

VERDE SENTINA

**Visita guidata al riconoscimento
delle specie dunali e retrodunali**



Gli ambienti della Riserva Sentina

Nelle pagine seguenti l'habitat tipico di ciascuna specie è individuato dal simbolo colorato di fianco al nome



La Riserva Naturale Regionale Sentina si sviluppa per 178 ettari nel territorio comunale di San Benedetto del Tronto, estremo lembo meridionale della Regione Marche. E' stata istituita nel 2004 allo scopo di proteggere gli ambienti umidi, dunali e retrodunali.

L'area protetta ospita oltre 400 specie floristiche, alcune delle quali sono da considerarsi rare nell'ambito della fascia costiera adriatica centrale



Liquirizia

Glycyrrhiza glabra - **Fabaceae**

Pianta erbacea perenne con grosso rizoma dal quale si sviluppano lunghi stoloni e radici, i fusti sono cespugliosi, eretti e flessibili alti 50-100 cm, i fiori, azzurrognoli o violetti, sono raggruppati in racemi e il frutto è un legume contenente semi di colore nero. Fiorisce in giugno-luglio.

Le radici sono estratte dal terreno nel tardo autunno dal terzo anno di coltiva-

zione, vengono sbucciate e fatte essiccare per essere messe in commercio sotto forma di bastoncini delle dimensioni di una matita o poco più. In alternativa, dopo lunga bollitura in grandi caldaie, dalle radici si ottiene un liquido scuro (succo) che è la base per produrre la liquirizia nera. Con un processo di estrazione e di lavorazione appropriata, si ottiene una pasta nera, consistente e aromatica che viene poi trasformata in pani cui segue il processo di lucidatura, utilizzando forti getti di vapore d'acqua. Poi viene sagomata in cilindretti, pastiche tonde e in varie altre forme.

La radice di liquirizia contiene una sostanza, la glicirizina, che è 50 volte più dolce dello zucchero. Il decotto caldo delle radici aiuta in caso di tosse, mal di stomaco e ulcere.



Gelso bianco

Morus alba - **Moraceae**

Albero robusto e longevo, alto 15-20 m con fusto a grossi rami irregolari che formano una chioma globosa allargata, le foglie sono profondamente lobate con pagina superiore liscia e inferiore pelosa, il frutto è di colore bianco raramente rosa o porpora, matura in giugno-luglio.

Pianta originaria della Cina viene utilizzata principalmente per l'alimentazione dei bachi da seta, raramente utilizzata come pianta da frutto dato il sapore poco gradito, dolciastro con una punta acidula.



Malva

Malva sylvestris - **Malvaceae**

Pianta perenne alta 30-50 cm di aspetto erbaceo con fusti robusti, striati, ispidi, molto ramificati, legnosi alla base, la radice è affusolata e carnosa, le foglie sparse palmate, i fiori grandi di colore roseo-violaceo, i frutti contengono un solo seme. Fiorisce in maggio-agosto.

Erba indicata contro gli stati infiammatori delle mucose, della bocca, della gola, gengive fragili, nevralgie dentali, pelli arrossate, pruriti. Utilizzata da sempre come blando lassativo, è un buon regolatore intestinale, importante per l'azione protettiva che esercita a livello della mucosa intestinale infiammata.

Utile anche in caso di bronchiti, tosse, infezioni della gola, catarro, asma, gastrite. In cosmesi grazie alle sue proprietà emollienti, la troviamo in dentifrici, colluttori, colliri, creme per combattere la couperose, saponette, bagnoschiuma.



Malva

Malva arborea - **Malvaceae**

Pianta arbustiva decidua, biennale alta fino a 3 metri, con fusto eretto, legnoso, nudo alla base, ramificato in alto, le foglie al tatto vellutate per la presenza di peli su entrambe le facce, i fiori sono riuniti in fascetti di 2-7 elementi di colore lilla o rosso-violaceo. Fiorisce in febbraio-maggio.

Ha le stesse proprietà della malva, anche se generalmente meno efficace di questa. Decotti di foglie e fiori trovano applicazione come



sedativo, emolliente nei catarri e nei disturbi intestinali in genere, come colluttori, contro le foruncolosi persistenti, nonché come sedativo della tosse.

Inula viscosa

Dittrichia viscosa - **Asteraceae**

Pianta erbacea perenne, legnosa alla base, pelosa, di odore sgradevole, alta 150 cm, le foglie sono lanceolate, i fiori giallo-dorati riuniti in pannocchie piramidali, i frutti sono acheni con pappo giallastro. Fiorisce in agosto-ottobre.

Il genere contiene principi attivi e oli essenziali che hanno effetto antimicrobico e vengono talvolta utilizzati nel trattamento di diverse forme di dermatiti ed eczemi.

Pianta mellifera importante che produce una grande quantità di polline quando ormai le fioriture sono scarse. Per il suo forte odore viene evitata dagli erbivori.



Inula bacicci

Limbarda crithmoides - **Asteraceae**

Specie legata ai litorali sabbiosi che pur essendo ritenuta in declino in diverse regioni italiane, nelle Marche non è rara e si riscontra in diverse località. È una pianta erbacea perenne, con fusto ramoso alto 50-90 cm, le foglie lineari e carnose, i capolini solitari formano un corimbo, i frutti sono acheni vellutati con pappo. Fiorisce in luglio-novembre.

La pianta contiene molti oli essenziali e se strofinata emana un forte odore un po' sgradevole, tuttavia viene talvolta utilizzata in alcuni paesi come erba d'insalata sia cruda che cotta.



Obione

Halimione portulacoides (*Atriplex portulacoides*) - **Chenopodiaceae**



Piccolo arbusto perenne biancastro con fusti legnosi prostrati, alto 20-50 cm, i fusti sono legnosi alla base, striscianti e ramificati, le foglie carnose, opposte e lanceolate sono munite di squame che le conferiscono un aspetto grigio-argento, fiori piccoli sono raccolti in pannocchie allungate all'ascella delle foglie, il frutto è un achenio.

Fiorisce in giugno-luglio e cresce nei litorali marini, zone paludose salmastre, retroterra costieri.

Le foglie possono essere utilizzate in insalata e le estremità dei giovani rami, possono essere conservate sottaceto e usati come i capperi.

Poligono delle spiagge

Polygonum maritimum - **Polygonaceae**



Pianta erbacea perenne di origine mediterranea, alta 10-50 cm, il fusto è rigido con portamento prostrato e ramificato, le foglie ovato-lanceolate sono sempreverdi leggermente carnose di colore verde chiaro o grigiastro, i fiori di colore biancastro o rosato che crescono all'ascella delle foglie, il frutto è un achenio bruno lucente. Fiorisce in aprile-ottobre e cresce sulla sabbia e sulle dune marine. Ha proprietà diuretiche, lassative ed emostatiche.

Sparto pungente

Elytrigia juncea (*Elymus farctus*) - **Poaceae**



Pianta erbacea pioniera con rizoma molto sviluppato e strisciante, dai nodi si dipartono i culmi eretti e glabri alti fino 40-60 cm, foglie a lamina larga dapprima piane, poi arrotolate ai bordi, lisce nella pagina inferiore, pubescenti in quella superiore, presenza di ligula. La spiga può raggiungere i 25 cm e porta 7-9 spighette addossate all'asse, prive

di reste e con glume lunghe. Fiorisce in maggio-luglio.

Vegeta alla base delle dune anche di recente formazione, è una graminacea cespitosa che con le lunghe radici ferma e stabilizza la sabbia incoerente arricchendola di sostanza organica.

Sparto delle dune

Spartina versicolor (*Spartina juncea*) - **Poaceae**

Pianta erbacea perenne, cespitosa e rizomatosa con fusto eretto, cilindrico e glabro alta 40-100 cm, foglie lineari lunghe 20-60 cm con margine tagliente, infiorescenza racemosa terminante in 3-4 spighe uniflore sessili lunghe 3-6 cm. Fiorisce in ottobre-novembre.

Specie che colonizza la parte della duna a diretto contatto con l'arenile sabbioso, in virtù della sua tenacia e dal suo portamento (può superare anche i 70 cm), è molto importante per il suo ruolo contro l'erosione costiera. Rispetto allo sparto pungente ha foglie più scure e strette e non ha la ligula.





Cannuccia di palude

Phragmites australis - **Poaceae**

Pianta erbacea perenne rizomatosa, con stoloni allungati radicanti ai nodi e culmo eretto, robusto, alto oltre 2 m, foglioso fino all'infiorescenza, foglie piane, lanceolate, fiori riuniti in una pannocchia compatta, piumosa di colore bruno-nerastro. Fiorisce in giugno-ottobre.

Ha proprietà sudorifere e diuretiche, simili a quelle di *Arundo donax*, e viene utilizzato per curare febbre, influenza, raffreddore, bronchiti e per ridurre gli edemi.

Gli indiani d'America adoperavano i sottili semi rossastri per fare farina, i giovani germogli bolliti come verdura, le radici macinate e trasformate in farina e ne bevevano la linfa dolce. I giovani germogli vengono spesso consumati sia crudi che cotti.

I culmi duri e rigidi che persistono per tutto l'inverno e le foglie larghe e coriacee forniscono un materiale ideale per fare tetti di paglia, stuoie, graticci, cesti, carta e persino pipe. Le pannocchie vengono spesso utilizzate per farne scopini. Le piante che crescono in vicinanza delle acque salmastre pare che producano fusti migliori e più resistenti.

La pianta ha inoltre in impiego ecologico importante nel trattamento delle acque inquinate poiché assorbe dall'acqua ogni tipo di impurità. Inoltre offre rifugi e posti di nidificazione per tante specie di uccelli.



Canna

Arundo donax - Poaceae

Pianta erbacea perenne con grosso rizoma, radici fibrose e culmi eretti, robusti alti 2-4 m, le foglie sono grandi, alterne, lineari, piane, lunghe 30-60 cm e larghe 5-8 cm di colore verde glauco, i fiori sono riuniti in una pannocchia verdognola, rossiccia o violacea alta 30-50 cm. Fiorisce in luglio-novembre.

Ha proprietà sudorifere e diuretiche e viene utilizzato per curare febbre, influenza e raffreddore, bronchiti e per ridurre gli edemi. In medicina popolare è usato per interrompere la montata latte.

Viene utilizzata per creare siepi frangivento e per costruire palizzate e graticciati, tettoie rustiche, recinzioni, stuoie, canne da pesca, bastoni da passeggio, cestini, ecc. Fornisce un ottimo cellulosa per carta. I culmi vengono comunemente usati anche come tutori in orticoltura.

In passato utilizzata per fabbricare frecce e strumenti a fiato etnici e folkloristici (per es. il flauto di Pan, formato da ca 10 canne di diverse dimensioni e collegate insieme). Tuttora le ance di tutti gli strumenti a fiato (oboe, fagotto, clarinetto) vengono fabbricate con *Arundo donax*.



Canna di Ravenna

Tripidum ravennae (*Erianthus ravennae*) - **Poaceae**

Grande pianta erbacea perenne, alta anche 3 metri, che forma grossi cespugli con culmi eretti, provvista di foglie a lamina leggermente glauca, alla fine spesso arrossata, scabre con venature bianche, il fiore è una pannocchia bianco lanosa lunga 30-50 cm, generalmente incurvata, le spighe sono di colore violaceo, circondate da densi peli bianchi, fiorisce in agosto-ottobre.

Specie comune lungo la costa adriatica, ma rara nel resto della penisola italiana. Non è una pianta spiccatamente alofila, ma in genere si trova nelle depressioni retrodunali sabbiose, leggermente umide ma che conservano comunque ancora una leggera salinità.



Coda di volpe

Polypogon monspeliensis - **Poaceae**

Pianta erbacea annua alta 10-70 cm con culmi eretti o ginocchiati ascendenti, glabri e semplici.

Foglie a lamina stretta, scanalata, glabra, infiorescenza a pannocchia di circa 15 cm, di aspetto lanoso e di colore verde giallastro, spighe uniflore con brevi peduncoli.

Fiorisce in marzo-giugno e cresce sulle zone costiere dell'Italia Centro-meridionale.



Limonio comune

Limonium narbonense - **Plumbaginaceae**

Pianta erbacea perenne alta 30-80 cm con fusto legnoso, eretto e ramificato, foglie carnose disposte a rosetta basale lunghe 15-30 cm, infiorescenza a pannocchia molto ramificata con fiori di colore rosa-lilla, i frutti sono piccoli acheni brunastrì che maturano in autunno.

Fiorisce in giugno-settembre e cresce in ambienti litorali inondati dal mare e paludi salse.

Le infiorescenze si conservano per molto tempo e venivano utilizzate per fare composizioni floreali.



Artemisia litorale

Artemisia caerulescens - Asteraceae

Pianta perenne cespugliosa con un forte odore aromatico, alta 30-80 cm, munita di una radice fittonante e fusti eretti, striati, legnosi alla base, molto ramificati dove si sviluppano le infiorescenze, foglie inferiori pennatosette, le superiori più o meno profondamente incise, fiori gialli riuniti in capolini sub-eretti o penduli che formano una pannocchia piramidale compatta, i frutti sono acheni senza pappo.

Conosciuta un tempo quale efficace antielmintico per combattere la parassitosi intestinale, che era molto diffusa tra i bambini.

Impiegata inoltre, con effetto benefico, contro i disturbi dello stomaco, del fegato e come stimolante dell'appetito.

Ancora oggi viene utilizzata per aromatizzare liquori, specialmente la grappa.



Tifa

Typha latifolia - Typhaceae

Pianta erbacea perenne munita di un rizoma orizzontale allungato, il fusto eretto semplice può raggiungere 2,5 m di altezza, le foglie sono di un verde bluastrò-glaucò, lineari, guainanti e parallelinervie, l'infiorescenza è formata da due spighe (spadici) sovrapposte: quella femminile (15-25 cm) inferiore, cilindrica, contigua all'infiorescenza maschile superiore che è più stretta, biancastra e conica, di lunghezza più o meno uguale alla spiga femminile o più corta di essa.



I semi si disperdono con le setole che

formano una specie di paracadute. Fiorisce in giugno-agosto.

I giovani germogli sono commestibili e vengono utilizzati cotti. In passato i rizomi sottoposti a torrefazione erano utilizzati come surrogato del caffè, mentre dagli stessi, essiccati e macinati, si otteneva una farina utilizzata come il grano.

Con le foglie coriacee si confezionavano cestini, stuoie e s'impagliavano fiaschi, con i pappi si imbottivano materassi.

La pianta è resistente ai fattori inquinanti e viene impiegata nei moderni impianti di fitodepurazione.

Ravastrello marittimo

Cakile maritima - Brassicaceae



Pianta erbacea annuale, succulenta, glabra, a forma di cuscinetto, alta fino 50 cm.

Le radici sono molto sviluppate in modo da consentire un solido ancoraggio all'azione erosiva delle onde e a forti venti marini, le foglie picciolate, alterne, spesse e carnose di aspetto succulento, limitano la traspirazione e resistono alla salsedine, i fiori, raccolti in racemi apicali, hanno la corolla formata da 4 petali di colore da bianco-rosato a lilla, emanano un delicato profumo, il frutto è una siliqua dura composta da due elementi, ciascuno dei quali sviluppa un seme diverso dall'altro. Il seme superiore cade sulla sabbia e germoglia nei pressi della pianta madre, quello inferiore, molto leggero, galleggia sull'acqua salata. Fiorisce in aprile-ottobre.

È una pianta che predilige suoli aridi e ricchi di sale, caratterizzando la fascia di vegetazione pioniera più prossima alla linea di battigia marina.

Pianta digestiva e diuretica il cui infuso è un ottimo tonico per pelle grassa, usato dopo lo shampoo è utile come antiforfora.

La pianta intera, raccolta al momento della fioritura veniva utilizzata come antiscorbutico, per il suo elevato contenuto di ferro, acido ascorbico e iodio.

In cucina le foglie tenere vengono usate in insalate miste ed hanno un sapore salmastro ed amarognolo.

Lessate con altre erbe spontanee, saltate in padella con aglio ed olio si utilizzano come contorni per carni bianche.

I fiori possono servire quali guarnizioni di piatti o di insalate, mentre i semi entrano in salse aromatizzanti, come in quella della senape o in condimenti particolari.



Nappola

Xanthium orientale subsp. Italicum - Asteraceae

Pianta erbacea annuale con fusti ramificati fin dalla base a formare un cespuglio alto fino ad un metro, ha lunghe radici a fittone, le foglie ruvide e lungamente picciolate con lamina palmata e dentata sul margine, presentano brevi peli su entrambe le pagine, i fiori sono racchiusi in un ricettacolo duro e spinoso che diventerà l'involucro dei frutti che contengono 2 semi uno più grande dell'altro e sono dotati di uncini che si attaccano al pelo degli animali o ai vestiti in modo da aumentare la diffusione dei semi.

Fiorisce in luglio-ottobre.

La si può trovare sia sulla duna che negli ambienti retrodunali.

Erba dal sapore gradevole con azione analgesica, antispastica, antibatterica, antifungina e antireumatica. In medicina popolare veniva utilizzata in caso di riniti allergiche, sinusiti, catarro, reumatismi, artrite reumatoide, lombaggine.



Erba kali, salsola, rotolacampo

Kali tragus (Salsola tragus) - Amaranthaceae



Pianta annuale, alta sino a 60 cm, con rami ascendenti di colore grigio-verde o giallastra, glabra e irsuta, le foglie sono opposte lunghe fino a 4 cm a lamina lineare e aculeata, i fiori da 1 a 3 all'ascella delle foglie con due bratteole più lunghe e rigide con una lunga spina giallastra. Fiorisce in luglio-settembre.

Cresce nelle zone costiere soprattutto al sud.

Pianta dal sapore salato con proprietà diuretiche, antiulcerose, ricostituenti, remineralizzanti. Nel passato è stata coltivata per estrarre la soda. I giovani germogli possono essere consumati crudi in insalata.

In autunno il cespuglio si stacca dalle radici e forma una "palla" vegetale che sospinta dal vento, può rotolare lontano percorrendo anche grandi distanze permettendo la dispersione dei semi.



Barba di frate

Salsola soda - **Amaranthaceae**

Pianta erbacea annua con fusto eretto, ascendente e ramificato, alta 10-80 cm, le foglie sono lineari non spinose, i fiori poco appariscenti all'ascella delle foglie, i frutti sono capsule emisferiche. Fiorisce in luglio-settembre.

Cresce nei terreni salsi nelle vicinanze del mare.

Pianta edule largamente utilizzata in cucina (agretto), le foglie e i giovani getti sono ortaggi primaverili ricchi di sali minerali e proprietà depurative. Sono utilizzati in cucina da marzo a fine maggio crudi in insalata o cotti.

La pianta ha proprietà diuretiche.

In passato utilizzata come fonte di soda che veniva estratta dalle ceneri dopo la combustione della pianta.



Suaeda maritima

Suaeda maritima - **Amaranthaceae**

Pianta annuale con fusto eretto o prostrato alta fino a 30 cm con rami verso l'apice penduli, le foglie sono carnose e assumono un colore rosso violaceo nei mesi autunnali, i fiori riuniti in gruppi di 2-5 o solitari all'ascella delle foglie sui rami superiori. Fiorisce in luglio-agosto.

Pianta alofita con un contenuto molto elevato di sali nei tessuti (NaCl fino al 14,5%), ha proprietà antiossidanti ed epatoprotettive.



Euforbia di Terracina

Euphorbia terracina - **Euphorbiaceae**

Pianta erbacea annuale che raggiunge un'altezza di circa 50 cm con fusto glabro ed eretto, eccezionalmente prostrato, le foglie sono lanceolate alterne, l'infiorescenza è ad ombrella da 2 a 5 raggi, le ghiandole hanno appendici gialle o verdastre e due corna filiformi, capsula triloba, liscia, semi lisci color cenerino punteggiati di scuro. Fiorisce in febbraio-settembre.

Cresce negli incolti aridi, spiagge e margini di strade.

Alla frattura emette un lattice bianco molto irritante al contatto con la pelle, utilizzato in passato per eliminare porri e verruche.



Cuscuta

Cuscuta campestris - **Convolvulaceae**

Pianta erbacea, sprovvista di foglie e clorofilla, che per vivere si attacca, tramite gli austori che le permettono di "succhiare la linfa, alla pianta ospite.

E' usata nella medicina tradizionale, soprattutto cinese ed indiana, da migliaia di anni per le sue proprietà antinfiammatorie, elimina l'aria dallo stomaco e dall'intestino calmando le coliche che ne provoca, inoltre facilitano la produzione della bile portando benefici al fegato. E' anche un valido aiuto nelle piccole ustioni e nelle irritazioni della pelle.





Riserva Naturale Regionale Sentina

Comune San Benedetto del Tronto (AP)

www.riservasentina.it

Email: info@riservasentina.it

pagina facebook <https://www.facebook.com/RiservaNaturaleSentina>