

Asparagus acutifolius L.

1A

SPECIE ENDEMICHE Native Species

DENOMINAZIONE LOCALE

Asparago selvatico, asparagina, sparacina, sparagio

COMMON OR LOCAL NAME

Wild asparagus

USI MEDICINALI

Depurativo, diuretico, vitaminico.

MEDICINAL USES

Depurative, diuretic, vitamin-packed.

USI ALIMENTARI

I getti sottili e tenerissimi, vengono raccolti di norma, tra febbraio e marzo. Adoperati per preparare ottime frittate, minestre.

FOOD USE

The thin and very tender shoots are collected as a rule, between February and March. Used to prepare excellent omelettes, soups.

USI AGRO-SILVO PASTORALI

I rami avvolti a mo' di matassa erano usati come filtro vegetale per la spremitura dell'uva e servivano per filtrare il succo che usciva dalle vinacce.

AGRO-SYLVO-PASTORAL USES

The branches wrapped like a skein were used as a vegetable filter for grape pressing and were used to filter the juice that came out of the marc.

USI ORNAMENTALI

I rami sono usati per realizzare composizione di fiori freschi.

ORNAMENTAL USES

The branches are used to make compositions of fresh flowers.

CURIOSITÀ

Nel Parco sono presenti moltissimi esemplari nelle zone retrodunali in tutto il Parco, nelle radure create dalla macchia mediterranea

FUN FACT

In the Park there are many specimens in the areas behind the dunes throughout the Park, in the clearings created by the Mediterranean maquis.



Helichrysum italicum

1B

SPECIE ENDEMICHE Native Species

DENOMINAZIONE LOCALE

Elicriso, giuerba, camuciolo,
bambagia selvatica

COMMON OR LOCAL NAME

Helichrysum, curry plant, straw flower
juerba, wild cotton wool

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: antinfiammatorio, antimicotico, astringente, antisettico balsamico, bechico, espettorante. L'olio estratto dai fiori si usa in medicina per lenire scottature, mani screpolate e ferite da sport

Osservazioni: l'infuso di fiori si usa per sedare la tosse e trattare le affezioni delle prime vie respiratorie. Si possono praticare anche suffumigi gettando le sommità fiorite in acqua bollente e respirando i balsamici vapori sprigionati.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: anti-inflammatory, antifungal, astringent, balsamic antiseptic, for cough, expectorant. The oil extracted from flowers is used in medicine to soothe sunburn, cracked hands and sports wounds. **Remarks:** the infusion of flowers is used to quell cough and treat diseases of the upper respiratory tract. You can also practice steam inhalation by putting the flowering tops into boiling water and breathing the balsamic vapours released.

USI DOMESTICI E ALIMENTARI

Per piatti di carne pesce e verdura. Germogli e rametti sono immersi nella pietanza per rilasciare il gusto e tolti prima di servire.

DOMESTIC AND FOOD USE

Used for dishes of meat, fish and vegetables. Sprouts and sprigs are immersed in the dish to release the flavour and removed before serving.

USI ETNOBOTANICI

I fiori gialli dal profumo intenso si usano per pot-pourri e composizioni di fiori secchi. Nell'industria profumiera l'olio estratto dai fiori usato come fissativo.

ETHNOBOTANICAL USES

The yellow flowers with an intense aroma are used for pot-pourri and dried flower compositions. In the perfume industry the oil extracted from flowers used as a fixative.

CURIOSITÀ

Secondo alcuni giardinieri l'elicriso agisce da deterrente per i gatti che non amano l'odore della pianta. Il The Sense offre ai propri ospiti biscottini all'elicriso raccolto nel parco.

FUN FACT

According to some gardeners, helichrysum acts as a deterrent for cats who do not like the smell of the plant. The Sense offers its guests biscuits from the helichrysum collected in the park.



Juniperus communis L.

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1C

DENOMINAZIONE LOCALE

Ginebro, ginepro, ginevro

COMMON OR LOCAL NAME

Juniper

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: aperitivo, diuretico, eupeptico Osservazioni: i galbuli, messi a macerare nel vino o in alcool etilico, forniscono ottimi preparati con proprietà aperitiva, digestiva, diuretica. Il ginepro appartiene alla famiglia delle Cupressacee. Dall'etimologia affascinante: da *lunx* ovvero giovenca e *Pario* ovvero parto, un chiaro riferimento alle proprietà della pianta. Giovenca, una vitella che ha superato un anno di vita, una creatura in grado di procreare, un'antica Dea genitrice della vita, come la Hathor degli Egizi o la Unio Juno degli Etruschi e dei Latini. Nella Grecia antica fu chiamata Era, moglie di Zeus, per i romani Giunone. Appartiene al gruppo di piante terapeutiche presenti nell'arcipelago toscano. Le parti medicamentose del ginepro sono le foglioline aghiformi e le galbule, che sono i frutti blu, raccolte tradizionalmente nel mese di Giugno. Le bacche di ginepro impiegano due anni a maturare e si raccolgono in autunno inverno quando assumono il tipico colore blu nerastro.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: aperitif, diuretic, eupeptic Remarks: the berries, left to macerate in wine or ethyl alcohol, provide excellent preparations with aperitif, digestive, diuretic properties. Juniper belongs to the Cupressaceae family. It has a fascinating etymology: from *lunx* meaning heifer, and *Pario* meaning childbirth, a clear reference to the properties of the plant. Giovenca, a calf who has reached a year of life, a creature able to procreate, an ancient Goddess, life-giving, like Hathor of the Egyptians or Unio Juno of the Etruscans and Latins. In ancient Greece she was called Hera, wife of Zeus, by the Romans Juno. It belongs to the group of therapeutic plants present in the Tuscan archipelago. The medicinal parts of juniper are needle-like leaves and berries, which are the blue fruits. Traditionally, these parts of the plant were harvested in June. Juniper berries take two years to ripen and are harvested in autumn-winter when they take on a typical blackish blue colouration.

USI ALIMENTARI E LIQUORISTICI

Le bacche vengono aggiunte nelle marinade per insaporire carni, pesci, selvaggina, cinghiale.

LIQUOR AND FOOD USE

The berries are added in marinades to flavour meats, fish, game, wild boar.

USI DOMESTICI

in passato la pianta di ginepro era usata come albero di Natale.

DOMESTIC USE

in the past the juniper plant was used as a Christmas tree.



Lavatera arborea

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1D

DENOMINAZIONE LOCALE

Malvone, malva arborea, malva reale

COMMON OR LOCAL NAME

Tree mallows

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: antiinfiammatorio.
il decotto di foglie si usa per lenire la cute infiammata.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: anti-inflammatory.
Decoction of leaves is used to soothe inflamed skin.

DESCRIZIONE

Pianta biennale, robusta imponente, alta da 1 a 3 metri. Fusto legnoso alla base, con apici degli steli lanuginosi. Fiori grandi e vistosi rosa porpora con venature radiali. Il frutto contiene 6/8 semi appiattiti. Fiorisce da aprile a settembre ai bordi delle strade.

DESCRIPTION

Biennial plant, robust and imposing, 1 to 3 metres high. Woody stem at the base, with apexes of the fluffy stems. Large and showy purple-pink flowers with radial veins. The fruit contains 6/8 flattened seeds. It blooms from April to September on the roadsides.

CURIOSITÀ

Anche al The Sense è nata in assoluta autonomia in varie parti del Parco.

FUN FACT

Also at The Sense it was born in absolute autonomy in various parts of the Park.



Lonicera implexa Aiton

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1E

DENOMINAZIONE LOCALE

Caprifoglio, saltinfrasca, abbracciabosco, manine di sant'Antonio

COMMON OR LOCAL NAME

Honeysuckle, little hands of St. Anthony

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: antivirale, euipnico, sedativo.

Osservazioni: le foglie fresche erano applicate localmente per curare la febbre sorda. L'infuso dei fiori era bevuto per facilitare il sonno. Usato per cosmetici e profumi. La lozione di fiori è ottima per detergere e tonificare la pelle.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: antiviral, euipnic, sedative

Remarks: fresh leaves were applied topically to treat herpes of the mouth. The infusion of flowers was drunk to facilitate sleep. Used for cosmetics and perfumes. Lotion made with the flowers is great for cleansing and toning the skin.

CURIOSITÀ

È una pianta rampicante che si avvolge mediante viticci. Nel linguaggio dei fiori simboleggia l'unità di due persone nell'amore e nella devozione. È simbolo di fedeltà e affetto. Fiorisce ad inizio estate e a metà autunno, i fiori sono profumati.

FUN FACT

It is a climbing plant that wraps itself by means of tendrils. In the language of flowers it symbolises the unity of two people in love and devotion. It is a symbol of loyalty and affection. It blooms in early summer and mid-autumn, the flowers are fragrant.



Pancratium maritimum

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1F

DENOMINAZIONE LOCALE

Giglio di mare

COMMON OR LOCAL NAME

Sea lily

HABITAT

Spiagge e dune sabbiose.

HABITAT

Beaches and sand dunes.

DESCRIZIONE

Pianta forte e tenace che cresce sulle dune di sabbia battute dal vento. Il seme è contenuto all'interno di una capsula sugherosa che permette il galleggiamento e il viaggiare in mare per tanto tempo fino a raggiungere nuove coste da colonizzare. Fiori profumati.

DESCRIPTION

Strong and tenacious plant that grows on wind-blown sand dunes. The seed is contained inside a corky capsule that allows floating and travelling at sea for a long time until it reaches new coasts to be colonised. Fragrant flowers .

USI ETNOBOTANICI

Questa pianta presente spontanea sulle spiagge non va assolutamente raccolta o danneggiata, è velenosa poiché contiene narcissina, un potente alcaloide dagli spiacevoli effetti.

ETHNOBOTANICAL USES

This plant, present spontaneously on the beaches, should not be collected or damaged, it is poisonous because it contains narcissin, a powerful alkaloid with unpleasant effects.

CURIOSITÀ

Il nome del genere deriva dal greco pankrátion frutto dell'unione di "pan" (tutto) e "cratys" (potente, forte). È singolare notare che il pankrátion nell'antica Grecia era una disciplina sportiva in cui si fondevano il pugilato e la lotta in cui era concessa ogni figura volta ad atterrare l'avversario. È emblematico il richiamo tra una disciplina fondata sulla forza e la resistenza del fiore alle avversità ambientali. L'epiteto specifico "maritimus" (marittimo) deriva dal latino e restituisce l'habitat della specie.

FUN FACT

The name of the genus comes from the Greek pankrátion fruit of the union of "pan" (all) and "cratys" (powerful, strong). It is interesting to note that pankrátion in ancient Greece was a sport in which boxing and wrestling were merged, in which each participant was allowed to bring his opponent to the ground. Emblematic is the reference between a discipline based on the strength and the resistance of the flower to environmental adversity. The specific epithet "maritimus" (maritime) comes from the Latin and notes the habitat of the species.

Pinus Pinea L.

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1G

DENOMINAZIONE LOCALE

Pino da pinoli

COMMON OR LOCAL NAME

Stone pine

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: antisettico, antiemorroidario, antinfiammatorio, antireumatico, balsamico fluidificante. **Osservazioni:** i suffimigi con le foglie e le gemme gettate in acqua bollente hanno proprietà balsamiche, ottime contro il raffreddore. Inoltre per disinfettare le stanze. Il decotto di foglie e gemme somministrato oralmente o usato in semicupi nel trattamento di molte patologie.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: antiseptic, anti-haemorrhoidal, anti-inflammatory, anti-rheumatic, balsamic fluidifying. **Remarks:** steam inhalations with leaves and buds put into boiling water have balsamic properties, excellent against colds. Also used to disinfect rooms. The decoction of leaves and buds are administered orally or used in a sitz bath in the treatment of many pathologies.

USI ALIMENTARI E LIQUORISTICI

Ben noto è l'uso alimentare dei pinoli (semi) che vengono raccolti in inverno e puliti in maggio.

FOOD AND LIQUOR USES

Well known is the food use of pine nuts (seeds) that are harvested in winter and cleaned in May.

USI ETNOBOTANICI

Nel dopoguerra l'acqua di decozione del pino era usata per colorare di nocciola i tessuti. Le reti della tonnara in fibra di canapa, erano bollite in acqua e cortecce di pino (ricche di tannini e resine) per renderle più resistenti e per colorarle di marrone amaranto, tonalità che ne facilita il mimetismo in mare.

ETHNOBOTANICAL USES

In the post-war period the decoction water of pine was used to colour fabrics light brown. The fishnets of hemp fibre were boiled in water and pine bark (rich in tannins and resins) to make them more resistant and to colour them with amaranth brown, a shade that facilitates camouflage in the sea.

CURIOSITÀ

Nel Parco sono presenti alcuni pini monumentali. Nella resina di pino sono stati trovati insetti perfettamente conservati. Tipicamente mediterraneo ma non spontaneo in Italia. Seminato e coltivato da molti anni.

FUN FACT

In the Park there are some monumental pines. In the pine resin were found perfectly preserved insects. Typically Mediterranean but not spontaneous in Italy. Sown and cultivated for many years.



Pistacia lentiscus

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1H

DENOMINAZIONE LOCALE

Lentisco, mortella salvatica, sonnolo.

COMMON OR LOCAL NAME

Mastic tree

USI MEDICINALI

Foglie, frutti, resina. Indicazione terapeutica: antinfiammatorio, antiipertensivo, antidontalgico, antisettico. Osservazioni: il decotto di foglia e di bacche si usa per abbassare la pressione arteriosa, per via orale sotto forma di collutorio in caso di mal di denti.

MEDICINAL USES

In medicine: leaves, fruits, resin
Therapeutic indication: anti-inflammatory, anti-hypertensive, anti-odontalgic, antiseptic
Remarks: the decoction of leaves and berries is used to lower blood pressure, orally in the form of mouthwash in case of toothache.

USI ALIMENTARI E LIQUORISTICI

Si usa la scorza dei rametti per conferire ai piatti un gradevole aroma, per insaporire le marinade di pesci, carni e selvaggina. Le bacche venivano usate come pepe conservandole sotto sale.

FOOD AND LIQUOR USES

The zest of the twigs is used to give the dishes a pleasant aroma, to flavour the marinades of fish, meat and game. The berries were used as pepper and preserved in salt.

USI AGRO-SILVO PASTORALI

Le bacche venivano aggiunte alle granaglie del mangime per le galline per rendere i tuorli delle uova più rossi.

ETHNOBOTANICAL USES

Berries were added to the grains of feed for the hens to make the egg yolks redder.

USI DOMESTICI

L'olio ottenuto dai frutti era adoperato per alimentare il lumi.

DOMESTIC USES

The oil obtained from the fruits was used to feed the oil lamps.

CURIOSITÀ

I ragazzi un tempo usavano le bacche come munizioni per le cerbottane fatte con le canne.

FUN FACT

In the past, kids used the berries as ammunition for blowpipes made with reeds.



Quercus ilex

SPECIE ENDEMICHE Native Species

11

DENOMINAZIONE LOCALE

Leccio

COMMON OR LOCAL NAME

Holm oak

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: antisettico, antiemorragico, astringente. Nella medicina popolare le ghiande erano consumate cotte crude o tostate.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: antiseptic, anti-haemorrhagic, astringent. In folk medicine acorns were eaten cooked raw or roasted.

DESCRIZIONE

La più diffusa quercia sempreverde europea, tipico della macchia mediterranea. Poco esigente in fatto di terreno e luce, lento nella crescita può raggiungere i 1000 anni di età e può raggiungere i 30 metri di altezza. Ama gli ambienti secchi e questo gli permette di vivere in situazioni di estrema aridità. Il legno è duro e compatto. Se lasciato crescere indisturbato può creare boschi bassi e densi che danno un ombra cupa.

DESCRIPTION

The most widespread European evergreen oak, typical of the Mediterranean maquis. Undemanding in terms of soil and light, slow in growth, it can reach 1,000 years of age and 30 metres in height. It thrives in dry environments and this allows it to live in situations of extreme aridity. The wood is hard and compact. If left to grow undisturbed, it can create low, dense forests that provide intense shade.

CURIOSITÀ

Le ghiande sono utilizzate per nutrire i suini.

FUN FACT

Acorns are used to feed pigs.



Ruscus aculeatus

SPECIE ENDEMICHE Native Species

1L

DENOMINAZIONE LOCALE

Pungitopo, ruschio, strinatopo

COMMON OR LOCAL NAME

Butcher's broom

USI MEDICINALI

Indicazione terapeutica: vasotonico il decotto di rizomi può essere usato per pediluvi stimolanti.

MEDICINAL USES

Therapeutic indication: vasotonic decoction of rhizomes can be used for stimulating foot baths.

DESCRIZIONE

Suffrutice sempreverde, molto ramificato, con rami simili a foglie, da ovati a lanceolati terminanti in una cuspidè pungente. Fiori bianco verdognoli solitari o in piccoli gruppi. Il frutto una bacca rossa, lucente del diametro di circa 1,5 cm.

DESCRIPTION

Evergreen dwarf shrub, very ramified, with leaf-like branches, ovate to lanceolate ending in a pointy cusp. Greenish white flowers, solitary or in small groups. The fruit is a red, shiny berry with a diameter of about 1.5 cm.

USO DOMESTICO E ALIMENTARE

in passato dai semi tostati e macinati si otteneva una bevanda simile al caffè. Nel periodo natalizio si raccolgono i rami con le bacche rosse a scopo decorativo.

DOMESTIC AND FOOD USE

In the past, a coffee-like drink was obtained from roasted and ground seeds. During the Christmas period the branches with red berries are collected for decorative purposes.

CURIOSITÀ

Il pungitopo è una pianta dioica dunque la cospicua raccolta delle piante femmine potrebbe alterare il naturale equilibrio riproduttivo della specie. Nel Parco del The Sense si trova in mezzo alla macchia mediterranea retrodunale.

FUN FACT

The butcher's broom is a dioecious plant, so the excessive collection of female plants could alter the natural reproductive balance of the species. In the Park of The Sense it is found in the middle of the Mediterranean maquis behind the dunes.