



Nuphar lutea

Famiglia NINFEACEE

NINFEA GIALLA, NANNUFARO

ETIMOLOGIA - Il nome del genere deriva dagli antichi nomi attribuiti alla pianta, ossia l'egiziano *noû phar*, il persiano *nilufar* o *ninufar* e il greco *nouphâr*, e rappresenta il diminutivo per degenerazione di *Nenuphar* o *Nenufero* (Ninfea) anch'esso derivante dal persiano *ninufar*. Il nome specifico fa riferimento al colore del fiore.

AMBIENTE - È una pianta acquatica perenne, che cresce nelle acque dolci e stagnanti.

È originaria delle regioni temperate dell'Europa, del nord Africa e dell'Asia occidentale, ma è diffusa anche nell'Italia settentrionale (coste tirreniche, Sicilia e Sardegna) e nell'Asia settentrionale.

CARATTERI BOTANICI

RADICI - molto lunghe, fissate nel fondo fangoso e con un grosso rizoma (rigonfiamento) in fondo.

FUSTO - quasi completamente sommerso, rigonfiato e rampante. Inoltre, non dovendo sostenere alcun peso, è poco legnoso. Infatti questi fusti, come anche i piccioli e i peduncoli, sono percorsi da ampi canali aeriferi. In genere sono flaccidi ma tenaci e possono allungarsi per adattarsi al livello dell'acqua. La superficie superiore è segnata dalle cicatrici dei piccioli delle annate precedenti. Il fusto ha un diametro di 3-8 cm.

FOGLIE - verdi, grosse e tondeggianti o a forma di cuore, con margine ondulato. Sono portate da lunghi piccioli eretti.

FIORI - ermafroditi, solitari e gialli. Hanno un numero imprecisato di petali, in posizione spirociclica. Sbocciano al mattino e si richiudono al tramonto.

Fioritura: da giugno a settembre.

FRUTTI - è una grossa capsula di forma simile ad un'ampolla, quasi legnosa. Si trova sopra il pelo dell'acqua. Quando si stacca dalla pianta galleggia e a maturazione completata si suddivide nei vari carpelli che lo compongono. In essi sono contenuti numerosi semi ovoidali immersi in una sostanza vischiosa e sono senza arillo. Il frutto è lungo 2-4 cm, 5-6 cm di diametro. I semi hanno 5 mm di diametro.

USI - La pianta ha proprietà calmanti, ansiolitiche ed anafrodisiache, per cui è usata come cura per ninfomania, diarrea e dissenteria. In omeopatia è utilizzata come cura per il mal di testa. In Turchia si creava una bevanda rinfrescante chiamata "pufer cicegî" con i suoi fiori. Un tempo le foglie sommerse venivano usate come cibo. I frutti, per la loro forma particolare, vengono spesso essiccati e usati nelle composizioni floreali. La *Nuphar lutea* viene coltivata come ornamento nelle vasche dei giardini. I rizomi, frammentati e seccati, vengono spesso fatti passare per ginseng.

STORIA E LEGGENDE - Si diceva che in origine fosse una ninfa, trasformatasi in vegetale a causa dell'amore non corrisposto che provava per Eracle, e che per questo fosse detta *eraclea* o *clava* (la radice, infatti, ha una forma che somiglia un po' a quella di una clava).