



Comune di Lozzo

Union Ladina del Cadore de Medo

Al Museo Ladin de Loze



Union Ladina
del Cadore
de Medo

Piante selvatiche - Piante selvareghe - Wild plants

USO ALIMENTARE - PAR MAGNÀ

Italiano	Ladin	Utilizzo
Acetosa	Lenga de vacia	Da masticare per diletto
Acetosella	Pane vin	Da masticare per diletto
Asparago	Sparis	cotto
Fragola	Frassona	Come tale
Fragola grande	Montagnera	Come tale
Lampone	Muia	Come tale
Mirtillo	Giasona	Come tale
Nocciolo	Nosolei	Frutta secca
Ortica	Autria	Dota, minestre
Porcellana	Porzelina	Dota, minestre
Spinacio selvatico	Grassola	Dota, minestre
Prugno spinoso	bronboluze	Frutti sotto grappa
Salvia vischiosa	Salvia dala	Dota, minestre
Tarassaco	Radicio da prà	Insalata, dota, minestroni
Radichio di monte	Radicio de monte	Come tale
Fragola grande	Montagnera	Come tale e sotto olio
Topinambur	Patate partufole	Cotte e sotto olio
Rovo	More	Come tale
Silene	S-ciupeto	Dota
Sambuco	Sambughei	Mostarda come dissetante
Piè di gallo	Pè de gial	Dota, minestre
Cicoria	Cicoria	Insalata, radice tostata come surrogato del caffè



Malva - Malva - Malva sylvestris L.

La vita di un tempo era legata ai prati e alle erbe che si potevano raccogliere nelle varie stagioni. La gente cercava di usare tutto quello che la natura gli offriva.

Si iniziava a primavera a raccogliere la silene che veniva usata a fare frittate, minestre o risotti. Era segno della bella stagione che arrivava. In questa stagione i prati sono pieni di radichio di campo (Taraxacum officinale) che si deve raccogliere finché è piccolo utilizzando un cortellino. Viene mangiato crudo condito con lardo fritto e aceto e può essere messo nelle minestre.

Andando verso Pian dei Buoi o in altre zone ad alta quota si può raccogliere il radichio di montagna da mangiare cotto o sotto olio durante l'inverno.

Per fare la verdura cotta e i minestroni si usava tutto quello che la natura dava: la silene, il radichio, lo spinacio selvatico, la salvia selvatica, la porcellana.

Le donne di un tempo andavano per i campi a raccogliere e dopo con pazienza pulivano tutto e facevano la verdura cotta. Ognuna aveva la sua ricetta e tutto era buono.

La conoscenza dei piccoli rimedi per tante malattie era necessità e dovere di una civiltà contadina abituata ad arrangiarsi nelle mille difficoltà della vita. Il ricorso al medico o anche al farmacista apparteneva al secondo livello di accertamenti, prima si utilizzavano rimedi più semplici, tramandati di bocca in bocca e conosciuti da molte persone nel paese. La cura era prima di tutto riservata alle anziane della casa e poi a quelle del paese, solo quando queste fallivano si ricorreva al medico che trattava la patologia in modo tradizionale, non sempre più efficace. Conoscere le piante significava avere la possibilità di nutrirsi e curarsi, era la necessità quindi che manteneva vivo questo sapere. Oggi, in tempi in cui questa necessità è venuta meno, questo sapere sta svanendo con la scomparsa delle persone che ne sono depositarie.



Sambuco - Sambughei - Sambucus nigra L.

La vita de na ota era leada ai pras e a le erbe che se podea tole su nte le varie stagion e la dente zerchea de dorà duto chel che la natura la dea.

Se tachea da l insuda a tole su l s-ciupeto che vegnia dorou a fei fortaie, menestre e risoto. L era l segno de la bela stagion che tachea.

A sta stagion i pras é pien de radicio de cianpo (Taraxacum officinale) che se à da tole su co l cortel fin che l é picioi. Daspò se può magnalo conzou co l lardo frito e l acé o metelo nte le menestre.

A Monte e su l auto cuanche desgiasa se ciata al radis de monte che se può magnà cuoto o metesto sote oio par l inverno.

Par la dota e i minestroni se dorea duto chel che era: s-ciupete, radicio, grassola, salvia selvarega, pé de gial, autria, porzelina. Le femene le dea par i pras a tole su e daspò a netà par fei la dota. Ognuna avea la soa rizeta e duto era bon.

Scheda realizzata da Francesca Larese Filon e Giovanni De Diana

USO TERAPEUTICO - PAR CURASE

Italiano (Latino)	Ladin	Utilizzo
Abete bianco (Abies alba M)	Avedi	Gemme e resine per bronchiti e tossi
Abete rosso (Picea abies L)	Pezuó	Gemme e resine per bronchiti e tossi
Aglio (Allium sativum)	Ai	Vermifugo, bruciapori
Arnica (Arnica montana L)	Arnica	Antinfiammatorio per uso esterno
Assenzio (Artemisia Absinthium)	Absinzio	Digestivo
Biancospino (Crataegus laevigata)	Pere de orse	Per favorire la circolazione
Camomilla (Matricaria chamomil.)	Camamilia	Calmante, antinfiammatorio
Chelidonia (Chelidonium maius L)	Zirigonia	bruciapori
Coda cavallina (Equisetum arvense)	Codamozina	depurativo
Cumino dei prati (Carum carvi L.)	Ciarié	digestivo
Farfara (Tussilago farfara L.)	Erba de la tosse	Bronchiti, tossi
Felce maschio (Dryopteris felix-mas)	Zelis	Contro la tenia
Genziana (Gentiana major)	Anziana	Digestivo
Ginepro (Juniperus communis)	Denevol	Bronchiti, tossi
Gramigna (Cynodon dactylon L.)	Gramegna	Diuretico, depurativo
Granoturco (Zea mays L.)	Sorgo (seda)	Diuretico per le infezioni urinarie (stili, barba)
Lichene islandico (Cetraria islandica)	Lichen, nichel	Bronchiti, tosse
Malva (Malva sylvestris L.)	Malva	Depurativo, rinfrescante
Melissa (Melissa officinalis L.)	Melissa	Calmante, per cefalea
Mugo (Pinus mugo Turra)	Barancio	Bronchiti, tosse
Ortica (Urtica dioica L.)	Autria	Per la caduta dei capelli, ricostituente
Parietaria (Parietaria officinalis)	Paletaria	Diuretico, per le infezioni urinarie
Piantaggine (Plantago lanceolata)	Plantei, Plantes	Antinfiammatorio, per la colite
Porcellana (Portulaca oleracea)	Porzelina	Depurativo, diuretico
Primavera (Primula veris L.)	Pan de cuco	Depurativa, antitussigeno
Rosa canina (Rosa canina L.)	Stropacù	Antidiarroico
Ruta (Ruta graveolens L.)	Ruta	Digestivo
Salvia selvatica (Salvia pratensis L.)	Salvia selvarega	Per pulire i denti
Sambuco (Sambucus nigra L.)	Sambughei	Antinfiammatorio, digestivo
Tarassaco (Taraxacum officinalis.)	Radicio	Depurativo, ricostituente
Valeriana (Valeriana off. L.)	Valeriana	Calmante

