

FRUTTI INNOCUI E VELENOSI DEL TERRITORIO ITALIANO

di Paolo Luzzi, Calderini Edagricole, 2001, pp. 214 Lit. 34.000

Tra i tanti escursionisti ed amanti della natura, pochissimi sanno che tra le 4000 specie della flora italiana almeno un centinaio di piante nasconde qualche insidia. Questo bel volume, arricchito da oltre 150 illustrazioni, vuole essere una guida pratica per evitare l'ingestione dei frutti velenosi (molto spesso dall'aspetto invitante) delle piante che possiamo incontrare quando si parte alla scoperta dei nostri splendidi ambienti naturali. In natura non esistono "utili" o piante "dannose" ma è l'uso più o meno corretto che ne viene fatto da parte dell'uomo a determinare il grado di pericolosità o di utilità: esiste infatti una delicata linea di confine tra benefico e malefico che va conosciuta e rispettata. Un esempio tra tanti: la camomilla comune (*Matricaria chamomilla*), una pianta innocua apparentemente, il cui infuso viene utilizzato perfino nei bambini per la sua azione blandamente sedativa, calmante ma il cui uso smodato (5-6 tazze al giorno per lunghi periodi o dosi particolarmente concentrate) può portare a lievi disturbi cardiaci, ansietà, insonnia.