

PIANTE SPONTANEE D'USO ALIMENTARE

*Viaggio alla scoperta della cucina povera
a partire dalla tradizione popolare volterrana*

Fabiano CAMANGI
Davide BETTINI
Agostino STEFANI
Giulio CECHELLI
Adriano Massimiliano SANTORO

SOMMARIO

Presentazioni	11
Introduzione	13
Il territorio della Comunità Montana 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 nitrofilo	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	43
Ripieno dei tortelli e dei ravioli	44
Torte salate	44
Risotti e pastasciutte	44

Pasta verde	45
Aromatizzanti	45
Marmellate	45
Sciroppi	45
Dolci e gelatine	45
Frutta (o semi) fresca, secca, cotta	46
Liquori, bevande fermentate e simili	46
Impieghi particolari	47
Ricettario volterrano	48
Primi piatti	49
Minestra di strigoli	49
“Biscottini”	49
Pasta con le rapacine	49
Lasagne di ortica	49
Tortelli coi moscioli	50
Zuppa di rombice	50
Pappa con il pomodoro	50
Secondi piatti	50
Fegatelli allo spiedo	50
Frittata d'erba	50
Contorni	51
“Carducci” fritti	51
Erba lessa	51
Insalate	51
Sformato d'erba di campo	52
Dolci, liquori e marmellate	52
Gelatina di corbezzole	52
Forma di fichi	52
“Anelli” di farina dolce	53
Rotolo di castagne	53
Schiacciata con il maiale	53
“Vino” e “grappa” di mele	53
Marmellata di corniole	54
“Cenci” ripieni di marmellata	54

Schedario etnobotanico

61

Premessa

62

Porro selvatico	65
Aglione delle vigne	67
Corbezzolo	69
Asparago selvatico	71
Bietola selvatica	73
Borragine	75
Nepetella	77
Raponzolo	79
Castagno	81
Cicoria e radicchio selvatici	83
Vitalba	85
Corniolo	87
Nocciolo	89
Radicchiella	91
Radicchione	93
Carciofo selvatico	95
Rucola selvatica	97
Finocchio selvatico	99
Fragola selvatica	101
Luppolo	103
Piattello	105
Ginepro comune	107
Scabiosa	109
Alloro, lauro	111
Malva	113
Nespolo comune	115
Mirto	117
Crescione	119
Prezzemolo selvatico	121
Origano	123
Papavero, rosolaccio	125
Aspraggine	127

Pino da pinoli	129
Barba di cappuccio	131
Piantaggine lanceolata	133
Prugnolo	135
Rovere	137
Gramolaccio	139
Terracrepolo	141
Acacia, robinia	143
Rosa canina	145
Rovo, more	147
Romice	149
Sambuco nero	151
Pimpinella, salvastrella	153
Strigoli	155
Senape selvatica	157
Cicerbita	159
Sorbo	161
Tarassaco, dente di leone	163
Serpillo, timo	165
Radicchione selvatico	167
Ortica	169
Valerianella	171
Viola mammola	173
Glossario	175
Atlante fotografico	183
Bibliografia di riferimento	195
Indice dei nomi scientifici	198
Indice dei nomi comuni	200
Indice dei nomi registrati nel Volterrano	202