

Sick

Building

Syndrome

Sindrome dell'edificio malato o sick building syndrome: non una vera e propria malattia, imputabile ad una causa ben precisa, ma una serie di disturbi che affliggono le persone che passano molte ore all'interno di un ambiente chiuso. Gli inquilini "forzati" lamentano sensazioni di disagio acuto, come cefalea, irritazione di occhi, naso e gola, tosse secca, pelle disidratata, vertigini o nausea, difficoltà di concentrazione, affaticamento, particolare sensibilità agli odori. La maggior parte dei sintomi svanisce o si attenua fortemente allontanandosi dall'edificio.

Ed è proprio l'ambiente (casa, ufficio, scuola, biblioteca) ad essere "malato" o meglio contaminato dalla presenza eccessiva di inquinanti nell'aria. Può sembrare paradossale parlare di inquinamento indoor (interno) quando il termine inquinamento è generalmente associato ai gas di scarico che si riversano nell'atmosfera esterna. Invece la qualità dell'aria all'interno degli edifici è un dato particolarmente critico per almeno due motivi: dalla metà circa degli anni '70 le costruzioni sono state sempre più sigillate, per evitare dispersioni energetiche, e, d'altra parte, le popolazioni industrializzate trascorrono molto più tempo in ambienti chiusi che all'aria aperta. L'isolamento delle strutture edilizie ha fortemente limitato il naturale scambio d'aria tra interno ed esterno, attraverso fessure, serramenti e infissi, ma non è l'unico colpevole. Il contenimento dei consumi energetici, infatti, portò anche ad una ridefinizione degli standard minimi raccomandati, con diminuzione della ventilazione e aumento del riciclo dell'aria interna negli impianti di grossi complessi. Ad oggi le problematiche che portano alla sick building syndrome sono ben note, tuttavia per correggerle completamente occorre poter intervenire su molti fattori, cosa non sempre possibile. Più in dettaglio, per garantire una buona e salutare qualità dell'aria all'interno di uffici e abitazioni, bisognerebbe controllare:

- gli elementi di dotazione tecnologica iniziale dell'edificio, cioè i materiali di costruzione, gli impianti di riscaldamento e condizionamento
- gli arredi fissi e mobili
- i rivestimenti di pavimenti, pareti e soffitti
- i materiali usati per la manutenzione e la pulizia
- le modalità di uso degli spazi, lo stile di vita e di lavoro

La tabella 1 schematizza le principali sostanze inquinanti rilevabili all'interno degli edifici non industriali (dove vi sono inquinanti specifici dovuti alle singole lavorazioni) e dei mezzi di trasporto (automobili, treni, aerei).

Tabella 1

Ambiente	Fonte	Inquinante
Casa	Fumo di tabacco	Particelle respirabili (PM10) Monossido di carbonio (CO) Composti organici volatili (COV)
	Fornelli a gas	Ossido nitroso (NO2) Monossido di carbonio (CO)
	Forni a legna e camini	Particelle respirabili (PM10) Monossido di carbonio (CO) Idrocarburi policiclici aromatici (IPA)
	Materiali da costruzione	Radon (gas radioattivo) Formaldeide
	Suolo sottostante i fabbricati	Radon (gas radioattivo)
	Mobili e prodotti per la casa	Composti organici volatili Formaldeide
	Riscaldamento a gas	Ossido nitroso (NO2) Monossido di carbonio (CO)
	Riscaldamento a kerosene	Ossido nitroso (NO2) Monossido di carbonio (CO) Anidride solforosa (SO2)
	Isolanti	Asbesto (o amianto, cancerogeno)
Ufficio	Fumo di tabacco	Particelle respirabili (PM10) Monossido di carbonio (CO)

		Composti organici volatili (COV)
	Materiali da costruzione	Composti organici volatili (COV) Formaldeide
	Arredamento (mobili in truciolato)	Composti organici volatili (COV) Formaldeide
	Fotocopiatrici, stampanti laser	Composti organici volatili (COV) Ozono
	Condizionatori	Agenti biologici (funghi, batteri, muffe, virus)
Mezzi di trasporto	Aria ambiente	Ozono in aereo Monossido di carbonio (CO) in automobile Idrocarburi policiclici aromatici in automobile
	Condizionatori	Agenti biologici (funghi, batteri, muffe, virus)

La tossicità di queste sostanze non è elevata, ma se accumulate nell'aria in concentrazioni sufficienti possono causare irritazioni cutanee, oculari e malesseri, soprattutto se le persone soggiornano in luoghi inquinati per molte ore. Curiosamente più è moderno l'edificio, o più recentemente ristrutturato, e maggiore è il potenziale di inquinamento, mentre i materiali naturali usati in passato (e ora tornati di moda) erano più salubri. Moquettes, tappezzerie e impianti di condizionamento possono alloggiare colonie batteriche, acari e spore fungine. Va sottolineato che, quando si parla di agenti biologici come inquinanti indoor, ci si riferisce alle tossine che possono emettere e che possono essere respirate, causando irritazioni o allergie delle prime vie aeree. Si dà infatti per scontato che, nel rispetto delle norme igieniche, gli edifici non dovrebbero essere incubatori di microrganismi patogeni; questi ultimi, semmai, vi sono trasportati e diffusi da individui ammalati.

Continuando con l'accusa ai prodotti tecnologici, bisogna aggiungere alla tabella 1:

- infissi ermetici, aria condizionata e lampade fluorescenti che producono ioni negativi
- pennarelli, evidenziatori e inchiostri che liberano toluene
- prodotti chimici per la pulizia degli ambienti e disinfettanti che liberano alcol, COV e fenolo
- gomme, resine, colle, vernici usate per i rivestimenti che possono emettere gas nocivi anche per alcuni mesi successivi alla posa
- smacchiatori (trielina) e solventi (benzene) per tintoria vengono sprigionati dagli abiti appena ritirati dalle tintorie
- le carte autocopianti e i toner di fotocopiatrici e stampanti che rilasciano pulviscolo nell'aria

L'eliminazione, o la diluizione, di questi inquinanti dipende essenzialmente dalla quota di ricambio d'aria tra interno ed esterno, che deve essere adeguata al volume in metri cubi dei locali e al numero di persone che vi soggiornano. Quando non si raggiunge una sufficiente purezza dell'aria ecco che si può sviluppare la **sick building syndrome (SBS)**, definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con i seguenti criteri:

- colpisce la maggior parte degli occupanti l'edificio
- i sintomi devono appartenere a 3 gruppi principali (vedi tabella 2)
- si ha prevalenza di irritazioni degli occhi e delle prime vie respiratorie
- la frequenza di sintomi sistemici (malattie di organi interni) è modesta
- non esiste un rapporto causale con un'esposizione eccessiva ad un singolo agente

Tabella 2

Gruppo di sintomi	Manifestazioni correlate
Reazioni acute fisiologiche e sensoriali	Irritazioni delle mucose e delle prime vie aeree, secchezza oculare
	Reazioni nervose riflesse, lacrimazione, rinorrea Cefalea, difficoltà di concentrazione

	Ridotta capacità lavorativa
	Reazioni aspecifiche di ipersensibilità delle mucose Secchezza o irritazione della pelle Lievi sintomi di tipo asmatico o allergico
	Percezione di odori o sapori sgradevoli
Reazioni psicosociali	Riduzione della produttività Assenteismo
	Più frequente ricorso a medicazioni o al medico di famiglia
	Iniziative per modificare l'ambiente interno
Modificazioni subacute della sensibilità agli agenti ambientali	(aumento di fondo della reattività ad allergeni e sostanze chimiche)

La sintomatologia della SBS è molto varia: dipende dai singoli soggetti, dalle condizioni dell'edificio o anche dalle condizioni ambientali di un singolo ufficio o reparto; investe però almeno il 20% delle persone che vi soggiornano e permane cronicamente se l'atmosfera interna non viene corretta. I disturbi più frequenti sono: mal di testa, sonnolenza e difficoltà di concentrazione; nausea, capogiri; infezioni riguardanti le vie respiratorie, senso di costrizione toracica, difficoltà respiratoria; problemi al naso e alla gola, senso di ostruzione nasale, prurito, senso di irritazione e gola secca; patologie irritative (tracheiti, bronchiti) e allergiche (asma) dell'apparato respiratorio; oppressione, stanchezza, malessere; febbre da umidificatore; irritazione della pelle, eritema, secchezza e prurito, dermatite allergica; dolore degli occhi, senso di secchezza, bruciore e prurito.

La

626

Quando si parla di ricambio d'aria ci si riferisce, in realtà, al microclima, ossia all'insieme di quelle caratteristiche che rendono confortevole e sana l'aria; quindi non solo la composizione qualitativa, ma anche la sua temperatura e l'umidità. Questi due parametri, infatti, giocano un ruolo fondamentale sulla nostra salute e sulla diffusione delle sostanze tossiche. Tutti i composti volatili (che evaporano facilmente) si diffondono all'aumentare della temperatura; analogo discorso per l'umidità: se gli inquinanti sono solubili in acqua (formaldeide, ozono) un elevato tasso di umidità ne favorisce la propagazione. Temperatura bassa e umidità elevata favoriscono la crescita delle muffe e acari, gli ambienti molto secchi, invece, sono un ottimo terreno di coltura per alcuni patogeni. Inoltre i continui sbalzi di temperatura e/o umidità, passando dall'interno all'esterno o da un locale all'altro, costringono il nostro corpo ad uno sforzo per riportarsi in condizioni di equilibrio, in queste fasi di "riassetto" l'organismo è più vulnerabile all'attacco di virus e batteri patogeni.

Ecco in sintesi i requisiti minimi previsti dalla legge:

- Numero adeguato di ricambi d'aria naturali con 1/8 almeno di superficie aerante apribile; 1,5 ricambi ora per gli impianti di condizionamento, cioè 15 m³/ora per persona.
- Temperatura tra 17,5 e 21,5° C in inverno; da 19 a 24°C in estate
- Umidità relativa 45 -55%
- Velocità dell'aria non superiore a 0,2 m/sec
- Un lavoratore stabile deve disporre di uno spazio minimo di 2 m² e 10 m³

Elisa Lucchesini

Fonte

Roberto Bono. *L'inquinamento dell'aria negli ambienti confinati: gli effetti sulla salute dell'uomo.*
Dipartimento di Igiene e Medicina di Comunità dell'Università di Torino.

Pejtersen J et al. *Effect of renovating an office building on occupants' comfort and health.* *Indoor Air* 2001
Mar;11(1):10-25

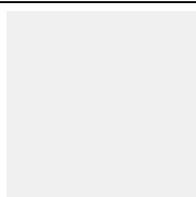
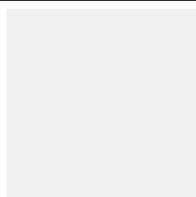
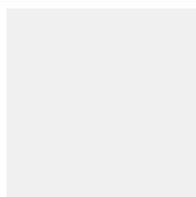
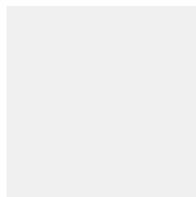
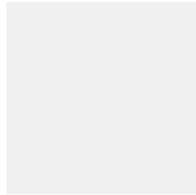
Apte MG, Fisk WJ, Daisey JM. *Associations between indoor CO2 concentrations and sick building syndrome*

symptoms in U.S. office buildings: an analysis of the 1994-1996 BASE study data.

Indoor Air. 2000 Dec;10(4):246-57

Kilburn KH. Indoor air effects after building renovation and in manufactured homes.

Am J Med Sci. 2000 Oct;320(4):249-54.



Voto medio: 3 stelle

Sanihelp.it - Anche gli edifici si ammalano, e molto più frequentemente di quanto ci si aspetti.

La patologia ha anche un nome: **Sick Building Syndrome**, cioè *sindrome da edificio malato*, ed è caratterizzata dal fatto che oltre il 30% delle persone che lo frequentano manifestano problemi di [salute](#) che scompaiono solo dopo aver lasciato quell'ambiente per qualche giorno.

Scarsa manutenzione e ristrutturazioni che stravolgono il progetto originale insieme all'attività di coloro che occupano l'edificio sono i fattori che favoriscono la nascita di questa strana malattia.

Di che cosa ci si può ammalare? Cefalea, irritazione a occhi, naso e gola, tosse secca, prurito, vertigini, nausea, difficoltà a concentrarsi, fatica inspiegabile.

Non esiste una causa univoca, i fattori sono molteplici e derivano sia dall'ambiente esterno che dall'ambiente interno. Ecco qualche esempio.

- **Inquinanti chimici da fonti esterne.** Gas di scarico, polveri sottili e qualsiasi tipo di inquinante dell'aria possono entrare in un edificio da porte e finestre e garage sotterranei.
- **Inquinanti chimici da fonti interne.** Sono tantissime le fonti di produzione di inquinanti che possono essere rintracciate all'interno dell'edificio. Adesivi, tappezzerie, moquette, macchine fotocopiatrici, **fumo da tabacco**, utilizzo di stufe, camini e caloriferi, prodotti per la pulizia e per la cura personale e pesticidi. Tutti questi elementi insieme contribuiscono a diffondere tra i locali di un edificio i composti volatili organici, come la **formaldeide**, che sono cancerogeni e possono causare diversi tipi di malattie.
- **Inquinanti biologici.** Gli **umidificatori**, i pannelli di scolo e tutti i luoghi dove si può accumulare acqua possono essere il rifugio perfetto per la proliferazione di batteri, virus e pollini. Questi microrganismi causano febbre, rossori, tosse, dolori muscolari e reazioni allergiche. Uno dei più diffusi batteri in ambienti chiusi è la **legionella**, principale causa della **malattia del legionario**.
- **Ventilazione inadeguata.** Negli anni settanta la crisi petrolifera costrinse i progettisti a costruire stabili che permettessero un maggiore risparmio energetico, quindi più sigillati a livello termico. Questo ha portato a un basso livello di ventilazione che, se non aiutato da efficienti impianti (di condizionamento e di riciclo dell'aria), fa diminuire il livello di comfort e di **salute** di coloro che lavorano all'interno di un edificio.

Ma come si fa a curare un palazzo? L'approccio più efficace è quello di rimuovere tutte le fonti di inquinamento interno. I prodotti inquinanti vanno usati con più razionalità: per esempio in periodi in cui l'edificio è meno abitato. Condizionatori, riscaldamento e impianti di ventilazione devono essere conformi a precisi standard: l'Unione Europea ha diramato normative *ad hoc* e anche apposite associazioni americane per la definizione di standard come ARI, ANSI e ASHREE definiscono i corretti parametri da seguire.

Bisogna sempre ricordare, comunque, che un edificio vive anche attraverso le persone che lo abitano. Il loro comportamento influisce sulla **salute** globale dell'ambiente interno, per esempio evitando di fumare.

Tags: [sick building syndrome](#) [sindrome aria condizionata](#) [inquinamento interno](#)

Fonte: Environmental Health Center, Usa

di **Alessandro Andreazza**
ultima revisione: 10-02-2009

di Giuliano Bressa e Marisa Cecconi

Tra le mura di casa si possono annidare innumerevoli veleni: solventi organici, ossido di carbonio, vernici, formaldeide, gas radioattivi, pesticidi, detersivi, ecc., che potrebbero essere la causa di disturbi sia fisici che psicologici identificabili con la cosiddetta "SINDROME DI PALAZZO MALATO".

Tale patologia si manifesta sempre più spesso sia all'interno delle abitazioni che nei luoghi di lavoro. Questo testo si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire le conoscenze riguardanti l'inquinamento "indoor" e le possibili conoscenze nocive sulla salute. Vengono inoltre dati suggerimenti su come abitare una casa sana.

CATALOGO 2007

Piante da frutto antiche, curiose, dimenticate

Vivaio Clorofilla di Dr. Agr. Mario Pria**Via Liberazione 70 - 20068 Peschiera Borromeo (MI) - Tel. e Fax 02/5470365****SITO INTERNET www.vivaioclorofilla.it e-mail: clorofilla@vivaioclorofilla.it**

L'importanza della biodiversità

Se chiedete oggi ad un bimbo quanti frutti conosca, ve ne citerà meno di dieci: mela, pera, ciliegia, prugna, albicocca, pesca, banana, uva e (se è particolarmente creativo) kiwi. Se poi chiedete ad un adolescente di dirvi quale varietà di mela sta addentando (ammesso che la addenti, tra un hamburger e l'altro), vi guarderà smarrito. Per lui parole come "renetta", "stark", "granny" sono praticamente sconosciute. E così sarà purtroppo sempre di più.

La presenza sul mercato di una gamma limitatissima di varietà di frutta (ma questo vale anche per ortaggi e cereali), comporta un rischio biologico molto elevato. Se infatti si perde quel patrimonio genetico naturale di caratteristiche di ogni pianta diversa (come la resistenza a certi terreni o climi, la resistenza a certe malattie, la ricchezza e varietà di sapori, colori ed elementi nutritivi), si indeboliscono sempre più le poche razze presenti, consentendo a pochi parassiti di danneggiare interi raccolti, o obbligando gli agricoltori a trattamenti antiparassitari sempre più intensi. E si impoveriscono i valori nutritivi delle mense nostre e dei nostri figli.

Una grande varietà di piante diverse consente invece una estrema diversificazione di colori, sapori, resistenze e contenuti nutrizionali, con immenso vantaggio per la comunità e per ogni singolo individuo.

Ecco perchè c'è chi da anni si occupa di ricerca, recupero, conservazione e diffusione di varietà di frutta antiche, curiose o dimenticate, a partire da quelle disegnate sul libro di G. Gallesio "Pomona Italiana" dei primi dell'ottocento. Ed ecco perchè il Vivaio Clorofilla offre oggi una vasta gamma di piante da frutto autoctone, curiose, scomparse, garantendone qualità, varietà e stato sanitario, e coltivandole con amore e competenza.

L'acquisto e la messa a dimora (in vaso o nel proprio giardino) di qualcuna di queste piante non è solo un gesto di responsabilità verso la natura, a cui tanto abbiamo tolto. E' anche un gesto d'amore verso le persone a noi più care.

Prezzi, condizioni, consegne

I prezzi sotto indicati sono già comprensivi di IVA (10% sulle piante, 20% sui prodotti e 20% sul trasporto).

Ogni singolo esemplare, approssimativamente al secondo-terzo anno dall'innesto, contenuto in vaso di diametro 20/30 cm, con le radici già sviluppate e pronto alla fruttificazione, viene venduto al prezzo fisso di 30 Euro presso la nostra sede di Peschiera Borromeo (MI), salvo diversa indicazione a catalogo.

Effettuiamo però consegne in tutta Italia. La consegna di un gruppo di cinque piante (da una a cinque piante) costa 40 Euro + iva (totale 48 Euro) in tutta Italia.

A tale importo va aggiunto il costo del pagamento contrassegno (12 Euro fisso), che può però essere evitato pagando anticipatamente (a mezzo bonifico sul C/C bancario da noi indicato, o a mezzo carta di credito) e inviandoci a mezzo fax o postale la matrice del pagamento.

Alcune piante sono di dimensione diversa rispetto agli standard, e pertanto hanno un prezzo diverso, che in tale caso è indicato a lato. Nessuna indicazione significa 30 Euro. ND significa non disponibile per ora (ma stiamo provvedendo...) Nessuna indicazione = disponibile (salvo imprevisti).

E se serve la messa a dimora?

Nella provincia di Milano effettuiamo anche lavori di impianto e messa a dimora, a costi molto contenuti, occupandoci anche della più idonea concimazione d'impianto. Nel caso interessasse questo servizio, potete contattarci al numero 02/5470365. Fuori provincia o regione, è possibile comunque richiederci il servizio, pagando le spese di trasferta.

Sezioni:

- 1) Piante "dimenticate"**
- 2) Varietà antiche o rare di piante "comuni"**
- 3) Piante curiose o nuove**
- 4) Piccoli frutti**
- 5) Piante o cespugli autoctoni**
- 6) Piante mediterranee**
- 7) Piante esotiche**
- 8) Piante dai fiori (o altre parti) eduli o medicinali**

9) Piante che purificano l'aria

1) PIANTE "DIMENTICATE"

Amareno (*Prunus cerasus*) o ciliegio acido

E' la ciliegina tipica dei nostri boschi, dal sapore leggermente asprigno, un po' più dolce nella visciola che nella marasca, ma sempre buonissima, e incredibilmente ricca di vit.A. Le nostre nonne preparavano le amarene sotto spirito, e l'industria dei liquori ne ottiene per fermentazione il maraschino, il ratafià, il cherry e il kirsch. Tra le varie disponiamo dell'ottima varietà antica "Marisa Barbero" dai frutti rosso vivo che maturano a metà Giugno.

Azzeruolo bianco

Azzeruolo rosso (*Crataegus azarolus*)

Azzeruolo giallo (*Crataegus canadensis*)

E' una rosacea, parente del biancospino, dal frutto piccolo e dal sapore di mela dolce, contenente quattro semi a "mezzaluna", che produce bei grappoli colorati di frutticini rossi o giallo-biancastri. Per il dono di un cesto di "lazeruole bianche e rosse" nel 1769 Ferdinando IV di Borbone ammise il donatore al "bacio della sua mano destra".

Biancospino (*Crataegus oxyacantha*)

Rosacea dalla bellissima fioritura ad inizio primavera (dal caratteristico profumo di mandorle amare), produce poi in estate grappoli di frutti rossi farinosi commestibili. I fiori essiccati hanno proprietà ipotensive. E' ricordato anche in poesia dal Pascoli ne *Il ciocco* (O Valentino vestito di nuovo...) e in *Novembre* (..e del prunalbo l'odorino amaro..).

Il nome botanico deriva dal greco "Krotos", che significa forza, per la durezza del legno.

Biricoccolo

Frutto presente nelle campagne e colline bolognesi e nella zona vesuviana fin dai primi dell'800, già citato nel 1755 in Francia, purtroppo quasi scomparso dai giardini moderni. Incrocio naturale tra susino ed albicocco, il colore della polpa è rosso aranciato, mentre la buccia, liscia o leggermente tomentosa, è arancio violetto. Il sapore risulta intermedio tra quello dell'albicocca e della susina.

Corniolo (*Cornus mas*)

E' un Cornus che si riempie di ciliegine scure (le corniole) acidule in estate, ma dolcissime via via che la maturazione procede. Richiede luoghi freschi e umidi, e terreni un po' acidi, anche se la sua rusticità lo fa adattare a qualunque condizione. Ha una bella fioritura gialla ad inizio primavera. E' parente della sanguinella (*C. sanguinea*) diffusissima nei nostri boschi. I rami hanno screziature rossastre e le drupe (i frutticini) hanno un leggero potere astringente.

Il suo legno venne usato per costruire il cavallo di Troia. I frutti venivano anche usati in salamoia (olive di corniolo).

Cotogno (*Pyrus cydonia*) maliforme, o “melo cotogno”

Cotogno piriforme o “pero cotogno”

Il cotogno è una delle più antiche piante da frutta conosciute. Ha frutti (piriformi o maliformi) dalla polpa acidula, apprezzati freschi solo da pochi amatori, ma consumati soprattutto cotti nella notissima cotognata. I frutti maturi un tempo venivano messi nella biancheria per profumarla

Gelso bianco (*Morus alba*)

Gelso nero (*Morus nigra*)

Non tutti sanno che le more del gelso, bianche o nere che siano, sono commestibili e dolcissime. Citati da *Ovidio* nelle *Metamorfosi*, i gelsi sono anche splendide piante ornamentali, per l'ampiezza della foglia e la vigoria di crescita. Il gelso bianco è stato a lungo usato per l'allevamento del baco da seta, oggi praticamente scomparso.

Gelso platanifolia

Il nome è dato dalle caratteristiche grandi foglie, simili a quelle del platano.

Giuggiolo (*Ziziphus jujuba*)

Le giuggiole maturano (e diventano buone) quasi in autunno. Un tempo erano considerate uno dei quattro frutti “pettorali” (con fichi, datteri e uvette), e non c'era ricetta antitosse che non ne contenesse. Nelle Marche dicono: è l'ultimo a vestirsi e il primo a spogliarsi, in riferimento al ritardo della pianta nel mettere le foglie. Il frutto, molto dolce, veniva consumato anche secco. Da questa pianta si ottiene l'henne'.

Melograno (*Punica granatum*)

Pianta dall'alto valore ornamentale (bellissimi infatti i fiori e il colore verde intenso delle foglie), i cui frutti, noti fin dall'antichità e apprezzatissimi dai romani (che ne preparavano un vino), hanno un sapore eccellente. Raccolti a perfetta maturazione, in autunno, si conservano molto a lungo. Dal frutto fresco si ottiene la “granatina”.

Nespolo europeo (*Mespilus germanica*)

Il frutto maturo del nespolo selvatico o di Germania, non è ancora commestibile (se non per palati forti). Deve infatti essere fatto ammezzire. E così avveniva in campagna, dove si stendevano le nespole sulla paglia, finché assumevano quel particolare sapore vinoso zuccherino, con il quale venivano offerte agli ospiti con miele e acquavite.

Nespolo del Giappone (*Eriobotrya japonica*)

Pianta sempreverde adatta a climi più caldi del Nord Italia a causa della fioritura molto anticipata, produce frutti dolci e delicati, dalla sottile buccia arancione, che maturano in estate. Pur fruttificando poco, resiste tuttavia benissimo al gelo, ed ha anche un uso ornamentale non secondario.

Pado o Ciliegio a grappoli (*Prunus padus*)

Pianta anche ornamentale, dai bei fiori bianchi a grappolo pendente, ha frutti contenenti buone quantità di tannino (un po' astringenti), usati in passato per insaporire acquaviti e liquori. Cresce molto bene anche in zone montane.

Pero corvino (*Amelanchier canadensis*)

Le sue bacche piccole e violente, dolcissime, maturano molto presto in estate, e possono essere mangiate fresche o in conserva. Ma la fioritura, a foglie ancora non spuntate, rende la pianta di ottimo pregio ornamentale.

Sorbo comune (*Sorbus domestica*)

Il frutto ha la forma di una piccola pera, ed è commestibile solo a perfetta maturazione. Nell'antichità le sorbe venivano fatte fermentare con il grano, ottenendo una bevanda simile al sidro chiamata cerevisia. Citata da Virgilio nelle Georgiche la sorba veniva anche usata come medicinale contro le coliche. Il sorbo ama terreni calcarei.

Sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia*)

Pianta montana molto appariscente in fine estate ed in autunno, per i coloratissimi grappoli rossi di frutticini che produce. I frutti, commestibili freschi anche se non saporitissimi, venivano impiegati in salse per piatti di selvaggina, e usati per attirare gli uccelli nelle reti (da cui il nome). Veniva piantato anche per tenere lontane le streghe.

Sorbo montano o Farinaccio (*Sorbus aria*)

Sorbo che produce frutti rossi farinosi, eduli e dolciastri, che possono essere usati per la distillazione. Un tempo i frutti venivano usati per fare una salsa usata con la cacciagione. In conserva viene talvolta abbinato alle mele o per gelatine. I frutti sono leggermente astringenti e possono essere somministrati sotto forma di sciroppi. In tempi di carestia venivano addirittura seccati per essere mescolati alla farina per il pane (da cui il nome volgare). I celti consideravano il suo frutto come amuleto contro fulmini e sortilegi, e come cibo degli dei.

2) VARIETA' ANTICHE O RARE DI PIANTE COMUNI

Albicocco "Luizet", chiamato anche "Luisot"

Pianta molto vigorosa e produttiva, dai frutti grossi di colore giallo limone punteggiato di rosso, con polpa finissima e succosa, sapore raffinato e gradevole profumo. Il frutto si consuma fresco o in marmellate, ed ha un nocciolo grande che contiene una mandorla dolce. Produce grandi fiori bianchi, e matura tardivamente a metà Luglio. Rustica.

Albicocco "Orange"

Frutto di media pezzatura, molto molto dolce.

Albicocco precoce "Cremonini"

Tra i più precoci, fruttifica intorno al 20 giugno.

Albicocco "Paviot"

Antica varietà tardiva di fine luglio, di provenienza francese. Il frutto è di buone dimensioni, ovale, di colore tra l'arancio ed il giallo.

Albicocco "Reale d'Imola"

Fruttifica tra fine giugno ed inizi luglio. L'albicocca è molto saporita e di grande pezzatura, presenta buccia arancione e polpa profumata e compatta. E' una varietà molto produttiva.

Albicocca "Rotonda di castiglione"

Frutto color arancio carico, tardiva, tipica di Cuneo da 200 anni.

Albicocco "S. Castrese"

Caratterizzato da forma ovata rotonda, giallo intenso. Elevata produttività, fruttifica nella prima metà di luglio.

Albicocco "Veecot"

Il frutto è di media pezzatura, dalla buccia arancio carico, che tende al rosso a maturazione (soprattutto se in siti soleggiati). La polpa è anch'essa arancione, dolcissima e molto consistente. Si raccoglie nella prima e seconda decade di Luglio.

Ciliegio "Burlat" (Bigarreau Burlat)

Precoce, fruttifica nella 1° decade di giugno. Appartiene al gruppo delle tenerine e sfugge alla mosca della ciliegia. Il colore del frutto è un rosso brillante.

Ciliegio "Durone giallo"

Fruttifica nella 3° decade di giugno. Il frutto presenta la caratteristica colorazione gialla ed è ottimo anche per sciroppati.

Ciliegio "Durone di Cesena"

Gruppo delle duracine, produce frutti molto saporiti, rossi.

Ciliegio "Giorgia"

A maturazione all'inizio di giugno. Il frutto ha buccia rossa e polpa rosa.

Ciliegio "Progressiflora"

Pianta citata dal *Gallesio* nella *Pomona Italica*, ha la straordinaria caratteristica di presentare una fioritura continua e dilazionata nel tempo, così da presentare nello stesso momento fiori e frutti. Inoltre ha un portamento pendulo molto caratteristico, che ne fa una pianta di ottimo valore ornamentale. Praticamente

scomparsa, è stata riscoperta da Pomona e oggi diffusa grazie all'intenso lavoro di innestatori e moltiplicatori. Un ricordo dei tempi che furono.

Ciliegio "Tomentoso" (Prunus tomentosa)

Ciliegio anomalo, di ottimo valore ornamentale, che produce sul ramo delle ciliegine dolci e grandi come un ribes. La bellezza del fogliame completa la bellezza dei grappoli di frutti aderenti al tronco. La pianta è di provenienza asiatica (chiamato anche "ciliegio di Nanchino"), e regala una splendida fioritura rosa primaverile. Si usa anche per siepi.

Ciliegio "Carnet"

Durone precoce di buona pezzatura.

Ciliegio "Summit"

Buona pezzatura, produzione media.

Ciliegio "Sunburst"

Ciliegio autofertile, frutto color rosso vivo, dolce, matura nella terza decade di Giugno.

Ciliegio "Sweetheart"

Durone autofertile di buona pezzatura.

Ciliegio "Mora di Vignola"

Pianta vigorosa e assai fertile il cui frutto, rosso intenso dalla polpa succosa e dolcissima, matura a fine Maggio e si conserva a lungo. Appartiene al gruppo delle tenerine.

Ciliegio "Durone di Vignola"

Il più famoso durone emiliano dal colore rosso scuro e dal sapore inconfondibile. Matura a metà Giugno.

Ciliegio "Van 5"

Il periodo della maturazione è metà giugno.

Fico "Brogiotto bianco"

Un fico dal sapore delicato e di bella forma, con attitudine alla doppia fioritura, rustico e resistente.

Fico "Brogiotto nero"

Rustico come il brogiotto bianco, ma dalla buccia scura commestibile. E dal sapore più piccante, con polpa rossa.

Fico "Fiaschetta lunga di Campagnola"

Buccia verde, polpa rosata, forma atipica di fiaschetta allungata. Di una dolcezza infinita.

Fico "Bizzarrìa di Sori"

Un fico saporitissimo dalla polpa rossa e dalla caratteristica buccia a “spicchi” giallo verdi. In alcune zone è detto anche “Panascè”. Recuperato in Liguria quando lo si credeva ormai perso. Rustico e produttivo.

Fico “Bianco precoce”

I frutti piccoli, chiarissimi e dolci, maturano precocissimamente a fine Luglio inizio Agosto.

Fico “Verdino Bifero”

Produce fioroni estivi sul legno dell’anno precedente e fichi estivi autunnali sul legno dell’annata.

Kaki “vaniglia” (Diospyros kaki)

La caratteristica dei frutti è di essere sodi e pronti alla consumazione appena raccolti dalla pianta. Inoltre presentano una buona conservabilità.

Kaki/mela (Diospyros kaki)

I frutti hanno le stesse caratteristiche del tipo vaniglia, inoltre hanno sapore e consistenza che ricordano vagamente la mela

Kiwi buccia liscia (Actinidia arguta)

A qualcuno dà fastidio la buccia pelosa del Kiwi? Ecco il Kiwi a buccia liscia. Saporito e produttivissimo.

Kiwi a foglia colorata (Actinidia kolomikta)

Un rampicante dallo splendido effetto ornamentale (ha infatti le foglie che nella parte terminale assumono un colore bianco e rosa curiosissimo) e che tuttavia produce ottimi frutti come qualsiasi kiwi.

Melo “Annurca”

Una mela del Sud, di taglia media, rossa, dalla polpa croccante dolce-acidula, da raccogliere in settembre od ottobre, di elevata produttività.

Melo “Astrakan rosso”

Resistente a ticchiolatura, varietà molto profumata, fruttifica nella seconda metà di agosto. Il frutto, fuori dal frigo, ha limitata conservabilità.

Melo “Ciòca ruméla” (detto anche “Sunaja” o “Ciuchin”)

Mela antica piemontese particolarissima, che contiene i semi al centro del frutto in uno spazio vuoto. Per questo motivo se agitata fa un rumore caratteristico (da cui il nome). Rossa, matura a ottobre e resiste bene alla ticchiolatura. Presenta un’elevata conservabilità anche fuori dal frigo.

Melo “Limoncella”

La nota e antichissima limoncella autunnale, dal frutto profumatissimo dall’aroma di limone, conservabile a lungo e adatta alla cottura.

Melo “Limoncella Rossa”

Simile alla Limoncella Gialla si caratterizza per una buccia rossa ed una maturazione leggermente anticipata.

Melo “Calvilla bianca d’inverno”

Varietà dal frutto molto grosso, dal caratteristico colore bianco-giallo, viene chiamata “d’inverno” per la caratteristica che hanno i frutti di conservarsi molto a lungo.

Melo “Api étoilée”

La vecchia “Apiola stellata” che, vista in sezione, sembra proprio una stella. Già descritta nel 1598 è una mela profumata e croccante dal succo acidulo e zuccherino. Si conserva molto a lungo, fino anche ad Aprile. Nell’800 viene utilizzata sulle tavole per il suo colore giallo brillante e la forma curiosa, nel periodo natalizio. Recuperata in extremis!

Melo “Gelata”

Mela tipica meridionale (Abruzzi) dalla buccia liscia verde, e dalla polpa bianca fondente, succosa, aromatica e zuccherina, che sembra fatta da tanti pezzi di ghiaccio. Matura da ottobre a dicembre. Molto produttiva.

Melo “Renetta grigia di Torriana”

Poche varietà di Melo sono più produttive di questa. Frutti saporitissimi dal caratteristico colore grigio-rugginoso, e dalla bella forma sferico-appiattita. La polpa è bianco-citrina, succosa, fondente, molto dolce e lievemente profumata. Matura da Novembre a Febbraio, ed ha ottima resistenza alla ticchiolatura. Si presta molto bene alla cottura.

Melo “Renetta rugginosa”

La classica renetta dalla buccia rugginosa e dalla polpa croccante. Si raccoglie presto, già da Settembre.

Melo “Renetta di Champagne”

Un’ottima renetta per palati fini, dalla buccia chiara, conservabile e resistente alla ticchiolatura. Si raccoglie a Ottobre.

Melo “Renetta ananas”

Mela dal caratteristico colore giallo-verde, straordinariamente resistente alla ticchiolatura, oltre ad essere ricca di vit.C e saporitissima. La polpa infatti è consistente, succosa, acidulo-zuccherina e distintamente profumata. Matura da Settembre in avanti, ed è naturalmente “spur”, cioè a portamento compatto.

Melo “Poppina Muzzi”

Come sarà una mela che si chiama poppina? Ma col picciolo estroflesso. E dal bel colore rosso-rosato. Matura dalla seconda metà di Luglio (precocissima) ed è uno spettacolo per l’occhio e per il palato.

Melo “Parmena dorata”

Una delle poche varietà produttive come la Renetta grigia. Di colore giallo dorato, con belle screziature rosse, il frutto è anche ricchissimo in vit.C e resistente alla ticchiolatura.

Melo “Bella del bosco” (o “Bella di Boskoop”)

Una mela che si raccoglie in autunno, dall’allegro colore rosso su verde, dalla polpa croccante dolce-acidula.

Melo “Aranciata di Cox”

Melo a fioritura tardiva dalla caratteristica buccia arancione, screziata di rosso. Si conserva molto a lungo ed ha un’ottima resistenza alla ticchiolatura. Ottima per impianti collinari e montani.

Melo “Carla a polpa rosa”

Sembra una normale mela dal bel colore giallo-rosa. Ma la sorpresa sta all’interno. Dove la polpa non è solo succosa e dolce, ma anche di un incantevole colore rosa. Antica varietà ligure-piemontese “da morso”.

Matura a Settembre.

Melo “Lavina bianca”

Pianta resistente alla ticchiolatura, generalmente molto produttiva. Il frutto è gustoso e di polpa croccante.

Meli “Renetta Canada”

Tipica varietà trentina, detta anche “Carpandola”. Il frutto è appiattito, con polpa fine e croccante, dolce acidula, mentre la buccia si presenta lievemente rugosa con varietà cromatiche dal giallo al verdastro fino al rosso. Ha una media resistenza alle malattie fungine. Il momento della raccolta è in settembre, la buona conservabilità anche fuori frigo ne permette la maturazione per il consumo autunnale o invernale. Se ne trovano descrizioni risalenti al 1822, ma era già nota in Francia all’inizio del 400 e fu citata da Gallesio.

Melo “Runsé”

Melo piemontese antico da raccogliere a Novembre, con ottima conservabilità e resistenza alla ticchiolatura. Il frutto è verde striato di rosso, ma dalla polpa croccante, soda e saporita come quella di una renetta.

Melo di “San Giovanni”

Un melo saporitissimo dalle caratteristiche mele piccole di colore verde/giallo, che matura (guarda caso) intorno al 24 Giugno, giorno della festa di S.Giovanni. Le meline verdi vengono conservate sotto spirito e producono un ottimo liquore.

Melo da sidro “Redfoxwhelp”

Una delle più famose mele da sidro Inglesi, frutto grosso con il caratteristici aroma e sapore.

Melo da sidro “Kingston black”

Varietà non molto vigorosa, moderata produttività. Il succo ha alta conservabilità nella buona stagione, lento a fermentare, una delle migliori varietà da sidro inglesi.

Pero “Brut e Bon”

Non bellissima da vedere ma di sapore molto gustoso. Varietà piemontese, viene raccolta a settembre. Presenta ottima conservabilità.

Pero "Spina Carpi"

Pero resistente alla psilla, di origine modenese e dalla lunga conservabilità. Matura a metà Ottobre.

Pero "Rose e fiori"

Pero piemontese (rusefiur) dal frutto tondo profumatissimo, e dalla polpa granulosa. La buccia è lucida e puntinata di giallo e rosso. Matura a fine Settembre ed è dotata di buona conservabilità. Il profumo è unico (e le dà il nome).

Pero "Fico di Udine"

Pera saporitissima a maturazione precoce (fine Luglio), dal caratteristico aspetto contorto e angolato (pera/fico).

Pero "Martin sec"

Detto anche "cannellino" o "garofolino", il pero "Martin sec" ha frutto piccolo e scuro, con buccia fine, polpa giallastra croccante e granulosa, zuccherina e piacevolmente profumata. Matura da Dicembre a Febbraio. Adatta alla cottura, tollera molto bene la ticchiolatura.

Pero "Coscia tardivo"

Una pera dal sapore asciutto, e dalle grandi dimensioni. Maturazione a fine Agosto (tardiva rispetto alla coscia precoce).

Pero "Mirandino rosso"

Detta anche "Precoce di Moglia" o "Bella di Giugno", ha un frutto piccolo piriforme allungato talmente buono da meritarsi l'appellativo di "pera-ciliegia". La buccia è gialla, macchiata di rosso, e la polpa è bianca, consistente e saporita. Matura nell'ultima decade di Giugno.

Pero "Moscatello" (o "Moscadello" o "Moscadellide")

Frutti piccoli, a grappoli, polpa dolce croccante, molto aromatica, fruttificazione da metà giugno a metà luglio.

Pero "Mora di Faenza"

Il frutto è caratteristicamente panciuto, e si restringe verso il peduncolo. La buccia è ruvida, verde scura (da cui il nome "mora"). E' ricchissima di Boro e Calcio, e la polpa, bianco giallognola, è abbastanza butirrosa. Il sapore è dolce e profumato, e presenta una forte aromaticità. Matura a Novembre-Dicembre.

Pero "Crusit"

Varietà di origine biellese, dai frutti di dimensione piccola o media, dal sapore eccezionale. Matura a Ottobre.

Pero "Gentile"

Produce frutti dal sapore particolarmente gustoso e delicato

Pero "Madernassa"

Pera invernale da tavola, che si raccoglie da Ottobre fino a Febbraio. Serbevolissima, da qualcuno è utilizzata anche cotta.

Pero "Butirra Clairgeau"

Una antica butirra dalla ottima conservabilità, che matura alla fine di Settembre.

Pero "Butirra Precoce Morettini"

Varietà precoce tra le butirra: viene infatti raccolto già nel mese di luglio. Ha una limitata predisposizione alla conservazione fuori frigo.

Pero "Limone"

Pera curiosa con il frutto dal vago profumo di limone.

Pesco "Buco Incavato Tardivo"

Varietà vecchissima, tipica della Bassa Mantovana, robusta e molto produttiva. Il nome deriva dalla forma del frutto, incavato all'apice. La polpa è bianca, rossa nella parte vicino al nocciolo. Il sapore è ottimo e profumato. Offre inoltre il vantaggio di una buona resistenza alla bolla. Il raccolto viene effettuato a fine agosto.

Pesco "Poppa di Venere"

Pesco dai grossi frutti sensuali (umbonati), da cui il pittoresco nome. La polpa è bianca, soda e saporita. Matura a fine Agosto. Ama i terreni umidi, ma anche quelli collinari.

Pesco "Platycarpa polpa gialla" e "Platycarpa polpa bianca"

E' il vecchio pesco a frutto piatto, da tempo dimenticato ed oggi riscoperto ed apprezzato. Il frutto a polpa gialla si raccoglie a fine luglio, quello a polpa bianca invece a fine agosto.

Pesco "Percoca" (Carson)

Con "percoca" si intendono alcune varietà di pesche a polpa gialla dura e spiccagnola con maturazione piuttosto tardiva, che vengono preferite alle altre per fare pesche scioppate e macedonie.

Pesco "Rosa del west"

Pesca bianca che matura nella seconda decade di Agosto.

Pesco "Fayette"

Il frutto è di notevoli dimensioni ed a polpa gialla. Il periodo della maturazione cade nella seconda decade di Agosto.

Pesco a polpa gialla (Red haven, Springtime, Glohaven)

Un pesco dal frutto molto saporito a polpa gialla.

Pesco “Pillar” o “Pesco cipressino”

Pesco molto curioso, dal portamento assurgente simile a quello di un cipresso. I frutti settembrini, di pezzatura media, hanno polpa di colore rosso-violaceo, consistente e di ottimo sapore. Molto bello anche dal punto di vista ornamentale.

Pesconoce “Nettarina precoce” (polpa bianca)

Le peschenoci sono ottime pesche a buccia liscia. La “Nettarina precoce” matura a fine Giugno.

Pesconoce “Anna Bassi” e “Laura Bassi” (polpa bianca)

Ottime nettarine a polpa bianca con maturazione a fine Agosto, saporitissime. Più grande Anna, più piccola Laura.

Susino Regina Claudia verde o trasparente

Il famoso susino europeo dal frutto tondo verde dolcissimo, che matura a ferragosto.

Susino Regina Claudia gialla (D’Oullin)

Se si conosce la bontà della Regina Claudia, non si può non provare la dolcezza della gialla, dalla buccia sottilissima. La maturazione è ancora più precoce (fine Luglio).

Susino “Ramasin”

La susina scura e piccola, dolcissima, che si raccoglie semplicemente scotendo la pianta.

Susino nero “Grossa di Felisio”

Chiamata anche “Big egg” (= grande uovo) o “Empress” per la dimensione notevole dei frutti, matura a metà agosto, ed ha susine di grossa pezzatura, saporitissime, dalla forma allungata.

Susino “Mirabelle de Nancy”

Susino europeo a maturazione tardiva (Agosto-Settembre) dal frutto tondo, giallo, dolcissimo. Ottimo per consumo fresco.

Susino “Favorita del sultano”

Un susino dolcissimo dal frutto allungato di colore scuro.

Uva fragola nera e bianca

La classica uva fragola, e quella bianca che, oltre ad essere dolcissima, matura molto precocemente.

Uva “Moscato d’Amburgo”

Un’uva bianca, dolce, produttiva, e molto adatta ai climi settentrionali.

Uva “Moscato d’Adda”

Uva nera da tavola dai grandi grappoli e dai grossi acini saporiti. Matura a fine Settembre. E’ una varietà molto adatta alla coltivazione in Lombardia, dove riesce a fare maturare perfettamente i grappoli.

Uva “Pizzutello” bianca

Uva molto saporita, adatta alla conservazione. Il periodo di maturazione è fine Settembre.

Uva “Pizzutello” nera

Uva “Piramidale”

Un’uva bianca da tavola ad acino lungo, con maturazione a Settembre. Saporita e ruscicissima.

Uva “Luglienga”

Un’ottima uva bianca da tavola, che stupisce maturando verso la fine di Luglio (precocissima).

Uva “Seibel”

Un’uva ibrida di vite americana (resistenza alla fillossera) dai grappoli grossi, con acini intensamente colorati di rosa.

Uva apirena “Fiesta”

Un’uva bianca dolcissima e completamente priva di semi, volendo da usare per fare l’uva passa. Va potata “lunga”.

Uva “Zibibbo” (o “Moscatellone d’Alessandria”)

Usata per l’uva passa: gli acini sono grandi ed ovali, i grappoli vengono fatti appassire al sole fino a che l’uva assume un sapore ambrato, molto dolce.

3) PIANTE CURIOSE, DA VASO O NUOVE

Akebia quinata

Rampicante semipersistente, con fiori carnosì e profumati. E’ una pianta abbastanza rustica, se ben protetta può resistere anche al Nord).

Albicocco nano

Un albicocco molto produttivo, adatto anche a vasi o piccole superfici.

Amareno nano

Il sapore dell’amarena anche sul balcone!.

Alchechengi (Physalis alkekengi)

E' una pianta erbacea, parente della patata, che produce dei frutti eduli rossi o arancioni, curiosamente avvolti in un involucro cartaceo, che fa assomigliare il frutto ad una lampada. Il frutto, acidulo, è ricchissimo di vit.C.

Aristolochia macrophylla

Non è commestibile, ma è un bellissimo rampicante a foglia caduca, rustico fino a -5, a veloce sviluppo. I fiori sono caratterizzati da una lunga corolla tubolare verde e da un calice verde-giallo con lembo violaceo: sembrano delle vere e proprie pipe.

Bignonia capreolata

E' un'ottima scelta per chi cerca rampicanti rustici, sempreverdi, con bellissimi fiori arancio-rossi con lobi gialli.

Castanea mollissima

Varietà cinese di castagno dalla caratteristica chioma ad ombrello! Le castagne, tipo marroni, sono ottime e non settate. Ama i terreni fertili, piani e irrigui (non adatto a climi montani). Esistono due varietà: Chu-shu-hong a frutti più piccoli, e Jao-zha di pezzatura più grossa.

Castagno euro-giapponese "Bouche de Betizac (Castanea sativa, Castanea crenata)

I frutti sono di pezzatura grossa. Presentano una notevole resistenza alle malattie ed è di attecchimento più facile rispetto alla varietà europea. In produzione già dal secondo anno d'impianto.

Ciliegio nano

Il ciliegio è normalmente una pianta maestosa. E tuttavia perchè rinunciare a mangiare le ciliegie in terrazza?

Cornus kousa (albero delle "fragole")

Pianta interessante di buon valore ornamentale, parente del corniolo, che produce bei fiori bianchi in estate, dalla cui maturazione derivano frutticini simili alle fragole dal sapore curioso. Ama zone e terreni umidi e ombrosi.

Clematis armandii

Ottima scelta per chi cerca rampicanti sempreverdi e rustici, a fiori bianchi e profumati.

Melo nano

Una pianta produttiva come un normale melo, ma in grado di stare in vaso, e di crescita contenuta.

Melograno nano – 15 Euro

Una pianta con tutte le caratteristiche del melograno (fiori, frutti), ma alta solo 50 cm in pieno sviluppo.

Nashi o Melo/pero (Pyrus serotina)

Arriva dal Giappone il melo/pero. Il sapore e la forma sono particolari. La pianta rusticissima.

Noce "Cocco"

Una pianta di noce piemontese dai frutti così grandi (3 volte una noce normale) da meritarsi l'appellativo di "cocchi".

Pero nano

Un pero dal portamento compatto, per godere dei suoi frutti saporiti anche sul balcone.

Pesco "Pillar" o "Pesco cipressino"

Pesco molto curioso, dal portamento assurgente simile a quello di un cipresso. I frutti settembrini, di pezzatura media, hanno polpa di colore rosso-violaceo, consistente e di ottimo sapore. Molto bello anche dal punto di vista ornamentale.

Pesco nano

Pesconoce nano

Anche in vaso ora è possibile godere del profumo e del sapore delle pesche. Maturano tra la metà e la fine di Agosto.

Sensitiva (Mimosa pudica) – 20 Euro

Una delle piante più curiose al mondo: se le sue foglie vengono toccate, si piegano immediatamente su se stesse per un complesso sistema "elettrico" di reazione. Sia che venga toccata da un insetto, sia che venga sfiorata da un dito, reagisce allo stesso modo. Una piantina che ha affascinato migliaia di scienziati.

Dionaea muscipula (pianta carnivora) – 30 Euro

Una delle piante carnivore dalle modalità più stupefacenti. La sua "bocca" (composta da due "piatti" come una specie di vongola) si chiude con la rapidità del fulmine sul malcapitato insetto che venga attratto dai suoi profumi. Una curiosità della natura, che conserva intatto tutto il suo fascino. Allo stesso prezzo, sono inoltre disponibili altre piante carnivore come la **Sarracenia**, la **Drosera**, la **Pinguicula**.

4) PICCOLI FRUTTI

Fragola di bosco (Fragaria vesca) – 3 Euro x piantina

Per riscoprire l'antico sapore delle fragole di bosco, semplicemente piantandole alla base di qualche pianta in giardino. La varietà "Quattro stagioni" continua a fiorire (e a fruttificare) dalla primavera all'autunno.

Josta – 15 Euro

Eccezionale ibrido produttivissimo ottenuto dall'incrocio di ribes x uva spina a frutto rosso scuro, che unisce alla pezzatura dell'uva spina, il sapore ed il profumo del ribes.

Lampone (Rubus idaeus) – 15 Euro

Una pianta quasi invasiva, talmente è rustica. I frutti dolcissimi, dal sapore inconfondibile, sono purtroppo poco conservabili. Quale migliore soluzione dunque, che quella di averli sempre nel proprio giardino?

Lampone giallo – 15 Euro

Se piace il lampone rosso, quello giallo vi stupirà. E' di una dolcezza infinita.

Mirtillo nero (Vaccinium myrtillus) – 15 Euro

Pianta di montagna amante del fresco e dei terreni acidi, produce in estate frutti blu scuro saporitissimi, con un contenuto altissimo in vit.A. Si consumano freschi da soli o insieme ad altri frutti di bosco, per torte ecc.

Mora di rovo (Rubus fruticosus) – 15 Euro

La normale mora, dolce e scura, spinosa e dai lunghissimi getti. Matura in estate, ed è vigorosissima.

Mora rossa – 20 Euro

Una varietà altrettanto vigorosa, ma dal brillante colore rosso a maturazione. Il sapore è particolare.

Mora senza spine o di S.Francesco – 15 Euro

Una mora senza il fastidio delle spine. Vuole la leggenda che S.Francesco d'Assisi si gettasse su un rovo per non cadere nelle tentazioni della carne. E che quel rovetto perdesse immediatamente le spine. Vero o no, sono buonissime.

Nocciòlo (Corylus avellana)

Quale giardino di campagna della nostra gioventù non possedeva un vecchio nocciòlo? Con le ghiotte nocciòle di cui rompere il guscio con i denti o con un sasso. Le nocciòle sono oggi riscoperte per l'alto contenuto nutrizionale.

Ribes bianco (Ribes rubrum "alba") – 15 Euro

Il più delicato dei tre tipi, dolce e saporito. Si riempie a primavera di grappoletti che si sciolgono in bocca.

Ribes nero (Ribes nigrum) – 15 Euro

E' il più aromatico e "medicinale" dei tre. Ha un sapore forte molto particolare, e proprietà antiallergiche ed antiinfiammatorie notevoli. E' molto produttivo. Attenti a non sporcarsi le mani!

Ribes rosso (Ribes rubrum) – 15 Euro

E' il ribes classico, dal sapore dolce-acidulo, ideale per macedonie, misti bosco, gelati, conserve. Un tempo se ne facevano gelatine e marmellate, ma è buonissimo anche per il consumo fresco, oltre ad essere ricchissimo di vitamine.

Uva spina (*Ribes grossularia*) – 15 Euro

Pianta molto usata in Inghilterra, e un po' meno da noi. Fa frutti grossi come acini d'uva (quasi trasparenti), ma buoni come un ribes. E' spinosa e a portamento basso, ma non può mancare in un angolo di piccoli frutti. Sono disponibili varietà a bacca nera, rossa o bianca.

5) PIANTE E CESPUGLI AUTOCTONI

Agnocasto (*Vitex agnus-castus*)

Cespuglio spogliante aromatico dai bei fiori estivi bianco-violetti e dalle foglie palmate, che secondo gli antichi era in grado di frenare gli impulsi sessuali (in realtà le sommità fiorite sono solo calmanti e digestive). I frutti, tondeggianti nero-rossicci venivano un tempo usati come spezia alternativa al pepe. Ama le rive dei fiumi e i letti dei torrenti.

Bagolaro o Spaccasassi (*Celtis australis*)

Grande albero in grado di vegetare su terreni aridi e sassosi (da cui il nome). La bella corteccia liscia di colore grigio, e le imponenti dimensioni, ne fanno una notevole pianta ornamentale. Pochi sanno che il suo frutticino (una drupa dapprima verde, poi nera a maturazione, detta "bagola") è anche edule, e molto appetita dagli uccelli.

Castagno (*Castanea sativa*)

Pianta idonea per suoli acidi o di montagna, è nota da tempo immemorabile, e fu esportata dai romani su Alpi e Appennini. La castagna, ricca di amidi, nutriente e digeribile, è stata per molti anni l'alimento base invernale per le popolazioni rurali e montane. Oggi si usano come caldarroste, fresche, secche, sfarinate o per *marron glacée*.

Ciavardello (*Sorbus torminalis*)

Pianta autoctona dalle eleganti foglie lobate e lucide, di un bel rosso autunnale, a fiore bianco e frutto giallorosso.

Ciliegio selvatico (*Prunus avium*)

Per chi vuole un ciliegio spontaneo, non innestato, che espliciti la sua forma maestosa senza interventi umani, ecco il *Prunus avium* da cui derivano i ciliegi coltivati. Si trova nei campi, tipico delle nostre zone,. In aprile produce un'abbondante fioritura bianca e le sue ciliegine, che variano dal bianco al rosa fino al rosso, non scontenteranno i palati più fini.

Cotogno giapponese (*Chaenomeles japonica*)

E' un cespuglio con spiccata vocazione ornamentale. Fiorisce infatti contemporaneamente alla *Forsythia* ad inizio primavera, con una splendida profusione di fiori rosso-rosa. Ma in estate-autunno produce anche delle saporite cotogne gialle, dal sapore acidissimo, e dotate di proprietà astringenti.

Cotognastro (*Cotoneaster salicifolia*) – 15 Euro

I frutti rosso brillanti del *Cotoneaster* sono graditissimi agli uccelli, che ne spogliano i rami fin dall'inizio dell'inverno. La fioritura bianca è di ottimo effetto ornamentale. Cresce a cespuglio.

Crespino (*Berberis vulgaris*) – 15 Euro

Pianta spontanea dalla bella fioritura gialla, era usata per siepi naturali divisorie. Non in molti sanno che le sue bacche rosse ovoidali, dal sapore acido, sono commestibili, e ricche di vit.C. Si possono consumare fresche o in marmellata, che veniva somministrata a chi soffriva di disordini epatici. Le foglie aromatizzano le insalate.

Faggio (*Fagus sylvatica*)

Pianta splendida dal punto di vista ornamentale, il faggio ha una disposizione fogliare talmente precisa, da creare sotto

di sé, nelle faggete, l'ombra totale. Il legno, rosso-bruno, era usato nell'antichità per fare vasi (come ricordato da Virgilio nelle Egloghe). Molti però ignorano che le faggioline (i frutticini del faggio) sono commestibili (e il nome *Fagus* deriva proprio dal greco "mangiare"), ed hanno accompagnato per anni i periodi di carestia delle popolazioni rurali subalpine. Pare anzi che l'olio di faggiola sia secondo al solo olio d'oliva.

Frangola (*Rhamnus frangula*)

Arbusto di origine italiana, raggiunge i 3-5m d'altezza. Presenta foglie ovali, piccoli fiori bianchi in primavera, a cui fanno seguito frutticini inizialmente verdi che virano poi al rosso ed infine al nero.

Fusaggine o Berretta da prete (*Evonymus europaea*)

Pianta che raggiunge i 5m d'altezza, con foglie decidue. La fioritura si presenta in maggio con fiori biancoverdi, seguiti da capsule rosse che, aprendosi, mostrano i semi arancio.

Ginepro (*Juniperus communis*)

Pianta che assume forme diverse in montagna (strisciante) o in pianura (a cespuglio). Produce bacche blu scuro, che sono usate industrialmente per aromatizzare bitter e acquaviti (gin da ginepro), o conserve, birre e piatti tipici di carne. E' nota la loro azione balsamica e diuretica, e sono spesso prescritti per la cura delle vie respiratorie.

Ippocastano (*Aesculus hippocastanum*)

Le castagne dell'ippocastano venivano usate in Turchia per la cura dei cavalli con problemi alle vie respiratorie (da cui il nome). In seguito sono state usate come alimento per ovini e suini. Di sapore un po' amarognolo, sono comunque commestibili, ed alcuni sostengono di prevenire raffreddori ed influenze tenendo alcune castagne in tasca. L'albero è molto usato per ornamento per la bellezza delle foglie e per gli splendidi grappoli di fiori bianchi.

Lantana (*Viburnum lantana*) – 20 Euro

Cespuglio vigoroso dalla bella fioritura bianca e dalle foglie eleganti, ha rami flessibili che un tempo erano usati come legacci o per fare ceste. Le bacche, prima rosse e a maturazione nere, sono più belle da vedere che da mangiare, in quanto molto aspre e purgative. In passato erano usate per curare affezioni bronchiali.

Leccio (*Quercus ilex*)

Questa quercia sempreverde dalle foglie coriacee, e molto resistente ai terreni aridi e salini, produce delle ghiande molto apprezzate dai suini. Commestibili solo per stomaci forti, ma la pianta è bellissima.

Mandorlo (*Prunus amygdalus*) “Duro” e “Tuono”

Rosacea dalla splendida fioritura primaverile profumata, soffre tuttavia un po' i freddi delle zone settentrionali. In climi più caldi produce ottime mandorle, dall'eccellente valore nutritivo.

Malus sylvestris

Albero che arriva fino a 10 m di altezza. E' originario dell'Europa centrale diffuso specialmente in Francia e Germania.

Mandorlo (*Prunus amygdalus*) “Beneveglio”

Verità autofertile, offre un'alta resistenza ai rigidi inverni delle zone settentrionali.

Noce (*Juglans regia*)

Noce nero (*Juglans nigra*)

Noce e noce nero sono piante elegantissime dal portamento maestoso. La forma del gheriglio, simile al cervello umano, indusse a pensare, nel medioevo, che potesse curare le infermità mentali. La noce è comunque ricchissima di elementi nutritivi nobili, e può essere consumata anche fresca. Si può gustare col miele, col pane, nel muesli, nelle macedonie, e ci si prepara il liquore “nocino”. Pare che le streghe si riunissero sotto un noce a Benevento.

Olivello spinoso (*Hyppophae rhamnoides*)

Pianta rustica che vive in terreni poveri, che stabilizza con le sue radici. Le drupe (i frutticini) arancioni venivano utilizzate per lucidare il manto dei cavalli (da cui il nome botanico). In realtà i frutti sono commestibili, molto buoni (un po' aciduli), e ricchissimi di vit.C. Il fogliame, grigio, ricorda le foglie d'olivo.

Olmo (*Ulmus campestris*)

Albero tradizionale del paesaggio agrario italiano, veniva addirittura usato come sostegno vivo (maritato) per le viti dagli antichi romani. Le fronde erano usate come cibo per il bestiame. *Dioscoride* citava una minestra di foglie novelle d'olmo. Le samare giovani si consumavano in insalata (1850) e i “semini”, chiamati “pan di maggiolino”, venivano sgranocchiati dai bambini che andavano a scuola. *Columella* li suggeriva infine per favorire la lattazione.

Pero selvatico o Perastro (*Pyrus pyraster*)

Coltivabile fino a 1500m di altezza, ama i terreni profondi e fertili, i boschi ed i terreni incolti. E' raro nella regione mediterranea, mentre cresce spontaneo in gran parte d'Europa. In Francia, ad esempio, viene utilizzato per la preparazione del sidro. Può raggiungere i 15m d'altezza.

Prugnolo (*Prunus spinosa*) – 20 Euro

Arbusto spontaneo interessante, forma macchie spinose impenetrabili che si riempiono di fiori bianchi a primavera. Ospita spesso nidi di uccelli. Le foglie essiccate erano usate per preparare infusi, al posto del tè. Le bacche, piccole susine blu-nere, sono molto aspre in estate e diventano dolcissime in autunno. Hanno proprietà astringenti.

Tasso (*Taxus baccata*)

Conifera sempreverde usata isolata o per siepi di ottimo effetto ornamentale, veniva chiamata albero della morte per la velenosità dei suoi semi. Gli arilli rossi che circondano il seme invece, non solo sono commestibili, ma anche molto dolci e gradevoli. Resistono benissimo in terreni calcarei.

Rosa canina – 15 Euro

Rosa rugosa – 15 Euro

Sono cespugli spontanei che regalano splendide fioriture bianche a “fiore aperto”, di grande vigore e di notevole bellezza. Il frutto, più “grasso” nella rugosa e più affusolato e di colore rosso brillante nella canina, è molto buono (dolce-acidulo) anche se consumato immaturo, ed è ricchissimo di vit.C. Oltre che freschi i frutti si consumano in conserve, macerati in acquavite e zucchero (rosolio), o tritati ed essiccati sotto forma di tè. Sono sedativi e astringenti.

Rovere (*Quercus petraea* o *Q.sessiliflora*)

Il rovere è uno degli alberi più maestosi d'Italia. Il suo legno, pesante e durevole, è tra i più pregiati. La sua corteccia, ricca di tannini, era usata per la concia delle pelli. Pochi sanno che le sue ghiande, oltreché nutrire i maiali, hanno aiutato in passato la povera gente in tempi di carestia. Per stomaci forti.

Sambuco nero (*Sambucus nigra*)

Da sempre amati dagli uccelli, i suoi frutti sono invece adatti anche al consumo fresco (solo a piena maturazione), per marmellate e distillati (sambuca) e sono molto ricchi di vit.C. Con i fiori bianchi si faceva un tè antitosse, e in qualche caso si preparavano gustose frittelle. Il legno morbido era usato dai bimbi, svuotato all'interno, per fare cerbottane.

6) PIANTE MEDITERRANEE

Arancio dolce (*Citrus aurantium*)

E' l'arancio comune, ricchissimo di vit.C, di sole e di dolcezza. Teme i terreni troppo argillosi e calcarei, e vuole posizioni soleggiate e climi caldi. Con la scorza tagliata a fettine e zuccherata si fanno le “scorzette candite”.

Arancio amaro (*Citrus aurantium var.amara*)

Ottimo in cucina, per le note “scorzette” o per arrostiti o altre carni. Ha le stesse esigenze dell’arancio comune, con una maggiore resistenza al freddo. Dal succo dei frutti si ottiene l’aranciata amara. Vedi anche sotto: Melangolo.

Arancio fragola

Dal sapore dolcissimo, tanto da far pensare ad una spremuta già zuccherata.

Bergamotto (Citrus bergamia)

Agrume diffuso in Calabria dal quale si ottiene, per pressione della buccia, un’essenza profumata che è il componente essenziale della famosa “acqua di Colonia”, inventata da due italiani tra ‘600 e ‘700 col nome di “Aqua amabilis”.

Calamondino (Citrus mitis)

Agrume frutto di incrocio tra kumquat e lime, che produce piccoli frutti simili ad arance dal sapore aspro

Sono disponibili anche piante di Clementino.

Carrubo (Ceratonia siliqua)

Leguminosa dalle foglie composte e coriacee molto particolari, produce dei grossi legumi bruno-violacei lunghi fino a 20 cm, che possono essere consumati cotti. Il termine “carato” deriva dall’arabo *quirat*, che significa seme di carrubo (usato anticamente come unità di misura). Ama terreni calcarei, anche in pendio.

Cassia angustifolia

E’ un arbusto con foglie composte, proveniente dall’Australia, che raggiunge i 3 m. d’altezza. In maggio-giugno produce fiori giallo oro.

Cedro (Citrus medica)

Buccia spessa giallo pallida e polpa poco acida, fanno del “pomo di Media” (cioè Persia, da dove proveniva) un frutto speciale, di pronta commestibilità. Di cui spesso si mangia tranquillamente anche la buccia. Il frutto ha grandi proprietà antisettiche e antiputride, e i suoi semi sono usati come vermifughi.

Chinotto (Citrus myrtifolia)

Agrume dalle foglie come quelle del mirto, dal portamento basso e compatto, fa frutti piccoli commestibili dal sapore tipicamente amarognolo. Si consuma fresco (se piace) o in succo per la preparazione del “chinotto”.

Corbezzolo (Arbutus unedo)

Noto fin dall’antichità e citato da Plinio e Teofrasto, è pianta rusticissima, resistente al secco e ai climi freddi grazie alle sue belle foglie coriacee. Produce un frutto rugoso, saporito e ricco di vit.C. Fu chiamato albero d’Italia, perchè presentava insieme foglie (verdi), fiori (bianchi) e frutti (rossi). Con i frutti si facevano anche ghiotte marmellate.

Cycas (Cycas revoluta)

Originaria del Madagascar, presenta fusto eretto con ciuffo di figlie alla sommità. Nelle zone di origine i semi sono utilizzati a scopo alimentare.

Falso pepe (*Schinus molle*) – Esempari 60 Euro

Albero di origine peruviana, a chioma tondeggiate, e dalla foglia pennata molto elegante, con fiori gialli e frutti rosa rossi dal caratteristico profumo di pepe. Vive bene in climi mediterranei (Liguria, Sud Italia).

Fico d'India (*Opuntia ficus-indica*) – 20 Euro

Pianta grassa che vegeta sulle coste rocciose e soleggiate, anche su scarpate o rocce laviche. Molto bella ed ornamentale, si riproduce con molta facilità, ma impiega molto tempo a fruttificare. Il frutto, spinoso, deve essere privato della buccia, ed all'interno contiene molti piccoli semi. E' molto dolce e ricco di vit.C.

Kumquat (*Fortunella margarita*)

Pianta originaria della Cina, produce i cosiddetti "arancini" o "mandarini cinesi", buonissimi e dolci da mangiare con la buccia. Ha portamento compatto, rami esili e foglie piccole e scure. E' uno degli agrumi più resistenti al gelo.

Lentisco (*Pistacia lentiscus*)

Parente del pistacchio, è tipico della macchia mediterranea. Forma cespugli pieni di grappoli eretti di frutti rosso bruno. Dal lentisco si ottiene una resina profumata detta "mastice di Chio". I frutti, sotto sale, aromatizzano le carni.

Lime o Limetta (*Citrus aurantiifolia*)

La limetta è un agrume giallo-verde di origine malese, dalla polpa acida e profumata. Il famoso "laim dei caraibi" .

Limone (*Citrus limon*) e limone rifiorante (*Citrus limon "femminello" o "Zagara bianca"*)

Alberello spinescente dalle belle foglie e dai fiori profumatissimi, ci regala da millenni uno dei frutti più preziosi al mondo per ricchezza di vit.C e per proprietà antisettiche e disinfettanti. Il succo è usato oltre che per limonate, anche come condimento, in liquoreria, in profumeria e in cosmetica. I rifioranti fioriscono a ripetizione.

Mandarino (*Citrus nobilis*)

Pianta dai fiori bianchi piccoli e profumatissimi, produce frutti dolcissimi, con la buccia che si stacca facilmente. Dal frutto, ricco di semi, si ricava un olio essenziale usato in profumeria.

Melangolo o arancio amaro (*Citrus aurantium "amara"*)

Frutto commestibile dal sapore caratteristicamente amaro, può essere consumato fresco o in spremuta come componente di bitter, aranciate amare o liquori dolci, come il curacao. I fiori, profumatissimi, si usano per preparare l'essenza di neroli. Foglie e rametti danno invece l'essenza di petitgrain. Usato spesso come portainnesto.

Mirto (*Myrtus communis*) – 20 Euro

Ha fiori bianchi molto profumati in estate, e produce frutti blu scuri in autunno avanzato. Le bacche sono usate per aromatizzare le carni, anche insaccate. Un tempo si preparava col mirto l'acqua d'angelo (cosmetica), e anche il cosiddetto "vino di mirto" lasciando macerare le bacche in vino e miele.

Poligala Myrtifolia

Un arbusto sempreverde, adatto ai climi caldi e resistente alla salinità. Le foglie sono obovate ed ifiori si presentano rosa o porpora.

Pompelmo (Citrus paradisiaca)

Agrume arboreo dalle grandi foglie. Ha fiori molto grandi e bianchissimi, ai quali segue il frutto, che può arrivare anche a pesare 2-3 kg. Il sapore è molto particolare. Stimolante, contiene buone quantità di vit.A, B e C. Disponibile anche la varietà a frutto rosa.

Ponciro (Poncirus trifoliata)

E' l'unico agrume che perde le foglie in inverno, ma che resiste perfettamente al gelo. Fa una fioritura molto profumata ad Aprile, e produce poi degli arancini non particolarmente buoni di colore giallo-arancio. Ornamentale.

Sughera (Quercus suber) – piantine 15 Euro

E' la quercia da sughero, diffusa in Sardegna, e utilizzata ancora oggi per la produzione di sughero. Quando la pianta ha 9-10 anni di età, si asporta lo spesso strato sottocorticale, da cui si ottiene il sughero naturale.

Ulivo (Olea europaea) - (esemplari di ogni prezzo)

Pianta simbolo di tutta l'area mediterranea, dalla splendida chioma argentata, e dal bellissimo tronco, produce una drupa oleosa che ci regala il migliore olio possibile per i nostri condimenti. Ricco di grassi poliinsaturi, protegge le arterie e fa solo bene. Il decotto di foglie d'ulivo ha funzione di regolazione della pressione.

Solanum capsicastrum

Pianta subfrutticosa sempreverde. I frutti sono inizialmente verdi, poi diventano gialli ed infine scarlatti.

Zamia skinneri

Cicadacea originaria dell'America tropicale. Il tronco è corto, con ciuffi di foglie all'estremità. Il fusto è ricco di fecola, una sostanza amidacea di solito ricavata dalle patate.

7) PIANTE ESOTICHE

Ananas (Ananas comosus) – 30 Euro

Assomiglia ad un'agave, ma l'infiorescenza che porta al centro si trasforma nel frutto che tutti conosciamo. Disponiamo sia della varietà verde commestibile che di quella variegata ornamentale.

Annona (Annona cherimolia) – 55 Euro

Pianta da frutto semitropicale dai fiori profumatissimi. Il frutto è una specie di fragolone rosso dolcissimo dalla polpa bianca, a tubercoli, che si separa facilmente dai semi.

Asimina triloba (Paw-paw o Banano del Nord) – 30 Euro

Albero fruttifero a foglia caduca resistente fino a -20°, decorativo, con rami che partono da terra. Il frutto è simile ad una tozza banana, dalla polpa cremosa, aromatica e profumata.

Avocado (Persea gratissima) – 60 Euro

Parente dell'alloro, questo albero produce delle curiose pere di colore verde dalla polpa burrosa ricca di vitamine e proteine diverse. Prospera nella zona degli agrumi.

Babaco (Carica pentagona) – Esempolari 100 Euro

Pianta sudamericana quasi erbacea, parente stretta della papaia, che produce un grosso frutto giallo e dolce a sezione pentagonale. Il frutto, del peso anche di 1 kg, si forma (in serra, in Italia) dopo solo pochi mesi dalla piantagione.

Banano (Musa paradisiaca) – 30 Euro

Pianta ornamentale da appartamento dalle splendide foglie. Si coltiva facilmente anche al Nord, ove la si protegga alla base con paglia o simili, e si accetti il rinnovo annuale delle foglie. In anni particolarmente fortunati, è possibile mangiare le banane, molto più intensamente profumate di quelle in commercio.

E' inoltre disponibile, al prezzo di 42 Euro il **Banano nano**.

Caffè (Coffea arabica) – 32 Euro

La pianta del caffè è anche una splendida pianta ornamentale, che somiglia vagamente alla camelia. I frutti, rossi a maturità, contengono due semi, solcati all'interno (i chicchi) che, tostati, forniscono la nota bevanda.

Cannella (Cinnamomum zeylanicum) – esemplari 55 Euro

Lauracea di grande eleganza da cui si ottiene la spezia conosciuta come cannella.

Casimiroa (Casimiroa edulis) – Esempolari 55 Euro

Rutacea messicana arborea coltivata per i suoi frutti commestibili dal sapore di pesca, con buccia giallastra e polpa color crema dolce e profumata. Adatta a climi miti, in Messico prende il nome di Zapote.

Feijoa (Feijoa sellowiana) – Esempolari 60 Euro

Mirtacea sempreverde dalla bella fioritura, produce un frutto edule, oblungo dalla buccia coriacea verde scura. La polpa, succosa, fresca e profumata, può essere consumata fresca o candita.

Guaiava gialla (*Psidium guajava*)

Guaiava rossa (*Psidium cattleianum*) – Esemplari 60 Euro

Frutto centroamericano semitropicale, dal portamento arboreo sempreverde. La bacca un po' piriforme può essere gialla o rossa (più piccola), ma ha polpa bianca o rosea profumatissima. Il nome viene da "Psidium" che significa Melograno.

Kiwi (*Actinidia chinensis*) – 30 Euro

Pianta rampicante originaria della Cina, e recentemente della Nuova Zelanda (da cui il nome), che è oggi coltivata intensivamente in Italia. Il frutto, dalla buccia pelosa e dalla saporita polpa verde, è ricchissimo di vit.C, ed è consumato fresco, in macedonie o zuccherato. La foglia, tonda, conferisce eleganza alla pianta.

Litchi chinensis – 30 Euro

Chi non ha mai mangiato al ristorante cinese l'uva del paradiso? Il litchi è un frutto grande come un grosso acino d'uva, dolcissimo, dalla polpa bianca e carnosa avvolta intorno al grosso seme, facile da sbucciare. La pianta, dal fogliame verde chiaro e dalle eleganti foglie ovato-appuntite, ricorda vagamente l'aspetto di una camelia.

Macadamia (*Macadamia integrifolia*) – Esemplari 100 Euro

Pianta arborea di origine australiana, che produce una noce commestibile molto pregiata, considerata migliore di tutte le noci conosciute. Esige climi miti, ma è riuscita a produrre noci anche nell'Orto botanico di Palermo.

Maclura (*Maclura pomifera*)

Pianta nordamericana spinosissima e spogliante. Produce un frutto giallo arancio, simile ad un agrume. Detto anche "Spino degli Osagi" (una tribù indiana) viene usato anche per siepi difensive. E' parente di fichi e gelsi.

Malpighia glabra (Acerola o Ciliegia delle Barbados)

Coltivata in tutto il Tropic Nordico d'America, è un arbusto di 3-4m. Le foglie sono opposte ed ovate, i fiori sono ermafroditi, di colore rosa. Il frutto, che sembra una ciliegia, ha un elevatissimo contenuto in vit. C, tanto da essere ritenuto il più ricco di tale vitamina fino ad ora noto. La concentrazione è addirittura di 4 g di acido ascorbico su 100 g di succo.

Mango (*Mangifera indica*) – Esemplari 100 Euro

Anacardiacea di origine indiana, dal grande frutto ovoidale giallo-arancione, gustosissimo e nutriente.

Mioporo (*Myoporum laetum*)

Albero sempreverde, frangivento, di rapida crescita a fiori bianchi e bacche rosse

Monstera (Monstera deliciosa)

Assomiglia a un *Philodendron* con foglie settate, ed è anche una splendida pianta rampicante da appartamento. Sorprendentemente però (e raramente in casa) produce un frutto curioso e gustosissimo, da cui il nome *deliciosa*.

Palma da datteri (Phoenix dactylifera)

Produce grappoli ricchissimi di frutti alla sommità della pianta. Le foglie molto eleganti ne fanno un'ottima pianta ornamentale, che ha anche una discreta resistenza al freddo. Il frutto è dolcissimo sia fresco che secco.

Papaya (Carica papaya) – Esempari 100 Euro

Pianta da frutto tropicale detta anche "albero dei meloni" per i suoi grandi frutti arancioni molto dolci. Le sue foglie ricordano un fico, o una Fatsia, con un gran ciuffo di foglie all'apice. Dal lattice si estrae la papaina, enzima digestivo.

Passiflora o frutto della passione (Passiflora edulis) - Grenadilla

Rampicante dal bellissimo fiore (che riporta chiodi, martello e spine della passione di Cristo) che produce un frutto viola-rosato commestibile, da consumare fresco o in succhi (exotic cocktail), noto anche come passion fruit. La varietà Grenadilla, a frutto verde, è tipica del Messico centrale, Bolivia e Perù. Resiste discretamente al freddo, talvolta anche in esterni.

Passiflora o frutto della passione (Passiflora edulis) - Maracuja

Simile alla Grenadilla sopra descritta, la varietà Maracuja è originaria della zona Andina e produce un frutto giallo.

Pouteria lucuma

Pianta tropicale da frutto diffusa in Messico e nelle Antille. I semi venivano usati come monete dagli indigeni del Guatemala. Il frutto, color nocciola all'esterno e rosso nella parte interna, ha polpa commestibile e dalle mandorle si ricava un olio usato in medicina, in cosmesi e per la pittura. L'albero raggiunge i 40m.

Tamarindo (Tamarindus indica) – Esempari 100 Euro

L'indimenticato aroma dei ghiaccioli di quando eravamo ragazzi, proviene da una leguminosa subtropicale, i cui frutti, a forma di legume, hanno una polpa ricca di zuccheri e acidi, dal lieve potere astringente. La foglia è simile alla robinia.

Vaniglia (Vainilla planifolia) – Esempari 120 Euro

E' un'orchidea tropicale rampicante, il cui frutto è un baccello contenente la sostanza profumata per uso di cucina.

Zenzero (*Zingiber officinalis*) – Esempolari 100 Euro

Pianta erbacea perenne di origine asiatica, un tempo di grandissimo valore. La parte utilizzata come pregiato aromatizzante è il rizoma sotterraneo. L'aroma è usato per preparare canditi, nonché il famoso "ginger".

Segnaliamo inoltre delle piante tropicali che, benché non commestibili, sono notevoli per le loro fioriture belle e strane.

Chorisia speciosa

E' un grande albero dell'America Tropicale, con foglie sempreverdi, tronco enorme, ingrossato alla base e ricoperto d'aculei. A primavera si veste di bellissimi fiori, grandi e bicolori rosa e gialli.

Jacaranda mimosaefolia

Tipica dell'America centro-meridionale, può arrivare ad un'altezza di 15m. Produce fiori tubulosi azzurri e frutti a capsula oblunga deiscende. Le foglie sono sempreverdi, opposte e bipennate.

Hoya carnosa (Fior di cera)

Rampicante con foglie carnose ovate. La fioritura è molto bella, con fiori profumati e stellati bianco-rosa.

Melia azedarach (Pianta del rosario)

Originaria dell'estremo Oriente e dell'Australia, si può coltivare in Italia centro-meridionale. L'albero raggiunge i 12 m d'altezza, con fiori lilla, frutti tondi giallognoli e bacche molto dure usate per fare rosari (da cui il nome).

8) PIANTE DAI FIORI (O ALTRE PARTI) EDULI O MEDICINALI

Albero del Tè (Camellia o Thea sinensis) - 30 Euro

Da questa bellissima camelia, si raccolgono le foglie che, fatte essiccare, danno la materia base per la preparazione del tè. La pianta è anche bellissima dal punto di vista ornamentale (fiore bianco piccolo ma simile a quello della camelia). Le sue foglie giovani, non fermentate, vengono utilizzate per la produzione del cosiddetto tè verde.

Alloro (*Laurus nobilis*) - 30 Euro + esemplari

Pianta aromatica di nobili origini, resistente al gelo, al vento, al secco e alla salinità. Le sue foglie, in corone, venivano usate per premiare i vincitori di guerre e giochi. Le foglie si usano per aromatizzare carni e arrostiti. Digestivo.

Aloe vera o barbadensis - 30 Euro + esemplari

Questa pianta grassa è circondata da un alone di magia. Già nota agli egizi (e usata da Cleopatra per bellezza e a scopi curativi), e descritta da Dioscoride per la cura della pelle e contro piaghe ed eczemi, viene oggi usata (il succo delle foglie) come ingrediente base (con miele e grappa) per una bevanda che aiuta il sistema immunitario umano, diffusa da un sacerdote brasiliano (Padre Romano Zago), che ne fa uso per curare i tumori.

Aloe arborescens – Esemplari 100 Euro

Ha le medesime proprietà dell’Aloe vera, ma questa specie è quella usata nella maggior parte degli esperimenti russi e giapponesi (perché là più diffusa). Ha portamento più ramificato rispetto ad Aloe vera.

Acero zuccherino (Acer saccharinum) - 30 Euro + esemplari

Pianta diffusa in Europa e negli Stati Uniti, che resiste perfettamente ai freddi più intensi. Per incisione del tronco si estrae lo zucchero d’acero utilizzato nelle famose “frittelle” dei *breakfast* americani.

Bambù (Phillostachys aurea) - 30 Euro + esemplari

Pianta ornamentale molto diffusa, dalla notevole rusticità (e invasività) i cui fusti vengono utilizzati ampiamente (dopo cottura) nella cucina cinese (con funghi cinesi, con il pollo ecc.), cui conferiscono un sapore molto delicato.

Canfora (Cinnamomum camphora) – esemplari 100 Euro – 200 Euro

Lauracea i cui tessuti (foglie, rami, radici) contengono la nota sostanza che dà nome alla pianta. Bellissimo albero di origine cinese, può essere coltivato in appartamento come un Ficus. La canfora è usata in medicina o come insetticida.

Cappero (Capparis spinosa) – 24 Euro

Bellissima piantina da roccaglia o da muro, i cui appetitosi bocci fiorali vengono raccolti e messi sotto sale.

Chiodi di garofano (Eugenia caryophyllata) – 80 Euro + esemplari 130 Euro

Parente del mirto, è anche una bella pianta ornamentale. I cosiddetti “chiodi di garofano” non sono altro che i bocci fiorali di questa pianta (particolarmente profumati) che vengono raccolti e disseccati.

Crassula arborescens “Money tree”

Come per la Planta del denaro, per tradizione si ritiene che porti benessere economico se coltivata in casa.

Datura (Datura arborea) – esemplari 50 Euro

Pianta di origine peruviana, dal fusto a rapida crescita, i cui fiori ad imbuto, dopo il tramonto emanano un profumo intenso e dolce. Le dature (in particolare D.stramonium) contengono alcaloidi usati in medicina come antispasmodici, antiasmatici e anti-parkinson. Alcune hanno poteri allucinogeni, descritti anche da Carlos Castaneda nei suoi libri.

Dragoncello o Estragon (Artemisia dracuncululus) – 10 Euro

Questa erba aromatica perenne, usata ancor oggi per insaporire carni e vivande in genere, era considerata in passato pianta dai poteri magici. Vanta in ogni caso un discreto potere afrodisiaco.

Euphorbia tirucalli (sin. Euphorbia heterodoxa) - Aveloz – 20 Euro

Pianta grassa sudamericana (pencil tree) il cui lattice è utilizzato dalle popolazioni locali come antiverruche.

Frangipani (Plumeria alba) – 60 Euro

Pianta molto diffusa in Sicilia, in Grecia e nel mediterraneo. I suoi fiori sono profumatissimi, e vengono offerti agli ospiti di riguardo come omaggio. Il profumo ricorda quello creato nel 1500 da Muzio Frangipane, da cui il nome. Disponiamo anche della varietà "obtusa" dal bellissimo fiore con il centro giallo.

Iperico (Hypericum spp.) - 4 Euro/piantina

Nota fin dal medioevo come "scacciadiavoli" (allontanava secondo tradizione i demoni), questa elegante piantina perenne sempreverde da fiore giallo, è oggi molto più prosaicamente usata per le sue proprietà antidepressive, digestive e lenitive. L'ipericina, principio attivo stimolante alcuni neurotrasmettitori umani, viene rilasciata in alcol da foglie e fiori, colorando il solvente di un bel rosso rubino. Ingrediente base del famoso "olio di S.Giovanni", può essere usato in tisane antidepressive (foglie e fiori) o come colorato e salutare ingrediente per arricchire insalate miste (fiori).

Limoncella (Lippia citriodora) – 15 Euro

La limoncella, o erba limoncina, è un arbusto che cresce bene in luoghi soleggiati, ed emana dalle foglie un intensissimo aroma di limone, tanto da essere usata spesso come aromatizzante di diversi piatti. Ma l'uso principale che se ne fa è quello di macerarla in alcool per produrre il liquore noto come "Luigiara" o "Limoncina".

Orniello o Albero della manna (Fraxinus ornus) - 30 Euro

Questo bell'albero, parente del frassino, e resistente ai geli del Nord, oltre ad avere un bel fogliame ornamentale, produce la cosiddetta "manna". La manna è il liquido zuccherino che fuoriesce dai tagli nella corteccia, e si indurisce lungo il fusto (cannelli). E' usata per dolci e sciroppi lassativi (contiene mannite).

Pianta dell'incenso (Plectranthus) – 15 Euro

Un'elegante ricadente dalla foglia variegata, che emana un intenso profumo di incenso, ancora più se sfregata tra le dita.

Plectranthus coloides (Pianta del dinero) - 15 Euro

In Spagna e Portogallo le si attribuisce la facoltà di procurare denaro se la si coltiva in casa.

Robinia (Robinia pseudacacia) - 30 Euro + esemplari

E' una leguminosa spinosa vigorosissima dal bellissimo fogliame. Con i fiori (bellissimi grappoli bianchi penduli a primavera) si fanno buonissime frittelle, dal sapore particolare. Un uso originale di una pianta molto diffusa.

Salvia a foglia d'ananas (Salvia splendens "pineapple scarlet") – 10 Euro

Una piantina di salvia dall'elegante fiore scarlatto, le cui foglie, sfregate, emanano un intenso profumo di ananas.

Santoreggia (Satureja hortensis) – 10 Euro

Erba aromatica dal sapore pungente, le cui foglie e rametti giovani si utilizzano per aromatizzare carni, sughi o insalate. Come il dragoncello, è dotata di un discreto potere afrodisiaco.

Stevia (Stevia reubadiana) – 30 Euro

E' un arbusto le cui foglie hanno un altissimo potere dolcificante, grazie all'azione di uno stevioside. Possono essere usate come sostitutivo integrale dello zucchero. Si può coltivare sul balcone, ed è indicatissima per diabetici e obesi.

Yucca gloriosa - 30 Euro

E' una Yucca che sopporta tranquillamente i geli del Nord, e produce in estate dei fiori bianchi molto ornamentali. I petali bianchi del fiore, spesso e carnoso, vengono mangiati in insalata freschi, oppure zuccherati come frittelle.

9) PIANTE CHE PURIFICANO L'ARIA

Questo gruppo di piante è stato testato dalla NASA (l'agenzia spaziale USA) nell'ambito di studi sulla purificazione dell'aria nelle basi lunari. Ogni pianta tra quelle citate ha una particolare versatilità nell'assorbimento di uno o più inquinanti. Molte delle informazioni qui riportate sono state tratte dal testo "Amiche piante" di B.C. Wolverton, uno dei ricercatori della NASA che ha partecipato a questo progetto. Le piante qui indicate sono tutte idonee a vivere in appartamento, con lo scopo di depurare l'aria che vi respiriamo. Le case in cui viviamo spesso esalano silenziosamente inquinanti pericolosi come formaldeide, ammoniaca, benzene, che provengono da vernici, detersivi, fumi, pareti, materiali plastici ecc. La formaldeide, ad esempio, è prodotta dal fumo di sigaretta, dal gas dei fornelli, dai sacchetti di plastica, dagli abiti di tintoria, da smalti e vernici, stoffe, tendaggi. Xilene e toluene invece nascono da schermi di computer, fotocopiatrici, adesivi. Il benzene, infine, ancora dal fumo di sigaretta e dalla benzina verde. Ammoniaca in eccesso può poi provenire da bagni e detersivi.

La "sindrome da edificio malato" è una realtà, che può essere combattuta con un tocco di verde.

Felce di Boston (Nephrolepis exaltata) – 30 Euro

E' in assoluto la pianta in grado di rimuovere più di qualunque altra la formaldeide dall'ambiente, addirittura con un tasso di 20 microgrammi per ora. E' inoltre una bellissima pianta dal portamento

compatto e globoso, che ha solo bisogno di buona umidità, e sopravvive benissimo anche in ambienti poco luminosi.

Areca (*Chrysalidocarpus lutescens*) – 30 Euro

Rimuove al tasso di 19 microgrammi/ora xilene e toluene dai nostri ambienti. E' una palmetta molto elegante (ricorda vagamente la Kentia e la Chamaedorea) che riempie con delicatezza un angolo della casa.

Spatifillo (*Spathyphyllum wallisii*) – 10 Euro, 20 Euro, 30 Euro secondo la taglia

Pianta umile e modesta, dai bei fiori bianchi e dalle notevoli esigenze idriche (qualcuno la usa anche negli acquari), che ha capacità di depurazione ambientale notevolissime. Rimuove 19 microgrammi/ora di acetone dall'ambiente (per chi non sopporta la pulizia delle unghie smaltate della moglie..), ma anche 13 microgrammi di metanolo, 7 di benzene, 5 di ammoniaca e 3 di formaldeide. Fate un regalo alla vostra stanza!

Anturio (*Anthurium andreaeanum*) – 30 Euro

Leader nella purificazione da ammoniaca è il generoso anturio (10 microgrammi/ora rimossi). Questa bella pianta dal fogliame lucido e dai brillanti fiori rossi cerati, ha anche buona attività su xilene e toluene (8 microgrammi).

Dracaena marginata – 30 Euro

Un tronchetto molto elegante (nella varietà bicolor e tricolor) che ha anche ottime capacità di depurazione. Rimuove infatti 10 microgrammi/ora di xilene e toluene, 8 microgrammi di formaldeide, e altri inquinanti minori.

Edera variegata (*Hedera helix variegata*) – piantine da 2 Euro

Questa semplice e resistente ricadente dalle foglie bianco-crema, che può stare in una ciotola anche accanto al computer, può assorbire fino a 12 microgrammi/ora di formaldeide. Semplice, bella ed efficace.

Chamaedorea elegans – 30 Euro

Questa palmetta nana, veramente resistentissima a qualunque maltrattamento, e adatta anche ad ambienti poco illuminati, assorbe 6 microgrammi/ora di ammoniaca. Da tenere in bagno per chi fa uso esagerato di pulenti.

Falangio variegato (*Chlorophytum comosum "vittatum"*) – da 10 a 30 Euro secondo taglia

Questa robustissima piantina ricadente "da ciotola", con le foglie lunghe e appuntite bianco-variegata, si adatta veramente ad ogni ambiente e cura. Si riproduce con grande facilità. Questa liliacea si impone

all'attenzione del mondo nel 1984 quando la NASA pubblicò i primi risultati dei suoi studi, per la sua grande capacità indifferenziata di assorbimento di inquinanti ambientali negli ambienti chiusi (per esempio 7 microgrammi/ora di formaldeide).

Aglaonema crispum – 30 Euro

Se avete un ambiente con pochissima luce e poca acqua disponibile, e volete tenervi lo stesso una bella pianta, l'Aglaonema fa per voi. Una pianta robustissima ed elegante, con la speciale caratteristica di incrementare nel tempo la sua capacità di assorbimento di tossine se esposta per tempi lunghi ad ambienti inquinati (tra cui, ad esempio, 7 microgrammi/ora di formaldeide). Se vi manca il pollice verde, ecco la pianta che fa per voi.

Sansevieria trifasciata – 30 Euro

Questa pianta di semplicissima cura (ci si può quasi dimenticare che esista) è anche dotata di una caratteristica anomala. Al contrario della maggior parte delle piante, anche durante la notte continua a svolgere una leggera attività di sintesi, producendo quindi ossigeno e assorbendo anidride carbonica. Adattissima per stanze affollate o spesso chiuse.

Ficus benjamina – da 10 a 30 Euro secondo la taglia

La più conosciuta tra le piante d'appartamento, è anche una buona consumatrice di formaldeide (12 microgrammi/ora). Non è adatta a chi ha il "pollice nero", infatti richiede un ambiente costantemente umido e buone e costanti irrigazioni. Non sopporta il freddo, né il secco. E tuttavia, se in piena salute, è un vero spettacolo.

VIVAIO CLOROFILLA di Dr.Agr.Mario Pria - www.vivaioclorofilla.it