

## Indice

- 7    *Prefazione di Maria Laura Colombo*
- 9    *Introduzione*
- 13   **Uno. Il contatto con la natura**  
*Il corpo e le piante, 13*  
*Osservare e non raccogliere: quando e perché, 14*  
*Interazione positiva tra uomo, ambiente e altri esseri viventi, 15*  
*Amare e rispettare: favorire le piante, 16*  
*L'identità delle piante, 18*  
*La normativa regionale, 19*  
*Evitare gli sprechi, 19*  
*L'uso delle piante, 20*  
*Paura e cura, 21*  
*Da infestanti a verdure, 21*  
*Offrire per onorare, 23*  
*Erboristeria bioregionale, 25*
- 27   **Due. La botanica. Lo studio delle piante**  
*Botanica e #botanicalleggra, 28*  
*Come ho fatto?, 29*  
*La descrizione botanica: con parole tue, 30*  
*Quali piante?, 32*  
*Cominciare dall'inizio, 32*  
*L'ambiente di crescita, 33*

*Il portamento e il fusto, 38*  
*I fiori, 41*  
*Infiorescenze, 46*  
*Le foglie, 48*  
*Il riconoscimento botanico: i libri non bastano, quindi? ESCO, 53*  
*Riconoscere attraverso i sensi, 53*  
*Le app per riconoscere le piante: vantaggi e punti deboli, 54*  
*Nomi comuni e nomi scientifici, 56*  
*Il «canto» delle piante, 58*  
*Alcuni consigli per imparare a riconoscere le piante, 59*

- 61 **Tre. Le erbe in cucina e nell'erboristeria domestica**  
*La scelta delle piante: commestibili e officinali, 61*  
*Quando si raccolgono le piante?, 62*  
*Curarsi a tavola: perché le piante selvatiche fanno bene alla salute?, 63*  
*I fiori eduli, 65*  
*Piante selvatiche alimentari: ricette tradizionali e stili di vita, 67*  
*Metodi di cottura: le erbe scottate, 69*  
*Minestre e zuppe d'erbe, 70*  
*Non solo erbe, 72*  
*Il sapore che guida, 73*  
*Piante velenose, confusioni, intossicazioni e avvelenamenti, 77*  
*La dose fa il veleno, 78*  
*Le piante officinali e il fitocomplesso, 82*  
*Preparazioni e usi dell'erboristeria tradizionale, 83*

- 95 **Quattro. Riconoscere le piante in natura. Famiglie e specie trattate**  
*Le famiglie, 96*

105 **SCHEDE DELLE PIANTE**

**PIANTE ERBACEE**

**Famiglia Asteraceae (Compositae)**

*Cicoria, 107*

*Fiordaliso, 112*

*Tarassaco, 116*

Famiglia Brassicaceae (Cruciferae)

*Alliaria, 121*

*Borsa del pastore, 125*

*Crescione, 129*

*Falso crescione, 132*

Famiglia Caryophyllaceae

*Centocchio, 136*

Famiglia Equisetaceae

*Equiseto, 141*

Famiglia Lamiaceae (Labiatae)

*Betonica, 145*

*Salvia dei prati, 149*

*Salvia glutinosa, 153*

*Salvia moscata, 156*

Famiglia Malvaceae

*Malva, 160*

Famiglia Onagraceae

*Epilobio, 164*

*Acetose e acetoselle, 169*

Famiglia Oxalidaceae

*Acetosella dei boschi, 170*

Famiglia Polygonaceae

*Acetosa, 174*

*Acetosella, 178*

*Romice scudato, 181*

*Bistorta, 187*

Famiglia Papaveraceae  
*Papavero, 192*

Famiglia Plantaginaceae  
*Piantaggine, 197*

Famiglia Portulacaceae  
*Portulaca, 201*

Famiglia Primulaceae  
*Primula, 205*

Famiglia Rosaceae  
*Alchemilla, 209*

PIANTE SUFFRUTICOSE  
Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)  
*Santoreggia montana, 213*

PIANTE RAMPICANTI O LIANOSE  
Famiglia Cannabaceae  
*Luppolo, 217*

ALBERI E ARBUSTI  
Famiglia Cupressaceae  
*Ginepro, 221*

Famiglia Ericaceae  
*Mirtillo, 227*

Famiglia Malvaceae  
*Tiglio, 232*

Famiglia Rosaceae  
*Biancospino, 237*  
*Lampone, 241*

245	Glossario
251	Fonti
253	Ringraziamenti
255	Chi sono