



**STORIE IN  
AGENDA**

# VIOLA MAMMOLA

*(Viola odorata)*

Sono inconfondibili le sue foglie a forma di cuore e i suoi fiori, che hanno il nome di un colore e abbelliscono i prati all'inizio della primavera. La sua essenza viene utilizzata per creare profumi.



2

**STORIE IN  
AGENDA**

# TARASSACO

*(Taraxacum officinale)*

Un'erba dai tanti usi e nomi:  
dente di cane, dente di leone...  
qualcuno lo chiama anche  
“piscialetto”, indovinate perché?  
Tutti i bambini hanno giocato a  
“soffiare” i suoi semi.



**STORIE IN  
AGENDA**

# SILENE

*(Silene vulgaris)*

Un'erba spontanea con curiosi fiori a palloncino: il suo nome deriva da quello del maestro del dio Bacco, famoso per la sua pancia, rotonda come questi fiori.

4



**STORIE IN  
AGENDA**

# RUCOLA SELVATICA

*(Diplotaxis tenuifolia)*

È un'insalatina selvatica, dal  
sapore intenso e piccante



5



**STORIE IN  
AGENDA**

# PIATTELLO

*(Hypochoeris radicata)*

Questa “margherita gialla” ha foglie dentate, carnose e croccanti, che crescono appiattite vicino a terra (da cui il nome!).

Si può mangiare cruda in insalata, ma è adatta anche per preparare zuppe e minestre.



**STORIE IN  
AGENDA**

# PIANTACCINE LANCEOLATA

*(Plantago lanceolata)*

La chiamano “orecchie di gatto”,  
per la forma tipica  
delle sue foglie.

Un trucco per riconoscerle?  
Sono attraversate da cinque  
nervature parallele.



**STORIE IN  
AGENDA**

# PAPAVERO

*(Papaver rhoeas)*

Il suo nome deriva dal latino 'pappa' o 'papa', poiché un tempo i suoi semi venivano uniti alla pappa dei bimbi per facilitarne il riposo.

È chiamato anche “rosa dei campi”, perché cresce volentieri nei campi di grano.



**STORIE IN  
AGENDA**

# ORTICA

*(Urtica dioica)*

Questa pianta possiede dei peli che, quando si rompono, rilasciano un fluido che causa bruciore e prurito.





**STORIE IN  
AGENDA**

# OMBELICO DI VENERE

*(Umbilicus rupestris)*

Le foglie di questa pianta, lucide e carnose, hanno una forma tondeggianti, con una fossetta al centro. Il suo nome è dedicato alla dea dell'amore e della bellezza.

10



**STORIE IN  
AGENDA**

# MENTA SELVATICA

*(Mentha suaveolens)*

Una piantina dal profumo fresco, digestiva, ottima nel tè ma anche in cocktail, bevande, caramelle, ghiaccioli e in molti piatti.

11



**STORIE IN  
AGENDA**

# MALVA SELVATICA

*(Malva sylvestris)*

Le sue foglie sono palmate, i suoi fiori hanno un colore tipico e un aspetto gentile.

Con questa pianta si preparano tisane, infusi e decotti che aiutano a curare tantissimi disturbi.

12



**STORIE IN  
AGENDA**

# FINOCCHIO SELVATICO

*(Foeniculum vulgare)*

È una pianta dalle foglie molto sottili, che ricordano il fieno; ha bei fiori gialli disposti a ombrello.

Il suo profumo aromatico è inconfondibile.

Dal suo nome deriva una parola che significa “truffare, imbrogliare”.



13



**STORIE IN  
AGENDA**

# CICORIA SELVATICA

*(Cichorium intybus)*

Con la sua radice tostata si può  
preparare un particolare tipo di  
caffè.

14



**STORIE IN  
AGENDA**

# CAMPANULA RAPERONZOLO

*(Campanula rapunculus)*

Questa pianta ha bei fiori a campanella e radici simili alle rape. Dà il nome a una principessa delle fiabe dalla lunga treccia, rinchiusa in un'alta torre

15



**STORIE IN  
AGENDA**

# BORRACINE

*(Borago officinalis)*

Erba pelosa, ruvida e pungente.

Si usa cotta nelle più gustose  
ricette liguri.

Ha bellissimi fiori a forma di stella  
e dal colore intenso.

16



**STORIE IN  
AGENDA**

# ASPRACCINE

*(Picris echioides)*

Una delle tante “margherite gialle” dei campi, è aspra di sapore, ma se viene cotta e mescolata alle altre erbe nei ripieni fa bene la sua parte!



17



**STORIE IN  
AGENDA**

# ASPARAGO SELVATICO

*(Asparagus acutifolius)*

È un germoglio molto amato in cucina: per la sua bontà alcuni lo chiamano “oro verde”.

In primavera, molti appassionati vanno a “caccia” di questo gustoso ortaggio tra i cespugli della macchia mediterranea.

18



**STORIE IN  
AGENDA**

# ACLIO SELVATICO

Tutta la pianta ha un odore e un sapore forte e caratteristico, ma la parte impiegata in cucina è principalmente il bulbo.