

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 |