



## LAMIO

*Lamium*

Famiglia: *Lamiaceae*

Genere: *Lamium album*

## ETIMOLOGIA

Uno dei primi studiosi dell'antichità ad usare il nome di questo genere (*Lamium*) è stato Plinio, scrittore e naturalista latino, il quale ci indica anche una possibile etimologia: questo termine discenderebbe da un vocabolo greco "laimos" il cui significato è "fauci - gola". Ma potrebbe discendere anche da altre parole greche: "lamos" (= larga cavità), oppure dal nome di una regina libica "Làmia". In quest'ultimo caso il collegamento esiste in quanto le mamme greche, per far star buoni i loro bambini, descrivevano questa regina come un mostro capace di ingoiarli (come del resto fa il fiore di questa pianta quando un bombo entra nel tubo corollino in cerca del nettare).

## CARATTERISTICHE BOTANICHE

L'altezza media delle piante di questo genere varia tra i 10 cm e il metro. L'aspetto è erbaceo a volte quasi cespitoso e comunque sempre foglioso. La forma biologica è

per metà specie di tipo terofita scaposa, e per l'altra metà di tipo emicriptofita scaposa; questo in base soprattutto al ciclo biologico che può essere annuo (o eventualmente biennale) nel primo caso e perenne nel secondo. Le piante in genere hanno un odore sgradevole e possono essere sia glabre che pubescenti. Le radici sono del tipo a fittone per le terofite e del tipo rizomatoso per le emicriptofite. Il fusto in genere è eretto (o prostrato-ascendente) e ramoso alla base. Ha una sezione quadrangolare a causa della presenza di fasci di collenchima posti nei quattro vertici, mentre le quattro facce sono concave. In alcune specie ai nodi inferiori il fusto può radicare (emettere delle radici) oppure (in altre specie) la parte ipogea del fusto è stolonifera. Inoltre facilmente può presentarsi arrossato nella parte basale. Le foglie, tutte picciolate, sono cuoriformi o ovato-triangulari o reniformi con apice arrotondato o acuto a seconda della specie. Lungo il fusto sono disposte in modo opposto (a due a due) e ogni verticillo è alternato rispetto al precedente; sono inoltre prive di stipole. La superficie è pubescente quasi tomentosa; il bordo è grossolanamente dentato o crenato e sulla pagina inferiore sono presenti delle evidenti nervature.

### **HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE**

Oltre al Mediterraneo, e quindi l'Africa settentrionale (fino all'Abissinia), anche l'Asia extra-tropicale (fino alla Siberia) partecipa alla distribuzione delle specie di questo genere, alcune delle quali si trovano anche nell'America del nord e del sud (probabilmente sono naturalizzate dal periodo coloniale). Sul suolo italiano queste piante occupano un po' tutti i terreni, dalla zona dell'ulivo del Mediterraneo a quella del faggio collinare, fino ad arrivare al piano alpino. Delle undici specie spontanee della flora italiana, otto (a parte le sottospecie) vivono sull'arco alpino. La tabella seguente mette in evidenza alcuni dati relativi all'habitat, al substrato e alla distribuzione delle specie alpine.

### **PRINCIPI ATTIVI/ PROPRIETÀ**

in queste piante sono presenti diverse sostanze come oli eteri (all'interno di peli ghiandolari), mucillagini, tannino, saponine e sali di potassio. La medicina popolare utilizza questa pianta come vulnerarie (guarisce le ferite), antispasmodiche (attenua gli spasmi muscolari, e rilassa anche il sistema nervoso), depurative (facilita lo

smaltimento delle impurità), espettoranti (favorisce l'espulsione delle secrezioni bronchiali), risolventi in generale, toniche (rafforza l'organismo in generale) e astringenti (limita la secrezione dei liquidi).

## UTILIZZO

Dopo cottura, viene usato per ripieni minestre, insalate unitamente ad altre erbe. L'utilizzo di queste specie da parte dell'uomo è circoscritto principalmente al giardinaggio grazie anche alla loro elegante spiga di fiori.

## COLTIVAZIONE

I lamium prediligono terreni freschi e leggermente umidi, ma sopportano abbastanza bene anche la siccità, e tendono a svilupparsi in qualsiasi terreno, anche compatto e drenato; vengono in genere consigliati come piante da ombra, non perché la prediligano, ma semplicemente perché possono svilupparsi senza problemi anche nell'ombra più completa, anche se spesso in tali condizioni tendono a smettere di fiorire. Si coltivano quindi in una zona semi-ombreggiata, o anche soleggiata; temono però tante ore di luce solare diretta al giorno, soprattutto nelle ore più calde dei lunghi mesi estivi. Sono piante rustiche e vigorose, quindi una volta posti a dimora ed attecchiti, tendono a non necessitare di cure, accontentandosi anche dell'acqua garantita dalle precipitazioni; per avere una aiola rigogliosa e fiorifera è comunque bene annaffiare quando il clima è asciutto, da aprile fino a ottobre, in modo da evitare di lasciare le piante completamente secche per lunghi periodi di tempo. Possiamo comunque annaffiare anche solo sporadicamente, senza temere che le piantine defungano; gli esemplari posti in vaso si annaffiano solo quando il terreno è ben asciutto. A fine inverno, appena prima che le piccole piante comincino a svilupparsi, spargiamo sul terreno una piccola quantità di concime granulare a lenta cessione, che garantirà la corretta quantità di fertilizzante nell'arco dei mesi a venire.

