



Parco
Nazionale
della Sila
Corpo Forestale dello Stato



*Piante
Officinali
nel
Parco Nazionale
della Sila*

*Officinal Plants in the Sila
National Nature Reserve*



Le piante officinali del Parco Nazionale della Sila

Per piante officinali si intendono le piante medicinali, aromatiche e da profumo. Le piante officinali in Sila come in tutta la Calabria hanno un'importanza notevole, considerando il grande numero di specie presenti. Il Parco Nazionale della Sila in sinergia con gli Uffici Territoriali per la Biodiversità del Corpo Forestale dello Stato accogliendo il suggerimento dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), che invita tutti i paesi a riconsiderare le piante officinali nelle terapie scientifiche e sperimentali, ha ideato e realizzato appositi giardini e sentieri delle piante aromatiche e medicinali.



Viola di montagna (Viola spp.)
Mountain violets (Viola spp.)

Nei predetti giardini e sentieri le piante aromatiche e medicinali sono state raggruppate in sei settori:

- a. Piante indigene delle aree protette;
- b. piante aromatiche da cucina;
- c. piante acquatiche;
- d. frutti di bosco e di macchia;
- e. piante tossiche e velenose;
- f. piante non indigene del Parco.

Visitando i sentieri delle piante aromatiche e medicinali dei Centri visita del Parco si può comprendere, leggendo dettagliatamente le tabelle esplicative, quanto le specie vegetali abbiano dato e possano ancora dare per il benessere dell'umanità.

The Official Plants in the Sila National Nature Reserve



Croco (Crocus spp.)
Crocus (Crocus spp.)

By officinal plants are meant medicinal, aromatic and scented plants. Officinal plants in the Sila mountains, as in the whole of Calabria, are very important, given the great number of species available. The Sila National Reserve, together with the Territorial Offices for Biodiversity of the State Forestry Department, has taken into consideration the suggestion made by the W.H.O. (World Health Organization), of re-evaluating the role of officinal plants in the scientific and experimental treatment of illnesses. To this end the Sila National Reserve has designed and created special gardens and walks for aromatic and medicinal plants.

In the said gardens and walks the aromatic and medicinal plants have been divided into six groups:

- a. plants indigenous to the protected areas;
- b. aromatic plants for cooking;
- c. aquatic plants;
- d. berries from woodlands;
- e. toxic and poisonous plants;
- f. plants from outside the Nature Reserve.

A visit to the walks hosting the aromatic and medicinal plants in the Nature Reserve centres helps one to understand, by reading the information on the tables provided, how much plant species have contributed and can still contribute to human well-being.

Piante Indigene delle Aree Protette

Il numero delle specie officinali spontanee che crescono nell'area protetta è elevato, molte sono specifiche dell'area protetta. Nei sentieri dei Centri visita si è destinata una sezione alle piante autoctone del Parco che hanno un'importanza medicinale, farmaceutica, cosmetica ed industriale.



Malva (Malva spp.) - Mallow (Malva spp.)



Rosa canina (Rosa canina) - Dog rose (Rosa canina)

Plants indigenous to the protected areas

There is a high number of spontaneous officinal plants growing in the protected area, with many species which are specific to the protected zone. A section of the walks in the Visitors' Centres has been devoted to the plants which are autochthonal to the Nature Reserve, important from the medicinal, pharmaceutical, cosmetic and industrial point of view.



Asparago (Asparagagus officinalis)
Asparagus (Asparagagus officinalis)



Pervinca maggiore (Vinca major)
Periwinkle (Vinca major)




Cardò (Onopordum illyricum)
Thistle (Onopordum illyricum)



Carlina (Carlina spp.)
Carlina (Carlina spp.)

Piante Aromatiche da Cucina

 Le piante aromatiche usate in cucina e riscontrabili nel Parco sono numerose; alcune vengono utilizzate per aromatizzare carni, insaccati, insalate e pietanze varie, altre per dolci. Anche queste piante si possono apprezzare nei Centri visita in uno spazio dedicato a loro nei predetti sentieri delle piante aromatiche e medicinali.



Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)
Rosemary (*Rosmarinus officinalis*)



Salvia Comune (*Salvia officinalis*)
Salvia (*Salvia officinalis*)



Origano (*Origanum heracleoticum*)
Origano (*Origanum heracleoticum*)



Timo (*Thymus serpyllum*)
Thyme (*Thymus serpyllum*)




Mirto (*Myrtus communis*)
Myrtle (*Myrtus communis*)



Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*)
Wild fennel (*Foeniculum vulgare*)

Aromatic cooking plants

 The aromatic plants used for cooking which grow in the Nature Reserve are many. Some are used to season meats, sausages and salami, salads and other savoury dishes, while others are employed in sweets. These plants can also be observed in the Visitors' Centres above-mentioned walks within the space devoted to aromatic and medicinal plants.



Cipollaccio o lampagione (*Leopoldia comosa*)
Wild onion (*Leopoldia comosa*)



Cicoria (*Cichorium intybus*)
Chicory (*Cichorium intybus*)




Anice (*Pimpinella anisoides*)
Anice (*Pimpinella anisoides*)

Piante Acquatiche

Aquatic plants

 Tra le specie vegetali che vivono nel Parco in luoghi umidi si riscontrano piante officinali importanti le quali sono state evidenziate previa ricostruzione di zone umide nei sentieri menzionati. Queste aree umide, apparentemente inospitali, in realtà sono habitat insostituibili perché ricchi di notevole diversità biologica.

 Among the vegetable species that grow in the park in humid spots there are important officinal plants whose growth has been encouraged by the creation of humid areas as part of the walks. These apparently inhospitable areas, in fact, represent essential habitats for particular species as they offer particularly rich biological conditions.



Felce (*Athyrrium filix-foemina*)
Fern (*Athyrrium filix-foemina*)



Caltha palustre (*Caltha palustris*)
Marsh marigold (*Caltha palustris*)



Tossilagine (*Tussilago farfara*)
Colts foot (*Tussilago farfara*)

Frutti di bosco e di macchia

Le piante che producono i piccoli frutti del sottobosco silano, insieme ai frutti di bosco, sono stati da tempi remoti oggetto di attenzione e di raccolta e venivano ampiamente commercializzati anche fuori Regione. Soprattutto oggetto di vasta diffusione erano i lamponi, specialmente per la zona del "Gariglione", ove costituivano una riserva economica molto importante. Essi infatti venivano esportati anche in Francia ed è per tale motivo che in gergo vengono chiamati "frambose" dal francese "Framboise". Oggi i frutti predetti si stanno rivalutando



Fragola di bosco (*Fragaria vesca*)
Wild strawberry (*Fragaria vesca*)



Lamponi (*Rubus idaeus*)
Raspberry (*Rubus idaeus*)

Woodland berries

The plants which yield the small fruit of the Sila undergrowth, together with the berries, have long been appreciated for picking. They used to have a market also outside the region. Raspberries were grown extensively, particularly in the 'Gariglione' area, for which they represented an economic asset. They were exported to France as well, and that is the origin of the name they were given of 'frambose', from the French 'framboise'. These fruits are now being re-evaluated.



Pero Selvatico (*Pyrus amygdaliformis*)
Wild pear (*Pyrus amygdaliformis*)



Mora (*Rubus spp.*)
Blackberry (*Rubus spp.*)



Sorbo domestico (*Sorbus domestica*)
Sorbi (*Sorbus domestica*)



Melo selvatico (*Malus sylvestris*)



Castagno (*Castanea sativa*)
Chestnut (*Castanea sativa*)



Cocomifolio (*Prunus cocomifolia*)
Wild pear (*Prunus cocomifolia*)



Nocciolo (*Corylus avellana*)
Hazel (*Corylus avellana*)



Corbezzolo (*Arbutus unedo*)
Arbutus (*Arbutus unedo*)

Piante non Indigene

Non-Indigenous Plants

Nei sentieri si sono volute rappresentare le piante officinali non indigene, spontanee naturalizzate oppure coltivate. Molte sono apprezzate e conosciute per le loro proprietà, farmaceutiche, medicinali e cosmetiche.

Official non-indigenous plants have also found a collocation within the walks. These are naturalized spontaneous plants or are cultivated. Many are known and appreciated for their pharmaceutical, medicinal and cosmetic properties.



Oleandro (*Nerium oleander*)
Oleander (*Nerium oleander*)



Ribes Rosso (*Ribes rubrum*)
Redcurrants (*Ribes rubrum*)



Sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia*)
Rowan (*Sorbus aucuparia*)

Piante Tossiche e Velenose

Si è dedicato uno spazio anche alle specie considerate tossiche, che bisogna conoscere per evitare raccolte pericolose. La loro importanza è anche di tipo farmaceutico, in quanto molte di queste specie fanno parte in dei preparati atti alla cura di malattie che affliggono l'umanità.



Biancospino (*Crataegus monogyna*)
Whitethorn (*Crataegus monogyna*)



Belladonna (*Atropa belladonna*)
Deadly nightshade (*Atropa belladonna*)



Pungitopo (*Ruscus aculeatus*)
Holly (*Ruscus aculeatus*)



Asfodelo o porraccio (*Asphodelus* spp.)
Asphodel (*Asphodelus* spp.)



Ginestra odorosa (*Spartium junceum*)
Scented brume (*Spartium junceum*)



Tasso (*Taxus baccata*)
Yew (*Taxus baccata*)

Noxious and Poisonous Plants

Plants considered as toxic also have a place, since they need to be known in order to avoid the danger of picking them. Their relevance also rests with their pharmacological properties, and many of them are successfully used as a cure for various illnesses.



Anemone dei boschi (*Anemone* spp.)
Wild anemone (*Anemone* spp.)



Vischio (*Viscum* spp.)
Mistletoe (*Viscum* spp.)



Ginestra dei carbonai (*Cytisus scoparius*)
Brume (*Cytisus scoparius*)



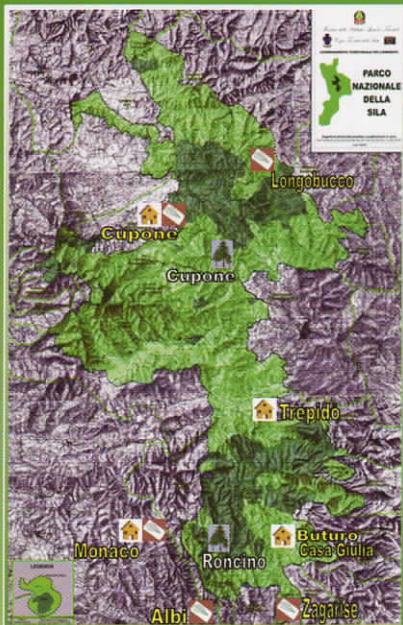
Aquilegia (*Aquilegia vulgaris*)
Columbine (*Aquilegia vulgaris*)



Gigaro o Pan di biscia (*Arum italicum*)
Lords-and-ladies (*Arum italicum*)



Felce maschio (*Dryopteris filix-mas*)
Fern (*Dryopteris filix-mas*)



Centro visita



Giardino botanico



Museo naturalistico

Per Informazioni e Contatti

Sede Legale ed Amministrativa

“Lorica” - San Giovanni in Fiore - (CS) Tel. 0984 537109- Fax 0984 537888

Sede Catanzaro - Via V. Cortese, 5 - Tel. & Fax. 0961 747926

Centro Visita:

“Monaco” - Taverna - (CZ) - Tel & Fax 0961 922030

“Buturo-Casa Giulia” - Albi-Sersale - (CZ) - Tel & Fax 0961 931278

“Cupone” - Spezzano della Sila - (CS) - Tel & Fax 0984 579757

“Trepido” - Cotronei - (KR) - in allestimento -

Museo Naturalistico:

“Monaco” - Taverna - (CZ) - Tel & Fax 0961 922030

“Cupone” - Spezzano della Sila - (CS) - Tel & Fax 0984 579757

“Zagarise” - Zagarise - (CZ) - in allestimento -

“Albi” - Albi - (CZ) - in allestimento -

“Longobucco” - Longobucco - (CS) - in allestimento -

Giardino Botanico:

“Cupone” - Spezzano della Sila - (CS) - Tel & Fax 0984 579757

“Roncino” - Taverna - (CZ) - in allestimento

Information and contacts

Administrative and Legal Headquarters

Visitors' Centres:

“Monaco” - Taverna - (CZ) - Tel & Fax 0961 922030

“Buturo-Casa Giulia” - Albi-Sersale - (CZ) - Tel & Fax 0961 931278

“Cupone” - Spezzano della Sila - (CS) - Tel & Fax 0984 579757

“Trepido” - Cotronei - (KR) - in allestimento -

Naturalist Museum:

“Monaco” - Taverna - (CZ) - Tel & Fax 0961 922030

“Cupone” - Spezzano della Sila - (CS) - Tel & Fax 0984 579757

“Zagarise” - Zagarise - (CZ) - in allestimento -

“Albi” - Albi - (CZ) - in allestimento -

“Longobucco” - Longobucco - (CS) - in allestimento -

Botanical Gardens:

“Cupone” - Spezzano della Sila - (CS) - Tel & Fax 0984 579757

“Roncino” - Taverna - (CZ) - in allestimento

Web: www.parcosila.it / E-Mail: info@parcosila.it