (fam. Ranunculaceae) *Pulsatilla vulgaris*

Tutta la pianta è velenosa, particolarmente i fiori. Provoca diarrea e disturbi alla respirazione.

Ranuncolo *Ranunculus aconitifolius, montanus, aquaticus*. (fam. Ranunculaceae)

Tutta la pianta è velenosa, particolarmente i fiori. Provoca dermatite da contatto, vomito, diarrea, disturbi alla respirazione, sino alla morte

Sperone di cavaliere *Delphinium elatum e consolidata* (fam. Ranunculaceae)

Tutta la pianta è velenosa, particolarmente i fiori. Provoca diarrea e disturbi alla respirazione.

Stramonio *Datura stramonium* (fam. Solanaceae)

Tutta la pianta è velenosa, provoca allucinazioni per la presenza di alcaloidi.

Ricino *Ricinus communis* L. (fam. Euphorbiaceae)

I semi sono velenosi. Forte azione purgativa.

Tasso *Taxus baccata* L. (fam. Tassaceae)

Tutta la pianta è velenosa, particolarmente foglie e semi. Caduta del polso.

Uva di volpe *Paris quadrifolia* L. (fam. Liliaceae)

Tutta la pianta è velenosa, particolarmente il frutto. Effetti purgativi, emetici, narcotici.

Veratro *Veratrum album* (fam. Liliaceae)

Tutta la pianta è velenosa. Effetti purgativi, emetici, narcotici.