

Presidente: Gianluigi Peduto  
Direttore: Emanuela Angelone

La sede del Parco è in  
via Cesare Battisti, 5 (Villa Barattolo)  
00040 Rocca di Papa (Roma)

Tel. 06 9479931

protocollo@parcocastelliromani.it  
www.parcocastelliromani.it

 @parcodeicastelliromani

 @parcocastelliromani

 @parcocastelli

STAMPATO SU CARTA ECOLOGICA



ISBN 978-88-96115-07-7

€ 8,00

# TERRE FIORITE

LA FLORA SPONTANEA NEL  
PARCO DEI CASTELLI ROMANI:  
CONOSCKERLA E RICONOSCKERLA



Villa Barattolo - Via Cesare Battisti, 5  
00040 Rocca di Papa (Roma)  
Telefono +39.06.9479931  
[protocollo@parcocastelliromani.it](mailto:protocollo@parcocastelliromani.it)  
[parconaturalecastelliromani@regione.lazio.legalmail.it](mailto:parconaturalecastelliromani@regione.lazio.legalmail.it)  
C.F. 92003020580  
[www.parcocastelliromani.it](http://www.parcocastelliromani.it)  
Facebook @parcodeicastelliromani  
Instagram @parcocastelliromani  
Twitter @parcocastelli

# TERRE FIORITE

**LA FLORA SPONTANEA NEL  
PARCO DEI CASTELLI ROMANI:  
CONOSCKERLA E RICONOSCKERLA**

**TESTI E FOTO DI  
DANIELA RUSSO FIORILLO**

Parco dei  
Castelli  
Romani



REGIONE  
LAZIO



# Prefazione

## **Testi e Fotografie:**

Daniela Russo Fiorillo (*Ufficio Promozione del Parco*)

## **Ideazione:**

Maria Francesca Pinci (*Guardiaparco*)

Daniela Russo Fiorillo (*Ufficio Promozione del Parco*)

## **Revisione critica del testo:**

Dott.ssa Alessandra Pacini (*Area Tecnica Ambientale del Parco*)

## **Progetto grafico e impaginazione:**

Tipografica Renzo Palozzi srl

Daniela Russo Fiorillo (*Ufficio Promozione del Parco*)

## **Si ringraziano per la preziosa collaborazione**

Stefano Romagnoli

Lucia Russo

*La riproduzione, copia totale o parziale, pubblicazione con qualsiasi mezzo, distribuzione totale o parziale del materiale contenuto nelle pagine di questo libro sono vietate senza l'esplicita autorizzazione del Parco regionale dei Castelli Romani*

## **Casa Editrice Parco dei Castelli Romani**

Finito di stampare nel mese di ottobre 2022

TIPOGRAFICA RENZO PALOZZI srl – Marino (RM)

ISBN 978-88-96115-07-7

La raccolta delle erbe spontanee è antica quanto l'uomo, è un gesto semplice che racchiude però una sapienza millenaria. Uno degli obiettivi di questa pubblicazione è quello di imparare di nuovo a riconoscere la flora spontanea dei nostri luoghi, tramandando quel bagaglio di conoscenze che era dei nostri nonni e recuperando antiche tradizioni, ricette povere ma con un gusto che ormai ci è sconosciuto. Riprendiamo vecchi modi di convivere con il nostro ambiente facendo un uso sostenibile dei prodotti naturali e utilizzando le buone pratiche di convivenza con la natura che ci circonda. Il libro che segue vuole rappresentare una parte della flora spontanea del Parco.

Il Parco Regionale dei Castelli Romani è situato a circa 20 km a Sud-Est di Roma. È stato istituito con Legge regionale n° 2 del 13 gennaio 1984 e comprende un territorio di circa 17.000 ettari, suddiviso tra 18 Comuni. Da agosto 2016 è Ente gestore della Riserva Naturale Regionale della Sughereta di Pomezia e con l'ampliamento di agosto 2021 il perimetro del Parco dei Castelli Romani si è esteso fino a toccare quello del Parco dell'Appia Antica, comprendendo parzialmente il territorio del Comune di Ciampino. Da giugno 2022, il Parco gestisce anche la Riserva Naturale di Tor Caldara.

La natura dell'area, assai complessa, di origine vulcanica, è il risultato finale di un'intensa attività geologica che iniziò nel Lazio circa 600.000 anni fa. L'Area Protetta è caratterizzata da una doppia cinta concentrica di rilievi collinari e montuosi, con quote che variano dai 950 metri di altitudine dei Colli Albani fino al livello del mare sulla costa tirrenica con la Sughereta di Pomezia e Tor Caldara. Il territorio del Parco è quindi ricco di ambienti molto diversificati; fertili e dolci colline occupate da vigneti e oliveti, aree montane ricoperte da fitti boschi di castagno, zone prative e boschi di sughere, due laghi (il lago Albano di Castel Gandolfo ed il lago di Nemi, che occupano con le loro acque crateri ormai spenti), numerosi centri storici e importanti zone archeologiche.

Questa particolare geomorfologia e il territorio fortemente antropizzato influenzano il paesaggio del Parco, che risulta come un sorprendente

## Presentazione

mosaico di habitat: boschi, laghi, colline, prati, contengono veri e propri tesori di biodiversità, che il Parco protegge e tutela non solo normativamente, ma anche “eticamente”: prima che come un obbligo di legge, come una richiesta sociale che ci viene dai cittadini che abitano un territorio unico fatto di natura, tradizioni, storia e siti archeologici.

Tra i compiti istituzionalmente affidati all’Ente Parco, la conservazione, tutela e valorizzazione della biodiversità figurano tra le maggiori priorità. La riduzione di biodiversità è infatti considerata una delle grandi emergenze del mondo contemporaneo: la perdita di specie e la diminuzione della funzionalità degli ecosistemi, dovuti alle sempre più impattanti attività umane, sono processi destinati a produrre effetti oggi difficilmente calcolabili sulla qualità della vita di tutti noi. La valorizzazione e quindi la riscoperta della flora spontanea e dei suoi usi rappresenta una vera e propria azione di salvaguardia della biodiversità. Essa è fortemente collegata, tra l’altro, alla cultura del nostro territorio e quindi anche alla conservazione dei saperi e delle nostre tradizioni locali, ormai tramandate solo da poche persone, soprattutto anziane e nelle aree rurali, attraverso le innumerevoli storie che hanno accompagnato il percorso parallelo dell’uomo e delle piante.

Uno degli obiettivi del Parco è fare in modo che le attività dell’uomo e la tutela e l’equilibrio dell’ambiente naturale possano andare d’accordo. Con l’impegno di tutti si può fare: il Parco dei Castelli Romani si caratterizza infatti per la convivenza tra storia e natura, tra le aree urbanizzate dei centri storici e i rilievi collinari con aree boschive e pascoli.

*Il Direttore del Parco dei Castelli Romani*  
**Dott.ssa Emanuela Angelone**



*Il territorio del Parco dei Castelli Romani visto dal satellite dell’ESA*

Per oltre 45.000 anni, ancor prima dell’inizio dell’agricoltura, avvenuta circa 10.000 anni fa, l’Homo sapiens è stato un raccoglitore e la sua dieta era costituita per oltre il 70% da piante commestibili o parti di esse. Anche nei secoli successivi l’utilizzo delle piante spontanee come alimento ha accompagnato le civiltà umane. Fino al secolo scorso tutte le famiglie contadine conoscevano bene queste risorse, utilizzandole frequentemente in cucina, scegliendo a volte le foglie, a volte i teneri e succulenti getti, i bulbi carnosì, le radici e i rizomi o i tuberi.

Forse pochi, fra coloro che vivono o frequentano oggi le aree del Parco, conoscono tutte le preziose proprietà delle piante spontanee che crescono nei prati, nei campi, negli incolti e nei boschi, che nessuno coltiva e che anzi, essendo considerate solo infestanti, vengono diserbate, strappate e gettate, o calpestate lungo i margini delle strade di campagna.





Eppure, oggi come allora, cicoria, ortica, malva, tarassaco, asparagi, luppolo, finocchietto, borsa del pastore e tante altre si rivelano ottimi ingredienti per minestre, frittate, risotti o insalate, utili per una sana e gustosa alimentazione.

Il libro che presentiamo, illustrando alcune delle tante piante spontanee del territorio del Parco dei Castelli Romani, ha lo scopo di divulgare questo aspetto della conoscenza popolare che va scomparendo, un libro tascabile da portare con sé durante le escursioni nella nostra Area Naturale Protetta, per riconoscere e apprezzare le erbe che si trovano lungo il cammino.

Dedicarsi alla ricerca e alla raccolta di erbe spontanee, oltre ad essere occasione di ritrovare sapori speciali lontani da quelli ai quali siamo oggi abituati, consente anche di riavvicinarsi alla natura, di guardare con occhio diverso e meno distratto la vegetazione che ci circonda, osservare che la varietà è ricchezza, e che rispettare la biodiversità è un modo per consentirle di esistere, è un regalo che facciamo a noi stessi, ma soprattutto a chi verrà dopo di noi.

Invitiamo quindi tutti a una fruizione sostenibile del territorio, avvicinandosi all'ambiente con il dovuto rispetto. Siamo in un'area protetta quindi la raccolta deve essere una raccolta consapevole, che preleva solo fiori, foglie e frutti, MAI la radice della pianta! Si raccoglie solo ciò di cui si ha bisogno, con rispetto e cura, evitando di arrecare danni alla flora con una raccolta indiscriminata.

Questo libro nasce dalla passione di due colleghe, un'instancabile Guardiaparco, Maria Francesca Pinci, e una comunicatrice curiosa, Daniela Russo Fiorillo, che lo hanno ideato, costruito, realizzato con un'attenta ricerca sul campo delle piante descritte, andando a scattare centinaia di fotografie in tutte le stagioni per poter avere per ogni singola specie le immagini dalle prime fioriture primaverili alle eventuali bacche autunnali, raccogliendo nel contempo curiosità e conoscenze sugli usi locali relativi alla nostra flora.

**Dott.ssa Alessandra Pacini**  
*Area Tecnica Ambientale*





## Introduzione

Questo libro sulla flora spontanea si propone come strumento per conoscerla e riconoscerla durante le camminate in mezzo alla natura, promuove la consapevolezza dell'ambiente naturale in un modo più attivo e coinvolgente rispetto al semplice passeggiare in un Parco.

Camminare tra le piante significa spegnere il computer, "staccare la spina" dallo stress quotidiano, uscire all'aria aperta, esercitare il nostro spirito di osservazione e concentrarci sui piccoli dettagli: la forma della foglia e le sue venature, il colore dei fiori e delle bacche, la consistenza della corteccia di un albero, i profumi. La natura ci mette a disposizione queste piante spontanee nei campi, sul ciglio delle strade di campagna, nei boschi e negli incolti, a volte anche nei giardini sotto casa, in gran quantità nella bella stagione, ma anche durante i mesi invernali: basta imparare a "vederle" di nuovo.

Questa nuova pubblicazione della Casa Editrice del Parco dei Castelli Romani viene incontro al crescente desiderio delle persone di recuperare la connessione con la natura e con il territorio in cui si vive, adottando comportamenti eco-compatibili, come una pratica lenta e consapevole di conoscenza dei prodotti della terra.

Nelle seguenti pagine sono descritte alcune tra le specie spontanee più facili da riconoscere e di più semplice rinvenimento all'interno del Parco dei Castelli Romani, comprendente anche il territorio della Riserva Naturale Regionale della Sughereta di Pomezia e di Tor Caldara, suddividendo le specie in funzione della colorazione del fiore, utile per i meno esperti.

Per ciascuna specie vengono date una serie di informazioni: le caratteristiche botaniche, il periodo di fioritura, gli usi e le proprietà, il loro possibile utilizzo in cucina, qualche curiosità sulla pianta presa in esame e anche i "consigli della nonna", esempi di quell'antico sapere che vogliamo tramandare.

**Daniela Russo Fiorillo**

*Ufficio Promozione*

*Parco dei Castelli Romani*

## SITOGRAFIA

1. <https://www.coltivazionebiologica.it/>
2. <https://www.greenstyle.it/>
3. <https://www.cure-naturali.it/>
4. <https://www.erbecedario.it/>
5. <https://www.inherba.it/>
6. <https://www.greenme.it/>
7. <https://www.tuttogreen.it/>
8. <https://www.viversano.net/>
9. <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/>
10. <https://www.ideegreen.it/>
11. <http://www.vividisanapianta.it/>
12. <https://www.piante-spontanee.it/>
13. <https://www.ortodacoltivare.it/aromatiche>
14. <https://www.naturagiusta.it/>
15. <https://www.ambientebio.it/>
16. <https://www.benessere360.com/>
17. <https://www.my-personaltrainer.it/>
18. <https://www.riza.it/benessere/erbe-e-fitoterapia>
19. <https://www.inerboristeria.com/>
20. <https://www.erbacedintorni.com/>
21. <https://www.alimentipedia.it/>
22. <https://www.ilgiornaledelcibo.it/>
23. <https://www.melarossa.it/salute/terapie-naturali>
24. <https://www.naturainmentecalliopea.it>
25. <https://www.accademiaerbecampagnole.eu>
26. <https://www.naturopataonline.org/>
27. <https://www.agrodolce.it/>

## BIBLIOGRAFIA

1. *Cattabiani Alfredo – Florario: miti, leggende e simboli di fiori e piante – Arnoldo Mondadori Editore SpA, Milano, 1996*
2. *Barsotti G. e Bussotti L. – Le Erbe Selvatiche – Debatte Editore, Livorno, 2009*
3. *Gervasutti C. e Sannia A. – Le piante amiche del nostro benessere – UTET Periodici Scientifici srl, Milano, 2000*
4. *Mancusi Sorrentino Lejla - Sapore di fiori – Edizioni Intra Moenia, 2008*
5. *Sidi Stefania - Piante aromatiche. Riconoscerle e usarle in cucina – Demetra-Giunti, 2005*
6. *AA.VV – La grande enciclopedia delle Erbe – DIX Editore, 2010*
7. *Pandolfi e Santolini – 300 piante, fiori e animali – Franco Muzzio & C. Editore, Padova, 1987*
8. *Giacomo Danesi e Iginio Massari - Mia nonna mangiava i fiori - Vannini Editrice, 2008*
9. *Maria Treben – La Salute dalla Farmacia del Signore – Casa Editrice Ennsthaler, Austria, 1980*
10. *Luciano R. e Gatti C. - Erbe spontanee commestibili – Editore Araba Fenice, 2008*
11. *Lodini Franco - Erbe selvatiche. Ricerca, riconoscimento e raccolta – Editore De Vecchi, 2018*
12. *Schönfelder I. & P. - Guida alle piante medicinali – Ricca Editore, 2012*
13. *Ballerini L. e De Santis A. – Erbe da mangiare – Mondadori, 2020*
14. *AA.VV.- Erbario. 101 schede per riconoscere le principali erbe curative e di uso alimentare - Editore De Vecchi, 2018*
15. *Ferrero Marta – Andar per erbe – Graphot Editrice, 2007*
16. *Margot e Roland Sphon - Riconoscere i fiori spontanei d'Italia e d'Europa - Ricca Editore, 2013*
17. *Todaro A., Viaro P. - Il verde oltre la strada (Uomini e piante nella tradizione popolare) - CIA Padova, 2006*
18. *Guarrera P.M. - Usi e tradizioni della flora italiana - Aracne Editrice srl, 2006*
19. *Guarrera P.M. – Il patrimonio etno-botanico del Lazio – Tipar Poligrafica Editrice, 1994*
20. *Sidi S. – Piante aromatiche: riconoscerle e usarle in cucina – Giunti Editore spa, 2005*



# INDICE TEMATICO

ACETOSELLA.....	pag. 10
ALLORO.....	pag. 12
CALENDULA.....	pag. 14
CRESPIGNO.....	pag. 16
ELICRISO.....	pag. 18
FINOCCHIO SELVATICO.....	pag. 20
IPERICO.....	pag. 22
PIATTELLO.....	pag. 24
TARASSACO.....	pag. 26

BORRAGINE.....	pag. 28
BUGLOSSA.....	pag. 30
BUGOLA.....	pag. 32
CICORIA.....	pag. 34
MENTUCCIA.....	pag. 36
VERONICA.....	pag. 38
VIOLETTA.....	pag. 40

AGLIO SELVATICO.....	pag. 42
ALLIARIA.....	pag. 44
BIANCOSPINO.....	pag. 46
BORSA DEL PASTORE.....	pag. 48
CAPPERO.....	pag. 50
CORBEZZOLO.....	pag. 52
FRAGOLINA DI BOSCO.....	pag. 54
MELISSA.....	pag. 56
MENTA.....	pag. 58
PIANTAGGINE.....	pag. 60

PORRO SELVATICO.....	pag. 62
PRATOLINA.....	pag. 64
PRUGNOLO.....	pag. 66
ROBINIA.....	pag. 68
RUCOLA SELVATICA.....	pag. 70
SAMBUCO.....	pag. 72
SILENE.....	pag. 74

BARDANA.....	pag. 76
CARDO MARIANO.....	pag. 78
ERBA CIPOLLINA.....	pag. 80
LAMIO.....	pag. 82
LUNARIA.....	pag. 84
MALVA.....	pag. 86
PAPAVERO.....	pag. 88
PISELLO SELVATICO.....	pag. 90
ROSA CANINA.....	pag. 92
TIMO.....	pag. 94
ROVO.....	pag. 96

ASPARAGO.....	pag. 98
FARINACCIO.....	pag. 100
LUPPOLO.....	pag. 102
ORTICA.....	pag. 104
PARIETARIA.....	pag. 106
RAMORACCE.....	pag. 108
PORTULACA.....	pag. 110

# INDICE ALFABETICO

ACETOSELLA .....	pag.	10
AGLIO SELVATICO .....	pag.	42
ALLIARIA .....	pag.	44
ALLORO .....	pag.	12
ASPARAGO .....	pag.	98
BARDANA .....	pag.	76
BIANCOSPINO .....	pag.	46
BORRAGINE .....	pag.	28
BORSA DEL PASTORE .....	pag.	48
BUGLOSSA .....	pag.	30
BUGOLA .....	pag.	32
CALENDULA .....	pag.	14
CAPPERO .....	pag.	50
CARDO MARIANO .....	pag.	78
CICORIA .....	pag.	34
CORBEZZOLO .....	pag.	52
CRESPIGNO .....	pag.	16
ELICRISO .....	pag.	18
ERBA CIPOLLINA .....	pag.	80
FARINACCIO .....	pag.	100
FINOCCHIO SELVATICO .....	pag.	20
FRAGOLINA DI BOSCO .....	pag.	54
IPERICO .....	pag.	22
LAMIO .....	pag.	82
LUNARIA .....	pag.	84
LUPPOLO .....	pag.	102
MALVA .....	pag.	86
MELISSA .....	pag.	56

MENTA .....	pag.	58
MENTUCCIA .....	pag.	36
ORTICA .....	pag.	104
PAPAVERO .....	pag.	88
PARIETARIA .....	pag.	106
PIANTAGGINE .....	pag.	60
PIATTELLO .....	pag.	24
PISELLO SELVATICO .....	pag.	90
PORRO SELVATICO .....	pag.	62
PORTULACA .....	pag.	110
PRATOLINA .....	pag.	64
PRUGNOLO .....	pag.	66
RAMORACCE .....	pag.	108
ROBINIA .....	pag.	68
ROSA CANINA .....	pag.	92
ROVO .....	pag.	96
RUCOLA SELVATICA .....	pag.	70
SAMBUCO .....	pag.	72
SILENE .....	pag.	74
TARASSACO .....	pag.	26
TIMO .....	pag.	94
VERONICA .....	pag.	38
VIOLETTA .....	pag.	40
Glossario .....	pag.	113
Sitografia .....	pag.	116
Bibliografia .....	pag.	117