

forma di collutorio come antisettico del cavo orale, mentre in impacchi locali trova impiego contro il prurito e in caso di geloni.

Curiosità botanica

Le piante aromatiche afferenti a questa famiglia (rosmarino, salvia, timo, origano ecc.) devono il loro caratteristico e intenso profumo alla produzione di olii essenziali altamente volatili, sintetizzati a livello dei peli ghiandolari che si trovano principalmente sulle foglie.

● *Capparis spinosa* L. [pag. 195]

Fam.: Capparidaceae

Denominazione comune: capperò

Denominazione dialettale elbana: capperò

Altra denominazione toscana: capparò, caprin

Usi alimentari

I capperi si conservano sotto sale o sottaceto e si usano in cucina per aromatizzare diverse pietanze.

Altri impieghi etnobotanici

La farmacopea popolare elbana annovera il capperò per le sue proprietà aperitive e diuretiche, mangiando i boccioli fiorali sottoaceto. Inoltre, nell'immaginario collettivo, i capperi hanno un'azione afrodisiaca. Questa specie ha anche un utilizzo ornamentale, ossia nella realizzazione di composizioni di fiori secchi.

Curiosità botanica

I capperi che mangiamo abitualmente altro non sono che i fiori in boccio, raccolti in estate. La tradizione popolare si raccomanda di prelevarli dalla pianta con il tempo asciutto, questo per migliorare la qualità e conservabilità del prodotto finale. Anche il frutto del capperò, una bacca piriforme e polispermia, è usato in campo alimentare.

● *Castanea sativa* Miller [pag. 196]

Fam.: Fagaceae

Denominazione comune: castagno

Denominazione dialettale elbana: castagno

Altra denominazione toscana: bacconi (rif. ai getti), cardi (rif. ai frutti), castagnolo

Usi alimentari

Nella cucina elbana le castagne sono consumate in vario modo, arrostiti, bollite, secche, mentre la sua farina è un ingrediente assai usato per realizzare, ad esempio, la *pulenda dolce*, il *castagnaccio* e il *bimbo* o *bambolo* un tipico pane casalingo. La storia ci insegna che la farina ha avuto un ruolo importantissimo

come fonte di cibo, capace di sfamare le popolazioni vittime di guerre e carestie. In passato per conservare le castagne si ponevano sotto la sabbia.

Tra le varietà di castagne presenti all'Elba ricordiamo le 'Carpinesi', le 'Scarlinesi' e i 'Marroni', oltre a quelle selvatiche dette *selvane*. Rammentiamo che la toponomastica elbana ha attinto molto alla presenza del castagno nell'Isola (cfr. Valle del Castagnolo, Campo al Castagno, Castagno delle Liti, Castagnone, Castagni di Marco, Castagno dei Sette Fratelli ecc.).

Altri usi etnobotanici

La medicina popolare come astringente intestinale prescrive di mangiare le castagne cotte alla brace e mescolate a miele e succo di limone. Sul territorio elbano si trovano castagneti a Rio nell'Elba, Marciana, Poggio, tra Sant'Ilario e San Pietro, così pure, in modo isolato, anche in altre località. Il medico Alberto Giuseppe Buzzegoli, nel 1762, scriveva che in passato [...] *gli abitanti dell'Elba si accontentavano del frutto dei castagni e degli ulivi* [...], ponendo poca attenzione alla coltivazione della vite e di altri frutti. E ancora, lo storico e naturalista Arsenne Thiebaut de Berneaud, nel suo *Voyage à l'isle d'Elbe* (1808), sottolinea che nell'isola [...] *i fichi e le castagne sono molto abbondanti* [...].

Curiosità botanica

Il castagno è una specie monoica con fiori maschili e femminili portati sullo stesso individuo. Quelli maschili sono facilmente identificabili poiché raccolti in lunghi amenti eretti, mentre quelli femminili sono solitari o in numero di 2-3 all'interno di un involucro spinoso. Quest'ultimo si trasforma, dopo il processo di fecondazione, nel riccio che avvolge le castagne, ossia frutti con buccia cuoiosa (pericarpo) e una tipica struttura a pennacchio (torcia), residuo degli stili del fiore femminile.

● *Ceratonia siliqua* L. [pag. 196]

Fam.: Fabaceae

Denominazione comune: carrubo

Denominazione dialettale elbana: carrubo/e

Altra denominazione toscana: baccelli (dolci, greci), carate, caroba, carrubba, cornacchie, guainella, siliqua dolce

Usi alimentari

La popolazione elbana usa poco le potenzialità alimentari delle carrube, sono, infatti, consumate perlopiù come snack.

Altri usi etnobotanici

Le carrube erano assai impiegate nell'alimentazione degli animali e in particolare dei cavalli. Il francese Arsenne Thiebaut De Berneaud, nel suo *Voyage à l'isle d'Elbe* (1808), tra le specie di alberi da frutta presenti all'Elba cita anche

il carrubo in questi termini [...] *produce una polpa nerastra e melosa adatta a ricavarne un'acquavite eccellente, dopo averla fatta adeguatamente fermentare* [...]. Anche Giulio Pullè, nella sua *Monografia agraria del circondario dell'Isola d'Elba* del 1879, conferma la presenza del carrubo all'Elba, scrivendo che [...] *vegetano mirabilmente all'aria aperta* [...].

Curiosità botanica

Il carrubo, essendo una leguminosa, produce come frutto un legume. Questo è indeiscente, coriaceo, piatto, arcuato, lungo 10-20 cm, di colore marrone scuro, lucido, con bordi spessi e arrotondati in corrispondenza delle due suture. Al suo interno si trova una polpa carnosa e zuccherina nella quale sono immersi numerosi semi ovali, glabri, bruno-rossicci e con un tegumento esterno durissimo.

● *Cichorium intybus* L. [pag. 196]

Fam.: Asteraceae

Denominazione comune: cicoria (selvatica), radicchio (selvatico)

Denominazione dialettale elbana: radicchio, cicoria amara

Altra denominazione toscana: capocchina selvatica, cicorea, cicorella, cicoria (amara, salvatica, di campo), erbo, parasole, parasole, parlasone, parlasone, radic', radicchiella, radicchiella, radicchietto selvatico, radicchini di campo, radicchio (coricato, di campo, sarvatico), radiche, radici (amare, di campo), radicia, tornasole, zicoria

Usi alimentari

Le giovani foglie primaverili, della rosetta basale, si consumano fresche in insalata, normalmente in mescolanze, mentre quelle meno tenere si lessano, gustandole con olio e aceto o ripassate in padella. Le rosette si usano anche nella preparazione delle zuppe.

Altri usi etnobotanici

Il decotto di foglie, meglio se lasciato un'intera notte 'alla serena', è bevuto come valido rimedio depurativo e lassativo, da utilizzare specialmente durante i cambi di stagione. Nella vicina isola del Giglio il decotto è sfruttato per le sue proprietà sfiammanti nel trattamento della prostatite.

Curiosità botanica

Tutte le composite si caratterizzano per avere numerosi fiori raccolti in una particolare infiorescenza, il capolino o calatide. In un capolino i fiori esterni sono detti del raggio, mentre quelli interni si chiamano del disco. Nelle composite troviamo due tipologie di fiori, quelli tubulosi e quelli ligulati. Nel caso della cicoria, così pure del tarassaco, i fiori sono tutti ligulati.

● *Citrus limon* (L.) Don fil. [pag. 197]

Fam.: Citraceae

Denominazione comune: limone

Denominazione dialettale elbana: limone

Altra denominazione toscana: //

Usi alimentari e liquoristici

Ben noto è l'uso alimentare dei suoi frutti (fettine, succo e scorsa), per aromatizzare numerosi piatti, dolci e prodotti affini, oltre che nella preparazione del liquore *limoncino*. Anche l'affine *C. sinensis* (L.) Osbeck (arancio dolce) trova impiego culinario come ad esempio nel *Panficato*, nell'*Imbollita* e nel *Ratafià di melograno*.

All'Elba la diffusione di varie citracee come limone, arancio, bergamotto (*C. bergamia* L.), cedro (*Citrus grandis* L.) è legata da una parte alla Signoria dei Medici e dall'altra agli spagnoli, che nel Seicento avevano la giurisdizione nella parte orientale dell'isola. Il francese Arsenne Thiébaud De Bernaud, nella sua opera *Voyage à l'isle d'Elbe* (1808), a proposito di queste piante scrive [...] *il limone, il melograno e l'arancio riescono anche se perdono un po' del loro gusto* [...].

Altri usi etnobotanici

Acqua e limone o il solo succo viene bevuto più volte al giorno in caso di diarrea, come coadiuvante nelle forme influenzale, in caso di raffreddore e di altre affezioni a carico delle vie respiratorie. Si usa altresì come depurativo e sfamante intestinale.

Curiosità botanica

Il frutto del limone, così come quello degli agrumi in generale, è una particolare bacca detta esperidio nella quale si riconoscono tre strati: quello più superficiale e colorato (epicarpo o buccia) è detto il flavedo; quello intermedio, spugnoso e biancastro (mesocarpo), è chiamato l'albedo; infine quello più interno (endocarpo) è membranoso, costituente gli spicchi sul quale si inseriscono le ghiandole che accumulano i succhi e avvolgono i semi.

● *Clematis vitalba* L. [pag. 197]

Fam.: Ranunculaceae

Denominazione comune: clematide, vitalba

Denominazione dialettale elbana: piumosa, viticci

Altra denominazione toscana: capponi (rif. ai frutti), cuzzarne, erba (degli straccioni, dei cenciosi), fior di minuè, galup'ri, galupperi, guinzarna, guinzarnia, gussarna, gùzerna, guzzarna, guzzergnia, guzzernia, liana piumosa, liane, turviti, v'zitka, vetricci, vezzadri, vidizga, vietrice, vincilleri, viorna, vitabbie, vitalbia, vitalbini, vitarba, vitazza, vitazza, viticcio, vitricci, viviluppolo, vizzadri, vizzata, vizzateri, vizzatori, vizzemi