

LA SITUAZIONE DELLE MESSICOLE NELL'AREA TERRITORIALE DEL MONREGALESE

Dopo aver intervistato alcuni coltivatori esperti di grano dell'areale monregalese che comprende le colline tra i comuni di Briaglia e Niella Tanaro ho potuto stilare una lista delle piante messicole più comuni (con piante messicole si intendono tutte quelle erbe spontanee che crescono facilmente nelle messi, cioè nei campi di cereali e si adattano al loro ciclo colturale).



- Papavero (*Papaver rhoeas*, famiglia *Papaveraceae*): è una pianta erbacea annuale con fusti eretti contenenti un lattice biancastro, i fiori hanno 4 petali larghi di color rosso scarlatto (da qui il nomignolo “rosolaccio”) che fioriscono da aprile e giugno, si tratta di una pianta messicola per eccellenza, anzi segetale, dipinta in molti quadri famosi, il fiore viene utilizzato come blando sedativo, espettorante ed emolliente (contiene l'alcaloide rodeina, ma NON morfina e derivati tipici del *Papaver somniferum*), mentre le foglie giovani e i semi sono commestibili, le prime per fare minestre e ripieni, i secondi per aromatizzare dolci e pane.



- Camomilla (*Matricaria chamomilla*, famiglia *Asteraceae*): è una pianta erbacea annuale che predilige terreni ricchi e nutrienti come quelli dei campi di grano, cresce spesso in associazione a papaveri e fiordalisi, per questo è anch'essa considerata una segetale per eccellenza, presenta foglie pennatosette e infiorescenze a capolino molto aromatiche formate da fiori ligulati bianchi e fiori tubulosi gialli, proprio i fiori hanno azione antispasmodica e digestiva ad uso interno e lenitiva e antinfiammatoria ad uso esterno, le molecole principali sono il camazulene e l'apigenina.



- Fiordaliso (*Centaurea cyanus*, famiglia *Asteraceae*): è una pianta erbacea annuale dal fusto sottile e ramificato con foglie sottili e fiori composti azzurro-violetti che fioriscono in primavera-estate, insieme ai papaveri e alla camomilla cresce molto facilmente in mezzo ai campi di grano creando dei bellissimi giochi di colore, il suo estratto acquoso viene utilizzato per la preparazioni di tonici viso e acque palpebrali grazie al suo potente effetto lenitivo e disinfiammante.



- Damigella scapigliata o Fanciulaccia (*Nigella damascena*, famiglia *Ranunculaceae*): è una pianta erbacea annuale o biennale con foglie lineari e spatolate che formano una sorta di involucro intorno al fiore, di colore azzurro (che può a volte sfumare verso il bianco), spesso scambiato da lontano per un fiordaliso ma molto diverso (molto particolare da essere utilizzato nei mazzi di fiori ornamentali), è anch'essa una messicola segetale per eccellenza anche se più rara, fiorisce da maggio a luglio e poi forma una capsula ovoidale piena di semi neri molto aromatici (usati per arricchire prodotti da forno) che presentano proprietà digestive, espettoranti e fluidificanti, il resto della pianta è tossica per il contenuto di un alcaloide detto damascenina (una sua bassissima % è presente anche nel seme ma in quantità non tossiche per l'uso che se ne può fare).



- Cumino nero (*Nigella sativa*, famiglia *Ranunculaceae*): è una pianta erbacea dello stesso genere della Damigella, molto simile botanicamente anche se il fiore presenta delle differenze, viene definita sativa poichè coltivata appositamente per la produzione del suo seme ad uso alimentare (dal gusto simile a quello della fragola si usa per insaporire pane, dolci e liquori) ed erboristico (l'olio ottenuto dalla spremitura è un potente antiossidante, rigenerante e antinfiammatorio), da considerarsi comunque una segetale poichè i semi si disperdono facilmente nell'aria e il suo habitat ideale di crescita è proprio il campo di grano.



- Gittaione (*Agrostemma githago*, famiglia *Cariofillaceae*): è una pianta erbacea annuale con lunghi fusti che presentano peli grigiastri, foglie lineari e fiori a imbuto rosa-violetto molto eleganti che fioriscono tra giugno e agosto, anch'essa è una messicola segetale che colora i campi di grano, è tutta tossica, soprattutto i suoi semi (l'ingestione può causare gastroenteriti gravi, vertigini e vomito).



- Convolvolo (*Convolvulus arvensis*, famiglia *Convolvulaceae*): è una pianta erbacea perenne rampicante con fiori campanulati bianchi e rosa pallido che si vedono da aprile ad ottobre, è considerata molto infestante poichè disturba la fase della trebbiatura, è leggermente tossica per l'uomo (causa disturbi gastro intestinali, infatti nel Medioevo era utilizzata come lassativo) e nociva per gli animali domestici.



- Festuca (*Festuca* sp., famiglia *Poaceae*): è una pianta perenne a portamento cespitoso (a ciuffi) della stessa famiglia del grano, è rustica e tipica dei tappeti erbosi, nei luoghi in cui si sviluppa è indice di degrado, è

utilizzata come foraggio per il bestiame, ma è tossica per cani e gatti, per l'uomo non dà problemi ma non è comunque commestibile.



- Gramigna (*Cynodon dactylon*, famiglia *Poaceae*): è una pianta erbacea perenne infestante con un apparato radicale molto esteso della stessa famiglia del grano, è considerata infestante, i suoi rizomi sono commestibili (un tempo venivano tostati e usati come sucedanei del caffè) e utilizzati sotto forma di decotto con azione diuretica e depurativa.



- Loglio (*Lolium temulentum*, famiglia *Poaceae*): è una pianta erbacea annuale di piccole dimensioni della stessa famiglia del grano, presenta infatti un'infiorescenza tipica a spiga, si tratta di un'erba infestante ma usata nel tempo come foraggera, se conservata in ambienti non ben areati è possibilmente intaccabile da specie fungine che provocano la

produzione di un alcaloide tossico, la temulina, con un effetto simile all'alcol.



- *Acetosa (Rumex acetosa, famiglia Polygonaceae)*: è una pianta erbacea perenne che cresce nei campi coltivati, provvista di una grossa radice dalla quale si sviluppa un fusto eretto di colore rossastro con foglie commestibili, se raccolte in primavera, dal sapore acidulo, gradevole e dissetante utilizzate per fare zuppe, salse e insalate.



- *Senape selvatica (Sinapis arvensis, famiglia Brassicaceae)*: è una pianta erbacea annuale con fusto eretto e infiorescenze di colore giallo vivo, è infestante sia per i campi ma anche per i ruderi, le foglie allo stadio

giovane sono commestibili, mentre i semi, tolti per gli uccelli, sono tossici per gli animali.



Sempre a seguito delle varie interviste ho potuto concludere che non è possibile attribuire la presenza delle stesse piante (anche se sicuramente molte sì) nei secoli scorsi a causa delle arature che mescolano i semi, delle contaminazioni da stati o addirittura continenti circostanti (si pensi ai semi o alle piante importate appositamente da Asia, Africa e America) o dei disastri ambientali, come le guerre mondiali o più recentemente l'esplosione di Chernobyl che hanno rilasciato nel suolo sostanze chimiche e radiazioni.



Marzia Milano, Dott.ssa in Tecniche Erboristiche

Documento redatto nel febbraio 2026

