

Presentazione libraria

Dati tecnici

Autrice	Thomas Schwitter
Formato	16,5 x 23 cm
Pagine	368
Foto	540 a colori
Copertina	Cartonata rigida
Prezzo	Fr. 48.-
Editore	Salvioni Edizioni

Ordinazioni

Salvioni Edizioni

Tel. 091 821 11 11
libri@salvioni.ch
www.salvioni.ch

Oppure nelle migliori
librerie del Cantone

Thomas Schwitter

Farmacista e membro della Società svizzera di Fitoterapia e di quella italiana, nonché socio fondatore della Società ticinese di Botanica, l'autore conosce bene tutte le piante che descrive e con questo libro invita non solo ad apprezzarle e a utilizzarle al meglio, ma anche a rispettarle.



Desidero ordinare

..... copie del libro

Piante Utili

al prezzo di Fr. 48.-
(+ spese postali)



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50004045
000001

B

LAPOSTA

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

Località _____

Firma _____

Salvioni Edizioni
Via Ghiringhelli 9
6500 Bellinzona

Salvioni Edizioni

Piante utili

Delle migliaia di specie di piante che crescono spontanee in Ticino e nell'Italia alpina e prealpina, moltissime sono utili in ambito alimentare e/o farmaceutico.

Ogni scheda presentata in questo libro risponde alle domande: dove si trova questa pianta? Come faccio a riconoscerla? Come posso utilizzarla in ambito alimentare e/o farmaceutico? Tutte le 300 schede (1 per pianta) sono ampiamente illustrate con fotografie a colori.

Il pubblico a cui è rivolto questo libro va dall'amante della natura e dei prodotti natu-

rali allo specialista (nutrizionista, farmacista, biologo...) che è alla ricerca di informazioni aggiornate e scientifiche sulla fitochimica e sulle modalità di impiego delle piante che crescono sul territorio.

«Prepariamo infusi con erbe che crescono dall'altra parte del mondo, ma ignoriamo che quelle che crescono a due passi da casa hanno proprietà simili; acquistiamo costosi prodotti industriali quando semplici preparati casalinghi sarebbero altrettanto efficaci».

Indice dei nomi comuni (parte iniziale da Abete a)

Abete bianco p. 13
Abete rosso p. 216
Acacia p. 254
Acetosella dei boschi p. 204
Acino alpino p. 16
Agave p. 20
Aglione p. 27
Aglione delle vigne p. 28
Aglione montano p. 26
Aglione orsino p. 29
Aglione selvatico p. 28
Ailanto p. 22
Albero della morte p. 294
Albero di Sant'Andrea p. 109
Alchechengi p. 212
Alfalfa p. 186
Alliaria comune p. 24
Alloro p. 171
Altea comune p. 31
Amaranto comune p. 32
Amareggiola p. 290
Amarella p. 46
Amareno p. 235
Angelica selvatica p. 34
Arnica p. 41

Baccaro comune p. 48
Bagolaro p. 80
Barba di becco p. 298
Barba di capra p. 47
Barbagino p. 146
Bardana maggiore p. 38
Becco di gru comune p. 120
Belladonna p. 54
Betonica comune p. 285
Betulla p. 60
Biada p. 55
Biancospino p. 98
Bibinella p. 272
Billeri amaro p. 72
Billeri dei prati p. 75
Billeri primaticcio p. 74
Bismalva p. 31
Blackcurrant p. 252
Blito p. 32
Blutwurz p. 230
Borracina maggiore p. 275
Borragine comune p. 62
Borsapastore comune p. 71
Brughiera p. 67
Brugo p. 67

Canapetta comune p. 134
Canapetta selvatica p. 134
Capelvenere comune p. 17
Capraggine p. 133
Carciofo di Gerusalemme p. 148
Cardi p. 76
Cardo giallastro p. 91
Cardo mariano p. 278
Cariofillata comune p. 143
Carlina bianca p. 77
Carota selvatica p. 106
Carvi p. 78
Castagna d'acqua p. 299
Castagna di terra p. 64
Castagno p. 79
Castagno d'India p. 19
Castagnola p. 274
Castalda p. 18
Cavolo comune p. 63
Cedraccia comune p. 52
Celidonia p. 84
Centaurio maggiore p. 82
Centocchio comune p. 286
Cerfoglio selvatico p. 35
Chaga p. 67

Morus alba e Morus nigra (Moraceae)

GELSO BIANCO E GELSO NERO

Distribuzione

Nelle nostre regioni è stata ampiamente coltivata nel XV secolo in zona collinare per l'allevamento del baco da seta o bachicoltura. Oggi la si trova di rado.

Descrizione

Albero alto fino a 10 m con fusto a grossi rami irregolari che formano una chioma globosa allargata. Le foglie sono alterne con piccolo scanalato, lamina intera e bordo irregolarmente dentato; quelle dei polloni sono profondamente tripartite con 3 (5) lobi. *Morus nigra* si differenzia da *M. alba*, oltre che per il colore dei frutti (rosso-violacei e non biancastri), anche per la foglia che risulta pubescente nella pagina inferiore, ruvida in quella superiore e cuoriforme alla base.



Morus alba (Sentiero di Gandria, aprile 2017)



Morus sp. (Muzzano, aprile 2014)

Uso alimentare

I frutti sono commestibili anche se facilmente deperibili e per questo usati principalmente per preparazioni come sciroppi, gelatine, marmellate o per le famose granite siciliane. Quelli di *M. nigra* sono meno gustosi. In Cina, Giappone e Corea sono ampiamente commercializzati i succhi ottenuti dai frutti, a testimonianza della millenaria tradizione nella produzione di seta.

Uso farmaceutico

Le foglie del *M. alba* sono utilizzate in fitoterapia per il loro effetto antidiabetico. I particolari polisaccaridi contenuti inibiscono le alfa-amilasi e -glicosidasi, riducendo il picco glicemico. In particolare, una sostanza chiamata 1-deossinojirimicina (DNJ), contenuta per lo 0,11% nelle foglie, è risultata essere un inibitore delle alfa-glicosidasi in grado di ridurre in modo significativo l'assorbimento dell'amido, anche se in dosi piuttosto alte: 1800 mg di un estratto standardizzato al 2% in DNJ. Inoltre, un test *in vivo* su ratti diabetici ha mostrato che la somministrazione di un estratto di foglie di *M. alba* per circa un mese incrementa il numero di cellule beta nel pancreas migliorando sensibilmente la risposta glicemica. Le foglie possono essere utilizzate nella dose giornaliera di 4,5-9 g sotto forma di infuso. Anche i frutti hanno mostrato una certa efficacia nel contrastare il diabete.

Altro

Le foglie sono utilizzate per la bachicoltura (*Bombyx mori*).