

PIANTE SPONTANEE D'USO ALIMENTARE

Viaggio alla scoperta della cucina povera

Fabiano CAMANGI
Davide BETTINI
Agostino STEFANI
Giulio CECHELLI
Adriano Massimiliano SANTORO

Ringraziamenti

Gli autori ringraziano le Istituzioni e gli Enti locali (Fondazione Cassa di Risparmio di Volterra, Istituto Comprensivo di Volterra, Unione Montana Alta Val di Cecina, Slow Food Volterra e Alta Val di Cecina) che a vario titolo, documentale, logistico, finanziario, hanno supportato la realizzazione di questo testo, e la popolazione di Volterra e dell'Alta Val di Cecina che ha fornito le interessanti tradizioni etnobotaniche locali con la consapevolezza dell'importanza di fissarle nel tempo e di condividerle appieno con il pubblico.

Avvertenza

Si invitano i lettori a prestare la massima cautela nella raccolta, identificazione ed eventuale consumo alimentare delle piante selvatiche esaminate, poiché come evidenziato talune specie edibili possono essere confuse con le omologhe velenose. Gli autori declinano ogni responsabilità legata a un uso non corretto delle informazioni riportate nel testo.

Referenze fotografiche

Le fotografie sono di Fabiano Camangi a eccezione di quelle delle pagine 16, 24, 25 (Davide Bettini); 80, 100 (Gruppo Botanico Livornese); 122 (Angelo Lippi); 152 (Piero Bruschi); 154 (Stefano Benvenuti); 160 (Peter Carlo Kugler); 188 (Roberto Narducci). La cartina a pag. 18 è stata fornita dall'Unione Montana Alta Val di Cecina e dallo Studio Grafico Gentili.

*Sono molti gli amici che incontriamo nelle nostre vite,
ma sono pochi quelli che lasceranno un'impronta indelebile
nelle nostre menti e nei nostri cuori.*

Susan Polis Schutz

A Maria e Alessandro

SOMMARIO

Presentazioni	11
Introduzione	13
Il territorio dell'Alta Val di Cecina	15
Aspetti vegetazionali	17
Un viaggio nei vari tipi di vegetazione	19
Etnobotanica: metodologie, obiettivi e primi approcci	26
Flora spontanea commestibile	29
Dove, come e quando si raccoglie	29
Piante degli habitat naturali e seminaturali	29
1. Boschi, macchie, siepi e cespuglieti	29
2. Prati umidi, fossati e ruscelli	29
3. Pascoli e prati collinari e submontani	29
Piante degli habitat sinantropici	30
1. Ambienti ruderali e incolti	30
2. Ambienti nitrofilii	30
3. Coltivi, oliveti e vigneti	30
Aspetti botanici	33
Aspetti gastronomici	34
Aspetti nutrizionali, medicinali e tossici	37
Tabelle riassuntive sulle modalità d'uso	41
Insalate	41
Frittate, frittelle, fritti	41
Verdure cotte	42
Zuppe, minestre, minestrone e passati di verdure	43
Sformati	44
Ripieno dei tortelli e dei ravioli	44
Torte salate	44
Risotti e pastasciutte	45
Pasta verde	45
Aromatizzanti	45

Marmellate	45
Sciroppi	46
Dolci e gelatine	46
Frutta (o semi) fresca, secca, cotta	46
Liquori, bevande fermentate e simili	47
Impieghi particolari	47
Ricettario volterrano	50
Antipasti	51
Fave al finocchietto selvatico	51
Aglietti sottolio	51
Primi piatti	51
Minestra di strigoli	51
“Biscottini”	51
Pasta con le rapacine	52
Lasagne di ortica	52
Zuppa di chiocchie e bietole selvatiche	52
Minestra di grasselli	52
Spaghetti alle erbe	52
Tortelli di ricotta, spinaci, mentuccia e pepolino	53
Tortelli coi moscioli	53
Zuppa di rombice	53
Pappa con il pomodoro	53
Secondi piatti	53
Fegatelli allo spiedo	53
Frittate e frittelle	54
Sformato d'erbe di campo	54
Contorni	54
“Carducci” fritti	54
Erbe lesse	54
Insalate	55
Dolci, liquori e marmellate	55
Gelatina di corbezzole	55
Forma di fichi	56
“Anelli” di farina dolce	56
Rotolo di castagne	56
Schiacciata con il maiale	56
“Vino” e “grappa” di mele	57
Marmellata di corniole	57
“Cenci” ripieni di marmellata	58

Schedario etnobotanico

66

Premessa

68

Porro selvatico	71
Aglione delle vigne	73
Corbezzolo	75
Asparago selvatico	77
Bietola selvatica	79
Borragine	81
Nepetella	83
Raponzolo	85
Castagno	87
Cicoria e radicchio selvatici	89
Vitalba	91
Corniolo	93
Nocciolo	95
Radicchiella	97
Radicchione	99
Carciofo selvatico	101
Rucola selvatica	103
Coda cavallina	105
Finocchio selvatico	107
Fragola selvatica	109
Luppolo	111
Piattello	113
Ginepro comune	115
Scabiosa	117
Alloro, lauro	119
Malva	121
Nespolo comune	123
Melissa	125
Menta selvatica	127
Mirto	129
Crescione	131
Prezzemolo selvatico	133
Ononide, bonaga	135
Origano	137

Papavero, rosolaccio	139
Aspraggine	141
Pino da pinoli	143
Barba di cappuccio	145
Piantaggine lanceolata	147
Portulaca	149
Prugnolo	151
Rovere	153
Gramolaccio	155
Terracrepolo	157
Acacia, robinia	159
Rosa canina	161
Rovo, more	163
Romice	165
Sambuco nero	167
Pimpinella, salvastrella	169
Strigoli	171
Senape selvatica	173
Cicerbita	175
Sorbo	177
Tarassaco, dente di leone	179
Serpillo, timo	181
Radicchione selvatico	183
Ortica	185
Valerianella	187
Viola mammola	189
Glossario	191
Atlante fotografico	199
Bibliografia citata e di riferimento	214
Indice dei nomi scientifici	218
Indice dei nomi comuni	220
Indice dei nomi registrati nel Volterrano	222