

# **L'ORTO DEI SEMPLICI**

**nell'Eremo di Santa Caterina**

**a Rio nell'Elba**

*Frutta antica e piante spontanee  
nella tradizione alimentare elbana*

*a cura di*

Fabiano Camangi e Agostino Stefani

Edizioni ETS

# INDICE

## L'ORTO DEI SEMPLICI

### NELL'EREMO DI SANTA CATERINA

Introduzione	13
Tracce storiche sull'eremo di Santa Caterina	17
L'Orto dei Semplici Elbano	21
1. La macchia mediterranea	21
2. Il pergolato	22
3. La flora delle dune marine	23
4. Le piante sacre delle civiltà antiche	23
5. Piante degli antichi giardini elbani	25
6. Il labirinto	25
7. L'anfiteatro	27
8. Il giardino delle farfalle	27
9. Il campo grande	27
10. Il frutteto	29
Gli endemiti dell'arcipelago toscano	31
E ancora ...	32

### FRUTTA ANTICA DELL'ELBA

Agro-biodiversità e germoplasma	33
Frutta antica: metodologia di ricerca	37
Caso studio: l'Elba	43
Gli alberi da frutto nella storia dell'isola d'Elba	44
Il patrimonio frutticolo elbano	52

### SCEDARIO POMOLOGICO

Premessa alle schede 55

**IL FICO** 56

Glossario dei principali descrittori del fico 58

    'Neruccio dell'Elba' (syn. 'Neruccio dell'Elba') 60

    'Popone' (syn. 'Striato') 61

    'San Martino' 62

    'Sardesco' (syn. 'Corbo', 'Corvo', 'Pisano') 63

    'Verdino dell'Elba' 64

**IL MELO** 65

Glossario dei principali descrittori del melo 66

    'Chiusello' 68

    'Giallo con rossetto' 69

'Marciana'	70
'Molinari'	71
'Tipo Renetta'	72
<b>IL PERO</b>	73
Glossario dei principali descrittori del pero	74
'Angelica'	76
'Datterino'	77
'Invernina'	78
'San Giovannina' (syn. 'San Giovanni')	79
'San Giovannina rossa'	80
'Tipo Invernina'	81
'Zucchetta'	82
<b>IL CILIEGIO</b>	83
Glossario dei principali descrittori del ciliegio	84
'Dolce di maggio' (syn. 'Bongiglione')	86
'Marasca' (syn. 'Amarena')	87
'Visciola'	88
<b>IL PESCO</b>	89
Glossario dei principali descrittori del pesco	90
'Gialla'	93
'Sanguigna ottobrino'	94
'Sanguigna settembrino'	95
'Spicciaiola'	96
<b>L'ALBICOCCO</b>	97
Glossario dei principali descrittori dell'albicocco	98
'Albicocco Capechi'	100
'Albicocco frutti grandi'	101
'Albicocco frutti piccoli'	102
<b>SUSINO</b>	103
Glossario dei principali descrittori del susino	104
'Coscia di frate'	106
'Coscia di monaca'	107
'Coscia di monaca nera'	108
'Melaia'	109
'Moscatella'	110
'San Giovannina bianca allungata'	111
'San Giovannina rossa allungata'	112
'Settembrina'	113

Repertori regionali	114
Analisi molecolare: un primo approccio	117
Aspetti nutrizionali e salutistici della frutta	123
<b>FITOALIMURGIA ELBANA</b>	130
Flora spontanea nell'alimentazione	130
Cucina elbana: itinerario storico geografico	135
Area orientale	136
Area centrale	138
Area occidentale	141
<b>SCEDARIO FITOALIMURGICO</b>	147
<b>ATLANTE FOTO-ICONOGRAFICO</b>	191
<b>RICETTARIO ELBANO</b>	219
<b>Primi piatti</b>	224
Minestra di riso con erbe di campo	224
Zuppa di sambelle	224
Pasticcio di lasagne con zucca gialla, pinoli e salsiccia	226
Risotto mantecato	
con cipolla della 'zanca', radicchio, fichi e mandorle	227
Minestrone di fagioli rossi e finocchio selvatico	227
Straccetti di pasta all'uovo con filetti di dentici, veli di mele e panura di pane alle erbe selvatiche dell'Elba	228
<b>Secondi piatti</b>	230
Insalata di erbe di campo	230
Erbe lesse o ripassate in padella	231
Frittata di asparagi selvatici (e varianti)	231
Frittata di burrana o di altre erbe di campo	232
Pancetta di maiale farcita con castagne e pere	232
Maionese di cachi	234
Mostarda di cotogne senapata	234
Torta salata con cipolle, pere, gorgonzola e noci	235
Sgombri scottati sott'olio con tartara di mele	235
Insalata di orzo con polpo, melograno e nepitella	236