

L. COASSINI LOKAR, L. POLDINI, G. ANGELONI ROSSI

APPUNTI DI ETNOBOTANICA DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA

INVESTIGATION ON THE ETHNOBOTANY OF FRIULI-VENEZIA GIULIA

Riassunto breve — Sono riportati gli usi popolari di entità vegetali spontanee del Friuli-Venezia Giulia. È stata messa in rilievo l'utilizzazione di un elevato numero di specie per cura e per alimentazione, in taluni casi con impieghi del tutto originali, a dimostrazione di una straordinaria sopravvivenza della civiltà rurale.

Parole chiave: Etnobotanica, Piante medicinali spontanee, Uso popolare, Friuli-Venezia Giulia (Italia).

Abstract — *In the present research some original results on the folk utilization of vegetal native entities in various districts of Friuli-Venezia Giulia are presented. The impact on various aspects of the uses is also analyzed. The utilization of a very large number of species to treat and to eat has been displayed. All these uses demonstrate an extraordinary survival of the country civilization.*

Key words: *Ethnobotany, Native plants, Traditional uses, Friuli-Venezia Giulia (Italy).*

Introduzione

Questo nostro studio è il frutto di una ricerca originale sulle utilizzazioni tradizionali, sia di tipo medicinale che alimentare delle piante spontanee della regione Friuli-Venezia Giulia.

Le zone prescelte per il censimento hanno interessato il Gemonese, la Carnia, il Cormonese, il Monfalconese, la Bassa Friulana, l'altopiano Carsico triestino, il Sappadino e la parte nord-occidentale dell'Istria; zone che ci sembra rappresentino in modo sufficientemente significativo il territorio regionale.

Le notizie sugli usi popolari delle entità della flora spontanea sono state raccolte, paese per paese, dalla viva voce delle persone anziane, nelle quali è più vivo il ricordo delle tradizioni e ancora piuttosto frequente e diffuso l'uso o la consuetudine della medicina popolare.

Le piante usate sono state raccolte, fatte controllare dalle persone intervistate e quindi accuratamente determinate. Il censimento ha avuto la durata di cinque anni ed è stato condotto sia al fine di recuperare una cultura rurale, in via di rapida scomparsa, sia per suggerire un'utilizzazione più appropriata delle risorse del territorio, nell'osservanza delle norme della L.R. n. 34 (1982) sulla "Protezione della flora spontanea". Né si è dimenticato che viene oggi da più parti auspicato un ritorno ai medicamenti naturali.

Per ogni entità, elencata in ordine alfabetico, viene riportato il nome scientifico con la famiglia di appartenenza, il nome comune e i nomi dialettali (specificandoli a secondo della zona di indagine).

Sono indicate inoltre le parti della pianta usate (la droga), le modalità di preparazione, gli usi terapeutici e/o alimentari. La nomenclatura scientifica adottata è quella proposta da PIGNATTI (1982), mentre per i nomi volgari ci siamo riferiti allo ZANGHERI (1976); i nomi dialettali sono stati tratti dalla viva voce degli intervistati e controllati secondo PIRONA (1855) e PENZIG (1972).

Al fine di rendere più agile il testo, sono state adottate le seguenti abbreviazioni:

A.C. = altipiano carsico; C. = Carnia; Is. = Istria; F. = Friuli; S. = Sappada; D.P. = denominazione popolare; D.D. = denominazione dialettale; P.U. = parti usate; U.E. = uso esterno; M.P. = impieghi nella medicina popolare ed eventuali usi alimentari.

Riportiamo di seguito alcune definizioni che, usate molto spesso nel testo, necessitano di chiarimenti e di precisazioni:

cataplasma: le parti fresche della pianta vengono pestate e quindi spalmate su una garza e applicate sulla parte malata;

decotto: le parti della pianta, tagliate e polverizzate, sono bollite in acqua a fuoco moderato, poi si filtra e si beve il liquido così ottenuto;

infuso: le parti finemente polverizzate sono lasciate per un tempo opportuno in acqua bollente, a fuoco spento, poi filtrate e bevute.

Pur avendo tenuto nel debito conto la vasta bibliografia esistente in materia (OSTERMANN, 1894; PECILE, 1861; MANZINI, 1890; DE SANTA, 1900; DE

MARCHESETTI, 1907-1922; GORTANI, 1906; COSSETTINI, 1923; SENONER, 1860; FORNACIARI, 1950; CARACCI, 1967; RIEPPI, 1943, 1949; VISINTINI-ROMANIN, 1960, 1961; CICERI, 1972; APPI, 1979; SELVA, 1979; CAPPELLETTI, 1982) volutamente non abbiamo citato gli usi medicinali e alimentari di alcune piante riportate nella letteratura regionale, per non inficiare con contaminazioni di origine dotta le notizie da noi raccolte direttamente dalla originale tradizione culturale popolare.

Il quadro risultante da tale indagine, di indubbia suggestione per l'interesse del materiale raccolto, si è prestato a varie considerazioni dal punto di vista critico, alle quali si accennerà nella parte conclusiva dello studio.

Risultati

Abies alba Mill.

Fam.: *Pinaceae*

D.P.: abete bianco.

D.D.: tonne (S.); avedin, avidin, dane, lavadia (F. e C.).

P.U.: la resina.

M.P.: la resina viene usata come cicatrizzante ed emostatico per U.E..

Achillea clavinae L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: achillea.

D.D.: assinz di montagne (F.); arsiens di mont, arsinz di mont (C.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: bollire in un litro d'acqua tre pizzichi della parte epigea seccata per oltre due ore. Si usa come antidiarroico e stomachico nelle dosi di uno o due cucchiaini al giorno.

Achillea millefolium L. s.l.

Fam.: *Compositae*

D.P.: millefoglie, achillea.

D.D.: bermat (S.); rman (A.C.); jerbe marsine, jerbe tajadore, jerbe tazzade (F.); jerbe campagnòle, paltagnò, pelegnò, stagnadora (C.).

P.U.: di solito la parte fiorita, in genere le sole parti aeree.

M.P.: il succo fresco è usato come emostatico, vulnerario e cicatrizzante per U.E.. In una farmacia di Trieste entra nella composizione di un the depurativo insieme alla centaurea, alla radice di tarassaco, liquirizia e foglie di senna.

Le foglie e i fiori, masticati a lungo, alleviano il mal di denti. Il decotto delle parti aeree è efficace nella cura della dismenorrea e delle emorroidi.

Adiantum capillus-veneris L.

Fam.: Polypodiaceae

D.P.: capelvenere.

D.D.: capelvener (A.C.); capilvèner (Is.).

P.U.: tutta la pianta esclusa la radice.

M.P.: viene usato un decotto al 10% contro la forfora e la caduta dei capelli.

Agrimonia eupatoria L.

Fam.: Rosaceae

D.P.: agrimonia.

D.D.: erba pel mal de corp (Is.).

P.U.: foglie prima della fioritura o talvolta le parti aeree.

M.P.: comune è il decotto al 10%, nonché il vino che si usa in dose di un bicchiere al giorno. Viene usato anche un cataplasma di foglie fresche pressate nei casi di contusioni o storte e come cicatrizzante e antipruriginoso.

Ajuga reptans L.

Fam.: Labiatae

D.P.: ajuga, morandola.

D.D.: bugola (Is.).

P.U.: tutta la pianta anche se molto spesso viene esclusa la parte sotterranea.

M.P.: si usa fare impacchi di decotto oppure per U.E. come vulnerario.

Alchemilla vulgaris L. s.l.

Fam.: Rosaceae

D.P.: alchemilla.

D.D.: frauenmentel (S.); arba del cop (C.).

P.U.: la parte aerea.

M.P.: il decotto della pianta viene usato nella cura della leucorrea. La pianta seccata e ridotta in polvere, viene mescolata con miele e data ai bambini come dolcime.

Allium cepa L.

Fam.: Liliaceae

D.P.: cipolla.

D.D.: cevòla (F. e C.); zevòla (Is.).

P.U.: il bulbo.

M.P.: si usano le scaglie esterne come risolvente di piaghe e ascessi e contro la puntura d'insetti. È inoltre larghissimo l'uso alimentare.

Allium sativum L.

Fam.: Liliaceae

D.P.: aglio.

D.D.: aji (F. e C.); ajo (Is.).

P.U.: il bulbo.

M.P.: oltre che in culinaria, è conosciuto il suo uso come antielmintico e ipotensivo.

Allium schoenoprasum L.

Fam.: Liliaceae

D.P.: cipollina, erba cipollina.

D.D.: schnitlauch (S.); ajo ungarese (Is.); sutive, sultive (F.).

P.U.: le parti aeree.

M.P.: le parti aeree della pianta vengono sminuzzate e bollite per breve tempo e vengono così utilizzate nelle frittate, nella ricotta acida o nelle minestre come insaporitore.

Althaea officinalis L.

Fam.: Malvaceae

D.P.: altea.

D.D.: malavis'cio (A.C.); altèe, altèe di speziarie, malve salvàdie (F.); malvòn (Is.).

P.U.: viene usata la radice decorticata, ma a volte anche le foglie e i fiori.

M.P.: viene preparata una polvere anticosipante con: altea radice p. 2, liquirizia radice p. 1, lattosio p. 1, un cucchiaino d'acqua. In una farmacia

di Trieste viene inoltre preparata una tisana astringente con: altea radice gr 20, melograno corteccia gr 30, quercia legno gr 15, capelvenere gr 10, camomilla gr 10, melissa gr 5, menta gr 5, cumino gr 3.

Ammi majus L.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: comino nostrano, rizzimolo.

D.D.: kimmel (A. C.).

P.U.: la pianta intera o anche soltanto i semi.

M.P.: rientra nella composizione di alcune tisane per le cosiddette cure primaverili. La specie è segnalata nel Goriziano (Gradisca) (v. *Studia Geobotanica*, Istituto di Botanica, Università di Trieste, vol. 2°, 1980).

Angelica sylvestris L.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: angelica, erba degli angeli.

D.D.: pe digjâl (C.).

P.U.: la radice ma anche foglie, fiori e semi.

M.P.: viene usata come cicatrizzante: le foglie e i fiori vengono conservati nell'olio d'oliva, "olio de taio", che in Istria si usa per curare le ferite. I semi vengono masticati dopo un pranzo abbondante con buoni risultati tonico-digestivi.

Antennaria dioica (L.) Gaertn.

Fam.: *Compositae*

D.P.: bambagia selvatica, piede di gatto.

D.D.: s'Hanzel e Greatl (S.); pinsèr di mont, simprviv di mont (C.).

P.U.: i capolini.

M.P.: il decotto della pianta, soprattutto dei fiori, viene usato come espettorante, sudorifero, febbrifugo. Per uso esterno è usato per detergere piaghe e ferite poiché è cicatrizzante.

Apium graveolens L.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: sedano selvatico, appio palustre.

D.D.: sèlino selvàdigo (Is.); sèlino (F. e C.).

P.U.: la radice raccolta preferibilmente prima della fioritura nella primavera del secondo anno; vengono usati però anche i semi e le foglie.

M.P.: in Istria si ritrova l'usanza di applicare al calcagno prima di andare a letto una poltiglia di foglie fresche. Al mattino successivo si trova in loco una vescica. Il trattamento, per quanto doloroso, sarebbe comunque efficace negli attacchi di sciatica.

Arctium lappa L. e *Arctium minus* Bernh. s. str. Fam.: *Compositae*

D.P.: bardana, lappola maggiore.

D.D.: strazacavei (Is.); tošica (A.C.); bardane, lavàz di lacàis (F.); jerbe dai càis, lavàz dai riz, lavàz di botòn, pocs peti, lavàz di ràpule (C.).

P.U.: le foglie fresche.

M.P.: vengono utilizzate le foglie pestate per U.E. come cicatrizzanti, lenitive, risolventi.

Aposeris foetida Less.

Fam.: *Compositae*

D.P.: lucertolina fetente.

D.D.: peternàc (A.C.); tale lisse (F.); radicc di bosch (C.).

P.U.: pianta intera o rosetta basale.

M.P.: si consuma in primavera, cruda in insalata.

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spr.

Fam.: *Ericaceae*

D.P.: uva orsina.

D.D.: mòros di ciàn, pirusiel da l'ors (C.); uè ursine (F.); ua orsina (Is.).

P.U.: foglie.

M.P.: con le foglie più giovani si prepara un decotto astringente, diuretico e che potenzia le capacità visive.

Aristolochia clematitis L.

Fam.: *Aristolochiaceae*

D.P.: aristolochia, stalloggi.

D.D.: coioni de prete (Is.).

P.U.: il rizoma, talvolta le foglie.

M.P.: viene utilizzato unicamente il decotto per impacchi cicatrizzanti di ulcere e piaghe.

Armoracia rusticana G., M. & Sch.

Fam.: *Cruciferae*

D.P.: rafano rusticano, barbaforse, armoraccio.

D.D.: hren (A.C.); cren, jerbe cajàrie (F. e C.).

P.U.: radice fresca.

M.P.: in regione è molto utilizzato come condimentario piccante (eupeptico) in salsine, grattugiato e talora in minestre (A.C.).

Arnica montana L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: arnica.

D.D.: tabacch di montagne, tabachine (F.); arnica, stranudèle, mirasòl, rosa di S. Pieri (C.); kriduja, arnika (A.C.).

P.U.: i capolini e il rizoma.

M.P.: si essiccano i capolini all'ombra e poi si pongono a macerare nell'alcool. La soluzione filtrata si adopera per frizioni in caso di slogature, strappi muscolari, distorsioni. Se è presente una ferita bisogna diluire con acqua in quanto la tintura può risultare tossica (S.).

I fiori freschi vengono anche messi a macerare in olio. Si ottiene così un unguento usato per fare massaggi in caso di dolori reumatici e articolari.

In Carnia, presso la malga Tullio, si usa un preparato con: 2 etti di olio d'oliva, 2 fettine di canfora, un pugno di arnica, un pugno di bacche di ginepro ed alcool fino a raggiungere la quantità di un litro. Lasciare per due mesi a riposo.

Artemisia absinthium L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: assenzio romano.

D.D.: vermut, pelin o pilin (A.C.); assinz, sinz (F.); arsiens, arsinz (C.).

P.U.: foglie e sommità fiorite.

M.P.: sul Carso viene molto usata una grappa di assenzio: il "Pelinkovec". In Carnia si usa l'infuso di assenzio, molto amaro che facilita la dige-

stione. Si mettono una decina di foglie in infusione in un bicchiere di acqua bollente. Si fa anche il vino di assenzio ponendo a macerare per otto giorni da 20 a 30 foglie in un litro di vino bianco. Preso a bicchierini al mattino a digiuno, è indicato come rinforzante dello stomaco e antielmintico. Prima dei pasti riduce l'acidità gastrica, cura l'anemia, l'itterizia e le mestruazioni dolorose.

Artemisia caerulea L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: assenzio marittimo.

D.D.: santònego (Is.); santònico (F.).

P.U.: le sommità fiorite.

M.P.: la pianta è conosciuta particolarmente nella Bassa Friulana e nella zona di Trieste dove viene utilizzata nella preparazione di amari.

Aruncus dioicus (Walter) Fernald

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: barba di capra.

D.D.: —

P.U.: parti aeree.

M.P. è noto in certe zone di montagna l'uso alimentare.

Asparagus acutifolius L.

Fam.: *Liliaceae*

D.P.: asparago selvatico.

D.D.: spareso (Is.); spargh, spargh salvàdi (F. e C.); bluščji (A.C.).

P.U.: i turioni, i giovani getti dei fusti che si raccolgono in primavera, le radici.

M.P.: bollire in un litro d'acqua 30 gr di radici essiccate e 60 gr di radici fresche per 10 minuti. Si filtra e se ne beve una tazzina al giorno nei casi di catarro bronchiale. I turioni, invece, costituiscono un prelibato piatto popolare istriano, in frittata, e cotti e conditi, nel resto della regione.

Asplenium trichomanes L.

Fam.: *Polypodiaceae*

D.P.: falso capelvenere.

D.D.: erba de le bise (Is.).

P.U.: la felce intera.

M.P.: il decotto al 25% si usa per frizioni contro la caduta dei capelli e la forfora. In Friuli si trituran alcuni esemplari nel lardo e si fa poi deglutire il tutto alle mucche.

Astragalus glycyphyllos L.

Fam.: Leguminosae

D.P.: liquirizia bastarda.

D.D.: —

P.U.: esclusivamente la radice.

M.P.: entra nelle cosiddette cure primaverili come rinfrescante e depurativo del sangue.

Berberis vulgaris L.

Fam.: Berberidaceae

D.P.: crespino, spina acida.

D.D.: spin vuèrz, spin di crôs, cedri (F.); graspin, sèdri, cèdri (C.); češmin (A.C.).

P.U.: la cortecchia delle radici, ma anche le foglie e i frutti.

M.P.: le bacche hanno buone proprietà astringenti e dissetanti; la preparazione usata popolarmente va sotto il nome di "siropo francese".

Betonica officinalis L.

Fam.: Labiatae

D.P.: betonica.

D.D.: betòniche, jerbe betòniche (F.); bitònica (C.); zdravilna (A.C.).

P.U.: le sommità fiorite o anche le foglie e la radice.

M.P.: si adopera l'infuso di tutta la parte aerea come amaro e blando diuretico.

Borragia officinalis L.

Fam.: Boraginaceae

D.P.: borragine, borrana.

D.D.: boràsene (Is.); buraze (F.); malài (C.).

P.U.: sommità fiorite o talvolta foglie.

M.P.: in Friuli serve a preparare buone frittate; è considerata buon aperitivo, depurativo e diuretico. Rientra in una tradizionale ricetta triestina di

un economico depurativo primaverile: borragine sommità fiorite, crescione pianta, tarassaco foglie, fumaria pianta, cicoria foglie. Mescolare in ugual parti, mettere un pizzico in infuso e prenderne un bicchiere al mattino, a digiuno, per un mese.

Bryonia dioica Jacq.

Fam.: Cucurbitaceae

D.P.: zucca selvatica, vite bianca.

D.D.: còcie salvadie (F.).

P.U.: radice.

M.P.: il più usato è il vino: un pizzico di polvere di radice in 100 cc. di vino, a macero per 8 giorni. La dose è di 2-3 bicchierini al giorno se si vuole un effetto lassativo; 12-18 bicchierini al giorno come drastico vermifugo.

Buphtalmum salicifolium L.

Fam.: Compositae

D.P.: astro.

D.D.: astri montan, voli di bò (F.); buona sena, rose di S. Zuàn (C.).

P.U.: le foglie.

M.P.: si usano le rosette basali fresche come cicatrizzanti in caso di tagli e ferite.

Calendula officinalis L.

Fam.: Compositae

D.P.: calendola, fiorrancio.

D.D.: fior de naranza, dormiòti (Is.); madalènis, purcitis (F.).

P.U.: il fiore.

M.P.: si adopera l'infuso al 10% nei casi di catarro bronchiale, in dose di due bicchierini al giorno.

Vi è pure una curiosa credenza che attribuisce agli effluvi di questi fiori la proprietà di predisporre la donna alla fecondazione.

Capsella bursa-pastoris (L.) Med.

Fam.: Cruciferae

D.P.: borsacchina, borsa di pastore.

D.D.: plešec (A.C.); rastielùt, rube-bez-in-glèsia, guselàr (F.); pintinèla, guselàr (C.).

P.U.: tutta la parte aerea.

M.P.: in Istria è diffuso il "sugo per stagnar el sangue" che si ottiene tritando rami e foglie: per arrestare emorragie interne se ne prende un cucchiaino ogni ora.

Applicando la pianta tagliuzzata ai polsi, legata con pezze, si ottiene un effetto febbrifugo.

Nella zona di Sappada l'infuso delle parti aeree della pianta raccolta prima della fioritura, è usato in caso di emorragie uterine o mestruazioni troppo abbondanti.

Il decotto della pianta serve poi anche per lavare i genitali delle mucche dopo il parto in caso di pericolo di emorragia.

Carlina acaulis L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: cardo, carlina.

D.D.: burâl, buralze, jerbe da' ploë (C.); carline, jerbe de ploje (F.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: un tempo il cardo, specie gli esemplari di più grosse proporzioni, veniva usato dai pastori e dai contadini come barometro: quando era aperto, era indice di bel tempo, invece se era chiuso indicava l'avvicinarsi della pioggia.

La parte basale del cardo, ben ripulita dalle foglie spinose, viene anche mangiata in insalata.

Carum carvi L.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: cumino dei prati, cumino tedesco.

D.D.: kimel (A.C.); chimel, cumin (F.); cumin, ciariël (C.).

P.U.: i semi.

M.P.: in Istria si prepara un'ottima acqua carminativa, la "Vindaser" (da Windwasser) con cumino e anice in parti uguali.

Nella zona di Sappada si usa fare un decotto con i semi bolliti nel latte. Questo, preso molto caldo, fa cessare subito i dolori intestinali dovuti per esempio ad una congestione.

Messi nel pane di segale hanno proprietà digestive.

Nella zona di Ovaro, si prepara la grappa al cumino. Si pone una

manciata di semi ben essiccati in un litro di grappa e si filtra dopo un mese circa.

Ha effetto sia aperitivo che digestivo, quindi se ne può prendere un bicchierino sia prima che dopo i pasti.

Con i semi si fa anche un infuso in acqua calda, indicato nei casi di insonnia, anche dei lattanti, e nel caso di mestruazioni dolorose, insieme ad un'ugual parte di camomilla e maggiorana.

Centaurea erythraea Rafn.

Fam.: *Gentianaceae*

D.P.: centaurea minore, erba da febbre, biondella.

D.D.: chine di prâd, chine salvâdie (F.); jerbe chine, jerbe de' fiêre (C.); millefiori rossi (Is.).

P.U.: sommità fiorite; la radice.

M.P.: l'estratto è usato come amaro, soprattutto in Istria.

Cetraria islandica L. Achar.

Fam.: *Parmeliaceae*

D.P.: lichene islandico.

D.D.: lunglclaut (S.); mus'cio ciaro (Is.).

P.U.: tallo.

M.P.: con il decotto concentrato, che si rapprende per raffreddamento, si fanno delle cialde che si prendono come ricostituenti nella cura della T.B.C..

Il decotto ottenuto dalla seconda bollitura della pianta viene usato come anticatarrale e antidiarroico, oltre all'impiego veterinario.

Il decotto della pianta assieme all'orzo viene dato alle mucche, dopo che hanno partorito, come rinfrescante e antinfiammatorio.

Chelidonium majus L.

Fam.: *Papaveraceae*

D.P.: celidonia.

D.D.: erba da porri (Is.); krvavi-mleček (A.C.); celidònie, jerbe dal latt zâl, jerbe maestre, latùz zâl (F.); jerbe di sante Polònie (F. e C.); jerbe di muàrt, silidonia, silignògna, zilùigne, ziluvigno (C.).

P.U.: l'intera parte aerea o anche il rizoma che contiene un lattice giallo, caustico.

M.P.: la polvere o il succo giallastro si adoperano come corrosivi di porri, calli, verruche.

Cichorium intybus L. Fam.: *Compositae*

D.P.: cicoria.

D.D.: radict (S.); radicio selvadigo (Is.); potrošnik (A.C.); radricc, lidricc, ladricc (C.); lidricc (F.).

P.U.: la radice e le foglie.

M.P.: la foglia, in insalata, è un buon alimento particolarmente indicato negli ipertesi.

Le radici tagliuzzate, seccate, abbrustolite e macinate danno un surrogato del caffè.

Clematis vitalba L. Fam.: *Ranunculaceae*

D.P.: vitalba paonazza, vitalba.

D.D.: blaudinàrie, brundinàrie, gardiule, gridiule, blaudin, urtizzon (F.); brundinàsa, brunzin (C.); vedice, tortizzoni (Is.).

P.U.: la corteccia e le cime.

M.P.: si pone la zona interna della corteccia sulla parte interessata per tredodici ore, nei casi di artrite. Le cime primaverili cotte e condite con olio e aceto costituiscono un buon contorno.

Colchicum autumnale L. Fam.: *Liliaceae*

D.P.: colchico.

D.D.: podlesek (A.C.); cidivocch, cosolute di montagne (F.); civadòch, cingòt, civadòch, gloria, siàngula (C.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: le foglie vengono a lungo bollite e il liquido ottenuto è usato per tingere di verde le tele tessute a mano. Il colore è molto resistente ai lavaggi (S.).

In Istria e in Carnia si usa bollire in poca acqua alcune piante di colchico per ottenere un liquido contro i pidocchi e i parassiti degli animali domestici.

Conium maculatum L.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: cicuta.

D.D.: cicùte (F.); trobelika, mišiak (A.C.).

P.U.: le foglie, che non sono da confondere con quelle del prezzemolo.

M.P.: si usa fare cataplasmi di foglie fresche pestate come anestetico locale soprattutto nelle nevralgie.

L'entità, pur rara in regione, è segnalata da Gortani e in "Studia Geobotanica" (1981).

Convallaria majalis L.

Fam.: *Liliaceae*

D.P.: mughetto.

D.D.: šmarnica (A.C.); lagrime de la Madona (Is.); lili, limon blanch, riliis, sigill di Salomòn (F.); bocalùt, buculin, lilie, malgarite, mangarita blanča, margarita, vilia (C).

P.U.: la parte aerea.

M.P.: con le parti epigee si prepara un decotto che avendo proprietà cardio-toniche, viene usato contro aritmie e palpitazioni cardiache.

Convolvulus arvensis L.

Fam.: *Convolvulaceae*

D.P.: vilucchio.

D.D.: curiòla (Is.); campanèlis, jerbaz, vididule (F.); fasolaria, vidigule, vidùdela (C.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: si prepara un infuso con la pianta intera che serve per curare la tosse degli animali domestici.

Cotinus coggygria Scop.

Fam.: *Papilionaceae*

D.P.: scotano, sommacco.

D.D.: scòdeno, scòdano (Is.); fojarole, sgòdin (F.); ruj (A.C.).

P.U.: corteccia, foglie.

M.P.: il decotto (10%) è usato negli stati influenzali; in genere la specie è nota per le sue proprietà astringenti.

Crataegus monogyna Jacq.Fam.: *Rosaceae*

D.P.: biancospino.

D.D.: glog (A.C.); gratacul (Is.); baràzz blanch, peruzzâr, spin blanch (F. e C.); pamùt, peruz da bolp, pivulâr (C.).

P.U.: le sommità fiorite.

M.P.: a Trieste si prepara un infuso con 30 gr di fiori e frutti in 600 cc di acqua, se ne prendono tre tazzine al giorno come blando sedativo e calmante.

In Istria invece si prepara l'infuso dei "fioretti bianchi", ricetta che probabilmente proviene da qualche farmacia di campagna. Si prendono 10 gr di fiori di biancospino, 5 gr di foglie di salvia, 5 gr di buccia d'arancio, si prepara l'infuso e se ne bevono 2-3 tazzine al giorno nei casi di debolezza di cuore.

Interessante invece in Friuli l'uso condimentario del biancospino. Infatti i boccioli dei fiori messi in infusione nell'aceto sembra costituiscano un ottimo sostituto nostrano dei capperi.

Cucurbita pepo L.Fam.: *Cucurbitaceae*

D.P.: zucca.

D.D.: cuka (A.C.); suca (Is.); coce, cossâr, cavossâr, cavoce, zucie (F.); cagòce, cavossàrie, suca (C.).

P.U.: i semi.

M.P.: è diffuso e riconosciuto l'impiego in campo veterinario come antelmintico per gli animali domestici.

Cymbalaria muralis Gaertn.Fam.: *Scrophulariaceae*

D.P.: piattella dei muri.

D.D.: jerbe grasse (F.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: si tritura finemente tutta la pianta e la si pone in olio d'oliva a macerare per 8 giorni. Si filtra e si usa l'olio sui foruncoli.

Cynodon dactylon (L.) Pers.Fam.: *Graminaceae*

D.P.: gramigna, capriola.

D.D.: gramegna (Is.); felç, grame nise (F.); jerbe salegne (C.); grmenje (A.C.).

P.U.: il rizoma.

M.P.: Trieste, tra le città italiane, è quella che detiene il primato del consumo medicinale di questa pianta. Il suo uso è però molto diffuso anche in Istria, Friuli e Carnia. I contadini danno per certo che a tale erba ricorre il bue quando sente la presenza di calcoli biliari; il gatto invece la mangia quando ha bisogno di vomitare. Con una manciata di rizoma essiccato in un litro d'acqua di prepara un decotto che si lascia bollire per 10 minuti. Si filtra e il liquido ottenuto si prende nella dose di un bicchiere al mattino, a digiuno.

È indicato sia nelle infiammazioni delle vie urinarie che in quelle intestinali, come nelle cure primaverili.

Daucus carota L.Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: carota selvatica, capo bianco.

D.D.: carote (F.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: è conosciuta in regione per il suo uso antelmintico e cicatrizzante di scottature; viene utilizzata inoltre nei casi di leucorrea.

È usata anche come rinforzante della vista: mezzo kg di carote crude condite con olio d'oliva, al giorno, per la durata di un mese sono indicate negli indebolimenti della vista dovuti soprattutto ad affaticamento.

Dictamnus albus L.Fam.: *Rutaceae*

D.P.: dittamo, frassinella, limonella.

D.D.: —

P.U.: i fiori.

M.P.: i fiori, soffiati sulla pelle, provocano un notevole eritema, che si dice giovì nei casi di dolori reumatici.

Digitalis grandiflora Mill.Fam.: *Scrophulariaceae*

D.P.: digitale.

D.D.: digitâl (F.).

P.U.: la pianta intera.

M.P.: porre in infusione in un litro di acqua calda per 15 minuti tutta la pianta essiccata. Filtrare. La dose è di un cucchiaino ed è indicata come cardiotonico.

Dryopteris filix-mas (L.) Schott

Fam.: *Polypodiaceae*

D.P.: felce maschio.

D.D.: možki-praprot (A.C.); felise (Is.); felèt (F. e C.).

P.U.: le fronde.

M.P.: comunemente si prepara un decotto caldo per U.E. contro i reumatismi e la gotta.

Equisetum arvense L.

Fam.: *Equisetaceae*

D.P.: coda cavallina.

D.D.: katznschbanz (S.); preslica (A.C.); coculuzze, spirele (F.); code mussine (F. e C.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: è usato come diuretico e galattogogo per le vacche. Il decotto ottenuto bollendo 2-3 piante essiccate viene usato nelle infiammazioni nefritiche, urinarie e anche nella cura della tubercolosi polmonare, per le sue proprietà emostatiche e cicatrizzanti.

Erica carnea L.

Fam.: *Ericaceae*

D.P.: scopina.

D.D.: grìon, grionesse (F.); grignò, grugnò, ridusièla (C.); resje (A.C.).

P.U.: tutta la pianta, in particolare le foglie.

M.P.: il decotto della pianta, raccolta nel periodo della fioritura, oltre ad avere proprietà astringenti ed essere quindi usato come antidiarroico, ha pure proprietà diuretiche.

Eupatorium cannabinum L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: canapa selvatica o acquatica.

D.D.: —

P.U.: foglie, rizoma e sommità fiorite.

M.P.: il decotto è usato come antisettico, in impacchi caldi o come risolvente di piaghe. Inoltre entra nella composizione di parecchie "cure primaverili".

Euphorbia wulfenii Hoppe ex Koch

Fam.: *Euphorbiaceae*

D.P.: euforbia adriatica.

D.D.: rognà (Is.); lattat, lattuzz, lataross, lat de strije (F.).

P.U.: il lattice.

M.P.: sembra che i pescatori di frodo del Golfo di Trieste e delle zone lagunari usassero fino a non molti anni fa il lattice per provocare uno stordimento ai pesci. L'impiego è analogo a quello di *E. dendroides* nel Napoletano.

Euphrasia sp. pl.

Fam.: *Scrophulariaceae*

D.P.: eufrazia.

D.D.: ocialina (Is.); navadna-smebliha (A.C.); pajanine, sarasin di prad, sarasin salvadi (C.); augentrost (S.).

P.U.: la pianta senza le radici.

M.P.: il succo di erba fresco nella dose di 20-30 gr, tonifica lo stomaco; inoltre sarebbe risolvente nei casi di ulcera gastrica. Il decotto viene poi usato come sfiammante oculare in caso di irritazioni o di stanchezza degli occhi.

Ficus carica L.

Fam.: *Moraceae*

D.P.: fico.

D.D.: figàr, fijàr (F.); smokvovec, figa (A.C.); figaro (Is.).

P.U.: i frutti acerbi.

M.P.: il lattice del frutto acerbo viene usato come rimedio contro i porri.

Foeniculum vulgare Mill.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: finocchio.

D.D.: fenocio selvadigo (Is.); koromač (A.C.); fanòli, fenòli (F. e C.).

P.U.: semi e foglie.

M.P.: in Istria si usa il "sirupeto par el peto": 3 parti di succo di finocchio, 1 di succo di liquirizia, 1 di liquore anisato. Si prende a cucchiaini, 3-8 volte al dì secondo l'età. È un buon espettorante. In Carnia invece si fanno bollire i semi nell'acqua ottenendo una bevanda che, filtrata, viene data da bere ai lattanti in caso di dolori addominali. Gli stessi semi rientrano, assieme a qualche foglia di melissa, di assenzio e di ruta, ad un cucchiaino di zucchero e ad un uovo, nella preparazione di una frittella calmante alle erbe.

Fragaria vesca L.

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: fragola.

D.D.: peire (S.); mòziche, maiostre, friscule, frâs (F.); flàurie, fràuli, frèule (F. e C.); flâr (C.); jagoda, smukuca (A.C.).

P.U.: foglie e rizoma.

M.P.: in Carnia si prepara un decotto con proprietà diuretiche e astringenti, oppure una bevanda depurativa e calmante lasciando in infusione per alcuni minuti alcune foglie fresche in un bicchiere d'acqua bollente. Il filtrato si prende la sera prima di coricarsi.

Fraxinus ornus L.

Fam.: *Oleaceae*

D.P.: frassino, orniello, avorniello.

D.D.: frasseno, maggio (Is.); mali-jesen (A.C.); uàrr, fràssin, uarn, vuàrn, vuàrr (F. e C.).

P.U.: il succo che cola da incisioni praticate sul fusto.

M.P.: in Istria e nel triestino si prepara il "purgante de mana e sena" o "bevanda viennese": l'infuso caldo (20 manna, 10 senna foglie, 10 K tartrato a 100 di colatura) si prende a mezzi bicchierini; quello freddo (15 manna, 12 senna foglie, 10 Mg carbonato, 100 di acqua) si prende a cucchiaini. L'uso dell'orniello deriva dal fatto che in Istria vi è la convinzione che talora la specie produca piccole quantità di manna.

Fumaria officinalis L.

Fam.: *Papaveraceae*

D.P.: fumaria.

D.D.: fenoglât (C.); fumàrie (F.); rosmica (A.C.).

P.U.: sommità fiorite.

M.P.: fumaria, calendula, dulcamara, bardana compongono una vecchia pomata istriana, ricca di sostanze vegetali emocatartiche, contro l'acne giovanile.

Galega officinalis L.

Fam.: *Leguminosae*

D.P.: erba ginestrina, galega.

D.D.: erba de late (Is.); luvinàzie (F.).

P.U.: tutta la parte epigea, in particolare foglie e semi.

M.P.: nel triestino si tramanda una ricetta di tradizione austriaca: due manciate di galega macinata vengono lasciate macerare in 50 gr di alcool per 48 ore; il filtrato si unisce a mezzo litro di birra. La bevanda ha effetto corroborante.

Galium mollugo s.l.

Fam.: *Rubiaceae*

D.P.: stellina.

D.D.: cul di gialine, ciandelute, ciandeluzze (F. e C.).

P.U.: la parte epigea, nel periodo della fioritura.

M.P.: serve per accagliare il latte. Si prepara inoltre un decotto che, in Carnia, viene usato come digestivo e diuretico.

Galium odoratum (L.) Scop.

Fam.: *Rubiaceae*

D.P.: stellina odorosa.

D.D.: dišen (A.C.); perla (Is.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: entra nella composizione di parecchie tisane per cure primaverili.

Gentiana sp. pl.

Fam.: *Gentianaceae*

D.P.: genziana.

D.D.: sclop, sclopez (F.); ansiana, ciampunule di primevere (C.); anziane, genziane (F. e C.); henziawurtze (S.); rumeni svišč (A.C.).

P.U.: radice di almeno due anni, raccolta in primavera-autunno.

M.P.: il vino di genziana si prepara mettendo a macero per un giorno un pezzetto di radice in un litro di alcool (o di vino bianco assieme a rabarbaro) Si aggiunge poi un litro di vino rosso.

Della bevanda filtrata si prende un bicchierino prima dei pasti, come stimolante dell'appetito, o dopo, come digestivo. La preparazione con il rabarbaro viene usata come depurativo del sangue e leggero lassativo.

Geranium robertianum L.

Fam.: *Geraniaceae*

D.P.: erba cimicina, erba roberta.

D.D.: pistòle rosse, jerbe di taj, jerbe dal'ajàr (F.); jerbe rosse, jerbe di muart, jerbe dal fungh, jerbe dal singher (C.).

P.U.: parti aeree.

M.P.: pestato con il lardo, è usato come cura delle ecchimosi (Val Pesarina).

Geum urbanum L.

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: garofanaria, cariofillata, ambretta.

D.D.: vilies (C.).

P.U.: radici.

M.P.: in campagna il vino, addizionato di uova e zucchero (satò), viene usato contro la diarrea dei vitelli.

Glechoma hederacea L. e subsp. *hirsuta* W. & K. Fam.: *Labiatae*

D.P.: edera terrestre.

D.D.: elera de tera (Is.); condrede, contrève, èdare terestre, jerbe di S. Jeròni, jerbe nere che çiamine, jerbe terestre, rèole (F.).

P.U.: foglie, sommità fiorite e rami giovani.

M.P.: impacchi delle sommità fiorite, contro gotta, artrite, nevralgie. Foglie fresche pestate nell'aceto, contro mal di denti. Cataplasma di foglie cotte per arrestare la secrezione latte. Si mangia assieme ad altre specie medicinali poiché ha virtù nutritive e depurative del sangue.

Gratiola officinalis L.

Fam.: *Scrophulariaceae*

D.P.: graziola.

D.D.: strache çhavàl (F.).

P.U.: la pianta intera.

M.P.: tutta la pianta viene essiccata e polverizzata. Se ne adoperano 2-3 pizzichi alla volta che vengono aggiunti all'infuso di malva. Il tutto ha azione di blando lassativo e regolatore intestinale.

Hedera helix L.

Fam.: *Araliaceae*

D.P.: edera.

D.D.: èlera (Is.); bršljan, bršlen (A.C.); èdare, èlare (F.); èlere, lilie, tarabàne (C.).

P.U.: tutta la pianta, ma in particolare le foglie.

M.P.: molto usato è il decotto che si prepara mettendo a bollire per 10-15 minuti 3-4 foglie in un litro d'acqua. Questo decotto si adopera sia contro la pertosse, che nelle cure depurative e per guarire dalla rogna; in questo caso lo si usa solo per dei lavaggi esterni. Le foglie fresche nelle ferite hanno azione cicatrizzante.

Helleborus odoratus Vis.

Fam.: *Ranunculaceae*

D.P.: elleboro verde, rosa di Natale.

D.D.: ardile, frari, lepro, radile (F.).

P.U.: il rizoma.

M.P.: in piccole dosi entra nella preparazione di alcuni amari, di produzione familiare, ad effetto corroborante.

Hieracium pilosella L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: pilosella, orecchio di topo.

D.D.: pelosite (F.); lenghe di giàt, radich pelôs (C.).

P.U.: tutta la pianta, soprattutto i lunghi stoloni con le rosette di foglie, fresca, perché con l'essiccamento diventa pressoché inattiva.

M.P.: il succo viene usato come cicatrizzante. In particolare si è notato che gli animali selvatici e anche quelli domestici quando sono feriti per guarire si premono con forza la parte malata contro le foglie di questa pianta. Si adopera inoltre come erba da frittate.

Humulus lupulus L.

Fam.: Cannabaceae

D.P.: luppolo.

D.D.: bruscandolo (Is.); lunelj (A.C.); brùscàndul, cervèse, urtizzòn (F.); blaudin, lovâl, lufe, ufe (C.); i frutti usati per fare la birra si dicono cervese (F. e C.).

P.U.: i coni e le foglie.

M.P.: l'infuso di coni si adopera come sedativo. L'impiego più comune riguarda però la fabbricazione della birra. Si tosta 1 kg di orzo finché avrà un bel colore ambrato, da cui deriverà quello della birra. Si pone poi l'orzo, assieme a 120 gr di fiori secchi di luppolo, in un sacchetto a bollire per circa un'ora in 30 litri di acqua. Terminata la bollitura il sacchetto viene tolto e all'acqua vengono aggiunti 600 gr di zucchero che si lascia bollire per alcuni minuti. Poi il liquido viene lasciato raffreddare e infine si aggiungono circa 50 gr di lievito di birra sciolto in poca birra tiepida. Si mescola bene il tutto e lo si lascia fermentare per 10 giorni; poi si filtra e si imbottiglia.

Un altro modo per preparare la birra è far bollire in 10 litri d'acqua 300 gr di fiori di luppolo secchi, per circa mezz'ora. Al liquido si aggiungono poi 3 kg di melassa e qualche litro d'acqua e si lascia bollire il tutto ancora per qualche minuto. Si lascia quindi raffreddare, si filtra e si diluisce fino ad ottenerne circa 80 litri. Dopo aver aggiunto, sciogliendolo completamente, 150 gr di lievito di birra, si lascia fermentare per dieci giorni, dopo i quali si può procedere all'imbottigliamento.

In entrambi i casi si può aggiungere una piccola quantità di radice di genziana che conferisce un sapore amarotico.

Nel basso Friuli ha uso alimentare.

Hyoscyamus niger L.

Fam.: Solanaceae

D.P.: giusquiamo.

D.D.: jerbe di Sante Polonie (F. e C.).

P.U.: radice, foglie, sommità fiorite, semi.

M.P.: in Carnia il decotto della radice e i fumenti dell'infuso dei semi sono usati contro il mal di denti.

Hypericum maculatum Crantz

Fam.: Hypericaceae

D.P.: iperico, pilastro, erba di S. Giovanni.

D.D.: Johanneskraut (S.); janeževa roža (A.C.); cosolute di tàis, imperico, jerbe de S. Zuàn (F.); arba di S. Zuàn (C.).

P.U.: i fiori.

M.P.: i fiori vengono raccolti, schiacciati, messi nell'olio d'oliva e poi lasciati al sole per 40 giorni: si forma così un olio curativo di colore rosso cupo che viene usato per applicazioni locali sugli ematomi. L'infuso dei fiori in grappa è usato contro i dolori articolari.

Hyssopus officinalis L.

Fam.: Labiatae

D.P.: issopo.

D.D.: perestrom (S.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: secondo la tradizionale cucina austriaca e sappadina, l'issopo si aggiunge alla minestra d'orzo per renderla piccante. Sempre in culinaria, si mescola con la ricotta acida, pepe, sale e latte per comporre un piatto estremamente digeribile. L'infuso della pianta si adopera nella cura di asma, bronchite, affezioni polmonari e malattie dello stomaco. Quantità equivalenti di issopo, basilico, menta, assenzio e salvia poste a macerare per 15 giorni in alcool, danno una soluzione che, filtrata, si usa come succedaneo della melissa. Manteniamo questa notizia tramandata popolarmente, nonostante la specie non risulti presente nel Sappadino, ma limitata alla zona costiera del triestino.

Iris sp. pl.

Fam.: Iridaceae

D.P.: giglio bianco, giaggiolo.

D.D.: fior de spada, 'xii o gili zelesti (Is.); boche di lôv (F.); rose di S. Antoni (C.).

P.U.: rizoma decorticato.

M.P.: il vino (3 pugni di pezzetti di rizoma a macerare per un giorno in un litro di vino bianco), preso in dose di due o tre bicchierini pro die, ha proprietà diuretiche.

Juglans regia L.Fam.: *Juglandaceae*

D.P.: noce.

D.D.: cocolâr, neâr, nojar (F.); nuâi (C.).

P.U.: la corteccia.

M.P.: la corteccia posta per 12 ore sulle ferite è cicatrizzante, anti-infiammatoria, antidolorifica.

In casi di cistite se ne fanno bollire 300 gr in un litro d'acqua per 15 minuti e si beve una tazzina di filtrato al dì.

Juniperus communis L.Fam.: *Cupressaceae*

D.P.: ginepro.

D.D.: kronebit (S.); brinje (A.C.); xenèvera, zenèvere, zanevra (Is.); marsin, zanevrâr, zenèul, zanèvre, zinèvre, zinèule, barancli, cornovitt, curnovitt (F.).

P.U.: le bacche del secondo anno, ma anche le foglie ed il legno duro.

M.P.: un rametto completo di bacche, posto in una bacinella di acqua bollente, è usato per suffumigi contro il catarro bronchiale e il raffreddore. Le bacche, schiacciate e messe a macerare per una settimana circa in vino bianco, danno una bevanda diuretica. In alcool o grappa danno un liquore molto gradevole e aromatico. Il decotto delle bacche, usato in caso di febbre o in stato influenzale, ha proprietà sudorifere. In Istria si usa farne un té antireumatico, che si beve caldo a bicchierini.

Lamium album L.Fam.: *Labiatae*

D.P.: lamio.

D.D.: tuotessel (S.); urtije muarte, urtije salvadie (F. e C.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: in Carnia il decotto viene usato in caso di bruciori di stomaco e di infiammazioni intestinali.

La parte terminale, lessata assieme a foglie di *Chenopodium bonus-Henricus* (melda), di *Silene vulgaris* (fritta) e di *Taraxacum officinalis* (tala), condita con olio, limone e aglio costituisce un contorno di verdura che, preso giornalmente per un mese, è un rinfrescante e depurativo primaverile.*Larix decidua* Mill.Fam.: *Pinaceae*

D.P.: larice.

D.D.: làris (F.); larz (C.); macesen (A.C.).

P.U.: la resina.

M.P.: la resina è usata per le lesioni traumatiche o le ammaccature delle ossa, specialmente delle costole. Si spalma la resina su una garza e la si appoggia sulla parte malata, ricoprendola con una velina per riparare gli indumenti. La si toglie quando passa il dolore.

Leontopodium alpinum Cass.Fam.: *Compositae*

D.P.: stella alpina.

D.D.: eiglbais (S.); stele alpine, simpriviv di mont (C.).

P.U.: le parti aeree.

M.P.: il decotto della parte epigea ha proprietà astringenti ed in tal senso viene adoperato dai pastori delle malghe nella zona di Sappada anche in caso di indisposizione intestinale delle mucche.

Leucojum vernum L.Fam.: *Amaryllidaceae*

D.P.: campanele.

D.D.: narziso (Is.).

P.U.: le foglie.

M.P.: si fanno cataplasmi delle foglie nelle contusioni.

Linum usitatissimum L.Fam.: *Linaceae*

D.P.: lino.

D.D.: lin (F. e C.).

P.U.: i semi.

M.P.: rimestando a medio calore gr 100 di farina di semi di lino, gr 200 di acqua, gr 20 di olio di oliva, si prepara la "Pape de lin" usatissimo cataplasma che si pone sul petto e sulla schiena negli stati infiammatori dei bronchi.

Lycopodium annotinum L.Fam.: *Lycopodiaceae*

D.P.: licopodio.

D.D.: laisegros (S.); cole, coladora (C.).

P.U.: la pianta intera.

M.P.: il decotto della pianta è usato per lavare il cuoio capelluto infestato dai pidocchi. Il trattamento viene prolungato almeno per alcuni giorni e alla fine i pidocchi scompaiono. Nelle malghe, la pianta si usava anche per filtrare il latte.

Malva sylvestris L.

Fam.: *Malvaceae*

D.P.: malva.

D.D.: nalba (Is.); malve (F. e C.); malva (A.C.).

P.U.: fiori e foglie.

M.P.: in Istria e nel Triestino si usa "l'acqua de nalba" nelle flussioni dentali, come disinfettante orale e contro i gonfiori facciali. Una tisana a base di malva, antennaria, papavero e tussilaggine, detta tisana dei 4 fiori, è usata come depurativo.

Nelle infiammazioni intestinali e nei casi di emorroidi si prepara l'infuso per 20-30 minuti con 100 gr di foglie in un litro di acqua bollente che si somministra in dose di un bicchiere al giorno.

Matricaria chamomilla L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: camomilla.

D.D.: camamile (F.); camamilia (C.); camildn (S.); kamilica (A.C.).

P.U.: i capolini.

M.P.: una preparazione popolare contro l'insonnia si compone di una tazza di infuso di camomilla, un cucchiaino di miele e uno di grappa.

Si coglie una manciata di camomilla e la si mette in un vaso a chiusura ermetica con 1/2 kg di zucchero e 750 gr di acqua; si lascia a riposo 40 giorni e poi si filtra. Viene utilizzato come calmante. I fiori di camomilla, tiglio e sambuco, mescolati assieme e lasciati in infusione in acqua bollente danno un'ottima bevanda diaforetica che si prende la sera prima di coricarsi. Con la camomilla si prepara pure un unguento contro il mal d'orecchi friggendo in due cucchiaini di olio un po' di

camomilla e 3 foglie di pesco. Poi si setaccia e si mette nell'orecchio dolorante con un batuffolo di cotone.

Melissa officinalis L.

Fam.: *Labiatae*

D.P.: melissa, cedroncella.

D.D.: melisa (A.C.); milusse, jerbe d'av, jerbe naranze (F.); melisse, milisse (C.).

P.U.: foglie e sommità fiorite.

M.P.: il vino di melissa si ottiene mettendo 15-20 gr di fiori in un litro di vino bianco; filtrato, si prende a bicchierini dopo i pasti come digestivo e durante la giornata come stimolante. Il liquore si prepara lasciando macerare nell'alcool puro i fiori di melissa con buccia di limone, pochissima noce moscata, cannella e alcuni chiodi di garofano. Si prende diluito; è indicato contro l'isterismo, il mal di testa e la stanchezza, così come l'infuso di foglie e fiori che si prende senza zucchero. Inoltre le foglie pestate, se applicate sulla fronte, alleviano il mal di testa e se poste sulle ferite attenuano il dolore.

Mentha longifolia (L.) Huds. emend. Harley

Fam.: *Labiatae*

D.P.: menta.

D.D.: minze (S.); mentazz, mentuzze (F.); legricùr, nete (C.); menta (A.C.).

P.U.: foglie e sommità fiorite.

M.P.: si mettono le foglie fresche (gr 30) a macerare per 7 giorni in alcool a 70° (gr 650); si aggiungono poi 350 gr di sciroppo. Lo si prende a cucchiaini come digestivo.

Nel sappadino il decotto delle foglie assieme ad una uguale quantità di radice di valeriana, è usato come calmante negli stati ansiosi.

Inoltre le parti verdi della pianta, seccate e ridotte in polvere, vengono mescolate a patate lessate e schiacciate: il composto ottenuto è usato come ripieno per ravioli che vengono poi conditi con burro fuso e ricotta secca grattugiata.

Mercurialis annua L.

Fam.: *Euphorbiaceae*

D.P.: mercorella.

D.D.: mercurèle (F.).

P.U.: la parte aerea.

M.P.: il "miele di mercorella" è usato come purgante: la dose per i bambini è di 15-30 gr, per gli adulti è di 40-60 gr.

Myrtus communis L.

Fam.: *Myrtaceae*

D.P.: mirto, mortella.

D.D.: —

P.U.: le foglie e i frutti.

M.P.: il succo dei frutti schiacciati è usato come astringente e rinfrescante nelle diarree infantili.

Nasturtium officinale R. Br.

Fam.: *Cruciferae*

D.P.: crescione, nasturzio acquatico.

D.D.: frissò, grassòn, rùcule, sgrisulò di aghe (F.); cressò, cressòn (F. e C.).

P.U.: fusto foglioso, succo fresco da spremitura della pianta.

M.P.: estratto, succo macerato usati nelle cure depurative primaverili.

Nerium oleander L.

Fam.: *Apocynaceae*

D.P.: oleandro.

D.D.: aleandro (Is.); leandri (F.).

P.U.: foglie.

M.P.: è diffuso l'uso veterinario nei casi di rogna dei cavalli: si mettono a bollire 4-5 foglie in un litro d'acqua e poi si cosparge la cute dei cavalli.

Olea europaea L.

Fam.: *Oleaceae*

D.P.: olivo.

D.D.: aulivàr (F.); oliv, uliv, ulivar (F. e C.).

P.U.: le foglie.

M.P.: nei casi di stordimento dovuti a ipertensione si usano l'infuso ed i suffumigi di foglie.

Ononis spinosa L.

Fam.: *Leguminosae*

D.P.: bonaga, ononide.

D.D.: gladež (A.C.); spineti, spine de prà (Is.); giate, buràle (F.); boregna (C.).

P.U.: le radici e i fiori.

M.P.: l'infuso preparato con ugual parti di ononide radice, ginepro bacche, liquirizia radice e prezzemolo radice, è usato come diuretico.

Orchis sp. pl.

Fam.: *Orchidaceae*

D.P.: orchidea di prato.

D.D.: kukavica (A.C.); coculutis di prâd (F.); garòful (C.).

P.U.: i tuberi decorticati.

M.P.: i fiori e i tuberi hanno fama afrodisiaca nella cultura contadina dell'altopiano carsico e servivano a preparare "decotti amorosi".

Origanum vulgare L.

Fam.: *Labiatae*

D.P.: origano.

D.D.: bolghemuit (S.); mazorane salvadie (F.); neta rossa, neta salvadia (C.); masorana (Is.).

P.U.: le sommità fiorite.

M.P.: il decotto delle sommità fiorite della pianta è usato per regolare il ciclo mestruale e nella cura dell'asma. Per U.E. invece, l'origano viene messo a macero con spicchi d'aglio pestati in alcool o grappa di vinacce per alcuni giorni e la soluzione ottenuta dopo filtrazione, viene adoperata per frizioni contro i dolori reumatici e articolari.

Papaver rhoeas L.

Fam.: *Papaveraceae*

D.P.: rosolaccio, papavero selvatico.

D.D.: panpavero (Is.); confenòn, papàvar salvadi, papàvar (F.); povâr (C.); mak (A.C.).

P.U.: i petali, le foglie.

M.P.: le foglie bollite si mangiano in insalata (Bassa friulana); con i petali, essiccati all'ombra, si prepara un infuso contro l'insonnia.

Papaver somniferum L.

Fam.: *Papaveraceae*

D.P.: papavero.

D.D.: colbe (S.); papàvar, papàver (F.); maguoja (C.).

P.U.: i semi.

M.P.: i semi della pianta vengono raccolti dopo la fioritura e lasciati seccare nel loro involucro; poi vengono pestati in un mortaio assieme a zucchero e al liquore preferito. Il composto così ottenuto è usato come ripieno per frittelle oppure per lo strudel.

Parietaria officinalis L.

Fam.: *Urticaceae*

D.P.: parietaria, erba vetriola.

D.D.: erba de muro, murariola, murara, muràla (Is.); parjetarje (A.C.); corgnàcule, crignàcule, frignàcule, jerbe muèll (F.).

P.U.: le foglie.

M.P.: si usa per lavare i vetri; cotta bene, spremuta e condita come gli spinaci, è rinfrescante e diuretica. Se, dopo averla ben lavata, la si comprime con forza si ottiene un succo, che ha azione depurativa del sangue; la dose è di due cucchiaini.

Petasites hybridus (L.) G., M. & Sch.

Fam.: *Compositae*

D.P.: farfaraccio.

D.D.: capelon (Is.); lesche, les-ciat verd, les-ciat (F.); barbazz, lavaz, ciapièi (C.).

P.U.: foglia, fiore, radici.

M.P.: rientra nella composizione di una classica "tisana delle 7 specie" (assieme a farfara, malva, papavero, antennaria, verbasco, viola, altea), da prendersi a tazzine nei casi di dolori e crampi addominali.

Petroselinum hortense Hoffm.

Fam.: *Umbelliferae*

D.P.: prezzemolo.

D.D.: persèmolo (Is.); savors, persèmbul (F.); persèmbul (C.).

P.U.: le foglie, la radice.

M.P.: noto a tutti è l'impiego culinario del prezzemolo; con la radice invece viene preparato un decotto ad azione diuretica.

Picea abies (L.) Karsten

Fam.: *Pinaceae*

D.P.: abete rosso.

D.D.: vaichte (S.); pezz, dane (F. e C.).

P.U.: la resina.

M.P.: si pensa che avvicinando al ventre un panno cosperso di resina riscaldata, venga favorita la sterilità. Si usa cospargere la resina sulle ferite per arrestare le emorragie; inoltre si prepara un unguento con 100 gr di lardo, corteccia interna di sambuco, 50 gr di resina di abete e 30 gr di cera di api. Soffritto il lardo, lo si mette a bollire con gli altri ingredienti per 20 min., poi si filtra e si conserva in vasetti; questo unguento si applica su ferite sporche o purulente, perché le fa maturare e le spurga.

Pinus mugo Turra

Fam.: *Pinaceae*

D.P.: mugo.

D.D.: zette (S.); barancli di mont, alazz, russe (F.); mughe, alàs (C.).

P.U.: germogli.

M.P.: i germogli dei rami, messi in una bottiglia, con una quantità equivalente di zucchero e posti al sole o accanto ad una stufa, formano uno sciroppo denso che diluito al momento dell'uso con acqua tiepida, ha azione espettorante.

Si può ottenere anche un liquore mettendo alcuni rametti teneri in infusione per circa 40 giorni in un litro di grappa e 1/2 kg di zucchero; è indicato soprattutto nelle malattie da raffreddamento.

Pinus sylvestris L.

Fam.: *Pinaceae*

D.P.: pino.

D.D.: pross (S.); pin, pin blanc (F. e C.).

P.U.: i germogli.

M.P.: dopo aver bollito i germogli per 15 minuti in acqua, si fanno suffumigi nei casi di raffreddori e sinusite. Ottimo emolliente è il "miele di pino": si mettono a bollire per 2 ore in 2 litri di acqua 500 gr di gemme di pino; poi si cola e si aggiungono 250 gr di miele e si fa ancora bollire

fino a raggiungere una consistenza sciropposa. Si prende a cucchiari nel latte o da solo. Il decotto delle foglie, preso più volte al giorno, è usato contro la gotta e i dolori reumatici.

Plantago lanceolata L.

Fam.: *Plantaginaceae*

D.P.: plantaggine.

D.D.: plantagn di save, plantagn lungh (F. e C.); piantagine femina (Is.); veliki trpotec (A.C.).

P.U.: foglie.

M.P.: le foglie si usano come cataplasmi cicatrizzanti su ferite, ulcere, piaghe, come risolvente di ecchimosi, rimedio a punture d'insetti. Si prepara anche uno sciroppo facendo cuocere per 3 ore in molta acqua circa 1/2 kg di foglie; al liquido filtrato si aggiunge poi una manciata di bacche di ginepro e un po' di zucchero e si lascia bollire per mezz'ora e poi si filtra nuovamente. Consumato a digiuno, lontano dai pasti, ha azione ricostituente e depurativa. Il decotto è invece usato in caso di catarro e mal di gola e si prende molto zuccherato o anche con un cucchiaino di miele.

Polygonatum odoratum (Miller) Druce

Fam.: *Liliaceae*

D.P.: Sigillo di Salomone, poligonato.

D.D.: lilòn (C.).

P.U.: giovani germogli.

M.P.: nel Gemonese, ma anche altrove, vi è la tradizione di utilizzare i giovani germogli a scopi alimentari.

Plantago major L.

Fam.: *Plantaginaceae*

D.P.: plantago.

D.D.: plantagn di strade (C.); plantagn larg (F.); veliki-trpotec (A.C.); piantagine mas'cia (Is.).

P.U.: le foglie.

M.P.: le foglie, messe a macerare per alcuni giorni in alcool danno una soluzione che filtrata, si usa come disinfettante e cicatrizzante soprattutto per ferite da taglio.

Potentilla sp. pl.

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: potentilla, argentina, tormentilla.

D.D.: gosia-trava (A.C.); pendente, frèule mate (F.).

P.U.: la radice e la parte epigea.

M.P.: il decotto della radice è usato contro la leucorrea ed ha anche proprietà anti-diarroiche e anti-emorragiche così come il vino che si ottiene mettendo a macerare per una settimana in un litro di vino bianco, addizionato a 2 bicchierini di alcool, 2 pugni di rizoma. Il decotto delle parti aeree, associato a valeriana e cumino, è invece usato come rilassante muscolare in caso di crampi e strappi muscolari.

Primula officinalis Kern

Fam.: *Primulaceae*

D.P.: primula.

D.D.: ciocaniese (S.); trobentica (A.C.); rose di madràch, pestelacie (F.); flor di primevère, gialùt, margarita zala (C.).

P.U.: la pianta intera, ma anche le singole parti.

M.P.: con la pianta intera, ma specialmente con i fiori si prepara un tè curativo usato contro la gotta, i dolori articolari dovuti a processi infiammatori di natura reumatica e anche nei casi di possibile o già iniziata paralisi. Perché vi siano dei risultati apprezzabili è necessario l'uso costante e prolungato per un certo periodo di tempo. Uso analogo hanno i cataplasmi di foglie fresche. L'infuso ottenuto dai fiori è usato contro le vertigini.

Prunus spinosa L.

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: pruno selvatico, prugnolo.

D.D.: corgnolèr (Is.); barràzz, schiafojepredis, ciaofojepredis, s-cjafujite (F.); brombal, brundulut (C.).

P.U.: semi, endocarpo legnoso, foglie.

M.P.: lo sciroppo preparato con l'endocarpo legnoso è considerato attivo nei casi di insufficienza respiratoria; la pasta ottenuta dai semi pestati è usata contro il mal di denti; l'infuso delle foglie contro il mal d'orecchie.

Pulmonaria officinalis L.Fam.: *Borraginaceae*

D.P.: pulmonaria, borraia celestina.

D.D.: pljučnik (A.C.); polmonarie (F.); tabàc salvadi (C.).

P.U.: le foglie.

M.P.: un tempo si usava il succo delle foglie contro la tubercolosi. In Val Pesarina le foglie fresche vengono usate come succedaneo del tabacco.

Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb.Fam.: *Ranunculaceae*

D.P.: anemone, pulsatilla, erba trinità.

D.D.: fioroni, fiori campanèi (Is.); velikonočnika (A.C.).

P.U.: generalmente si usano le foglie, ma talvolta anche il fiore o tutta la parte aerea. Viene usata fresca o essiccata all'ombra.

M.P.: le foglie e i fiori freschi pestati si usano per U.E. come potenti revulsivi e antisettici. L'effetto rubefacente sulla pelle è analogo a quello di un senapismo.

Quercus robur L.Fam.: *Fagaceae*

D.P.: quercia, rovere.

D.D.: roero gentil (Is.); hrast (A.C.); rôul, rori, rôl (F.).

P.U.: la corteccia.

M.P.: la parte interna della corteccia ha impiego veterinario contro la disenteria. In Carnia si mettono delle braci di quercia (*Q. petraea*) nel latte; dopo aver tolto i carboni spenti si beve nei casi di gonfiori allo stomaco.*Ranunculus* sp. pl.Fam.: *Ranunculaceae*

D.P.: ranuncolo.

D.D.: pid di crott, savoresse (F. e C.); pì corvin, pì gurvin (C.).

P.U.: le radici, le foglie o anche tutta la parte epigea.

M.P.: per curare le sciatiche, le radici pestate si applicano con una pezza ben stretta sulla parte dolorante. Con la parte aerea invece si prepara una poltiglia che, messa la sera prima di coricarsi, sul callo, isolato, dalla

zona circostante, dopo alcuni giorni ne provocherebbe l'estirpazione alla radice.

Rhamnus frangula L.Fam.: *Rhamnaceae*

D.P.: spin cervino, frangola.

D.D.: crem, crevesâl, len neri, olnâr salvadi (F.); crepesâl (F. e C.).

P.U.: la corteccia, preferibilmente del secondo anno.

M.P.: prima dell'ultimo conflitto si usava in Istria la corteccia per preparare pillole purgative "del pievan de la farmacia de Piran".

Rhododendron hirsutum L.Fam.: *Ericaceae*

D.P.: rododendro.

D.D.: flor di mont, grignòn, male jerbe, rose di mont (F.); brusce (C.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: il decotto della pianta ha proprietà astringenti e viene quindi usato come antidiarroico, associato ad altre piante con le stesse proprietà.

Ribes rubrum L.Fam.: *Saxifragaceae*

D.P.: ribes rosso.

D.D.: ribis (C.); uè ribis, uè de S. Zuan (F.); ua de S. Gioan (Is.).

P.U.: il frutto, le foglie.

M.P.: il decotto delle foglie è usato come antireumatico.

I frutti invece come lassativi, diuretici, stomachici, antiasmatici e anti-infiammatori intestinali. Con questi si prepara un liquore: due litri di succo di ribes si mescolano a tre kg di zucchero e ad un litro e mezzo di acqua per preparare uno sciroppo piuttosto denso cui, una volta raffreddato, si aggiungono tre litri di alcool.

Rosa sp. pl.Fam.: *Rosaceae*

D.P.: rosa selvatica.

D.D.: biltroase (S.); garòful di strije, rosar salvadi, forecùl, pìcecùl, pizzecùl (F.); baracecùl (C.); stropacul, strasacui (Is.); šipek (A.C.).

P.U.: i petali e i frutti.

M.P.: i petali posti nella grappa avrebbero un'azione tonica; in infuso assieme a biancospino e viola sono usati contro il mal di cuore. Il decotto dei frutti è invece usato come astringente.

Rosmarinus officinalis L.

Fam.: *Labiatae*

D.P.: rosmarino.

D.D.: osmarin de bosco (Is.); rožmarin (A.C.).

P.U.: i rametti fogliati.

M.P.: in Istria, contro gli attacchi di sciatica, si usavano impacchi di: rosmarino, scorza di limone, maggiorana, ginepro, ortica, menta, alloro; di ciascuno prende un pugno e si mette a bollire il tutto in 1/8 di vino rosso e 1/4 di strutto. L'infuso di 30-40 gr di foglie secche in un litro di acqua bollente è usato nelle malattie del fegato e nell'emicrania.

Rubus fruticosus L.

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: rovo da more, rovo.

D.D.: more de graia, more sterpe (Is.); barazz, barazz di moris (F.); barazzàr, morèe, mujai (C.); robida (A.C.).

P.U.: foglie, frutti.

M.P.: le foglie vengono utilizzate per far suppurare gli ascessi e per favorire la cicatrizzazione delle piaghe.

Rubus idaeus L.

Fam.: *Rosaceae*

D.P.: lampone.

D.D.: himpar (S.); mujèe, sdroghe, fràmbue (F.); mugnèe, mujai ross, mujeàr (C.); malina (A.C.).

P.U.: le foglie e i frutti.

M.P.: le foglie fresche hanno azione cicatrizzante, mentre il decotto ha proprietà astringenti e viene anche usato per sciacqui orali in caso di irritazione della gola. I frutti servono principalmente per confezionare ottime marmellate.

Ruscus aculeatus L.

Fam.: *Liliaceae*

D.P.: rusco, bruscolo.

D.D.: brus'co, bruscàndoli, spariso de leprin (Is.); ruscli, russul, scove di ruscli, spargh di ruscli (F. e C.).

P.U.: i getti del rizoma, i germogli.

M.P.: i getti primaverili del rizoma, cotti, hanno virtù depurative, diuretiche e rinfrescanti. Di largo uso alimentare in tutta la regione.

Ruta graveolens L.

Fam.: *Rutaceae*

D.P.: ruta.

D.D.: ruda (Is.); rude (F.); ruta (A.C.).

P.U.: la parte epigea.

M.P.: 2-3 gambi interi messi a macerare in un litro di grappa finché questa non assume un tenue color verde, addizionati di un po' di zucchero danno un liquore usato come digestivo.

Un altro liquore-aperitivo si prepara con 6 foglie di ruta, 6 di assenzio, 50 gr di rabarbaro, 20 gr di genziana e 250 gr di zucchero. Le droghe vengono bollite in un litro di acqua finché questo si è ridotto della metà. Allo zucchero caramellato preparato separatamente e raffreddato si unisce poi il decotto filtrato e si fa bollire nuovamente il tutto; si versa quindi in una bottiglia da litro che si finisce di riempire con vino bianco. È usato come digestivo.

Salix alba subsp. *vitellina*

Fam.: *Salicaceae*

D.P.: vimine.

D.D.: venc, venciàr blanc, salgàr, molècch (F.); beka (A.C.); venciàr (C.).

P.U.: l'interno della corteccia.

M.P.: si strofina più volte la corteccia sulle verruche fino a farle cadere. L'interno della corteccia bollita in acqua nella proporzione di 1:5 per 15 minuti, è usato come antitubercolare.

Salvia officinalis L.

Fam.: *Labiatae*

D.P.: salvia.

D.D.: žalven, žajbelj (A.C.); salvie (F.); salbie (C.); salvia (Is.).

P.U.: le foglie.

M.P.: un tempo si preparava il "dentifricio dei diseredati" con foglie di salvia in polvere e scorza di pane carbonizzata e polverizzata. Sempre per pulire i denti si usava sfregarli con le foglie fresche; quelle secche venivano fumate negli accessi asmatici. Per preparare un digestivo si mettono 80 gr di foglie a macero per 8 giorni in un litro di marsala. Va consumato a bicchierini dopo i pasti. L'infuso, che si prepara come il té, bevuto la sera prima di coricarsi, è usato in caso di raffreddori e bronchiti, inoltre si fanno gargarismi in caso di tonsilliti o infiammazioni alla gola. Le foglie secche venivano fumate negli attacchi asmatici e contro la TBC.

Sambucus nigra L.

Fam.: *Caprifoliaceae*

D.P.: sambuco.

D.D.: črni-bezeg (A.C.); saût, savût, saudar (F.); sajuch moru, savùd, savudâr (C.); sambugar (Is.).

P.U.: le foglie, i fiori, la corteccia interna.

M.P.: le foglie verdi sono usate per il mal di gola e contro i gonfiori soprattutto dei piedi: vengono applicate direttamente sulla parte malata e legate strettamente con un fazzoletto. I fiori del sambuco, mescolati con quelli di tiglio e camomilla e lasciati in infusione in acqua bollente, sono usati come diaforetici; la bevanda si prende la sera prima di coricarsi. La corteccia, in Val Pesarina, messa a macerare nella grappa, è usata come calmante. Talvolta anche le bacche sono usate come diaforetico; i fiori impanati costituiscono un ottimo contorno. Bevanda dissetante è considerata la sambucata carnica, che si prepara mettendo in infusione per 24 ore in 10 litri di acqua 12 infiorescenze di sambuco, 700 gr di zucchero, 50 gr di aceto bianco e 2 limoni tagliati a spicchi. Dopo 10-15 giorni si filtra e si imbottiglia.

Satureja montana L.

Fam.: *Labiatae*

subsp. *variegata* (Host) P.W. Ball

D.P.: santoreggia.

D.D.: isòp, salugèe (F.); rozmarin di mont (C.); dišičje (A.C.); basilico salvadego (Is.).

P.U.: le foglie.

M.P.: è usata in liquoristeria come aromatico.

Sempervivum tectorum L.

Fam.: *Crassulaceae*

D.P.: semprevivo delle mura.

D.D.: ciocoli de San Zen (Is.); nateršek, natras (A.C.); oregliàrie, ardiciocch salvadi (F.).

P.U.: le foglie.

M.P.: il succo delle foglie ottenuto per schiacciamento tra due pezzi di legno (Barcola, Trieste), è usato contro il mal di pancia dei bambini; contro le verruche e i porri.

Solanum dulcamara L.

Fam.: *Solanaceae*

D.P.: dulcamara.

D.D.: grenkoslad (A.C.); dulcemàre (F.); len dolç, ducamàre, lucamàra (C.).

P.U.: le bacche, i rami.

M.P.: il decotto delle bacche (30 gr per ogni litro), è usato come depurativo e disintossicante. I rami seccati e polverizzati, uniti a cucchiari al latte caldo, sono utilizzati come un buon espettorante.

Solanum nigrum (L.) Miller

Fam.: *Solanaceae*

D.P.: erba morella.

D.D.: pasie-zelišče (A.C.); mora (Is.); jerbe more, tuëssi (F.); jerbe màure, tòssi (C.).

P.U.: le foglie.

M.P.: un cataplasma di foglie fresche tritate viene posto sulle parti doloranti come analgesico locale.

Solidago virga-aurea L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: verga d'oro.

D.D.: —

P.U.: le cime fiorite.

M.P.: con le cime fiorite si prepara un decotto che, abbondantemente zuccherato per correggerne il sapore amaro, è impiegato nella cura della cistite, dell'enterite e della diarrea infantile.

Symphytum officinale L.

Fam.: *Borraginaceae*

D.P.: sinfito, borra magiore.

D.D.: conquàrdie, confièrvie, confiàrvie (F.).

P.U.: il rizoma, che è l'unica parte della pianta priva di alcaloidi.

M.P.: "l'acqua" di questa pianta, massaggiata sui muscoli, sembra conferisca vigore per i suoi effetti vulnerari e antidolorifici.

Stachys recta L. s.l.

Fam.: *Labiatae*

D.P.: betonica, erba strega.

D.D.: erba contradiza (Is.); jerbe da l'incontradure, betòniga (F.).

P.U.: la pianta intera.

M.P.: per curare gli eczemi si fanno dei bagni con il decotto di alcune piante.

Tamus communis L.

Fam.: *Dioscoreaceae*

D.P.: tamaro, uva tamina, tanno, ligabosco, vite nera.

D.D.: tanòn (F.); tossi, urtizzòn salvadi (C.); dàmi, dàmeni (Is.).

P.U.: le parti aeree.

M.P.: l'uso alimentare di questa pianta è abbastanza comune nella bassa friulana.

Tanacetum balsamita L.

Fam.: *Compositae*

(= *Chrysanthemum majus* (Desf.) Asch.)

D.P.: erba amara, erba S. Maria, Maria santa.

D.D.: montecrèë, jerbe da Madone, jerbe di S. Marie, mentecrèë (C.); foie de la Madona (Is.).

P.U.: parti aeree.

M.P.: costituisce una classica erba da frittata.

Tanacetum parthenium (L.) Schultz

Fam.: *Compositae*

D.P.: tanaceto.

D.D.: madrianza, jerbe madriarie (F.); mederianza (A.C.); tanazeto (Is.).

P.U.: parti aeree.

M.P.: costituisce un'erba da frittata ed è considerata buon rinfrescante uterino; l'infuso è usato contro i dolori addominali.

Taraxacum officinale s.l.

Fam.: *Compositae*

D.P.: dente di leone, soffione.

D.D.: radicio selvadigo, cicoria mata (Is.); regrat (A.C.); radict (S.); pisse-ciàn, tale, talate (F.); arba righessa (C.).

P.U.: le foglie e i fiori.

M.P.: il succo dei fiori (20-100 gr) al mattino a digiuno veniva usato in Istria per le cure depurative.

Le foglie vengono lessate e condite: come stimolanti dell'appetito e come depurativo del sangue.

Thymus sp. pl.

Fam.: *Labiatae*

D.P.: timo.

D.D.: tim, peverin (Is.); timo salvadi (F.); sarasin di mur (C.).

P.U.: tutta la pianta, ma in particolare le sommità fiorite.

M.P.: i rametti vengono usati nella preparazione dei funghi in salamoia, alternati a strati di porcini o agarici, tagliati a fette.

In Istria, in casi di collasso, come irritativo cutaneo, si usavano: 20-30 gr di fiori di lavanda, foglie di timo, menta, salvia bolliti in 2 litri di aceto; impregnata una coperta di flanella, vi si avvolgeva l'ammalato.

Tilia sp. pl.

Fam.: *Tiliaceae*

D.P.: tiglio.

D.D.: lipa (A.C.); tej, tea (F. e C.).

P.U.: le foglie e i fiori.

M.P.: in luglio si raccolgono le foglie e i fiori, che si lasciano essiccare all'ombra e si conservano in luogo asciutto. Se ne fa un infuso di 5 gr

per ogni litro di acqua, usato sia come sedativo, che nella cura del raffreddore. Mescolando i fiori di sambuco, tiglio e camomilla si prepara un infuso che è un'ottima bevanda diaforetica.

Tussilago farfara L.

Fam.: *Compositae*

D.P.: farfara.

D.D.: slavaz (Is.); lapuh (A.C.); les-cie, les-ciatt, les-ciatt verd (F.); barbàz, lavàz, ciapièi (C.).

P.U.: le foglie e i fiori.

M.P.: contro i dolori addominali si prendono delle grosse foglie di farfara, che, unte col burro, si appoggiano sul ventre. Il decotto delle foglie e dei fiori, anche associato a fiori di primula, viene usato come espettorante e per calmare la tosse. Le foglie vengono utilizzate come cicatrizzanti.

Urtica dioica L.

Fam.: *Urticaceae*

D.P.: ortica piccola.

D.D.: ortiga (Is.); kopriva (A.C.); urtije (F. e C.); prenessl (S.).

P.U.: la pianta intera.

M.P.: le foglie lessate, possono essere mangiate come gli spinaci, in minestra, in frittata o semplicemente condite; costituiscono un cibo molto sano perché aiuta la circolazione. Il decotto delle radici è usato per lavaggi contro la forfora e la caduta dei capelli; 50 gr/litro d'acqua, cui si aggiunge 1/2 bicchiere di aceto, vengono fatti bollire per alcuni minuti. Con il liquido ottenuto si friziona il cuoio capelluto e lo si unge poi con olio di oliva, ripetendo le applicazioni per alcuni giorni. Il decotto della pianta è considerato un ottimo diuretico, efficace nella cura della cistite, della gotta e come antireumatico.

Il succo d'ortica, ottenuto per schiacciamento della pianta, viene usato come emostatico nell'epistassi e nelle emorragie uterine.

L'infuso alcoolico di foglie e fiori è utilizzato come purgante, quello di pianta intera come antitussivo.

Vaccinium myrtillus L.

Fam.: *Ericaceae*

D.P.: mirtillo nero.

D.D.: borovnica (A.C.); swarzpeire (S.); cernicule, mortèle, uè maùzze (F.); cerniculàr, cernice, cerniculàr, clàsimo, glasinai, mora di bosch (C.).

P.U.: le bacche.

M.P.: dalle bacche si può ottenere la marmellata o, facendole fermentare, il vino.

Vaccinium vitis-idaea L.

Fam.: *Ericaceae*

D.P.: mirtillo rosso.

D.D.: crente (S.); manarula, melùt, sutip ros, pirusièl, sdroghe (C.).

P.U.: le bacche.

M.P.: con le bacche si preparano decotti usati come astringenti e marmellate.

Valeriana officinalis L.

Fam.: *Valerianaceae*

D.P.: valeriana.

D.D.: zdravilna-špajka (A.C.); baldrian (S.); jerbe pàsare, vaniglie salvadie (F.).

P.U.: radici.

M.P.: un cucchiaino da tavola di radici sminuzzate in 1/4 di litro di acqua bollente è usato nei disturbi cardiaci, come calmante o anche contro il mal di testa.

Verbascum chaixii (Coll.)

Fam.: *Scrophulariaceae*

D.P.: verbasco, tasso barbasso.

D.D.: kinnichkertze (S.); lučnik (A.C.); lavaz di S. Zùan, verbàs (F.); barbàce, confièrbie, jerbe di modracch (C.).

P.U.: fiori.

M.P.: i fiori vengono messi in una bottiglia ed esposti al sole: formano così un olio curativo per uso esterno contro emorroidi e geloni o come disinfettante oculare contro irritazioni e infezioni. Componente di alcuni decotti per le "cure primaverili".

Veronica chamaedrys L.Fam.: *Scrophulariaceae*

D.P.: veronica.

D.D.: salate di aghe, tè, sgrisulò (F.); jerbe de fiere, jerbe strascinàrie (C.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: il decotto della pianta, raccolta in primavera, ha usi digestivi. Viene anche consumata condita in insalata.

Vincetoxicum hirundinaria Med.Fam.: *Asclepiadaceae*

D.P.: vincetossico.

D.D.: —

P.U.: la radice; tutta la pianta.

M.P.: si ritiene abbia azione risolvante nei più disparati casi di intossicazione; in decotto o infuso (5-10%) bevuti a tazzine.

Viola sp. pl.Fam.: *Violaceae*

D.P.: viola mammola o del pensiero.

D.D.: viòle zuète, viòle (F. e C.); odor, dišecha (A.C.); viola zota (Is.).

P.U.: tutta la pianta.

M.P.: il cataplasma di foglie e fiori pestati e impastati con latte viene usato nelle dermatosi e croste lattee dei bambini. L'infuso è usato come espettorante e tonico cardiaco. Foglie e fiori, fatti macerare e bollire nel latte, sono considerati depurativi del sangue; con le foglie si può preparare anche una frittata.

Vitis vinifera L.Fam.: *Vitaceae*

D.P.: vite.

D.D.: ue, uve vid (F.); vid salvadie (C.); vidassèra (Is.).

P.U.: la linfa dei rami.

M.P.: la linfa viene usata contro la caduta dei capelli e le infiammazioni oculari.

Zea mais L.Fam.: *Graminaceae*

D.P.: mais, granoturco.

D.D.: panòle (F.); sarturch, sorgturch, sorturch, blave, bragh, bragantin (F. e C.).

P.U.: gli stili ("barbe").

M.P.: l'infuso delle "barbe" fresche è usato come diuretico e contro le infiammazioni delle vie urinarie.

Discussione

Dalla ricerca compiuta nelle varie zone della regione Friuli-Venezia Giulia, risulta che le tradizioni e le consuetudini legate all'uso delle piante spontanee non sono andate ancora del tutto perdute. Le notizie raccolte rappresentano una parte importante di quella cultura rurale che, in certe zone, è potuta sopravvivere grazie al relativo isolamento e al ridotto sviluppo industriale.

Il consumo di entità vegetali spontanee nell'alimentazione è ancora piuttosto frequente e più o meno coscientemente legato a pratiche di decongestione e disintossicazione dell'organismo. È stato infatti accertato l'uso alimentare di 31 specie diverse, sotto forma di insalate, minestrone, frittate, condimentari e aromatizzanti, sciroppi e liquori. Nella quasi totalità dei casi le piante utilizzate presentano anche proprietà medicinali: vi è quindi il duplice vantaggio, alimentare e curativo. Molto spesso l'acqua in cui una specie è stata cotta, viene bevuta come decotto.

Delle ben 156 specie spontanee censite, l'86% ha applicazioni medicinali. Alcune di queste hanno uso piuttosto comune in regione, altre limitato ad alcune zone, in cui la specie spontanea è più facilmente reperibile. Alcune entità infine hanno usi plurimi. Le 156 specie sono suddivise in 55 famiglie, tra cui le più rappresentate risultano nell'ordine *Compositae*, *Labiatae*, *Rosaceae*, *Umbelliferae* e *Liliaceae*.

Le preparazioni più comuni sono i decotti (53), gli infusi in acqua (30) e in alcool (23), i cataplasmi (18) e i liquori (16); seguono i succhi (9), le tisane (7), gli sciroppi (7), gli olii (6), le resine (3) e i latici (3).

È più frequente quindi l'uso interno. La maggior parte delle entità trova impiego nelle generiche "cure primaverili" disintossicanti (26), come emostatici e cicatrizzanti (23), nelle malattie delle vie respiratorie (21), in malattie reu-

matiche (sciatiche, strappi) (17), nelle malattie dell'apparato intestinale e digerente (19), di quello uro-genitale (16), nella cura di lesioni e ferite (8), contro i parassiti (5) anche intestinali (6), come lassativi (7), come antidiarroici (17), come sedativi-calmanti (10), come diuretici (14), come depurativi (10). Un numero minore trova impieghi in casi molto diversi quali febbrifughi (3), sfiammanti oculari (4), ipotensivi (2), analgesici (3), antiemorroidali (3), anti-nevralgici (2), in cure per la fecondità (2), contro la forfora e la caduta dei capelli (4), contro mal di denti, orecchie e gola (9), nelle malattie cardiache (3) e in quelle nervose (3).

Ci sembra interessante far notare il considerevole numero di specie spontanee che viene utilizzato come rimedio contro le affezioni broncopolmonari e contro la TBC, malattie per le quali la nostra regione detiene a tutt'ora un triste primato, nonché di quelle utilizzate come antiemorragici e cicatrizzanti, data l'alta incidenza nelle campagne di tagli e ferite da falce o falchetto.

Si è notata un'attenuazione nell'uso di certe specie, che è passato da quello terapeutico a quello alimentare. Ad esempio *Tanacetum parthenium*, usato già nel Medioevo nella cura delle malattie femminili, pur non mancando attualmente in nessun orto friulano, è impiegato prevalentemente come erba da frittate. Di altre specie invece si è andata attenuando la tradizione terapeutica e sono mantenute in coltivazione quali specie ornamentali (ad es. *Calendula officinalis* L.).

Molto in voga è l'uso di unire entità vegetali per ottenere un'azione terapeutica più efficace, mentre non risulta frequente la pratica alimentare di bollire più specie assieme.

Molte entità, di larga diffusione sia in regione che a livello nazionale, hanno usi terapeutici simili a quelli di altre regioni italiane (GASTALDO, 1970-1978). Tra queste possiamo ricordare a titolo di esempio *Achillea millefolium*, *Adiantum capillus veneris*, *Agrimonia eupatoria*, *Alchemilla vulgaris*, *Clematis vitalba*, *Crataegus monogyna*, *Gratiola officinalis*, *Hedera helix*, *Juniperus communis*, *Linum usitatissimum* ecc.). Le più interessanti sono però quelle il cui uso è sconosciuto sia alla medicina tradizionale di altre regioni sia a quella ufficiale. Del tutto originali sono gli usi di *Asplenium trichomanes* contro la forfora e la caduta dei capelli, di *Berberis vulgaris* come antidiarroico (la

specie è un noto antipiretico e ipotensivo), di *Chelidonium majus* contro porri e verruche (la specie è sempre usata contro l'ipertensione e nei casi di deficienze circolatorie), di *Cichorium inthybus* contro l'ipertensione, di *Colchicum autumnale* e di *Lycopodium annotinum* contro parassiti e pidocchi, di *Daucus carota* come antielmintico, di *Dictamnus albus* come antireumatico, di *Dryopteris filix-mas* (noto antielmintico) contro i reumatismi e la gotta, di *Helleborus odorus* (nota fonte di saponine e di bufanolidi) per la preparazione di amari con effetti corroboranti, di *Hyoscyamus niger* per la cura del mal di denti, di *Salvia officinalis* come dentifricio, di *Primula officinalis*, di *Pulsatilla montana* e di *Symphytum officinale* come antigottosi (specie queste non censite da CAPPELLETTI, 1982, e che andrebbero aggiunte alla Sua indagine). Alcune di queste entità hanno chiaramente utilizzazioni terapeutiche empiriche che non trovano una reale corrispondenza nella composizione chimica, altre entità invece possono presentare stimolanti interessi di ricerca di carattere botanico, fitochimico e farmacologico, che ne spieghino e giustifichino l'uso.

Da questo studio sulla etnojatria del Friuli-Venezia Giulia è stato inoltre possibile rilevare che le aree geografiche censite, pur così diverse per tradizione storica, per insediamenti etnici e per caratteristiche vegetazionali, si presentano, sotto l'aspetto fitoterapico, come un complesso abbastanza uniforme. Alla massima parte delle entità spontanee vengono infatti attribuite le stesse proprietà terapeutiche, variando eventualmente solo la manipolazione che ne viene fatta. Vi sono naturalmente alcune eccezioni, come ad esempio il caso di *Foeniculum vulgare*, che in Istria è considerato un buon espettorante e in Carnia un antidolorifico, di *Sambucus nigra*, usato contro il mal di gola, come diaforetico, come calmante, come dissetante o nella alimentazione a secondo delle aree geografiche censite, e di *Capsella bursa-pastoris* usata come antiemorragico in Istria, come febbrifugo in Friuli, contro la dismenorrea nel Sappadino.

Da un confronto tra gli usi terapeutici emersi dalle interviste dirette e quelli segnalati su antichi testi popolari della nostra regione è infine emerso che, in generale, la tradizione culturale in questo campo si è tramandata intatta nel tempo e che sono scomparse soltanto le pratiche di tipo magico.

ZUSAMMENFASSUNG — Das Ziel der vorliegenden Untersuchung war die schriftliche Bewahrung einer vom Untergang bedrohten Bauernkultur.

Seit Jahren hat man deshalb die von der Bevölkerung noch benutzten wildwachsenden Gewächse verzeichnet. Eine erhebliche Anzahl von angewendeten Pflanzen (156) konnte somit ermittelt werden, deren 86% noch im Gebrauch der Volksmedizin ist. Recht häufig ist der Verbrauch von wildvorkommenden Arten (31) in der menschlichen Ernährung, der als mehr oder weniger bewusstes Mittel zur Abschaffung der Schlacken des Stoffwechsels empfunden wird. Die in Nationalbereich verbreitetsten Sippen haben eine mit den anderen Gebieten Italiens gemeinsame Anwendung, ist es aber in einigen Fällen ein bodenständiger Genuss mancher deren festzustellen gelungen, wofür eine wissenschaftliche Beweisführung und Sichtung wünschenswert wären. Die angestellte Ermittlung hat überdies eine noch nicht erloschene Tradition der Volksheilkunde hervorheben können.

Letteratura citata

- APPI E., APPI R., PAGNUCCO A. & PAGNUCCO D., 1979 - Le piante nell'uso popolare in Friuli. Terapia e cucina. *Ed. Concordia Sette*, Pordenone.
- CAPPELLETTI E.M., TREVISAN R. & CANIATO R., 1982 - External antirheumatic and antineuralgic herbal remedies in the traditional medicine of north-eastern Italy. *J. of Ethnopharm.*, 6: 161-190.
- CARACCI P.C., 1967 - Lo stancavallo o Gratia Dei (*Gratiola officinalis* L.) erba dei miracoli e della morte, dal Mattioli ai nostri giorni. *Collana Pagine Storia Medic.*, 15: 29-37.
- CICERI A., 1972 - Le tradizioni popolari della Val Natisone e convalli. *Soc. Fil. Friul. Val Natisone*, 49° congr., S. Pietro al Natisone.
- COSSETTINI G., 1923 - Per la prima mostra regionale di piante medicinali del Friuli. *Tip. Treu*, Moggio Udinese, pp. 10.
- DE MARCHESETTI C., 1907-1922 - Distribuzione geografica delle principali piante medicinali della Venezia Giulia. *Doc. Biblioteca Civica*, Trieste.
- DE SANTA F., 1900 - Elenco delle piante medicinali comunemente conosciute. Forni di Sopra.
- FORNACIARI G., 1950 - Il "larian" o terebentina di larice e il suo uso popolare. *Ce fastu?*, Udine: 130-132.
- GASTALDO P., 1970-1978 - Compendio della flora officinale italiana. *Fitoterapia*.
- GORTANI L. & M., 1905-1906 - Flora friulana con particolare riguardo alla Carnia. 3 vol., pp. 1519.
- MANZINI V., 1980 - Le virtù delle piante in Friuli. *In alto*, Udine, 1 (4): 88-90, (5): 111-116.
- OSTERMANN V., 1984 - La vita in Friuli. Rist. 2.a Ed. 1974, *Ed. Del Bianco*, Udine.
- PECILE G.L., 1861 - Il luppulo. *Ann. Ass. Agr. Friulana*, 4: 351-385.
- PENZIG O., 1972 - Flora popolare italiana. *Ed. Agricole*, Bologna.
- PIGNATTI S., 1982 - Flora d'Italia. *Edagricole*, Bologna.
- PIRONA G.A., 1855 - Florae forojuliensis syllabus. Utini, Typis Liberalis Vendrame.
- RIEPI A., 1943 - Flora spontanea del Cividalese. *Ciclost.*, Cividale, pp. 127.
- RIEPI A., 1949 - Fiori che guariscono piaghe e ferite. *Sot la nape*, 2 (2), Udine.

- SELVA A. & STEFANELLI A., 1979 - Piante officinali della flora montana e submontana del Friuli. *Uff. St. pubbl. relaz. Regione Aut. Friuli-Venezia Giulia*, pp. 89.
- VISINTINI-ROMANIN M., 1960 - La *Silene cucubalus* Wib. nell'alimentazione umana in Friuli. Nota I. *Nuovi studi staz. sp.*, Udine, pubbl. n. 33: 1-14.
- VISINTINI-ROMANIN M., 1961 - La *Silene cucubalus* Wib. nell'alimentazione umana in Friuli. Nota II. *ibidem*, pubbl. n. 45: 1-11.
- ZANGHERI P., 1976 - Flora Italica. *C.E.D.A.M.*, Padova.

Indirizzo degli Autori — Authors' address:

- Prof. Laura COASSINI LOKAR
 — Prof. Livio POLDINI
 — Dr. Graziana ANGELONI ROSSI
 Istituto e Orto Botanico
 dell'Università degli Studi
 Sal. Monte Valerio 14, I-34127 TRIESTE