

Radici Accumolesi ODV

# *La tradizione a tavola*

*Ricette, prodotti, erbe e ricordi di Accumoli*

Autore: Radici Accumolesi ODV radiciaccumolesi@libero.it

Titolo: LA TRADIZIONE A TAVOLA *Ricette, prodotti, erbe e ricordi di Accumoli*  
a cura di: Renzo Colucci

Copyright © 2024 Radici Accumolesi ODV

RiStampa Edizioni

Via Salaria per l'Aquila km 91,350

02015 Santa Rufina di Cittaducale (RI)

Tel. 0746 606732

[www.tipografiaristampa.it](http://www.tipografiaristampa.it)

[ristampasrl@libero.it](mailto:ristampasrl@libero.it)

ISBN: 978-12-80149-89-3

Questa pubblicazione è soggetta a copyright. Tutti i diritti sono riservati. La duplicazione totale o parziale è pertanto permessa solo in conformità alla legge italiana sui diritti di autore e il permesso del suo utilizzo deve essere sempre ottenuto da Radici Accumolesi ODV.

I edizione: ottobre 2024

In questo periodo uno dei momenti più' belli era stare seduti in cerchio di fronte al camino ad arrostitire i marroni sulla brace e deliziarsi del calore della fiamma, ascoltando le storie fantastiche e le avventure delle persone adulte. Ho parlato di marroni e non di castagne... perché da queste parti nessuno le raccoglie perché' meno dolci e saporite.

Ho iniziato la mia introduzione con questo ricordo perché' molto attinente allo spirito del libricino di tenere vive le tradizioni e il buon cibo. In un mondo che va sempre più' di corsa dove anche il mangiare ha perso la sua componente conviviale ed allegra, è importante raccontare e presentare ai giovani le ricette e le tradizioni dei nostri luoghi.

L'amministrazione sta già facilitando la realizzazione di sagre nel nostro territorio e intende continuare in futuro nella direzione tracciata.

Pertanto opuscoli e libri su questi argomenti sono i benvenuti ed hanno tutto il nostro appoggio ed aiuto.

Mauro Tolomei  
*Sindaco di Accumoli*



Uno dei segni distintivi del nostro territorio è senza dubbio la gastronomia. Questo libricino vuole essere un contributo e uno stimolo a ricercare, attraverso le ricette gastronomiche, le nostre tradizioni che segnavano i momenti più importanti dell'anno, quali le festività, le ricorrenze e particolari momenti lavorativi. Le attività più antiche come la transumanza, la vendemmia, la trebbiatura e la lavorazione del maiale cadenzavano la vita dei nostri avi, ma anche l'infanzia di chi di noi è più in là con gli anni. L'essere a tavola, quindi, rappresentava un momento di gioia e di condivisione. Era un momento di socialità che purtroppo sta scomparendo, ma che attualmente viene fatta rivivere attraverso le sagre che grazie ai volenterosi vengono realizzate sul nostro territorio. Questo opuscolo, parte del progetto "Accumoli e le sue Radici" finanziato dalla Regione Lazio nell'ambito delle Comunità Solidali 2022, vuole essere un punto di partenza da integrare e sviluppare con altre ricette, con racconti oltre che con le memorie di tutte le persone che vorranno collaborare. Diamo, pertanto, appuntamento ad una prossima edizione più completa di racconti, testimonianze e di ricette.

Renzo Colucci  
*Presidente di Radici Accumolesi ODV*



# **I PRIMI PIATTI DELLA TRADIZIONE**





## *La Gricia*

*A cura dell'Associazione Amici di Grisciano*



La ricetta della pasta alla Gricia nasce in un piccolo paese del Lazio, Grisciano nel comune di Accumoli, anzi nell'ultimo paese del Lazio ubicato sulla via Salaria, l'antica via del sale, in direzione di Ascoli Piceno. La storia vuole che in questo territorio i pastori in transumanza portassero nei

loro zaini solo pochi ingredienti e che sfruttassero quindi i prodotti che i loro animali potevano “regalare”: guanciale e pecorino da aggiungere, appunto, in aggiunta alla pasta secca e al pepe nero. Il vino che loro bevevano era per lo più vino ricavato dall'uva di vigneti “pecorino”, un tipo di uva autoctona della zona alto Lazio–Piceno, uva che per la particolarità dei propri acini molto fitti, non arrivava a completa maturazione, e quindi prendeva subito di “spunto”, dando il classico sapore di “acetola”, come veniva comunemente chiamato a Grisciano. Questo particolare vino veniva aggiunto agli ingredienti della ricetta...

La gricia è la “mamma” dell'amatriciana in quanto nella metà del 17° secolo, sotto il regno di Napoli che comprendeva anche il territorio aquilano i napoletani aggiunsero il pomodoro e nacque appunto l'amatriciana.

Gli ingredienti che servono per confezionare una buona Gricia sono pochi, ma devono rispettare l'origine territoriale, perché il guanciale, il pecorino, il vino, prodotti in queste zone conferiscono un sapore ed un "corpo" molto particolare, che danno esclusività alla Gricia.

***Ingredienti per 4 persone:***

*500 gr. di mezze maniche*

*150 gr. di pecorino grattugiato*

*150 gr. di guanciale*

*½ bicchiere di vino bianco (di uva pecorino)*

*pepe q.b.*

***Preparazione:***

*Tagliare il guanciale a listarelle (o a dadini) e metterli in una padella rigorosamente in ferro, controllare la rosolatura; lì si gioca la partita, il guanciale non deve scurire troppo. Quando diventa biondo sfumare con una spruzzata di vino pecorino (o poco aceto bianco), aggiungere pepe nero e abbassare la fiamma per far riposare la salsa; nel frattempo versare le mezze maniche (una volta erano i vermicelli), nell'acqua leggermente salata portata a bollore. Una volta pronta la pasta unirla alla salsa, amalgamare aggiungendo a "pioggia" il formaggio pecorino grattugiato, impiattare e... buon appetito.*

## *La pasta del vergaro*

*A cura dell'associazione Amici di Roccasalli*



### *Il vergaro*

Quando le greggi transumavano dalle campagne romane ai pascoli montani, erano accompagnate da un intero gruppo di uomini con incarichi di responsabilità ben codificati.

In testa, quale rappresentante dei proprietari, c'era il Vergaro, il responsabile della gestione di tutti i pastori, dei loro spostamenti, della

“spesa” necessaria al loro mantenimento, della custodia e manutenzione dei prodotti caseari. Aveva un vice, il Vergaiolo, che lo aiutava e sostituiva, in sua assenza, nelle funzioni.

Nell’ordine delle responsabilità subito dopo veniva il Buttero che si occupava dei carretti, dei calessi, dei muli e dei cavalli e quindi dei trasporti in genere.

Con una sua autonomia operativa, c’era il Caciario, il vero professionista del formaggio e della ricotta che si producevano all’aperto in montagna in capanne che si riattivavano di anno in anno.

Stando i pastori sempre vicino alle loro greggi, c’era qualcuno che curava il trasporto dei loro bagagli: cassette di legno con pochi effetti personali tale persona era denominata “Bagaglione.”

I pastori, a seconda della tipologia di pecore che custodivano e che avevano esigenze di pascolo diverso, venivano chiamati con nomi diversi: il Lattaro, che portava nei pascoli migliori le pecore che producevano latte, il Montonaro che guidava i montoni e sovrintendeva alla monta nei periodi giusti per concentrare la produzione di agnelli quando c’era maggior richiesta di mercato, il Sodaro per le pecore che ancora non avevano figliato, le “sode”, e l’Agnellaro per pascolare agnelli.

In fondo alla scala delle responsabilità c’era il Battisecchio, incaricato di dare la sveglia appunto battendo dei coperchi contro i secchi. Poi veniva il Biscino che aveva cura dello stazzo dove pernottavano le pecore ed infine il Ribiscino, una specie di mozzo di stalla a cui venivano affidati i lavori più semplici. Essendo un neoassunto, il suo impegno più importante era quello di procurare sempre acqua fresca per i pastori.

***Ingredienti per quattro persone:***

*pasta gr.400 (gomiti o sedanini);*

*ventresca gr. 150;*

*ricotta fresca gr.80;*

*ricotta secca gr 70;*

*pecorino, sale e pepe q.b.;*

*¼ di bicchiere di acquavite.*

***Preparazione:***

*Tagliare a cubetti la ventresca, rosolarla in una padella capiente e sfumarla con acquavite; a parte unire i due tipi di ricotte aggiungendo sale e pepe q.b. lavorandole insistentemente con una forchetta; cuocere la pasta in acqua moderatamente salata, scolarla e versarla nella padella della ventresca; mantecare aggiungendo la ricotta precedentemente preparata e ½ bicchiere di acqua della cottura. Spolverare con pecorino e ricotta secca q.b.*

## *Le fettucelle alla trota*

*A cura dell'associazione ProLoco di Accumoli*



## ***Ricetta per quattro persone (di Sabatino Organtini)***

### ***Ingredienti:***

*½ kg di fettucelle o fettuccine;*

*2 trote da tre etti ciascuna;*

*uno spicchio di aglio;*

*prezzemolo;*

*½ bicchierino di cognac*

*brodo vegetale*

*olio*

*peperoncino;*

### ***Preparazione:***

*Spellare e spinare le trote e poi macinarle. In una capiente padella preparare un soffritto con aglio e peperoncino. Aggiungere le trote macinate e farle cuocere molto lentamente, aggiungere ½ bicchiere di vino, un dado e un piccolo pomodoro. A parte cuocere le spine e le teste delle trote ricavate dalla pulitura delle stesse ricavandone il brodo. Alle trote arrivate a cottura aggiungere ½ bicchiere di cognac. Nella padella aggiungere la pasta cotta lasciando un poco di acqua e farla mantecare aggiungendovi il prezzemolo. Seguire a mantecare aggiungendo il brodo ricavato come sopra indicato.*

*Questo piatto è stato introdotto recentemente ed è entrato nella tradizione gastronomica accumolese anche per merito dei laghetti di pesca sportiva realizzati negli anni settanta e ottanta e della Proloco che istituì la sagra delle fettucelle a metà degli anni 90 del secolo scorso. I primi indimenticabili cuochi furono Sabatino Organtini, Michele Organtini e Pio Bellini. La trota è stata introdotta nei corsi d'acqua accumolesi a metà '800 come si rileva nel volume "Osservazioni Geologiche e Memorie Storiche di Accumoli in Abruzzo" scritto dal medico e scienziato accumolese Agostino Cappello il quale scrive: "Il*

*Tronto e alcuni affluenti abbondano più o meno di pesci di acqua dolce, eccetto la trota, che noi crediamo potesse prosperarvi : mentre i fiumi Nera ed Aniene rapidi quanto il Tronto, e discorrenti in geognostico suolo, a un dipresso simile al nostro, hanno squisite trote. Nel 1811 io mandava da Tivoli, in vari recipienti di acqua da cambiarsi di tempo in tempo, venti libbre di piccole trote per gittarsi nel Tronto, ma alla metà della strada eran tutte perite. Torno a inculcare ai miei concittadini di procurarle dalla convicina Umbria.” Per molti anni la Pro loco ha organizzato la sagra il 14 agosto.*



## *“Le recchie de prete”*



### ***Ingredienti per quattro persone:***

#### **Primo impasto**

*350 gr. di farina*

*5 uova*

#### **Secondo impasto**

*150 gr. di farina*

*acqua contenuta in due gusci di uova*

### ***Preparazione:***

*Una volta lavorati separatamente i due impasti riunirli formando un unico impasto. Mettere a riposo l'impasto ottenuto come sopra per venti minuti, quindi formare dei bastoncini, tagliarli a tocchetti e, utilizzando due dita farli scivolare sulla tavola così da ottenere una forma simile a quella delle orecchiette. Lessarle e condirle con sugo di carne realizzato con pezzi di carne o polpette insieme ai pomodori pelati e cipolla. (Ricordo di Antonietta Organtini e Luisa Paluzzi)*

## *Ravioli dolci al sugo*



### ***Ingredienti per due persone:***

*ricotta 3 etti;*

*rhum q.b.*

*alchermes q.b.*

*zucchero q.b.*

*limone 1 da grattugiare;*

*uova 2;*

*farina 2 etti;*

### ***Preparazione:***

*Si prepara una sfoglia con 2 uova e 2 etti di farina, la si passa nell'acqua calda poi si taglia in quadrati per inserirci parte del composto realizzato con la ricotta, il rhum, l'alchermes, lo zucchero e un limone grattugiato.*

*Si preparano le polpette o pezzi di carne che potranno essere utilizzati per il secondo piatto; si aggiungono i pelati ed il sugo viene usato per condire i ravioli. (Ricordo di Antonietta Organtini)*

*Tipica ricetta abruzzese*

## *Timballo di ziti*



### ***Ingredienti:***

*carne macinata  
pomodoro  
mozzarella  
olio da friggere  
parmigiano  
pane grattugiato*

### ***Preparazione:***

*Preparare piccole polpette e cuocerle in una salsa di pomodoro cui sono stati aggiunti sedano carote e cipolle e distribuirle insieme alla mozzarella tagliata a dadini sugli ziti. (Ricordo di Antonietta Organitini)*

## **“Unte e ova”**

### **Ingredienti:**

*400 gr. spaghetti*

*160 gr. pancetta o guanciale*

*4 uova*

*120 gr. di pecorino*

*pepe nero q.b.*

### **Preparazione:**

*Far rosolare in una padella capiente la pancetta o il guanciale. Nel frattempo cuocere la pasta e scolarla al dente, versare la pasta nella padella contenente la pancetta, aggiungere le uova sbattute e spolverare il tutto con il pecorino e il pepe nero. Far rapprendere l'uovo e portare a tavola. (Ricordo di Luisa Paluzzi)*

## Le minestre

Tutte le minestre con i legumi venivano preparate con battuto di lardo lavorato a mano con aglio e cipolla aggiungendo il rosmarino per i ceci

### *Lenticchie o ceci con castagne*



#### **Ingredienti:**

*lenticchie o ceci  
cipolla  
castagne  
aglio  
rosmarino  
lardo per il battuto  
sale q.b.*

#### **Preparazione:**

*Far soffriggere il lardo con la cipolla, l'aglio ed il rosmarino se fatta con i ceci; aggiungere le lenticchie o i ceci insieme al loro brodo di cottura; tenere ancora sul fuoco e dopo circa 40 minuti aggiungere le castagne precedentemente sbucciate. A fine cottura versare la zuppa nella scodella aggiungendo il pane raffermo tagliato a dadini.*

## *Minestra allo strillo*

Fatto il battuto di solo lardo lo si “buttava” sopra la pasta unitamente a pepe e pecorino; quindi si mantecava: in quel momento si sentiva “lo strillo”.

## *Pasta e fagioli*



### **Ingredienti:**

*fagioli secchi gr. 200*

*lardo*

*sedano*

*carote*

*cipolla*

*pomodoro*

*olio*

*sale q.b.*

*pepe nero q.b.*

### **Preparazione:**

*Mettere a bagno i fagioli per un'intera nottata. Il giorno seguente lavarli e lessarli in abbondante acqua fredda lasciandoli cuocere per circa un'ora e mezza. Preparare un battuto con carota, sedano, cipolla e aglio e farlo soffriggere per qualche minuto insieme al lardo tagliato a listarelle. Aggiungere l'acqua di cottura dei fagioli e un pomodoro sbucciato e tagliato a metà. Aggiungere sale. Far bollire il tutto per circa mezz'ora. Aggiungere quindi i fagioli e proseguire la cottura per un'altra mezz'ora. A questo punto versate i maltagliati preparati a casa tagliando una sfoglia di pasta preparata con due uova e circa 200 gr. di farina. Bastano pochissimi minuti perché anche la pasta sia cotta: la minestra finalmente può essere servita a tavola.*

## Il periodo natalizio

### *I fritti della vigilia*

I frittelli si preparavano con le mele ranette, la borragine, i cavoli e il baccalà. Si preparava la pastella con un uovo e l'acqua contenuta in un guscio di uovo, sale e farina in quantità tale da ottenere un composto denso. Le verdure precedentemente lessate, il baccalà e le mele venivano immerse nella pastella, sgocciolate e fritte in abbondante olio bollente.

### *Baccalà in quazzetto*



*Era un piatto che mamma preparava per la vigilia di Natale. Per quello che mi ricordo il baccalà veniva messo a bagno uno o due giorni prima per essere dissalato. In una pentola con un po' di olio veniva soffritta la cipolla, poi messo il*

*pomodoro e l'uvetta che era stata messa a bagno qualche minuto prima; infine, si metteva il baccalà lessato e si lasciava cuocere circa 3 quarti d'ora. Si gustava questo piatto agrodolce festeggiando il Natale. (Ricordo di Francesca Capriotti)*

## *Baccalà del Cardinale*

### ***Ingredienti:***

*baccalà lessato o fritto in padella*

*cioccolato fondente sbriciolato*

*fichi secchi*

*uva passa*

### ***Preparazione:***

*Al baccalà Lessato oppure fritto in padella aggiungere 1/3 di cioccolato fondente, 1/3 di uva passa e 1/3 di fichi secchi tagliuzzati finemente, amalgamarli e poi spargerli sopra il baccalà. (Ricordo di Lucio Valentini)*

In base al racconto della famiglia Valentini l'utilizzo, tra gli ingredienti, del cioccolato, allora sconosciuto, si fa risalire ai funzionari del re provenienti da Napoli che si recavano per comando militare a gestire la dogana di Grisciano. Venivano fatti alloggiare al palazzo Organitini denominato il Palazzo del Cardinale perché ospitò il cardinale Archetti vescovo di Ascoli Piceno fuggito dalla sua città nel 1799 durante l'invasione napoleonica.



## ***Baccalà con prugne secche e pomodori***

### ***Preparazione:***

*Preparare il sugo facendo soffriggere l'aglio e il prezzemolo; aggiungere poi i pomodori freschi o i pelati, 3 o 4 prugne e, dopo averli lessati e fritti, pezzi di baccalà del peso di 150 grammi l'uno. (Ricordo di Lucio Valentini)*

*Baccalà in guazzetto con frutta secca del luogo pere, mele uva passa del territorio*

*Frutta secca, fichi secchi*

## ***Arrosto morto di zia Clara***

### ***Secondo piatto ricorrente nelle festività e nei giorni importanti***

*Si utilizzava un pezzo di carne di "girello" che veniva messo in una pentola con olio, sedano, carote, aglio, e rosmarino; quindi veniva fatto cuocere per circa 2 ore. Al termine della cottura si aggiungeva vino bianco che veniva fatto evaporare. Una volta raffreddato si tagliava a fette sottili. Questa ricetta veniva fatta solo in occasione di festività e ricorrenze. (Ricordo di Francesca Capriotti).*

## *Fronco d'albero*



### **Ingredienti:**

*castagne  
cacao amaro  
burro  
zucchero  
alchermes  
rhum e liquori va-  
ri*

### **Preparazione:**

*Macinare le castagne già lessate, aggiungere zucchero, cacao amaro q.b. e i liquori, amalgamare il tutto fino a preparare un composto morbido. Versare il composto in un panno da cucina bagnato facendogli assumere una forma circolare. A parte montare a neve lo zucchero con il burro e versarlo sopra le castagne condite, lasciandone una piccola quantità per la decorazione. Avvolgere il tutto staccandolo dal panno umido e versarlo in un capiente piatto ovale. Utilizzare lo zucchero e burro montato per guarnire il dolce.*

# Pangiallo

*(Ricetta di Nonna Silvia)*

## **Ingredienti:**

500 gr. mandorle  
500 gr. nocciole  
500 gr. uvetta  
500 gr. noci  
800 gr. fichi secchi  
60 gr. pinoli  
500 gr. farina  
½ bicchiere (da vino) di sambuca  
7 cucchiaini di zucchero  
3 cucchiaini di miele  
1 buccia di arancio  
1 rosso di uovo



*(Con queste dosi vengono realizzati circa 7 pangialli dipende dalla grandezza che voi darete agli stessi)*

## **Preparazione:**

### **Sciropo**

1. Preparare lo sciropo in un pentolino; mettere 1 litro di acqua, 1 buccia di arancio (tagliata a piccoli pezzettini), 3 cucchiaini di zucchero, 3 cucchiaini di miele.
2. Mettere il pentolino sul fuoco, appena inizia a bollire spegnere il gas, fare raffreddare fino ad essere tiepido.

### **Pastella**

1. Preparare una pastella con circa 2 etti di farina usando anche una parte della rimanenza dello sciropo (se necessario aggiungere un

- pochino di acqua), ½ bustina di lievito vanigliato, 1 cucchiaino di zucchero.*
- 2. La pastella deve essere abbastanza densa (nonna Silvia dice per spiegare la densità, muovendo la frusta deve scrivere).*
  - 3. Tagliare a pezzi i fichi secchi (grossolanamente).*
  - 4. Mettere tutta la frutta secca in un recipiente molto capiente, aggiungere 5 cucchiaini colmi di zucchero, ½ bicchiere di Sambuca, versare lo sciroppo (lasciandone un po' per la pastella) sopra la frutta secca, mettere la farina.*
  - 5. Iniziare a mescolare il tutto con le mani per 10–15 minuti fino a che diventa un composto dalla consistenza appiccicosa.*
  - 6. Tenere a portata di mano una ciotola con acqua per bagnare le mani.*
  - 7. Preparare la base di lavoro infarinata da usare man mano che si lavorano i pangialli.*
  - 8. Prendere una bella porzione del composto con entrambe le mani.*
  - 9. Iniziare a premere con entrambe le mani la frutta secca per farla aderire l'una all'altra, avendo cura di roteare contemporaneamente alla pressione e formare una cupola. Continuare a comprimere, bagnandosi ogni tanto le mani, una volta finita la forma, spostare sulla tavola in un angolo infarinato il primo pangiallo e via via continuare con tutti gli altri.*
  - 10. Oliare bene una teglia capiente, potrete usare lo stesso piatto del forno, metterci sopra i pangialli lasciando un po' di spazio tra l'uno e l'altro, mettere sopra aiutandovi con un cucchiaino la pastella iniziando dalla cupola fino a ricoprire l'intero pangiallo, facendo attenzione che non si tocchino tra loro.*
  - 11. Mettere in forno (1 ora circa a 180°) controllare la cottura a seconda del vostro forno.*
  - 12. Una volta cotti sfornare e spennellare sopra con un rosso di uovo, attendere che si raffreddano.*

# ***Nociata***

*(Ricetta di Nonna Silvia)*

## ***Ingredienti:***

*500 gr. noci (sgusciate)*

*500 gr. miele*

*70 foglie di alloro*

## ***Preparazione:***

- 1. In una spianatoia tritare finemente le noci.*
- 2. Versare il miele in una pentola e metterla sul fornello per 10 minuti a fiamma bassa, mescolare continuamente finché diventa schiumoso.*
- 3. Aggiungere le noci tritate e continuare la cottura per 30 minuti circa, sempre mescolando per evitare che si attacchi.*
- 4. Quando avrà assunto il colore del caramello spegnere il fornello e rovesciare il composto sulla spianatoia inumidita con acqua (sarebbe preferibile una base di marmo unta di olio).*
- 5. Stendere velocemente il composto prima con un cucchiaino di legno poi coprire con un foglio di carta forno e stendere con il mattarello e infine appiattare bene con le mani.*
- 6. Tagliare la nociata prima a strisce, poi tagliare le strisce in diagonale a formare dei rombi.*
- 7. Avvolgere ogni rombo dentro le foglie di alloro; (altrimenti si fa fatica a tagliarla e non si attacca alle foglie di alloro).*
- 8. Mangiare quando si raffredda.*

*Buon appetito!!!*

## ***Amaretti di nonna Maria***

### ***Ingredienti:***

*800 gr. di mandorle dolci sbucciate*

*300 gr. di mandorle amare*

*6 chiare di uova*

*800 gr. di zucchero*

*Buccia grattugiata di ½ limone*

### ***Preparazione:***

*Frullare nel mixer, le mandorle dolci e quelle amare insieme allo zucchero e mettere il composto in una ciotola aggiungendo la scorza grattugiata di ½ limone e la vanillina.*

*Montare gli albumi leggermente con la forchetta, aggiungere il composto e formare delle palline passandole nello zucchero semolato.*

*Disporre le palline su una teglia coperta di carta da forno e fare riposare per 20 minuti.*

*Mettere una mandorla o una ciliegina candita su ogni amaretto e poi cuocerli in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.*

# Befana

## *I biscotti della Befana*

*(di Luisa Paluzzi)*

### ***Ingredienti:***

*600 gr di farina*

*200 gr. di zucchero*

*3 uova*

*80 ml. di latte*

*150 ml. di olio di semi*

*una bustina di lievito*

*una bustina di vanillina*

### ***Preparazione:***

*Mescolare per bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido. Utilizzare degli stampini per ricavare dall'impasto i biscotti. In alternativa creare manualmente i biscotti nelle forme desiderate. Cuocere al forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti.*

*Questi biscotti venivano preparati in occasione dell'Epifania. Al mattino venivano fatti trovare accanto ai giocattoli o alla frutta quali doni della Befana per la felicità dei bambini.*

# *Ciambelle*

## ***Ingredienti:***

*800 gr farina*

*2 uova*

*300 gr di zucchero*

*125 di burro*

*1 bicchiere di latte*

*1 bustina di lievito*

*Granella di zucchero come ornamento dopo aver fatto le ciambelle e prima di infornarle*

## ***Preparazione:***

*Si utilizzano gli stessi ingredienti che si usano per ciambellone aggiungendo una quantità di farina che permetta di ottenere un impasto più solido. Si taglia il composto in pezzi in modo tale da realizzare le ciambelle da mettere poi nelle teglie sopra la carta da forno. Si fanno “crescere” per un’oretta davanti ad una fonte di calore, si spolverano di zucchero e cannella dopodiché si infornano. (Ricordo di Leonardo Etrusco)*



## Carnevale

### *Ravioli di castagne*



#### ***Ingredienti:***

*1 kg di castagne lesse ridotte in purea  
mistrà*

*una tazzina di rhum*

*una tazzina di alchermes*

*una tazzina di caffè*

*100 gr. di cacao amaro*

*250 gr. di zucchero*

*100 gr. di cioccolato fondente*

*una bustina di vanillina*

*in una ciotola mescolare tutti gli ingredienti di cui sopra*

**Per la sfoglia**

*500 gr. di farina*

*2 uova*

*½ bicchiere di latte*

*un cucchiaino di zucchero*

*un cucchiaino di vino bianco*

*un cucchiaino di olio di semi*

***Preparazione:***

*Su una “spianatora” versare la farina, fare la “fontana” ove mettere le uova, il latte, il vino bianco e l’olio di semi. Amalgamare il tutto e lavorare l’impasto fino ad ottenere un composto liscio. Dividerlo in due panetti da “stendere” con il mattarello ottenendo una sfoglia sottile. La sfoglia dovrà essere tagliata a quadrati da riempire con l’impasto unendo i lembi opportunamente inumiditi. Friggerli in abbondante olio caldo. (Ricordo di Leonardo Etrusco)*

## *Castagnole*



### ***Ingredienti:***

*1 uovo  
1 cucchiaino di mistrà  
1 cucchiaio di zucchero  
1 cucchiaio di olio  
farina q.b.  
buccia grattugiata di un  
limone  
pizzico di lievito Bartolini*

### ***Preparazione:***

*Incorporare ad una modesta quantità di farina su di una spianatoia l'uovo, il mistrà, lo zucchero, l'olio, la buccia grattugiata e un pizzico di lievito. Lavorare delicatamente fino ad ottenere un impasto morbido. Formare dei bastoncini da cui ricavare tanti cubetti simili agli gnocchi. Dopo circa un'ora di riposo friggere in abbondante olio caldo le castagnole così ottenute. Una volta scolate cospargere sulle castagnole dello zucchero*

## **Frappe**

### **Ingredienti:**

*farina q.b.*

*3 uova*

*½ bicchiere di olio*

*½ bicchiere di zucchero*

*1 limone grattugiato (solo buccia)*

*1 arancia grattugiata (solo buccia)*

*mezzo bicchiere di sambuca*

### **Preparazione:**

*Mescolare circa 500 gr. di farina con le uova, l'olio, lo zucchero, la buccia grattugiata di un limone, la buccia grattugiata di 1 arancia e la sambuca. Lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto liscio. Dividere l'impasto in due parti uguali. Con il mattarello realizzare 2 sfoglie sottili. Tagliare le sfoglie in modo da ottenere dei rettangoli, se si preferisce dei rettangoli che potranno anche essere modellati a forma di fiocco. Friggere, quindi, in olio caldo le frappe così ottenute. Una volta scolate cospargerle di zucchero a velo. (Ricordo di Leonardo Etrusco)*

# *Ciambelle dolci con patate*

## *Rum e Alchermes*

*(Ricetta di Nonna Silvia)*

### ***Ingredienti:***

*2 uova*

*500 gr. patate*

*500 gr. farina*

*1 bicchiere di olio*

*1 bicchiere di latte*

*100 gr. lievito di birra*

*1 pizzico di sale*

*20 gr. di zucchero*

*q.b. olio per frittura*

### ***Preparazione:***

- 1. Lavare e lessare le patate, una volta cotte scolarle e pelarle ancora calde, ridurle a purea con lo schiacciapatate.*
- 2. Fare intiepidire leggermente il latte aggiungere il lievito e mescolare per farlo sciogliere.*
- 3. Sul piano di lavoro setacciare la farina, aggiungere la purea di patate tiepide, le uova (batterle un po'), il bicchiere di olio, il latte con il lievito e il sale, con una forchetta iniziare ad amalgamare gli ingredienti.*
- 4. Continuare ad impastare il composto con le mani, se necessario aggiungere un filo di latte per ottenere un panetto liscio e ben amalgamato (deve avere la forma di un tronchetto).*
- 5. Coprire con una pellicola e farlo lievitare circa ½ ora (tenere al caldo) poi iniziare subito infarinando leggermente il piano di lavoro, tagliare dei piccoli pezzi, lavorando con le mani fare dei bastoncini cicciettelli da dividere in segmenti di circa 20 cm e chiu-*

*dere ad anello facendo attenzione ad attaccare bene i lembi (per evitare che durante la frittura si aprano).*

- 6. Man mano che si preparano le ciambelle vedrete che le prime continuano la crescita fino al raddoppio.*
- 7. Portare a giusta temperatura abbondante olio per frittura (circa 170 °C, usare una padella con bordi alti).*
- 8. Iniziare a friggere le ciambelle, prendendole una alla volta avendo cura di girarle al contrario nella padella, devono essere distaccate l'una dall'altra nella padella, girarle spesso durante la cottura affinché abbiano una doratura e cottura uniforme.*
- 9. Scolarle dall'olio con una schiumarola, adagiarle su un piatto da portata ricoperto da carta da cucina assorbente e ancora calde spolverare di zucchero e spruzzarle con un bagno misto di Rum e Alchermes.*

*Buon appetito!!!*

## **Strufoli**



### **Ingredienti:**

*4 uova  
2 patate e 1/2  
sale q.b.  
farina q.b.*

### **Preparazione:**

*Lessare le patate e una volta cotte ridurle in purea. Aggiungere le uova sbattute e una quantità di farina tale da ottenere un panetto consistente. Ricavare dal panetto dei bastoncini e tagliarli in modo da ricavare tanti cubetti simili agli gnocchi di patate. Friggerli in olio bollente. Spolverare con zucchero o sale a seconda dei gusti.*

## *Le pizze fritte dolci*

### **Ingredienti:**

*uova 3*

*farina q.b.*

*strutto gr. 50*

*zucchero 100 gr.*

*vino bianco 1 bicchiere*

### **Preparazione:**

*Fare la fontana di farina, sbattere le uova con lo zucchero, lo strutto il lievito e il vino bianco; amalgamare e impastare il tutto fino ad ottenere un impasto morbido. Far riposare 1 ora poi fare la sfoglia, tagliarla a strisce e friggere in abbondante olio a fuoco alto, A piacere spolverare con zucchero a velo oppure miele*

## *Crespelle*

### **Ingredienti:**

*1 uovo intero e un uovo di acqua*

*1 cucchiaino di farina*

*sale q.b.*

### **Preparazione:**

*Sbattere l'uovo, aggiungere l'acqua e quindi la farina continuando a sbattere ancora un po'. Ungere una padella strofinando sul suo fondo un pezzetto di lardo infilato in una forchetta. In mancanza di lardo ungere la padella con burro o olio e farla scaldare; versare un mestolo piccolo del composto avendo cura di coprire tutto il fondo della padella. Una volta che il composto ha assunto la forma di frittatina girarlo e tenerlo ancora pochissimi minuti sul fuoco.*

## Periodo di Pasqua

### *Pizza “cresciuta” di Pasqua*

*(Ricetta di Nonna Silvia)*

#### **Ingredienti:**

*5 uova*

*1 etto di lievito di birra*

*250 gr. di zucchero*

*250 gr. di latte*

*1 bicchiere di olio di semi*

*buccia di un limone grattugiato*

*1 etto di uvetta*

*un pizzico di sale*

*farina quanto basta (circa tre pugni) per la prima lievitazione serale*

*2 bustine di vaniglia*

#### **Preparazione:**

*Battere le uova con lo zucchero (deve scrivere tipo lo zabaglione). Poi aggiungere il lievito (sciolto nel latte tiepido). Mettere circa tre pugni di farina girare e mescolare insieme ad un pizzico di sale. Coprire con una spolverata di farina (fare la croce perché altrimenti non cresce...). Coprire con un panno e lasciare crescere tutta la notte fino al mattino. Al mattino fare una fontana con farina q.b., mettervi dentro l'impasto e aggiungere: uvetta, olio, vaniglia, limone. Impastare bene (deve essere morbida, ma stretta) lasciare lievitare ancora. Quando è ben cresciuta impastarla molto delicatamente e metterla in una pentola alta (fino a metà pentola). Fare lievitare fino al riempimento (non dare scossoni alla pentola) infornare a forno lento (180° circa). Non aprire il forno prima di 20 minuti. Una volta cotta passare sopra con le mani un bagno di acqua e zucchero.*



*Togliendo un po' di crescita si realizzavano delle piccole pizze per i bambini a forma di "brocchetta" inserendoci un uovo in superficie fermato da bastoncini incrociati di pizza. La brocchetta si mangiava a colazione di "passalacqua" nella tradizionale gita al Santuario della Madonna delle Coste che fino agli anni '70 si festeggiava il martedì successivo alla domenica di Pasqua*

## ***Palombelle***

### ***Ingredienti:***

*5 uova  
½ litro di latte  
400 gr zucchero  
2 cucchiari di olio o strutto fuso tiepido  
1 panino di lievito di birra  
1 pizzico sale  
Farina q.b.  
½ bicchiere sambuca*

### ***Preparazione:***

*Si utilizzano gli stessi ingredienti che si usano per ciambellone sostituendo il lievito istantaneo con il lievito di birra aggiungendo una quantità di farina che permetta di ottenere un impasto più solido. Viene fatto "crescere" per tutta la notte. La mattina, con l'impasto si forma un disco circolare lasciandone una piccola parte per realizzare tre cordoni. Nel disco vengono inserite quattro uova, un cordone viene messo intorno alla base e gli altri due cordoni vengono appoggiati sopra le uova a mo' di cestino. Il "cestino" si fa "crescere" poi viene fatta crescere per due ore. Si inforna: a fine cottura la palombella assume definitivamente la forma di un cestino. (Ricordo di Leonardo Etrusco)*

### **Colazione di pasqua:**

Coratella, frittata con mentuccia, cipolla, guanciaie e uova.

## ***Pizza di Polenta***

### ***Ingredienti per quattro persone:***

*4 etti di farina di mais*

*acqua q.b. per ottenere un impasto consistente*

*olio quattro cucchiari*

*uva passa*

*sale q.b.*

### ***Preparazione:***

*Mettere in una ciotola la farina di mais versare l'acqua bollente una quantità tale da ottenere un composto consistente aggiungere quindi l'olio, il bicarbonato, l'uva passa. Il sale e mescolare bene. Disporre in una teglia da forno l'impasto così ottenuto formando una torta alta circa 2 centimetri. Mettere la teglia nel forno preriscaldato a 180°. Lasciare cuocere per circa un'ora e comunque fino a che si sarà formata sulla pizza una crosticina dorata. Consumarla ancora calda.*

## Altri appuntamenti annuali

### La trebbiatura



Uno dei giorni più belli per noi bambini, paragonabile soltanto al periodo dell'abbattimento del maiale, era quello della trebbiatura. Il giorno fissato per l'arrivo della trebbia, di buonora ci mettevamo di vedetta accanto al muro della "portella". Appena scorgevamo la macchina agricola trainata da un trattore che procedeva sulla strada provinciale in corrispondenza delle "Pianere", correvamo verso l'aia dei Vagli primo appuntamento ad Accumoli per poi passare "all'aretta di Mevi". Passavamo tutto il giorno ad ammirare tutti i congegni meccanici della Trebbia, le grandi cinghie di collegamento ed il prodotto che fuorusciva da una specie di bocca che "vomitava" grano. A nostri occhi di bambini degli anni 50 tutti quei congegni meccanici sembravano avveniristici. Il grano veniva portato successivamente a Libertino nell'unico Mulino (Vidoni) rimasto nella valle del Pescara un tempo centro nevralgico della molitura comunale. Ho un ricordo personale di

quando con mia nonna con in spalla mezza sacchetta di grano, a piedi, per raggiungere il mulino prendemmo il sentiero che scendeva dalla porta antica di Santa Maria verso Libertino. Quando ritornammo a casa mia nonna portava in spalla mezzo sacchetto di farina. Ricordo ancora il gran vociare della moltitudine di persone che affollava il Mulino di proprietà della famiglia Vidoni: non avrei più visto così tanta gente parlare allegramente. (Colloquio con Giovanni Funari e Gasperino Rendina)

Tradizionalmente, nel giorno della trebbiatura era abitudine mangiare il pollo con i peperoni oltre alle pietanze che si mangiavano abitualmente.

## *Pollo con i peperoni*

### ***Ingredienti:***

*un pollo pulito e tagliato a pezzi*

*2 peperoni*

*300 gr. polpa di pomodoro*

*aglio*

*vino bianco*

*maggiorana*

*rosmarino*

*olio evo*

*sale q.b.*

*pepe q.b.*

### ***Preparazione:***

*Rosolare il pollo unito unitamente alle spezie, all'olio, al sale e al pepe. Una volta rosolato sfumare con il vino bianco. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle e la polpa di pomodoro. Continuare la cottura per un quarto d'ora. (Di Luisa Paluzzi)*

## La vendemmia



Fino agli anni '50, fino ad una certa altitudine, le viti erano diffusissime e si producevano importanti quantità di vino. La vendemmia, pertanto, rappresentava un giorno importante dell'anno; le donne portavano sopra la testa grandi ceste piene di viveri per le persone impegnate nella raccolta. Fra la cesta e la testa veniva posto un panno arrotolato che veniva chiamato "roccia". I bambini erano affascinati dalla pigiatura dell'uva che avveniva a piedi nudi nella vasca di pietra che la maggior parte delle famiglie aveva nella propria cantina. Ricordo da bambino la pigiatura in una grande vasca nella cantina della famiglia Campagnoni.

Il vitigno della nostra zona era il Pecorino autoctono originario della zona di Arquata, di Accumoli e di Norcia. Un documento del XVI secolo conservato nell'archivio del Comune di Norcia certifica già l'esistenza di questo vitigno. Anche Agostino Cappello nel volume citato scrive di un vitigno da cui si otteneva un'uva che produceva "un vino spumantino" la cui origine e introduzione nel nostro territorio si fa risalire a dei frati francesi che frequentarono appunto il nostro territorio.

Il vino era un alimento importantissimo nei secoli passati e lo è stato fino a metà del secolo scorso, l'estensione di questa coltura era molto estesa nel nostro territorio. Nel bilancio comunale del 1842 la produzione del vino era pari a 8.000 barili e l'esportazione era pari a 2.500 barili

Dagli anni 60 i vigneti sono stati dismessi sia per la poca produttività sia per la forte emigrazione di quegli anni. Il vitigno del pecorino è presente ancora in minima parte nella frazione di Grisciano. Il vitigno presente ancora a Grisciano è autoctono e senza innesti, ha resistito alla fillossera e l'unica cura è quella del trattamento con il solfato di rame per difenderlo dalla peronospera. Il pecorino di Grisciano è stato un vino di nicchia. In gioventù seppi dal professore Corrado Barberis, padre della Sociologia Rurale italiana, parlando di Accumoli, mi riferì che fece conoscere all'allora presidente della Repubblica Italiana Giuseppe Saragat il vino pecorino di Grisciano il quale diventò un estimatore. In questi anni una prestigiosa casa vinicola sta reintroducendo il pecorino nella zona di San Pancrazio e speriamo che questo porterà a far conoscere il vino e il nostro territorio anche a livello internazionale. *(Colloquio con Giovanni Funari e Gasperino Rendina)*

## Periodo autunnale

### *Le castagne*



Le castagne erano un alimento essenziale nella dieta fino agli anni sessanta quando molte famiglie povere vi ricorrevano per il proprio sostentamento. Venivano e vengono preparate in diversi modi: arrostiti, lesse con la buccia (mosciarelle), lesse senza buccia (cacirole). Con le castagne si preparano molti dolci; tra quelli più diffusi: i ravioli fritti e il tronco d'albero le cui ricette le troverete in questo volumetto.

## 2 Novembre

### *Pane dei morti*

Alcune famiglie facevano le pagnottelle dei morti per poi regalarle alle famiglie povere

#### ***Ingredienti:***

*patate lesse 150 gr*

*farina 1 kg*

*pizzico di sale*

*acqua tiepida quanto basta*

*25 gr di lievito di birra*

*(Ricordo di Leonardo Etrusco)*



## L'abbattimento del maiale

Il giorno dell'abbattimento del maiale era una grande festa soprattutto per i bambini che avvertivano in maniera profonda l'importanza di quella giornata. L'attesa era grande perché i prodotti ricavati dalla lavorazione del maiale rappresentavano il maggior sostentamento per la maggior parte delle famiglie contadine e non solo. Ad Accumoli centro il mattatoio, fino agli anni '60, veniva gestito da alcune persone che avevano ricevuto l'affidamento a seguito di una gara bandita dal Comune. Negli anni cinquanta e sessanta erano più di cento i maiali che venivano abbattuti dai gestori del mattatoio. Del maiale non veniva buttato niente: il sangue che veniva raccolto veniva utilizzato per preparare i "sanguinacci" da offrire, come antipasto, alle persone che aiutavano alla lavorazione; prima del raffreddamento del maiale venivano puliti gli intestini, attività svolta dalle donne. Il pelo veniva asciugato e consegnato ad una ditta che lo ritirava per utilizzarlo nelle fabbriche di pennelli. Ogni famiglia, poi, si affidava ad un esperto per "accomodare" il maiale cioè lavorarlo selezionando i vari pezzi per l'utilizzo della carne per preparare i salumi: salami, prosciutti, salsicce, cotechini e "cacchietti" e per i bambini. Si bolliva la testa e si spolpavano le ossa ottenendo una massa che serviva a preparare la "coppa" con spezie e bucce d'arancia. Successivamente si mettevano sotto sale i prosciutti, le spallette, il lardo, la pancetta, il guanciale e i zampetti. La durata della salatura per la conservazione dei prodotti era differenziata in base al prodotto trattato. Negli anni 60 e 70 gli esperti che "accomodavano" il maiale e che andavano per la maggiore erano, tra gli altri, Giuseppe Funari, Mariano Bonamici e Americo Rendina. (Colloquio con Giovanni Funari e Gasperino Rendina)

## *Sangue di maiale*

Nel giorno in cui si abbattevano i maiali si raccoglieva un po' del loro sangue.

Si versava nell'acqua bollente. Una volta diventato una massa solida la stessa veniva tagliata a dadini, che venivano messi in una padella con tanta cipolla aggiungendo il sale, l'olio ed infine una spruzzata di vino. Si lasciava cuocere lentamente.

Veniva offerto come antipasto alle persone che avevano collaborato alla lavorazione.

Per noi bambini l'abbattimento del maiale era una festa perché tutto il paese partecipava alla sua lavorazione. (*Ricordo di Francesca Capriotti*)

Nel ricordo di Luisa Paluzzi agli ingredienti sopra descritti si aggiungevano le animelle l'alloro e un sugo ottenuto con la carne di maiale.

## *Sanguinaccio*

*Per questo insaccato si utilizzava la carne di maiale meno pregiata e più ricca di sangue vale a dire la carne della testa, del collo, della gola e dell'addome. Veniva, quindi macinata insieme "all'assogna". Al macinato si aggiungeva il sale, il pepe, la noce moscata, i chiodi di garofano, la cannella e una spruzzata di vino rosso. Il sangue che era stato preso al momento dell'abbattimento del maiale dopo alcuni giorni si addensava e, pertanto, al fine di ammorbidirlo veniva messo nell'acqua calda e lavorato con le mani. La carne macinata ed il sangue venivano insaccati nei budelli dell'intestino crasso, debitamente puliti; venivano utilizzati tali budelli, denominati "marotta", in quanto per la loro forma erano poco adatti per la preparazione dei salami. L'insaccato veniva posto vicino al camino per l'asciugatura, una volta asciutto si trasferiva in cantina dove i sanguinacci potevano essere conservati per più lungo tempo. (Ricordo di Leonardo Etrusco)*

## *Pizza con gli sfrizzoli*

### **Ricetta n° 1**

Quando si faceva il pane si lasciava un po' di massa lievitata e si schiacciava. Ci si mettevano gli sfrizzoli che precedentemente erano stati preparati e poi si metteva in forno. Gli sfrizzoli erano pezzetti di grasso del maiale che venivano fatti rosolare. Era molto buona, non ho avuto modo di ritrovare più quel sapore. (*Ricordo di Francesca Capriotti*)

### **Ricetta n° 2**

#### ***Ingredienti:***

*patate lesse 150 gr*

*farina 1 kg*

*pizzico di sale*

*acqua tiepida quanto basta*

*25 gr di lievito di birra*

*150 gr di sfrizzoli o ciccioli (metà a cubetti e metà tagliati finemente)*

#### ***Preparazione:***

*Alla farina si uniscono le patate lesse ridotte in purea, l'acqua tiepida e il lievito sciolto in precedenza in poco acqua tiepida. Si lavora l'impasto fino ad ottenere un composto liscio. Il composto così ottenuto si mescola quindi con gli sfrizzoli già cotti. La pizza si fa cuocere al forno preriscaldato a 180°. (*Ricordo di Leonardo Etrusco*)*

## *La panontella*

*Nel periodo della lavorazione del maiale si usava infilare nello spiedo (spitone) le salsicce, le braciolette ed il guanciale; lo spiedo veniva posizionato nel camino sopra la brace facendo colare il grasso sopra due fette di pane raffermo. La carne così cotta veniva quindi posta fra le due fette di pane già unte col grasso che si era sciolto durante la cottura.*

## *Lenticchie con salsiccia*

### ***Ingredienti:***

*lenticchie*

*cipolla*

*aglio*

*salsicce*

*lardo per il battuto*

*polpa di pomodoro*

*sale q.b.*

### ***Preparazione:***

*Far soffriggere il lardo con la cipolla e l'aglio. Unire la polpa di pomodoro, le lenticchie precedentemente lessate e il loro brodo di cottura. Aggiungere poi le salsicce sgrassate o al fuoco per farci con il grasso la panontella, oppure spellate e messe direttamente in padella. A fine cottura versare la zuppa nella scodella con vicino la panontella.*

## I Dolci delle feste e delle ricorrenze

### *La crostata di zia Carolina*

#### **Ingredienti:**

3 uova (uno intero e 2 rossi)

350 gr. di farina

150 gr. di zucchero

la buccia di un limone grattugiato

100 gr. di olio

½ cucchiaino di lievito

#### **Preparazione:**

Per preparare questa **crostata** si parte dalla **pasta frolla senza burro**, che contiene uova, zucchero, olio di semi di girasole, scorza di limone grattugiata, lievito e farina. Si mescolano con le mani gli ingredienti dentro una ciotola. Il composto si trasferisce sulla spianatoia debitamente infarinata e si lavora per un po'.

Con il mattarello si stende la frolla e poi, lasciandone una parte sulla spianatoia, si pone in una teglia da 28 cm di diametro ricoprendola di marmellata. Con il pezzo di frolla lasciato da parte si formano tanti bastoncini con cui si forma un reticolo al di sopra della marmellata. Si mette infine nel forno preriscaldato a 170 gradi e dopo circa 3 quarti d'ora la crostata è pronta.

## *La zuppa inglese*

Nel giorno della festa del paese ricordo che in tutte le famiglie si faceva la zuppa inglese. Era un Pan di Spagna tagliato a strati. Ogni strato veniva bagnato con caffè, alchermes, rhum e ricoperto di crema. La crema veniva fatta con uova fresche, farina, zucchero, latte e una buccia di limone. Non poteva mancare questo dolce perché era buonissimo. (*Ricordo di Francesca Capriotti*).

## *La Giuncata*

Il latte appena munto veniva messo in un caldaio sul fuoco, si aggiungeva il caglio. Trascorso un tempo di circa mezz'ora il latte si solidificava, veniva tolto dal fuoco e mamma prendeva in superficie un po' di massa, la metteva in un piatto piano e per farcela mangiare aggiungeva un po' di zucchero e cacao. Poi con la frusta procedeva a frantumare la massa rimasta per farci il formaggio. (*Ricordo di Francesca Capriotti*).

## Il matrimonio

Il matrimonio era una festa di tutto il paese. Tutta la comunità si stringeva intorno alla coppia. I festeggiamenti iniziavano già da una settimana prima dell'evento. Le famiglie degli sposi preparavano rispettivamente i rinfreschi che venivano chiamati "i complimenti", imbandivano uno o più tavoli dove c'era di tutto: i biscotti al vino, i torselli la *nociata*, i *ciambelloni*, le crostate e tanti altri dolci. Ma su tutti i dolci spiccavano "le ciambelle della sposa": un dolce buonissimo e particolare che veniva fatto esclusivamente per il matrimonio. Questo dolce era molto ambito dagli "uomini" perché dicevano "ci si beveva bene".

### *Ciambelle della sposa*

#### **Ingredienti:**

5 uova

1 etto e mezzo di zucchero

2 cucchiaini di mistrà

1 cucchiaio di olio

mezzo cucchiaino di lievito per dolci

600 gr. circa di farina

#### **Preparazione:**

*Unire tutti gli ingredienti e lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto liscio. Formare le ciambelle e lessarle per tre minuti in acqua leggermente salata. Metterle ad asciugare su di un panno e con la punta di un coltello intaccarle intorno. Trasferirle in una teglia e metterle in forno preriscaldato a 200 gradi. Lasciarle in forno fino a che non saranno dorate. (Ricordo di Stefania Bonamici)*

## *Ciambelline al vino*



### ***Ingredienti per circa 30 ciambelline:***

*200 ml. di vino*

*200 olio di semi*

*una bustina di lievito*

*2 cucchiaini di zucchero*

*mezzo kg di farina*

### ***Preparazione:***

*Unire tutti gli ingredienti, lavorarli ottenendo un impasto morbido. Ricavare dall'impasto tanti bastoncini con i quali realizzare le ciambelline Cuocere a 170 gradi per 40 minuti. (Ricordo di Stefania Bonamici)*



## La pecora



Non poteva mancare nel nostro libricino almeno una ricetta con la carne di pecora, animale che ha accompagnato la vita della nostra Comunità fin dalla sua fondazione, animale a cui si deve la ricchezza nei periodi di maggior splendore di Accumoli.

È importante far comprendere il ruolo preminente che ebbe l'allevamento di ovini per le istituzioni comunali a partire dalla fondazione (1211).

A partire dal 1211 Accumoli fu governato da 32 membri delle famiglie fondatrici, denominati *satrapes*, cui si aggiungevano 16 membri in rappresentanza dei castelli e delle ville. Nel corso dei secoli tali ordinamenti comunali vennero a modificarsi. Restò però in vita il “Quarto di San Lorenzo” che era l’Istituzione che gestiva il patrimonio delle 32 famiglie fondatrici, definendo tra l’altro “i privilegi” di cui esse potevano godere. In particolare lo statuto accumolese stabiliva che i prodotti dell’intero territorio *summatino*, nella sua quarta parte spettava alle 32 famiglie. Gli abitanti dei villaggi, inoltre, dovevano

dare la loro quantità di latte che gli animali pecorini producevano per quattro giorni consecutivi nel periodo migliore e la quarta porzione delle lane di maggio.

In definitiva la ricchezza del nostro territorio era dovuta principalmente all'allevamento delle razze ovine. Quando il governo napoletano impose nuove tasse ai possessori di bestiame (fine '500) iniziò la decadenza di Accumoli. Risultato del gravame fiscale fu la vendita dei capi di bestiame e il disboscamento di parte del territorio per avere a disposizione più terra per l'agricoltura. Questo causò la forte emigrazione per via della poca produttività dei terreni e il dissesto idrogeologico per via del disboscamento.

Sono molti i modi di cucinare la pecora: arrostiticini, abbacchio in varie versioni, arrosto, ma la ricetta tradizionale dei pastori transumanti era La Pecora che qui proponiamo in due versioni. Durante la transumanza percorrendo il Regio Tratturo per trasportare le pecore in Puglia, capitava che qualche pecora si infortunasse ed i pastori fossero costretti ad abatterle perché impossibilitate a continuare il percorso. Così nacque uno dei piatti poveri (di necessità) più caratteristici dell'Italia centrale montana.

Anche le grandi greggi accumolesi furono soggette a transumare nel tavoliere delle Puglie da quando Alfonso D'Aragona nel 1447 istituì "La Regia Dogana della mena delle pecore" con sede prima a Lucera e poi a Foggia. Nel 1639 i "locati" assegnati ad Accumoli all'interno del Tavoliere erano soltanto 16, molto pochi rispetto alle numerose greggi esistenti sul territorio. Per questo riteniamo che parte delle greggi prendessero altre strade, anche se vietate, come la campagna romana e i terreni sottoposti alla Doganella D'Abruzzo. La dogana di Foggia cessò nel 1806 a seguito dell'invasione napoleonica in Italia. Già dai primi anni dell'ottocento la transumanza si spostò verso l'Agro romano.

## *La pecora alle callare*

### **Ingredienti:**

*3 kg di carne di pecora (possibilmente magra e mista)*

*acqua*

*2 cipolle*

*1 carota grande*

*1 costa di sedano*

*rosmarino*

*lardo o olio q.b.*

*pepe q.b.*

*sale q.b. peperoncino*

### **Preparazione:**

*Scegliere i pezzi di pecora (coscio, spalla ecc.), metterle in una grande pentola e riempirla di acqua e farli bollire a lungo per almeno un'ora e mezzo unitamente alle foglie d'alloro e rosmarino. A parte preparare il soffritto con lardo o olio, molta cipolla e altrettanto di carote e sedano. Togliere la carne dal pentolone prima che sia cotta e immergerla nel recipiente contenente il soffritto, accompagnare quindi la cottura con il brodo di cottura. La cottura deve avvenire a fuoco lento unendoci sale e pepe q.b. (Di Sandra Piccioni)*

## *La ricetta de La Pecora alla Callara*

### **Ingredienti per 6 persone:**

*3 kg di carne di pecora (possibilmente magra e mista)*

*acqua*

*4 pomodori maturi (facoltativo)*

*2 cipolle*

*5 spicchi di aglio*

*1 carota grande  
prezzemolo  
1 costa di sedano  
salvia  
timo  
rosmarino  
pepe in grani (o bacche di ginepro)  
un litro di vino bianco secco  
peperoncino  
olio extravergine di oliva*

***Preparazione:***

*Tagliare il coscio e la spalla come per uno spezzatino, metterla nella callara (o in una pentola stagnata alta e molto capace) ricoprirla con l'acqua fredda ed il vino bianco e lasciarla bollire per almeno un'ora. Quando inizierà a bollire, eliminare la schiuma che verrà a galla, continuando finché sarà necessario. Dopo questo tempo, cambiare l'acqua di cottura e far bollire la carne per un'altra abbondante mezzora.*

*Nel frattempo, tritare gli odori (cipolle, aglio, sedano, carote) facendoli soffriggere in un altro recipiente. Unire la carne bollita in precedenza, con l'aggiunta del rosmarino, del timo, della salvia, del pepe in grani (o ginepro), del peperoncino, del sale; allungare con altra acqua e vino bianco e continuare la cottura a fiamma bassissima per un'altra ora e mezza circa, aggiungendo a piacere anche i pomodori maturi ridotti in pezzi.*

*La carne dovrà diventare tenerissima (la lunga cottura ne assicura il risultato) e non asciutta.*

## I prodotti spontanei della terra

### *I Funghi*



Nel nostro territorio sono presenti quasi tutte le varietà di funghi, ma le persone preferiscono raccogliere tra gli altri i Porcini, i Prataroli, i Turini, le Mazze di Tamburo, i Brugnoli, le Gallette e i Chiodini.

## *I Tartufi*



È interessante leggere quanto scriveva il già citato Agostino Cappello nelle “Osservazioni geologiche e memorie storiche di Accumoli in Abruzzo” : *“Essendo a me noto che i contadini di Accumoli (ed io credo ciò praticarsi ancora da alcuni della limitrofa Umbria) né del cane né del porco si servono per iscrivare quest’ottimo fungo, ma bensì, alla qualità dello sterile terreno in cui non alligna pianta alcuna, serve loro di certissimo indizio la presenza di una mosca posata in detto terreno, nel cui interno trovasi il tartufo. Per rischiarar meglio questo fenomeno mi son rivolto al chiariss. Autore di questo catalogo per sapere da la di lui opinione. Risponde egli nel modo seguente: “È cosa ben certa che nelle giornate asciutte e con sole una gran folla di moscerini molto più piccoli di quelli si vedono nelle cantine sopra le botti in ebollizione, posano sopra il suolo arenoso che tiene nel suo interno dei tartufi, e ciò per osservazione certa nel solo suolo di Accumoli, non conoscendo io che altri scavatori di tal fungo ne facciano ricerca in altre parti pure tanto abbondanti di questi.” “I moscerini accennati dall’autore sono insetti assai diversi dalla cosiddetta mo-*

sca: essi inoltre trovansi solamente nei tempi asciutti, e sotto l'azione dei cocenti raggi solari. D'altronde la mosca, quando è pronto il raccolto del tartufo, trovasi non meno colla direi quasi totale privazione della luce solare che colla pioggia, e col massimo abbassamento termometrico, e se i moscerini vedonsi nel suolo arenoso, vuolsi avvertire, che nel nostro territorio molto rari sono i tartufi in questo suolo, abbondando essi nel suolo calcario, e sopra ogni altro nei banchi della su descritta litomarga: perciocché nel nostro territorio dagli abitanti dei villaggi sulla destra del Tronto scavansi nell'opportuna stagione abbondantemente i tartufi. Sebbene io non abbia mai visto detto insetto, sono stato assicurato, che la così detta mosca è piuttosto lunga e di color giallo rosso. Pare quindi che l'insetto vada sopra quel fungo per rinchiudersi, e svolgersi poi nel tempo della natura stabilito. Stante questo pensiero, ho posti varii tartufi dentro una scatola piena di terra, e coperta con cristallo per verificarne la metamorfosi. Se l'insetto verrà fuori farassi da me esaminare dal sig. Rolli entomologo assai valente: ed in ogni modo se in quest'anno per incidenza, o per negligenza d miei, non o potuto avere l'insetto in questione, l'avrò certamente nell'anno futuro per renderne conto al pubblico. Né sarà spregevole notare che i mostri contadini sul finire di settembre prendono le così dette tartufare in affitto il tenuissimo prodotto non è versato nella cassa comunale, ma viene destinato per le loro chiese. L'affitto inoltre, sta in ragione della pioggia di agosto giacché se non piove in detto mese, il raccolto dei tartufi è nullo, o scarsissimo. Finalmente i tartufi sono voluminosi s trovansi più alla superficie della terra, sono piccioli se stanno molto sotterra: in tal caso alcune volte costumasi dai suddetti contadini prendere detti tartufi, portarli presso le loro abitazioni, e con una quantità della terra medesima sotterravili per indi averli più grossi. Ciò praticasi specialmente allor quando scarsa la detta ricolta etc."





**GLI ARBUSTI, GLI ALBERI E LE ERBE  
OFFICINALI DEL NOSTRO TERRITORIO**

*A cura di Arianna Salvi*



**Arbusti:**

- 1 *Juniperus communis* L. – Ginepro
- 2 *Clematis vitalba* L. – Vitalba
- 3 *Sambus Nigra* L. – Sambuco
- 4 *Cornus Mas* L. – Corniolo
- 5 *Rosa canina* L. – Rosa Canina
- 6 *Rubus fruticosus* L. – Rovo
- 7 *Crataegus monogyna* – Biancospino
- 8 *Prunus spinosa* L. – Prugnolo
- 9 *Hedera helix* L. – Edera

**Alberi:**

- 10 *Acer campestre* L. – Acero
- 11 *Carpinus Betulus* L. – Carpino bianco
- 12 *Castanea sativa* – Castagno
- 13 *Cercis siliquastrum* L. – Albero di Giuda
- 14 *Corylus avellana* L. – Nocciolo
- 15 *Fagus sylvatica* L. – Faggio
- 16 *Juglans regia* L. – Noce
- 17 *Laburnum anagyroides* Medik – Maggiociondolo
- 18 *Populus nigra* L. – Pioppo
- 19 *Quercus robur* L. – Quercia
- 20 *Robina pseudoacacia* L. – Robinia\ falsa acacia
- 21 *Salix pentandra* L. – Salice
- 22 *Tilia cordata* Mill – Tiglio
- 23 *Taxus baccata* L. – Tasso
- 24 *Asplenium ceterach* L. – Spaccapietre
- 25 *Angelica sylvestris* L. – Angelica
- 26 *Levisticum officinale* – Sedano dei monti
- 27 *Daucus carota* L. – Carota selvatica
- 28 *Achillea millefolium* L. – Achillea
- 29 *Arctium lappa* L. – Bardana

- 30 *Artemisia vulgaris* L. – Artemisia
- 31 *Bellis perennis* L. – Pratolina
- 32 *Carlina aculis* – Carlina
- 33 *Silybum marianum* – Cardo mariano
- 34 *Dipsacus fullonum* L. – Cardo lanaiolo
- 35 *Cota tinctoria* – Margherita tintoria
- 36 *Echium vulgare* L. – Viperina
- 37 *Pulmonaria officinalis* L. – Polmonaria
- 38 *Alliaria Petiolata* – Agliaria
- 39 *Capsella bursa pastoris* – Borsa del pastore
- 40 *Silene alba* – Silene
- 41 *Blitum bonus-henricus* – Buon Enrico
- 42 *Plantago media* L. – Piantaggine
- 43 *Gentiana lutea* L. – Genziana
- 44 *Hypericum perforatum* L. – Iperico
- 45 *Helichrysum italicum* – Elicriso
- 46 *Satureja montana* – Santoreggia
- 47 *Salvia verbenaca* L. – Salvia dei prati
- 48 *Malva silvestris* L. – Malva
- 49 *Papaver rhoeas* L. – Papavero
- 50 *Digitalis* – Digitale
- 51 *Globularia cordifolia* – Globularia
- 52 *Veronica persica* – Veronica
- 53 *Helleborus foetidus* L. – Elleboro
- 54 *Poterium sanguisorba* L. – Pimpinella
- 55 *Gallium aparine* L. – Attaccavesti
- 56 *Verbascum thapsus* L. – Verbasco
- 57 *Centaurea montana* L. – Centaurea
- 58 *Spartium junceum* L. – Ginestra
- 59 *Primula vulgaris* – Primula
- 60 *Tussilago farfara* L. – Tossillagine



*Pianta femmina che produce galbule (bacche blu). Ginepro*



*Pianta Maschio che produce l'infiorescenza*



*Foglie di ginepro*

**Ginepro – *Juniperus communis* L.** famiglia *Cupressacee*

Il ginepro è un arbusto, si può trovare fino a 2.500 m di altitudine. Si riconosce per le sue foglie aghiformi, dure e pungenti.

La pianta è dioica quindi presenta specie con fiori maschili e specie

con fiori femminili le quali producono le galbule, anche dette volgarmente bacche, di colore blu.

Le bacche maturano ogni due anni, hanno un sapore pungente e balsamico.

L'arbusto del ginepro veniva utilizzato come bastone per rompere la cagliata nel processo di produzione del formaggio.

Inoltre per il suo caratteristico sapore balsamico è uno dei protagonisti nella produzione di Gin e amari e liquori. Le bacche vengono utilizzate per preparare piatti a base di carne per il piacevole sapore e per favorirne la digeribilità.

Le coccole (bacche) hanno proprietà digestive, diuretiche, alsamiche ed anticatarrali.

Esistono altri ginepri come il *Juniperus oxycedrus* che preselta galbule dal colore rosso, le sue bacche non hanno un valore alimentare. Infatti questa pianta rientra nella lista del Ministero della Salute per l'impiego non ammesso nel settore degli integratori alimentari.



**Vitalba – Clematis vitalba L.** famiglia *Ranunculaceae*

La vitalba è una liana della flora europea. I suoi fusti invecchiando lignificano fino ad assomigliare a vere e proprie liane. Le piace arrampicarsi sugli alberi e sulle reti di recinzione.

È un arbusto con fusto rampicante legnoso, si aggrappa mediante i piccioli delle foglie; le foglie opposte, pennate.

In inverno, si riconosce subito perché è interamente coperta da gomitoli di filamenti bianchi (come si può notare nella foto), i quali sono semi chiamati poliacheni, muniti di lunghe appendici piumose.

In gergo viene chiamata Viticchia, perché con il suo comportamento arrampicante ricorda la vite ed alba viene dal colore bianco dei suoi fiori. È una pianta utilizzata per la cesteria, mentre in cucina vengono usati solo i giovani germogli, sbollentati per rimuovere il sapore acre dato dai tannini e gli alcaloidi.

Le foglie applicate sulla pelle provocano un rossore bruciante, infatti in altri tempi i mendicanti incalliti la adoperavano per procurarsi delle ulcere ed impietosire i passanti.



**Sambuco – *Sambucus nigra* L. famiglia *Caprifoliacee***

È un arbusto con fusti eretti di colore grigiastro con foglie composte, opposte acuminata e con un margine seghettato. A maggio presenta delle infiorescenze a forma di ombrella con fiori di colore bianco dal profumo intenso ma delicato. I frutti sono bacche carnose, nerastre, tondeggianti contenente semi.

Ha moltissimi usi; il succo dei frutti viene utilizzato per ricavarne pigmenti per tingere i tessuti.

Con i rami privi del midollo si facevano canne per pipe, cerbottane e fischietti. Le mele venivano conservate in scatole, frapposte a strati di fiori di Sambuco.

È una pianta i cui fiori hanno un profumo sublime, infatti sia i fiori che i frutti vengono utilizzati in cucina per tantissime preparazioni. I fiori privati dei peduncoli vengono pastellati e fritti, oppure sempre con essi si prepara uno sciroppo per poi aggiungerlo in bevande dissetanti o per prepararci deliziose creme pasticcere al profumo di sambuco. Inoltre le infiorescenze si possono porre in acqua limone e zucchero per dar vita a un esplosivo “prosecco” di sambuco.

Con i frutti privati dei semi, i quali contengono sostanze tossiche, quando sono ben maturi si preparano marmellate, sciroppi e succhi dal potere lassativo.



(*Sosia tossico Sambucus ebulus*)

Le infiorescenze possono essere essiccate per poi prepararci infusi con proprietà diuretica, rinfrescante e diaforetiche.

La pianta del sambuco è anche chiamata “farmacia degli dei”, il contadino si inchinava 7 volte davanti alla pianta perché forniva 7 doni: germogli, fiori, foglie, bacche, corteccia, midollo e radici (usi antinevralgico, lassativo ecc.).

Il sambuco ha un sosia tossico che si chiama *Sambucus ebulus*, in gergo Ebbio, distrattamente può assomigliare molto al sambuco ni-

gras, ma se lo guardiamo bene ci renderemo conto che è un'altra pianta. Un indizio...è una pianta erbacea!





**Corniolo – *Cornus mas* L.** famiglia *Cornacee*

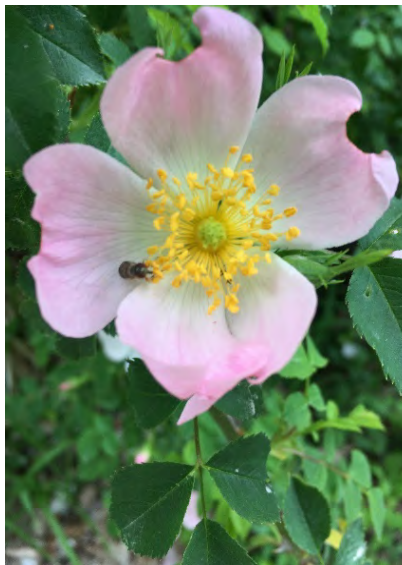
Si riconosce per il suo fusto legnoso, lucido, altro fino a 5 metri, i rami verdognoli o grigiastri, le foglie ovali, pubescenti nella pagina inferiore. Ha fiori gialli, piccoli raccolti in ombrelle che sbocciano prima delle foglie (febbraio/aprile). I frutti sono drupe ovali, dette cornioli di colore rosso, lunghe circa 2 cm.

I frutti sono commestibili, hanno proprietà astringente.

Possono essere consumati al naturale oppure utilizzati per la preparazione di marmellate, gelatine, sciroppi e bevande. Si possono conservare sotto spirito, sale o aceto. Inoltre ci si può preparare una salsa per accompagnare bolliti e cacciagione, aggiungendo anche il mosto d'uva.

Con il corniolo si possono fare ottimi bastoni, mentre il *Cornus sanguinea* L. detto sanguinello viene utilizzato nell'ambito della cesteria. (*Cornus sanguinea* L.)





(*Cornus sanguinea* L.)

**Rosa canina – Rosa canina L.** famiglia *Rosacee*

La rosa canina è una delle tante specie di rose selvatiche, può formare siepi impenetrabili.

Il nome canina deriva da canis, in latino, cane, perché si riteneva che la radice curasse dalla rabbia uomini ed animali.

Un tempo dalle galle della Rosa canina veniva prodotto l'inchiostro.

Ha 5 petali con numerosi stami, achenio (semi) pelosi racchiuso in un falso frutto, rosso alla maturità, carnoso e liscio.

Della pianta si usano foglie, petali e cinorrodi, in volgare, le bacche rosse.

È una pianta ricca di vitamina C, sino al 30%, tannini e pectine.

Con le foglie ci si possono preparare infusi i quali hanno un effetto tonico ed astringente.

I petali anch'essi leggermente astringenti, a forma di cuore, con colori variabili dal rosa acceso al pallido, possono essere raccolti in primavera per guarnire insalate o per aromatizzare il miele, preparando del miele rosato (50gr di petali freschi in 80 ml di acqua bollente, in infusione per un giorno; filtrare e aggiungere 150gr di miele. Rappresenta un antinfiammatorio gengivale per risciacqui).

Si dice che il tempo balsamico per raccogliere i cinorrodi è dopo la prima gelata. Le bacche diventano tenere sono ricchissime di vitamina C. Ottime per rafforzare il sistema immunitario e per rafforzare i capillari.

La vitamina C è termolabile infatti il miglior modo per conservarla è estrarla con un solvente acquoso a freddo. Quindi sotto forma di tintura madre (soluzione idroalcolica a 60 gradi) oppure facendo enolito od acetoliti (macerazioni in vino od aceto).

Quindi vi sconsiglio di essiccare i cinorrodi per fare dei decotti ma piuttosto di eseguire le preparazioni sopraindicate.

Si possono preparare ottimi liquori sempre utilizzando le bacche, dopo il periodo necessario di macerazione in alcol si possono mettere in un pentolino con pochissima acqua per far evaporare l'alcol, passare per rimuovere la peluria interna ed infine preparare una preziosa e squisita marmellata.

I frutti in fitocosmesi possono essere utilizzati per le proprietà astringenti, lenitive e tonificanti, infatti la possiamo ritrovare come ingrediente in creme e detergenti.



**Rovo – *Rubus fruticosus* L** famiglia *Rosacee*

Il rovo si presenta sotto molteplici forme botaniche e soltanto gli specialisti riescono a distinguerle l'una dall'altra, a volte la differenza morfologica è una sottigliezza. Esistono moltissime specie e moltissimi ibridi.

Sono piante perenni, vigorose ed esuberanti con lunghi fusti arcuati muniti di aculei, i fiori sono bianchi o rosa, i quali producono frutti ben noti a tutti. Le foglie sono obovate dentate composte da tre o cinque petali.

Del rovo si usano i frutti, per preparare marmellate e sciroppi astringenti o aceti aromatici.

Le giovani foglie per fare infusi aromatici, e astringenti per il contenuto di tannini. Si può utilizzare anche come lozione tonificante per il viso, o per fare gargarismi per le affezioni della bocca.

Mentre con i turioni, i giovani getti, in primavera possono essere raccolti sbollentati per rimuovere i tannini e ci si possono cucinare frittate oppure sempre dopo averli sbollentati si possono conservare sott'olio.



**Crataegus monogyna – oxyacantha – Biancospino** famiglia *Rosaceae* *Crataegus* dal greco *Krâtos*, forza, allusivo della durezza del legno, *Oxycantha*, dal greco *òxys*, aguzza e *àcanda*, spina cioè dalle spine aguzze.

Biancospino pianta dalle spine e dai fiori bianchi.

È un arbusto, con fusto legnoso, tortuoso. Ha foglie lobate e lucenti con tre o cinque lobi. I fiori sono bianchi composti da cinque petali racchiusi in corimbi. I frutti carnosì sono drupe rosso arancio.

Secondo una leggenda è un albero benefico. Usato fin dalla preistoria dagli uomini, se ne cibavano dei suoi frutti.

In erboristeria la droga significa la parte della pianta contenente principi attivi, nel biancospino sono i fiori e le foglie, infatti vengono utilizzati perché sono dei cardiotonici, ha un'azione deprimente del miocardio ma ne accresce la forza di contrazione, è un dilatatore coronarico.

Viene utilizzato per anche per ansie, aritmie, ipertensione, menopausa ed insonnia.

È inoltre diuretico e sedativo.

Il suo infuso, un cucchiaino di fiori e foglie fresche o secche in una tazza d'acqua bollente, tenuto a riposo per 10 minuti, si può bere la sera prima di coricarsi, da solo o unito con Melissa e Camomilla.

I frutti vengono utilizzati per fare marmellate o per preparare una bevanda simile al sidro.



**Prunus spinosa L. – Prugnolo**  
famiglia *Rosacee*

Arbusto cespuglioso dai rami con spine molto pungenti, foglie verdi scuro, ovali e dentate con picciolo corto. Fiori bianchi con cinque petali. I frutti sono drupe prima verdi e poi blu quando sono mature, aspre con un forte sapore tannico.

Chi ha avuto la curiosità di assaggiare i frutti del prugnolo è rimasto a bocca aperta per il sapore astringente e fortemente tannico, infatti non vengono consumati al naturale ma trasformati sotto forma di liquori o per aromatizzare le grappe.

Hanno proprietà astringenti.

Un metodo di conservazione dei frutti del prugnolo è l'acetolito, consiste nel raccogliere i frutti metterli in un barattolo con aceto di vino bianco per almeno venti giorni. L'aceto si colorerà di viola ed i frutti diventeranno morbidi con un retrogusto di amarena. Sia l'aceto ricchi di principi attivi e i frutti del prugnolo si potranno utilizzare per condire un'insalata.

Da queste parti volgarmente vengono chiamati spruilli.



**Hedera helix L. – Edera** famiglia *Araliacee*

Pianta lianosa, rampicante, i fusti aderiscono sulle piante o strisciano al suolo, perché dotata di numerose radici avventizie. Le foglie sono ovali o lanceolate. I fiori si riuniscono in ombrelle ed il frutto è una bacca, spontanea ama i castagneti e querceti. I frutti globosi di colore nero.

Per secoli è stata simbolo di fedeltà e di fedeltà. L'edera come la vite era legata al dio Bacco.

Siccome Bacco il dio del trasporto mistico ma anche di quello amoro-

so, la pianta divenne un simbolo di passione che spinge a unirsi strettamente. In un abbraccio che si vorrebbe eterno, con l'amato\la, un abbraccio simile a quello dell'edera intorno al tronco di un albero.

L'edera non è una pianta edibile ma viene utilizzata in preparati erboristici per la presenza di saponine sostanze utili come espettoranti ed antitussive. In cosmesi invece gli estratti di edera vengono utilizzati per detergenti dermopurificanti, ma anche nei prodotti anticellulite.



**Acer campestre L. –**

**Acero** famiglia *Sapindaceae*

È molto comune nei boschi di latifoglie mesofile, insieme alle querce caducifoglie.

È un albero caducifoglie di modeste dimensioni (può raggiungere i 18–20 metri di altezza come massimo), il fusto non molto alto, con tronco spesso contorto e ramificato; chioma rotondeggiante lassa.

La corteccia è bruna e fessurata in placche rettangolari. Le foglie sono semplici, con cinque o tre lobi. Il frutti sono samare, alate.

L'acero è una pianta mellifera molto amata dalle api ma il miele monoflorale d'acero è raro.

Utilizzato nel settore della liuteria, l'acero soppiantò tutti i legni più morbidi.

Nelle campagne il legno dell'acero campestre è semi-tenero ma tenace è utilizzato per fabbricare utensili agricoli, mobili e utensili da cucina.



**Carpinus Betulus L. – Carpino bianco** famiglia *Betullaceae*

Le foglie sono alterne, semplici, brevemente picciolate, ovato-oblunghe, con nervature in rilievo e ben visibili sulla pagina inferiore, con apice acuminato e margine finemente e doppiamente dentato. Ingialliscono in autunno ma permangono secche sui rami anche per lungo tempo, specie sulle piante giovani. I fiori sono unisessuali, riuniti in infiorescenze (amenti), anch'esse unisessuali e portate sul medesimo individuo (specie monoica). I fiori maschili sono tozzi e penduli. I fiori

femminili sono corti, situati poco sotto l'apice dei rami, hanno perigonio e sono portati a coppie su una serie di brattee e bratteole che nel frutto diverranno una brattea triloba, tipica della specie. Fiorisce ad aprile. Il frutto è un achenio che contiene un seme non alato. La propagazione è anemocora (attraverso il vento).

Con il carpino si producono oggetti di piccole dimensioni, come scacchi, raggi di ruote o ingranaggi e componenti di strumenti musicali: viene impiegato nella meccanica dei pianoforti e per bacchette da percussione.

Le principali proprietà curative e terapeutiche del Carpino Bianco sono:

Espettorante / Emolliente per le vie respiratorie (il Gemmoderivato di Carpino ha un'attività benefica sulle prime vie respiratorie e in particolare nella mucosa sinusale)





**Castanea sativa – Castagno** famiglia *Fagaceae*

Albero di 5 a 35 m con tronco massiccio, le foglie ellittiche e a margine seghettato. I fiori sono amenti di colore giallino e profumati. Il frutto, ha rappresentato un importante cibo per le popolazioni montane ed anche il legno per la sua lunga durata ed elasticità.

Usato per la produzione delle doghe delle botti, barche, pali per le viti, sedie, tavoli, mobili, madie, spianatore, pertiche, timoni per cavalli e travi. Mentre strisce sottili di legno vengono usate per cesti e gerle.

Prima dell'introduzione del-

la patata le castagne sono state un'importante risorsa alimentare, con le quali si faceva anche la farina. Dopo la raccolta si portavano i maiali sotto i castagni, per farli nutrire di castagne a terra. La loro carne acquisiva un gusto particolare.

La scorza e il legno sono ricchi di tannini infatti venivano utilizzati per conciare le pelli.

Con i ricci delle castagne si possono tingere naturalmente tessuti conferendo un colore marrone intenso.



**Cercis siliquastrum L. – Albero di Giuda** famiglia *Fabacee*

Anche detto siliquastro, è un piccolo albero caducifoglie. Le foglie hanno un aspetto liscio e lucido, esse appaiono abbastanza tardivamente, in aprile. In autunno si tingono di giallo e cadono a novembre inoltrato. Hanno forma a cuore e nervature chiare. I fiori sono di colore violaceo e si riuniscono in racemi e compaiono prima delle foglie. È uno dei primi alberi a fiorire dopo l'inverno annunciando l'arrivo della primavera. La caratteristica di questa pianta è che i

fiori crescono direttamente sul fusto.

I frutti sono dei baccelli scuri e pendenti che restano attaccati alla pianta fino alla fine dell'inverno.

Il nome "albero di Giuda" invece, è riferito alla regione della Giudea, in Medio Oriente, in cui ebbe origine, diffondendosi in tutto il bacino Mediterraneo.

Cresce in boschi misti prediligendo i boschi di querce e orniello.

Facendo parte della famiglia delle *Fabacee* è in grado di fissare azoto nel terreno.

I fiori sono commestibili, ci si possono preparare numerose ricette tra cui un'imbattibile frittura.



**Corylus avellana L. – Nocciolo**  
famiglia *Betullacee*

Il nocciolo composto da fusti e numerosi polloni. Le foglie sono ovali, doppiamente dentellate con il margine appuntito. I fiori sono amenti, quelli maschili di colore giallo, dorato. Il frutto è racchiuso in una capsula foliacea.

In nome *Corylus* deriva dal greco *corys*, casco, lla nocciola infatti, è racchiusa in una brattea verde simile ad un casco.

Il nocciolo è considerato uno dei vegetali preistorici, infatti sono state ritrovate foglie e frutti in reperti

fossili, di cui gli uomini se ne cibavano, in alcune tombe nel neolitico. La pianta produce frutti molto nutritivi, con i quali ci si possono preparare golose nocciolate, creme di nocciole con aggiunta di miele o cacao.

I fusti sono utilizzati nell'orto per creare le apposite strutture per far arrampicare i fagioli.

Con i rami duttili della pianta i raddomanti fanno le loro bacchette per ricercare l'acqua nel sottosuolo.

In fitoterapia con i le giovani gemme viene preparato un gemmo derivato capace di riequilibrare il rapporto delle lipoproteine, abbassando il colesterolo totale, inoltre è in grado di abbassare l'acido urico.



**Fagus sylvatica L. – Faggio** famiglia delle *Fagacee*

È un albero di grandi dimensioni, 30–40 metri. Presenta una corteccia liscia e sottile di color grigio–cenerina, con striature orizzontali e spesso con macchie biancastre per presenza di licheni. Ha un legno molto duro e compatto. Presenta fogliame denso e foglie ovali. Le foglie sono brevemente picciolate e sono disposte sul ramo in modo alternato, lucide su entrambe le facce, con margine ondulato. In autunno assumono una caratteristica colorazione che va dal giallo all'arancio o rosso–bruno. Ha una chioma massiccia. È una pianta monoica che produce fiori maschili e femminili sulla stessa pianta ma in posizioni diverse. I fiori maschili sono riuniti in amenti tondi e penduli, lungamente picciolati; quelli femminili sono accoppiati in un involucre det-

to cupola e hanno ovario triloculare. La fioritura avviene generalmente nel mese di maggio.

I frutti, chiamati faggiole, sono grossi acheni commestibili, trigoni, rossicci, contenuti in ricci deiscienti per 4 valve, dai quali si ricavava un olio che è un surrogato di quello d'oliva. Inoltre, le faggiole tostate e macinate sono un surrogato del caffè.

Pianta caratteristica dei nostri boschi, si riuniscono a formare sacri boschi a volte secolare, spesso tormentati dai venti. Sotto il tetto foglioso del faggio le piante fanno difficoltà a crescere ma l'asperula, l'epatica e la primula riescono a fiorire poco prima della primavera.

Il legno semiduro e pregiato è facilmente lavorabile, è molto usato per fare mobili e arredamenti, oggetti vari, lavori d'intaglio.

Inoltre il legno è uno dei migliori combustibili, dà ottimo carbone e fornisce per combustione il creosoto, liquido oleoso con odore di fumo, adoperato per curare affezioni bronchiali



**Juglans regia L.** –

**Noce** famiglia *Juglandaceae*

Albero di circa 10–15 metri, foglie a 5–9 segmenti ellittici od oblanceolati, di odore fragrante, fiori in amenti, il frutto è una drupa, composta dall'esocarpo

(mallo) carnoso, fibroso, annerisce a maturità e libera l'endocarpo legnoso, cioè il seme, la noce vera e propria, costituita da due valve che racchiudono il gheriglio con elevato contenuto in lipidi. La fioritura

avviene ad aprile e la maturazione si ha a settembre–ottobre.

L'origine del nome, Juglans, in latino jovis glans, ghianda di Giove, cioè sacro a Giove.

Produce un legno duro, piacevolmente venato e dal colore caratteristico per la produzione di mobili. Il noce è largamente coltivato per i suoi molteplici usi, come per la costruzione di mobili, intarsi, impiallacciatura.

Le noci sono prevalentemente consumate come frutta secca. Possono tuttavia essere tritate per ottenere, per pressione e con le tecniche per spremitura, l'olio di noce, che conosce sia usi come olio alimentare, sia come olio siccativo nella pittura ad olio: il suo uso alimentare incontra un forte limite nella sua rapida tendenza a irrancidire. L'olio di noci ha un prezzo alto e la produzione è spesso dovuta solo per piccoli laboratori artigianali.

Anticamente si narrava che nella notte di san Giovanni, le streghe si riunivano sotto il noce di Benevento per celebrare il sabba.

La convinzione che le streghe prediligessero il noce per i loro sabba era diffusa in tutta Italia: a Roma, una leggenda narra che la chiesa di Santa Maria del Popolo fu costruita nel luogo in cui sorgeva un noce attorno al quale migliaia di diavoli danzavano nel cuore della notte.

Il noce di Benevento divenne l'albero delle streghe per eccellenza poiché si trovava nelle vicinanze del fiume Sabato (in origine Sabatus). Dal nome di tale fiume, nacque spontanea l'associazione ai sabba delle streghe.

Questa correlazione fra la pianta di noce e il mondo "infernale", ha, col tempo, evocato un simbolismo funesto che si è poi riflettuto in alcune superstizioni. In alcune zone di campagna si dice ancora oggi che non bisogna dormire all'ombra di un noce poiché è facile risvegliarsi con una forte emicrania o con la febbre. Un'altra credenza popolare sostiene invece che se le radici del noce penetrano nelle stalle, fanno deperire il bestiame.

Quest'ultima diceria non è del tutto infondata: le radici del noce contengono la juglandina, una sostanza tossica per le altre specie vegetali, che spesso soccombono. Per tale motivo non è raro vedere in natura alberi di noce totalmente isolati.

Sempre nella notte di San Giovanni è solito preparare con 23 mali di noce spaccati a metà il Nocino.

Il mallo della noce inoltre ha proprietà coloranti, note fin dall'antichità: i persiani infatti lo usavano come colorante naturale per tingere tappeti e tessuti. Viene anche utilizzato per tingere i capelli, mentre per la pelle si impiega come abbronzante naturale.

Le foglie nella medicina popolare vengono utilizzate per le loro proprietà astringenti, antibatteriche, antifungine e antidiabetiche.

La monografia dell'EMA (European Medicine Agency) segnala gli utilizzi tradizionali delle foglie di noce come preparazione erboristica tradizionale per uso esterno:

- nel sollievo di condizioni infiammatorie minori della pelle (lievi dermatiti);
- contro l'eccessiva perspirazione di mani e piedi.



**Laburnum anagyroides Medik – Maggiociondolo** famiglia delle *Fabacee*

Le foglie (composte da tre foglioline) hanno un lungo picciolo, glabre superiormente e pelose inferiormente.

I fiori sono di colore giallo oro, molto profumati, sono raggruppati in lunghi racemi penduli (fino a 25 cm) e fioriscono tipicamente in maggio.

I frutti sono baccelli dai numerosi semi neri contenenti citisina, un alcaloide,

estremamente velenosi (per l'uomo, ma anche per capre e cavalli) specie se immaturi. Alcuni animali selvatici come lepri, conigli e cervi, tuttavia se ne possono cibare senza problemi, e per questo in alcune regioni è ritenuta una pianta magica.

Il legno è duro e pesante, di colore giallo/bruno, ottimo per pali, lavori al tornio e come combustibile. In passato – ma anche oggi nelle rievocazioni storiche – era utilizzato come ottimo legno per la costruzione degli archi.

L'albero è noto anche come *falso ebano* (o *avorniello*) in quanto il legno di esemplari molto vecchi poteva essere usato in sostituzione dell'ebano.

È importante sapere che tutte le parti del Maggiociondolo sono velenose se ingerite, in particolare i semi contenuti nei baccelli.

La sua fioritura avviene a maggio e colora di giallo molti versanti delle nostre montagne.



**Populus nigra L. – Pioppo** famiglia *Salicacee*

Può raggiungere e talvolta superare l'altezza di 25–30 m. La lamina fogliare è ovato–triangolare con nervatura di tipo penninervio, l'apice fogliare è molto appuntito, mentre il margine è seghettato.

Il termine *Populus* proviene dal greco *πάλλω pállō* sussultare, agitarsi, tremare: per il comportamento delle fronde sotto l'azione del vento.

L'epiteto specifico *nigra* è un termine di derivazione latina che significa nero, per il colore del tronco e dei rami. Il suo habitat è rappresentato spesso dalle rive dei corsi d'acqua. Fiorisce a marzo, aprile. I frut-



ti sono delle capsule ovoidali che giunte a maturazione liberano dei semi piumosi.

Il legno del Pioppo nero è di modesta qualità e ha impieghi simili agli altri pioppi, essendo utilizzato soprattutto nell'industria della carta e per la produzione di carbone vegetale.

I principi attivi presenti nel *Populus nigra* sono: populina, populoside, salicina, olio essenziale, resine, glicosidi, flavonoidi, acidi organici, gomma e tannini. Utilizzando tali principi si possono attuare una serie di applicazioni terapeutiche di varia natura. Queste sono alquanto vaste: antisettiche, espettoranti, antipiretiche, antireumatiche, vulnerarie ed astringenti. Viene conseguentemente indicato utile al trattamento delle febbri, delle sofferenze articolari, delle punture degli insetti, delle scottature, delle infiammazioni cutanee in genere, oltre ovviamente alla cura delle affezioni polmonari. Alcuni dei flavonoidi presenti nella pianta possiedono proprietà antibatteriche e antimicotiche. I glucosidi fenolici di tipo salicilico sono validi antinfiammatori e contrastano l'aggregazione delle piastrine. I principi attivi contenuti nell'olio essenziale sono fluidificanti delle secrezioni bronchiali. Il fitocomplesso esercita attività diuretica e ipoglicemizzante. Inoltre, dal legno dei rametti più freschi si ottiene un ottimo carbone vegetale (il carbone di Belloc ad azione antiputrefattiva ed assorbente).



**Quercus robur L. – Quercia** famiglia *Fagaceae*

Il significato, Quercus deriva dal celtico Quer Kaer che significa bell'albero, mentre "robur" deriva dal latino robur che significa forte, in riferimento alla durezza ed alla resistenza del suo legno. Considerato fin dall'antichità un albero sacro, fu dedicato a numerosi dei come Zeus per la sua capacità di attirare i fulmini e Dana (dea madre dei

celti) in quanto fonte di dimora e nutrimento per molti animali. Questa pianta è caratterizzata da notevoli dimensioni e crescita lenta. È un albero dal portamento maestoso ed elegante, come pianta isolata si presenta con una chioma espansa, molto ampia e di forma globosa e irregolare, ma nei boschi la sua chioma assume un aspetto ovale allungato, con fusto alto e dritto. Raggiunge un'altezza che va dai 25 ai 40 m, eccezionalmente 50. Il fusto è dritto e robusto e alla base si allarga come per rafforzare la pianta; i rami con il passare del tempo divengono via via più massicci, nodosi e contorti.

Essendo una pianta monoica, ogni esemplare porta fiori di entrambi i sessi, molto simili a quelli delle altre querce. I fiori maschili si presentano in amenti filiformi di colore giallognolo; quelli femminili sono da 1 a 3 su un lungo peduncolo. La fioritura avviene nel periodo di aprile–maggio, contemporanea con la fogliazione.

I frutti sono acheni, più precisamente ghiande. Il colore va dal verde chiaro al marrone con il procedere della maturazione. Crescono singolarmente o a gruppi di fino 4 ghiande su lunghi gambi. Maturano tra settembre–ottobre.

Il legno viene impiegato per costruire mobili pregiati, parquet e botti per l'invecchiamento di liquori (Cognac), oltre che per la produzione di carbone e l'impiego diretto come combustibile. In epoche passate la farnia era largamente utilizzata nelle costruzioni navali.

Per uso esterno gli estratti di Quercia sono particolarmente utilizzati in prodotti per le emorroidi in virtù delle loro proprietà astringenti e vaso-costrittrici. Impiegati anche in caso di geloni, pelle e capelli grassi. In passato le ghiande della quercia erano un'importante fonte di alimentazione. Con le ghiande si può ricavare la farina, dopo aver rimosso con abbondante acqua corrente, la componente tannica presente in esse. Oppure possono essere tostate ed utilizzate come sostituto del caffè. Oggi il loro uso come cibo per gli uomini è pressoché scomparso, vengono invece utilizzate per l'alimentazione degli animali.



**Robinia pseudoacacia L. – Robinia \ falsa acacia** famiglia *Papilionacee*

La robinia è una pianta dell'America settentrionale e centrale. La sua diffusione in Europa avvenne nel XVII secolo, quando Jean Robin, erborista di Enrico IV di Francia, ricevette dall'America un seme di questa specie e lo piantò. Linneo battezzò l'albero con il nome Robin. Questa specie rimase sconosciuta in Italia sino al XVIII secolo. Per la vigorosa vegetazione e l'adattamento a molteplici condizioni climatiche divenne, poi, una

specie infestante dei boschi di latifoglie cedue.

L'acacia è una pianta con portamento arboreo o arbustivo. La corteccia è di colore marrone chiaro ed è molto rugosa. Le foglie sono composte, imparipennate, alterne, con 11–21 foglioline ovate a margine intero e glabre. I fiori sono bianchi o bianco-crema, con l'aspetto tipico di quelli delle leguminose. Sono riuniti in grappoli pendenti ed hanno profumo molto gradevole, che si diffonde a centinaia di metri di distanza. La fioritura avviene in Italia tra la fine di aprile e le prime settimane di maggio. I frutti sono baccelli prima verdi e poi marroni. I rami sono caratterizzati dalla presenza di numerose spine, lunghe e solide sui rami più giovani.

L'acacia è una pianta altamente nettariana ed ha una grande importanza nell'apicoltura. Nel momento della fioritura possiamo ascoltare concerti di api che si nutrono del nettare dei fiori.

Il miele di acacia è senza dubbio tra i più conosciuti e apprezzati ed è

il miele monoflora più diffuso.

Con i fiori della robinia si possono preparare numerose ricette in cucina.

Fiori in pastella fritti dorati, sciroppo, bevande rinfrescanti. Oppure i fiori si possono inserire in insalate i quali conferiscono un tocco dolce e delicato.



### **Salice – Salix pentandra**

L. famiglia *Salicaceae*

*Salix pentandra* è una specie arborea che può raggiungere i 12–15 metri, ma che spesso assume portamento arbustivo. Ha una scorza grigiasta e striata, di colore rossastro-bruna lucida nei giovani rami.

Le foglie sono decidue, alterne, picciolate, glabre, da ovate a lanceolate, con margine dentato e provvisto di ghiandole che secernono una resina gialla aromatica; la pagina superiore è lucida e verde scuro, quella inferiore opaca e di colore verde glauco. I fiori sono unisessuali riuniti in spighe cilindriche, lunghe 5–7 cm, portate da lunghi peduncoli fogliosi. I fiori sono sottesi da brattee giallognole, ovate, arrotondate e provviste di ghiandola all'apice. I frutti sono delle capsule oblunghe con numerosi semi accompagnati da peli.

Si può incontrare nella zona del Lago Secco, L'Oasi WWF, specie vegetale relitta dell'era Quaternaria.

Si tratta di una pianta longeva, ma come gli altri salici è a rapido accrescimento.

Come tutti salici, anche il Salice odoroso, contiene salicina, la quale possiede un'attività antinfiammatoria, antipiretica, antidolorifica. Dalla

Salicina si ricava Acido acetil salicilico, principio attivo presente nell'aspirina.

Viene utilizzato per la preparazione di vimini per il confezionamento di vari oggetti.

Non ha particolari utilizzi di natura farmaceutica o alimentare.



**Tilia cordata Mill – Tiglio** famiglia *Tiliacee*

È un albero che può raggiungere altezza fino a 25 m, ha rami dalla corteccia grigia o marrone, le foglie sono decidue, alterne, di colore verde brillante, glauche sulla pagina inferiore, ovate-cordate, asimmetriche. I fiori sono bratteati, profumati, primaverili, riuniti in infiorescenze ascellari. La fioritura avviene nel mese di giugno.

Questi alberi in giugno-luglio, momento della fioritura, emanano un profumo inebriante il quale attira moltissime api. Il miele di tiglio ha un caratteristico colore oro, con una consistenza sciropposa e cristalli-

na, ha diverse proprietà che arrivano da quelle della pianta stessa, per cui svolge un'azione rilassante e calmante, favorisce il sonno, calma la tosse e il mal di gola, ed è un protettivo del fegato.

In fitoterapia possono essere utilizzate le infiorescenze facendo un infuso, utile per abbassare la febbre e contrastare disturbi del prime vie aeree e favorire il rilassamento.

In primavera si possono raccogliere le foglioline giovani dal colore verde chiaro per preparare deliziose insalate.



**Taxus baccata L. – Tasso**  
famiglia *Tassacee*

È un albero dell'ordine delle conifere, è conosciuto anche come “albero della morte”, è tipico della fascia montana temperata e vive in boschi montani di latifoglie decidue ad un'altitudine compresa tra i 400 e i 1600 m.

È un albero od arbusto sempreverde, ha una crescita

molto lenta, in natura spesso si presenta sotto forma di piccolo albero o arbusto, tuttavia in condizioni ottimali può raggiungere i 15–20 metri di altezza; la chioma ha forma globosa irregolare, con rami molto bassi.

Le foglie sono lineari, leggermente arcuate, lunghe fino a 3 cm e di colore verde molto scuro, sono inserite sui rami con un andamento a spirale, in due file opposte.

È una specie per lo più dioica. Gli sporofilli maschili sono raggruppati in amenti, quelli femminili si trasformano in arilli (parte esterna al seme). La pianta appartenendo alla divisione delle gimnosperme, non produce frutto ma seme nudo.

Gli uccelli favoriscono la diffusione della pianta: mangiano gli arilli e ne digeriscono la polpa, mentre i semi veri e propri riescono ad attraversare intatti il processo digestivo e, espulsi, si insediano nel terreno dando origine a un nuovo esemplare. Il tasso è quindi una pianta zoo-fila, che si serve degli animali per riprodursi.

Il principio attivo responsabile della tossicità di rami, foglie e semi, è un alcaloide, la tassina. Ha effetto narcotico e paralizzante sull'uomo e su molti animali domestici.

Il tasso è una tra le piante più tossiche presenti sul territorio italiano. Tutte le parti della pianta sono tossiche ad eccezione dell'arillo (parte carnosa di colore rosso che circonda il seme); il loro grado di tossicità varia a seconda della stagione, del sesso della pianta e della sua età.

Da oltre 25 anni il tasso è una specie protetta a livello europeo e le foreste che ospitano tale specie sono state designate come Zone a Protezione Speciale dalla Comunità Europea.

Analizzando la biochimica del *Taxus baccata* L. è di fondamentale importanza concentrarsi sulla molecola che meglio esprime la duplice essenza dell'albero, foriero di morte e di vita: il taxolo. Il taxolo è un diterpene isolato per la prima volta dalle foglie di Tasso del Pacifico (*Taxus brevifolia* Nutt.) nel 1967, da Monroe Wall e Mansukh Wani. Da circa 12 kg di legno e corteccia secca si estrassero 0.5 g di taxolo puro che venne testato come potenziale antitumorale. L'isolamento della molecola fu molto laborioso e si procedette ad una prima estrazione in etanolo con una separazione del residuo etanologico tra acqua e cloroformio. Per questo motivo attualmente si utilizza esclusivamente la sintetizzazione in laboratorio. Dai primi esperimenti condotti *in vitro* il taxolo risultò estremamente citotossico inibendo la crescita delle cellule HeLa a concentrazioni nanomolari. Sebbene le cellule andassero incontro ad una fase S perfettamente normale, risultò chiaro che il taxolo bloccava le cellule nella metafase. Tuttavia la scoperta inaspettata fu che il taxolo aumentava la polimerizzazione dei microtubuli

(contrariamente ad altri agenti antimitotici come gli alcaloidi della *Vinca spp.*) a tal punto da paralizzare la divisione cellulare inibendone la mitosi. Si scoprì anche che la morte cellulare.

Questi numerosi esperimenti *in vitro* scatenarono un interesse notevole nei confronti del taxolo a tal punto che nel 1993 gli USA ne approvarono l'utilizzazione medica come antitumorale. Attualmente il taxolo è in commercio anche in Italia con il nome di Paclitaxel ed è somministrato nel trattamento di diverse neoplasie, in particolare del carcinoma ovarico in stadio avanzato; carcinoma della mammella, del carcinoma del polmone in stadio avanzato e del sarcoma di Kaposi associato all'AIDS.

Il legno di tasso risulta uno dei più durabili nei confronti di funghi e insetti poiché protetto dagli alcaloidi presenti nello xilema che non vengono meno nel tempo e non subiscono alterazioni con l'essiccazione. Per tutte queste caratteristiche, collegate all'agevole lavorazione, è un apprezzato legname da opera e da costruzione fin dall'antichità.



**Asplenium ceterach L. – Spaccapietre**  
famiglia *Aspleniaceae*

Anche chiamata cedracca comune, è una pianta tipica dell'Europa centrale. La specie è comune in Eurasia, nelle regioni a clima mite, in stazioni secche e calde. Il suo habitat di crescita è sui vecchi muri a secco e sulle rocce in zone umide, soleggiate e calcaree.

L'*Asplenium ceterach* è una piccola felce che raggiunge i 6–20 cm di altezza, con foglie disposte a rosetta dalla forma lineare e lanceolata. Nella pagina inferiore, le foglie contengono gli sporangi detti sori, somiglianti per forma e dimensione a



lenticchie, che a maturità assumono un colore marrone/rossastro (da qui proviene il nome volgare di Erba ruggine).

I sori contengono le spore che cadendo sul terreno faranno nascere nuove felci.

La cedracca comune prende anche i nomi di Erba ruggine o rugginina, Felce ruggine e Spacca pietre. In passato si utilizzava per imbottire i cuscini poiché si riteneva che avesse la proprietà di far passare il dolore e le disgrazie. Alla vigilia della festa di San Giovanni l'erba spaccapietre veniva raccolta perché si credeva che chi la sera di S. Giovanni se ne fosse infilato un ramoscello nella scarpa avrebbe trovato "un tesoro nascosto". Nel Medioevo veniva utilizzata come medicinale contro le malattie della milza.

In fitoterapia l'*Asplenium ceterach* viene proposta quale efficace rimedio disgregante i calcoli dell'apparato urinario (da cui il nome spaccapietre), come da tradizione mediterranea, sotto forma di varie preparazioni farmaceutiche anche in miscela con altre piante medicinali. In generale, comunque, questa pianta possiede un'azione antinfiammatoria e diuretica, utilizzata da secoli per sciogliere i calcoli renali. Il principale vantaggio della "spaccapietre" è quello di eliminare tutte le ostruzioni che possono formarsi nel tratto urinario, distruggendo completamente i calcoli.



**Angelica sylvestris L. – Angelica** famiglia *Apiaceae*

Il termine Angelica del genere proviene dal latino medioevale *herba angelica*, poiché si credeva che la pianta proteggesse dal diavolo e curasse tutte le malattie; la leggenda racconta anche che le proprietà curative di questa pianta fossero state rivelate a un monaco da un angelo.

L'epiteto specifico *sylvestris* viene da *sylva* selva, bosco (forma latina meno corretta per *silva*): piante che crescono nei boschi, nei luoghi selvosi.

*Angelica sylvestris* è una specie erbacea perenne dall'odore aromatico e dal sapore acro-piccante. Presenta una radice carnosa da cui si diparte un fusto robusto che può raggiungere un'altezza di 2 m. Il fusto è cilindrico, ramoso, striato, suffuso di violetto, finemente pubescente nello scapo florale; presenta delle guaine nodali, che avvolgono la base dei rami laterali.

Le foglie basali sono tripennate, con segmenti elementari ovato-acuminati, dotati di una setola sottile ed appuntita posta nella parte apicale. I fiori, costituiti da petali di colore bianco – roseo, sono riuniti in ombrelle ampie.

Per i meno esperti questa pianta potrebbe essere confusa con la cicuta maggiore (*Conium maculatum* L.) che, ricordiamolo, è notevolmente velenosa, in tutte le sue parti, e può portare alla morte. In questo caso, comunque, il riconoscimento è facilitato dal fatto che la cicuta, quando viene spezzata, emana un forte odore di urina di gatto.

L'Angelica selvatica è un'erba dall'odore aromatico e dal sapore amaro ed acro-piccante. Questa pianta contiene cumarina, furocumarina, agenti tannici, resina, amidi, zuccheri ed oli essenziali. Questa pianta viene utilizzata sia per scopi alimentari che farmacologici.

Per l'uso alimentare si usano le foglie, i germogli e gli steli freschi per aromatizzare le insalate. Una volta cotti, come contorno vegetale dal gusto leggermente amaro. Le foglie tritate sono una gradevole aggiunta alla composta di frutti acidi, specie il rabarbaro. I fusti possono essere canditi e consumati come dolcetti. I semi vengono utilizzati per aromatizzare dolci e pasticceria.

Per uso farmacologico la ricerca ha evidenziato l'efficacia delle cumarine come anticoagulanti, flebotoniche, antinfiammatorie, spasmolitiche, antiossidanti, antitumorali, antimicrobiche e antivirali. È indicata

in caso di gonfiore e meteorismo, catarro bronchiale ma anche per disturbi del sonno e utile per mestruazioni irregolari.



**Levisticum officinale – Sedano dei monti**  
famiglia *Ombrellifere*

Il levistico è una pianta erbacea perenne il cui fusto eretto può crescere fino all'altezza di 2 metri. Le foglie, come aspetto e sapore ricordano quelle del sedano.

Il levistico Prende il nome dal latino “*levare*”, cioè togliere, con riferimento alle sue proprietà lenitive.

Originario del Mediterraneo orientale, in particolare dell’Iran, si è poi diffuso anche in Italia, soprattutto nelle zone alpine ed appenniniche e cresce sia spontaneamente che all’interno di orti coltivati.

Già i Romani lo impiegavano largamente in cucina ed era un ingrediente del ‘*garum*’, la salsa a base d’interiora e pesce salato usata per condire primi e secondi piatti.

Fin dal Medioevo veniva utilizzato per calmare il dolore, ed in particolare è legato alla tradizione monastica. Sono i benedettini, infatti, a coltivarlo nel loro ‘giardino dei semplici’ insieme ad altre piante officinali

Le proprietà e benefici del levistico sono molteplici: diuretiche, anti-reumatiche, deodoranti, antisettiche, carminative, toniche e digestive.

In cucina vengono utilizzate principalmente le foglie del levistico, simili a quelle del sedano (da qui il nome) e molto profumate: ideali sia crude in misticanza che come condimenti per risotti e zuppe.

Grazie alle sue proprietà trova largo impiego anche nella preparazione di tisane, soprattutto a scopo diuretico.



**Daucus carota L. – Carota selvatica** famiglia *Ombrellifere*

La carota si trova allo stato spontaneo negli incolti, nei prati, lungo le strade, in genere negli ambienti aridi e si sviluppa tra i 0 ed i 1.400 m s.l.m. È l'antenata della carota commestibile era conosciuta sin dall'antichità, il fittone radicale della carota selvatica è legnoso, quello che consumiamo oggi fu selezionato nel XVI secolo, si ingrossa ed è ricchissimo di caroteni.

Si trova facilmente in posti assolati ed in zone calde e sassose. La carota è un'erbacea annuale o biennale con radice carnosa (quella coltivata) che nel secondo anno sviluppa un fusto eretto e ramificato con foglie verdi profondamente divise e villose alterne e frastagliatissime.

Ha grandi ombrelle di forma globulare composte da ombrellette. Queste sono a loro volta formate da fiori piccoli bianchi o rosei in ombrella a cinque petali; il fiore centrale è rosso scuro. L'infiorescenza presenta grandi brattee giallastre simili alle foglie. Il fusto raggiunge i 40–90 cm.

Nei fiori sono presenti delle piccole ghiandole profumate che attirano gli insetti. Le infiorescenze dopo la fecondazione dei fiori si chiudono a nido d'uccello. Fiorisce in primavera da maggio fino a dicembre inoltrato. I frutti sono dei diachenii irti di aculei che aiutano la disseminazione da parte degli animali. La radice è lunga a fittone.

La *Daucus carota* è un'erba aromatica, Indicata nella digestione e per la flatulenza.

Dai semi si ottiene un prezioso olio essenziale, benefico nei casi di psoriasi, eczema, dermatite.

Hanno, inoltre, proprietà diuretiche e digestive, che vengono sfruttate per la preparazione d' infusi.

Le parti commestibili della carota selvatica sono le giovani foglie basali, le radici e i semi:

- Le foglie basali si raccolgono in primavera, quando sono più tenere.
- Le radici, invece, nel tardo autunno, quando sono abbastanza ingrossate.
- I semi sempre in autunno, a piena maturazione (che si nota quando il fiore inizia a seccare).

Un tempo si utilizzava la radice di carota, torrefatta e polverizzata come succedaneo del caffè.



**Achillea millefolium L. – Achillea**  
famiglia *Asteracee*

Il nome Achillea deriva da Achille, che secondo la leggenda, fu curato dal centauro Chirone con questa pianta. Millefolium, le sue numerose foglioline che compongono la foglia.

Cresce nei campi e negli incolti fino a 2500 metri.

Si riconosce per il fusto eretto e duro, altro fino 60 cm, le foglie alternate divise in strettissime lacinie, i fiori riuniti in capolini, possono fiorire da maggio ad ottobre.

Grazie alle sue capacità antispasmodiche, antinfiammatorie, aromatiche, aperitive e digestive può essere uti-

lizzata per la salute del tratto digerente. Altre indicazioni per l'*Achillea millefolium* sono il trattamento dei dolori mestruali causati da dismenorrea. L'*Achillea millefolium* favorisce e accelera il processo cicatriziale delle ferite.

I principi attivi presenti nella pianta sono: olio essenziale (costituito da composti terpenici come il cineolo, pinene, tujone, borneolo ecc.), azulene, achilleina, acido valerianico. In cosmetica viene utilizzata sottoforma distillata con acqua e per la presenza di azulene viene usata alla stessa stregua della camomilla.

Fiori e foglie sono edibili, si possono preparare anche ottimi liquori tonificanti e digestivi dal sapore amaro erbaceo.



**Arctium lappa L. – Bardana** famiglia *Asteraceae*

Il nome *Arctium*, come tanti altri, fu introdotto nella sistematica da Linneo, ma sicuramente l'origine è più antica. *Arctium* in greco vuol dire orso. Probabilmente si fa riferimento all'aspetto ispido della pianta. Mentre *lappa* dal greco: *labein* (attaccarsi), riferendosi sempre al fatto che il frutto si attacca ai vestiti e ai peli degli animali.

Pianta erbacea, biennale, cespugliosa, dotata di una voluminosa radice allungata e di numerosi fusti (1,50 m), robusti e ramosi, solcati da scanalature. Le foglie, cuoriformi e assai grandi alla base, sono verdi nella pagina superiore e grigiastre in quella inferiore. I fiori di color porpora poco appariscenti, sono assembrati in corimbi racchiusi in un involucri con brattee uncinato.

La bardana ha sviluppato un meccanismo semplice ma ingegnoso per diffondere i propri semi. Il ricettacolo del fiore è munito di un involucri che presentava delle lunghe strutture a forma di ago, chiamate "brattee", dotate di minuscoli uncini alle estremità. Questi uncini si

agganciano perfettamente a determinate superfici, come il manto di alcuni animali o alcuni tessuti da noi indossati, permettendo alla bardana di diffondere i propri semi.

Infatti proprio da questo meccanismo è stato preso spunto per l'invenzione del velcro.

La bardana contiene tutta una serie di principi attivi che ne fanno una pianta attiva verso molte condizioni mediche. Come le altre piante appartenenti alla famiglia delle *Asteracee* contiene i principi amari in grado di agevolare e stimolare la produzione dei succhi gastrici, infatti per questo motivo aiuta la digestione, inoltre stimola e depura il fegato. La radice contiene inulina un polisaccaride prebiotico in grado di alimentare la flora intestinale, stabilendo un equilibrio del microbiota intestinale.

Ha notevoli proprietà cicatrizzanti e contribuisce ad abbassare i livelli degli zuccheri nel sangue. È considerata benefica per problemi alla pelle, come impurità, acne e psoriasi, problemi di stomaco e cura delle ferite. Attraverso decotto di radici.

In cucina vengono utilizzati i giovani gambi delle foglie, spadellati in padella ricorda il sapore amaro dei cardi. Anche i giovani getti e le radici (raccolte in autunno) sbollentate e ripassate.



**Artemisia vulgaris L. – Artemisia** famiglia *Compositae*

Specie erbacea con odore che ricorda il vermouth. Può essere alta dai 50 cm a 1,50 m, è una pianta perenne dal fusto rossastro, erbaceo e ramoso. Le foglie sono divise in lobi acuti, verde scure e glabre sopra, lanuginose e biancastre sotto. I fiori sono di color giallastro, tubulosi, suddivisi in piccoli capolini, raccolte in larghe pannocchie di spighe.

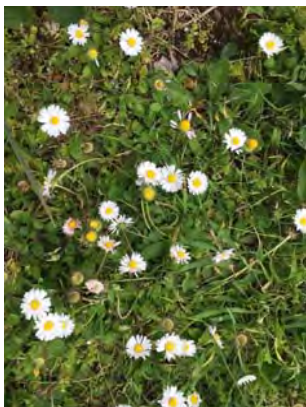
Il nome deriva da Artemide, dea della caccia, delle foreste. Venerata

da Efeso come dea della fertilità.

Fin dall'antichità questa pianta è sempre stata molto utilizzata per le sue proprietà a beneficio di una buona digestione e come antispasmodico naturale contro i dolori mestruali.

Questa pianta veniva considerata magica già dall'epoca dei greci, che la bruciavano per invocare particolari grazie agli dei. E i romani, confermando la tradizione dei greci, la usavano per intrecciare delle corone che venivano indossate per scacciare e allontanare la cattiva sorte. Una delle protagoniste nella notte di S. Giovanni insieme all'Iperico è Artemisia con la quale ci si fanno tre giri intorno al fuoco e poi si lancia facendola bruciare per eliminare le cattive energie.

Le foglie cotte o crude in pochissima quantità dato il suo sapore fortemente amaro, aggiunte alla dieta, per merito del loro aroma amaro, aiutano la digestione; per questo in molte zone sono preparate soprattutto come condimento a cibi grassi. Le foglie sono usate anche come tè, oppure per aromatizzare la birra.



**Bellis perennis L. – Pratolina** famiglia *Asteraceae*

Pianta erbacea con capolini tipica delle asteracee, con differente forma, i fiori esterni sono bianchi e di forma ligulata, quelli centrali gialli sono tubulari. Presenta una rosetta basale con foglie di forma obovata,



la lamina è semplice e lievemente dentata.

Il nome *Bellis* deriva dal latino *bellum*, guerra, perché veniva utilizzata fin dall'epoca dei romani per curare le ferite sanguinolente da guerra. Favoriva infatti la cicatrizzazione.

Nel rinascimento viene introdotta anche in cucina ad eccezione della Germania che la considerava pianta abortiva.

Contiene principi attivi come; saponine, tannini, oli essenziali, acidi organici, amari, flavoni e mucillagini.

Le proprietà che le vengono attribuite sono cicatrizzanti, antinfiammatoria, depurativa, diuretica e astringenti. È adatta per contusioni e distorsioni. Mescolata con fumaria e tarassaco costituisce un rimedio per il fegato.

Foglie e fiori sono commestibili, in aggiunta ad insalata o altrimenti cotte.

Mentre i boccioli prima possono essere raccolti e conservati sotto sale sott'olio.



**Carlina aculis – Car-**

### **lina** famiglia *Compositae*

Spunta nell'erba dei prati, dei pascoli, delle brugliere e dei boschi radi, nonché negli ambienti sassosi e rocciosi, laddove il terreno è fertile, caldo e asciutto in estate, emanando bagliori argentati: è *Carlina acaulis*, un cardo che apre il grande capolino appiattito (può raggiungere i 15 centimetri di diametro), dalle ligule bianco-argento, brune alla base, che sboccia da fine maggio a settembre. Una caratteristica è quella di non aver fusto o di averlo allo stato embrionale, per cui la pianta rimane aderente al suolo.

I fiori centrali, piccoli, tubolosi e di colore prima chiaro, poi rosato, poi bruno, una volta fecondati si trasformano in acheni, dotati di pappi piumosi grazie ai quali si disperdono in giro.

Le foglie sono lunghe fino a 20 centimetri, picciolate, con la lamina oblungo-spatolata, profondamente divisa, coriacee e spinose. Erbacea perenne molto rustica, appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*. In Italia è presente ovunque, salvo che in Sardegna e Sicilia, dal livello del mare fino a 2.100–2.600 metri di altitudine.

Secondo la leggenda, la carlina sarebbe stata un rimedio provvidenziale, contro la peste, per le armate di Carlo Magno o di Carlo V e da ciò deriva il nome carlina. Mentre c'è un'altra ipotesi che la voce carlina derivi da cardina cioè piccolo cardo.

Oltre che tanto decorativa, la carlina bianca in passato è stata molto utile: soprannominata il pane dei cacciatori, se ne utilizzava la base dei capolini (ricettacolo), che è commestibile e amarognola, sia come i cuori dei carciofi, sia per preparare una mostarda dolce-piccante mediante cottura in poca acqua zuccherata. Inoltre veniva coltivata nei giardini dei monasteri per le numerose proprietà delle radici, molto amare e aromatiche: diuretiche, amaricanti, digestive, carminative, disinfettanti e cicatrizzanti per le malattie della pelle, purganti, sudorifere, febbrifughe, antireumatiche.



***Silybum marianum* – Cardo mariano** famiglia *Compositae*

Il nome deriva dal greco *sillybum*, cardo e *marianum* dalla leggenda secondo cui le variegature, tipiche che si trovano sulle foglie, furono provocate dalla caduta del latte della Vergine Maria sulle foglie, mentre fuggiva per sottrarre Gesù alla persecuzione di Erode. Viene anche chiamato Cardo della Madonna.

La pianta è erbacea e biennale. Nel primo anno si forma la rosetta basale di foglie, nel secondo si sviluppano i fiori che possono arrivare ad un'altezza di 1,5 m.

Le Foglie possono essere lunghe fino a 40 cm e sono caratterizzate da striature bianche. Il loro margine è ondulato e vagamente dentato con lobi triangolari al cui apice si trova una spina. Le foglie basali sono più piccole e picciolate ma meno dentate rispetto alle foglie superiori. I Fiori riuniti in capolini grandi e singoli all'apice dei rami. I capolini hanno una base ovale che si prolunga in un'appendice acuminata la cui

superficie è caratterizzata da una serie di squame. I fiori che si trovano all'interno del capolino sono di color magenta e tutti uguali tra di loro.



I Frutti sono acheni ovali, appiattiti in senso laterale. Sono di colore marrone scuro e sono avvolti da un pappo breve con setole biancastre.

Il cardo mariano contiene silimarina un principio attivo epatoprotettivo in grado di ridurre la degenerazione delle cellule epatiche. Inoltre ha proprietà aperitive, diuretiche e toniche.

È adatta per i disturbi del fegato e delle vie biliari. Contiene il 70% di acqua, infatti in caso di mancanza di acqua quando si è in montagna si può pulire la costa centrale delle foglie e succhiarla.

È una pianta edibile nonostante la sua spinosità. Il fiore è commestibile prima della fioritura, crudo, sott'olio o sott' aceto ha un sapore amaro ma allo stesso tempo dolce

ricorda il carciofo. Anche le coste centrali delle foglie sono commestibili, vanno rimosse le foglie spinose ed anche le fibre come la pulizia dei cardi. Si devono mettere in acqua e limone oppure aceto per non farli annerire e per fargli perdere l'amaro. Dopodiché fanno sbollentati per poi cucinarli in umido con il pomodoro e la maggiorana, preparaci una parmigiana, insalata oppure friggerli. Sono squisiti!



**Dipsacus fullonum L.**

– **Cardo lanaiolo** famiglia *Disacacee*

La pianta presenta molti capolini ovoidali muniti di bratee, acuminate e ricurve. Il fusto e le venature delle foglie sono spinosi.

Il nome scientifico de-

riva parte dal greco *dipsan akomai*, leniscono la sete, infatti le grandi foglie opposte, che si saldano alla base formano una coppa dove si ferma una piccola riserva di acqua piovana, e parte del latino, *fullones*, lanaiolo.

La fioritura presenta una particolarità interessante: i piccoli fiori rosa-lilla appaiono a metà capolino e si aprono poi progressivamente sia verso l'alto, sia verso il basso, e mai simultaneamente. I ricettacoli dei capolini erano adoperati per cardare, cioè per eliminare la borra superficiale dei tessuti. Un tempo per questo utilizzo il cardo lanaiolo era

coltivato in larga scala.



**Cota tinctoria – Margherita tintoria** famiglia *Compositae*

Il termine *Cota* proviene dal greco *κοτύλη cotyle* cavità, ciotola, coppa: per le foglie sessili amplessicauli formanti una cavità alla base. L'epiteto specifico *tinctoria* viene da *tíngo* tingere: utilizzato per tingere stoffe.

La Cota tinctoria è una pianta erbacea perenne sempreverde che presenta fusti eretti. Le foglie sono pennate e pelose. L'infiorescenza è un capolino emisferico, con fiori radiali ligulati di colore gialli e fiori del disco tubulari. La fioritura avviene tra giugno e settembre. I frutti sono degli acheni.

L'infiorescenza, di questa pianta, che contiene due derivati flavonici, luteolina e apigenina, un tempo veniva utilizzata nell'industria tessile per produrre una tinta di colore giallo brillante, usata per tingere i tessuti.

Ancora oggi in Turchia e in India il suo pigmento viene utilizzato per tingere le lane che servono alla produzione di tappeti fatti a mano. La Cota tinctoria oltre che per le proprietà tintorie è anche nota per le proprietà calmanti e antinfiammatorie, inoltre è spesso usata per preparare soluzioni schiarenti per capelli, da ciò deriva il nome comune "camomilla" dei tintori. In Francia furono emessi alcuni francobolli che ne ricordano le sue proprietà tintoria. Dal punto di vista ecologico, inoltre, è una pianta visitata dalle api per il polline ed il nettare.



**Echium vulgare L. – Viperina**  
famiglia *Borraginacee*

È una pianta erbacea biennale. Il fusto si presenta eretto e ramificato, è ricoperto da fitti peli rigidi.

Le foglie sono organizzate in rosetta basale, di forma lineare ricoperte da setole e da una peluria.

I fiori sono prodotti in infiorescenza a spiga e di colore variabile dal blu al rosso-rosaceo e con striature blu o rosse e rosa. La fioritura avviene

nel periodo compreso tra in mesi di giugno e ottobre.

Il suo habitat naturale è rappresentato da terreni incolti e pascoli ad altitudini comprese tra 0 e 1.200 metri.

In passato la pianta era ritenuta efficace contro il veleno delle vipere

da cui in nome volgare di erba viperina. Ancora prima in greco *èkis*, che significa vipera. Inoltre il nome volgare è dato per i peli ispidi e pungenti della pianta, e la forma della corolla, simile a una bocca di vipera all'attacco.

L'erba viperina è una pianta mellifera per cui le api vanno ghiotte. Si trova raffigurata in caratteristici gioielli presenti all'interno del Museo Arti e Tradizioni Popolari di Roma.

La rosetta basale è commestibile può essere raccolta, sbollentata per rimuovere la sensazione di pizzicore dato dalla peluria e ripassata in padella.

L'erba viperina ha diverse proprietà, molto simili a quelle della borragine, alla quale può essere sostituita in caso di necessità. Esse sono diuretiche e depurative per quanto concerne l'azione sull'apparato escretore; emollienti e antiinfiammatorie sull'apparato respiratorio.



### **Pulmonaria officinalis L. – Polmonaria** famiglia *Borraginacee*

La pianta ama i luoghi ombreggiati e umidi, in genere prolifera nei boschi di latifoglie a 1500 metri, ma in generale è una pianta resistente che affronta bene anche la siccità.

È una delle prime piante che fiorisce dopo l'inverno, nei primi di mar-



zo, si distingue per la sua particolare fioritura che cambia colore.

Il nome del genere deriva dal latino *pulmo* (polmone), mentre *officinalis* fa riferimento all'impiego terapeutico della pianta nella medicina tradizionale.

Le foglie sono caratteristiche hanno una forma ovata con delle maculature bianche.

Le foglie, sia crude che cotte, sono utilizzate in ambito alimentare come componente di insalate. Vengono anche utilizzate nella produzione di amari.

Secondo la dottrina della Signatura, l'aspetto chiazzato delle foglie di *P. officinalis* ricorda quello di un polmone malato, e pertanto ne era consigliato l'uso per il trattamento delle affezioni respiratorie. Per via della composizione chimica, caratterizzata dalla presenza di mucillagini e saponine, questa pianta in letteratura è considerata dotata di effetto emolliente, espettorante e in generale tossifuga.





**Alliaria Petiolata – Agliaria** famiglia *Crucifere*

Pianta biennale alta tra i 50 e 80 cm, ha le foglie inferiori sono cuoriforme mentre quelle superiori sono a forma triangolare. La fioritura avviene tra marzo e giugno, i fiori sono di colore bianco e formati da quattro petali a croce. Ha un forte odore di aglio ed un sapore piccante.

Essendo appartenente alla famiglia delle *Crucifere* anch'essa contiene glucosidi solforati, atomi di azoto, i quali conferiscono il caratteristico odore pungente e talvolta puzzolente

della famiglia dei broccoli e cavoli.

I greci e i romani la utilizzavano al posto dell'aglio e come pianta medicinale.

Le foglie ed i fiori sono commestibili ed a differenza dell'aglio digeribili possono essere consumate crude in insalata oppure prepararci un pesto per condirci pasta, riso ed altri cereali.

Inoltre ha numerose proprietà; espettorante, utile per le problematiche dell'apparato respiratorio, i semi sono aperitivi e vermifughi. Le foglie applicate, curano i geloni e stimolano la circolazione.

Si consiglia la raccolta al momento dell'utilizzo, perché perde i principi attivi con l'essiccamento.



**Capsella bursa pastoris – Borsa del pastore** famiglia *Crucifere*

È una pianta che si adatta a qualsiasi tipo di clima e di terreno. La possiamo trovare tra i 1.800 ed i 2.600 m s.l.m. La borsa di pastore si riconosce facilmente per i caratteristici frutti a forma di cuore o di borsa del pastore come suggerisce il nome, ed è annuale o biennale.

La radice è del tipo fittonante scarsamente ramosa ma con consistenza legnosa. Quando viene sezionata può odorare di solforato. Il fusto è eretto, esile, ramificato e quasi glabro con piccoli peli molto corti.

La forma delle foglie non è molto ben definita. Quelle basali sono picciolate, lanceolate–spatolate, ma possiamo trovarne anche pennato–partite; la lamina può essere dentata, lobata o intera. Insieme formano una tipica rosetta basale.

I fiori posseggono una corolla di colore bianco composta da 4 piccoli petali spatolati disposti in maniera opposta ed a croce. Il frutto è una siliqua a forma di cuore.

Dal latino capsella vuol dire piccola scatola in riferimento ai frutti. Il nome bursa pastoris viene dato perché i suoi frutti ricordano la borsa del pastore.

Ha proprietà emostatiche, astringenti, adatta per trattare dismenorrea, regolatrice del flusso mestruale e sedativa per mestruazioni dolorose. In cucina è una piantina molto prelibata essendo parte della famiglia delle *Crucifere* ha un sapore pungente. Può essere consumata cruda in insalata oppure cotta. Anche la radice è commestibile e può essere utilizzata come sostituto dello zenzero. Con e foglie ci si può fare un'ottima salsa verde per accompagnare del bollito o del pesce.



**Silene alba** – **Silene** famiglia

*Caryophyllaceae*

È una pianta erbacea con fiori a cinque petali, spesso biancastri, il frutto è una capsula. Le foglie sono lineari-lanceolate, acute. È una specie diffusa in prati e pascoli.

Conosciuta fin dai greci e romani per le virtù culinarie e medicinali. Era alla base di molte torte rustiche.

Ha proprietà depurative, toniche e riattivanti delle funzioni del fegato.

Con il frutto secco a forma di calice, il quale contiene i semi, se svuotato diventa un acutissimo fischiello da bocca.

Le foglie possono essere consumate sia da cotte che da crude.



**Blitum bonus-henricus**  
– **Buon Enrico** famiglia  
*Chenopodiaceae*

È una pianta spontanea commestibile appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*, la stessa degli spinaci e della bietola. Linneo chiamò buon Enrico questa pianta per onorare Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici.

Oggi l'orapo è una pianta molto ricercata dagli appassionati, soprattutto da chi vuole riscoprire antiche ricette della tradizione contadina.

Le foglie sono la parte edule più pregiata dello spinacio di montagna. Hanno una tipica forma saettata, con parte basale più larga. Man mano che si sale, sul fusto diventano più piccole. Il colore è verde chiaro, la superficie è glabra, con la classica patina farinosa che le rende morbide al tatto. Il margine è intero, con lamina è ondulata e due tipici denti rivolti verso il basso, posti agli estremi della parte basale. L'infiorescenza dell'orapo è una spiga terminale, con poche foglie alla nella parte iniziale. È formata da densi glomeruli rossastri al cui interno sono custoditi i primordi dei fiori. Il fiore ha forma globosa, è ermafrodita e di colore verdastro. I suoi numerosi semi sono ovoidali, bruni e dall'aspetto lucente.

Lo spinacio di montagna lo possiamo trovare fino i 2100 metri, spesso lo si trova negli stazzi.

L'orapo è una pianta ricca di elementi nutrizionali, nonché di numerosi sali minerali e saponine. Contiene molto ferro, calcio, iodio e clorofilla. Ha un'elevata quantità di vitamina K1 e C, oltre all'acido folico e sue pro-vitamine, e queste sue caratteristiche le conferiscono diverse proprietà. È infatti usata per le sue virtù cicatrizzanti e anti artrite, contro la tosse, per le proprietà antimicrobiche, antimicotiche, vermifughe, antinfiammatorie, diuretiche e immunomodulanti. Nonostante tutti questi benefici, però, non è ancora riconosciuta come importante pianta medicinale all'interno delle farmacopee internazionali, forse per via delle poche ricerche ancora esistenti sul suo conto. Le foglie vengono utilizzate in erboristeria per preparare impacchi per la cute, sfruttando le proprietà emollienti. Sono ottime contro i foruncoli. Si possono usare per preparare un infuso blandamente lassativo e remineralizzante. Come alimento, è indicato per chi soffre di forme anemiche, per via del buon apporto di ferro.

Le foglie degli orapi contengono quantità elevate di acetato di potassio, elemento che disturba chi soffre di calcoli biliari, acido urico, gotta, artrite, malattie del fegato.

È una pianta prelibata con un sapore molto più deciso dello spinacio coltivato.

Di solito la si usa come verdura lessata, per zuppe e minestre, oppure soffritta in padella. Le foglie sono ottime per ripieni di torte e paste salate. Da crude, vanno utilizzate le foglie più giovani e tenere, condite solo con olio e limone. I semi possono essere raccolti ed essiccati per la produzione di farine, che entrano in mix di panificazione molto particolari.



***Plantago media L. – Piantaggine*** famiglia *Plantaginaceae*

La piantaggine è una pianta erbacea, presenta differenti specie *P. lanceolata*, *P. media* e *P. Mayor*. Sono caratterizzate da nervature parallelinervie presenti sulle foglie. Sono tutte e tre commestibile ed hanno le stesse proprietà. È una pianta molto facile da incontrare.

Dal latino il suo nome significa Pianta, pianta del piede perché spesso si trova lungo sentieri e cammini.

Contiene mucillagini, tannini e Sali minerali. Ha proprietà lenitive, cicatrizzanti, depurative, espettorante e lassative.

È una pianta che viene utilizzata per problematiche delle prime vie aeree come tosse e catarro, infatti la si trova come ingrediente in sciroppi per la tosse. Inoltre contenendo mucillagine facilita l'evacuazione richiamando acqua nell'intestino e ammorbidendo le feci.

Se si viene pizzicati da un insetto o dall'ortica, la foglia stropicciata può essere posta sulla pelle per lenire e rimuovere il rossore e il prurito.

Le sue giovani foglie e i piccioli fiorali prima della fioritura sono

commestibile. Le foglie possono essere consumate sia cotte, ricordano il sapore dei funghi; mentre crude possono essere finemente tagliate e condite con il condimento delle puntarelle.

Le infiorescenze invece possono essere sbollentate e utilizzate come sostituto dei funghi per preparare un risotto oppure conservati sotto sale od olio.



### **Gentiana lutea L. – Genziana** famiglia *Genzianacee*

La famiglia delle *Genzianacee* comprende parecchie centinaia di specie di genziana, delle quali una ventina cresce in Europa.

Il nome generico deriva da *Gentius*, re dell' Illiria del II secolo a.C., che avrebbe fatto conoscere, secondo la leggenda, l'azione benefica di questa pianta.

È alta dai 50 cm a 1,30m, è una pianta perenne con fusto verde e glauco, eretto semplice e incavato.

Le foglie sono verdi, opposte, ovali, larghe inguainanti a 5–7 nervature convergenti. I fiori gialli che fioriscono tra giugno e agosto sono 0 posti all' ascella delle foglie di colore giallo.



La radice è fittonante, robusta, ramificata, lunga, gialla con scorza grigia con odore forte, acre e sapore molto amara. La riproduzione avviene prevalentemente per via rizomatosa, tramite propagazione vegetativa.

La genziana maggiore pur essendo diffusa in tutta la penisola, eccetto Sicilia e Puglia, sta velocemente regredendo in molte località a causa della raccolta indiscriminata dei rizomi per la produzione liquoristica. A ciò si aggiungono le minacce del sovra pascolo, dove presente, della brucatura degli ungulati, della successione naturale della vegetazione ma soprattutto i danni dell'eccessiva pressione turistica. Vegeta in pascoli montani e subalpini, boscaglie montane, ricchi in sostanza organica. Da 1000 a 2200 m s.l.m., preferibilmente su substrati calcicoli, ma occasionalmente anche sui silicei.

Prima della scoperta del chinino, ufficialmente avventa nel 1817, la genziana maggiore era la droga più utilizzata per la cura delle febbri malariche e intermittenti. La radice, che è l'organo maggiormente impiegato in medicina, contiene un glucoside amaro cristallizzato detto genziopicrina, che in acqua si scinde per idrolisi in destrosio e genziogenina, un'altra sostanza amara. Durante l'essiccazione e la fermentazione della radice la genziopicrina scompare gradualmente. Essa, oltre a essere responsabile del carattere amaro, provoca l'aumento del succo gastrico non per effetto diretto ma come riflesso sulle papille gustative, conferendo alla pianta le ben note proprietà stomachiche.

La genziana maggiore presenta proprietà tipicamente aperitive, stomachiche, digestive, carminative e antidiarroidiche a cui si aggiungono capacità antipiretiche, vermifughe, colagoghe e vulnerarie. Indagini sperimentali hanno confermato la capacità di questa pianta di stimolare la produzione di globuli bianchi.

Per la sua azione farmacologica viene impiegata nella cura di disturbi gastro-intestinali di varia natura quali dispepsia, atonia intestinale, fermentazioni, insufficienza epatica, diarree, dissenterie e altri disturbi

dell'apparato gastrico. Inoltre è utile negli stati febbrili, di affaticamento organico e convalescenza. Trova impiego anche nell' itterizia. Per uso esterno può essere impiegata per alleviare piaghe e infiammazioni cutanee.

Ingrediente fondante di numerosi liquori, aperitivi e digestivi, nonché in preparati farmaceutici. La sua azione eupeptica (dovuta ai principi amari) la rende un valido aiuto negli stati di inappetenza. L'indice di amaro della genziana è uno dei più alti tra le droghe vegetali di origine europea.

**La raccolta in natura di *Gentiana lutea* L. sul territorio italiano è vietata da diverse norme regionali, tra cui quella abruzzese per la tutela della flora spontanea (L.R. 45/79 e 66/80).**

Il periodo di raccolta, che coincide con il riposo vegetativo, può causare incidenti tra i raccoglitori meno esperti: negli stessi ambienti, infatti, vegetano il **veratro bianco** (*Veratrum album* L.) e il **veratro nero** (*Veratrum nigrum* L.), piante fortemente tossiche che se assimilate possono portare alla morte. Le foglie di queste specie, appartenenti alla famiglia delle *Liliaceae*, sono molto simili a quelle della *Gentiana lutea* L. e sono facilmente confondibili quando la pianta non è in fiore. La genziana maggiore ha foglie opposte, glabre, e 5–7 nervature marcate convergenti all'apice, mentre il veratro ha foglie alterne, inserite a spirale, vellutate inferiormente e plissettate longitudinalmente. La genziana, inoltre, essendo una dicotiledone, presenta le nervature falsamente parallele (controluce si vede facilmente che sono anastomizzate). Nel veratro, poiché monocotiledone, sono strettamente parallele. Le radici inoltre presentano una diversa disposizione dei fasci: regolare nella genziana, disordinata nel veratro.



**Hypericum perforatum L. – Iperico** famiglia *Ipericaceae*

È una pianta erbacea perenne alta fino ad 1 metro e con numerosi fusti ramificanti nella parte superiore. Ha foglie non molto grandi, opposte e senza picciolo. Sono caratterizzate dalla presenza di numerose ghiandole che si notano se si guardano le foglie in controluce.

I fiori, di colore giallo oro e riuniti in infiorescenze a corimbo. Fioriscono in giugno/luglio e sono caratterizzati dalla presenza di numerosi puntini neri.

Anche chiamato erba di S. Giovanni, erba delle streghe o erba scaccia diavoli è una delle piante più conosciute ed usate nella medicina popolare.

Viene celebrata la notte del 23 giugno, notte di san Giovanni, per allontanare la negatività e le energie maligne.

Contiene ipericina e iperforina, due principi attivi in grado di ricaptare la serotonina capace di stabilizzare l'umore. È un antidepressivo naturale, anche chiamato prozac naturale.

Capace di spengere il “fuoco” interno ma anche esterno, infatti con le infiorescenze poste in olio d'oliva per 21 giorni, si ricava un oleolito di color rosso rubino in grado di lenire scottature, è un ottimo doposole, cicatrizzante e antirughe. È una pianta molto attiva all'interno del nostro corpo infatti l'uso interno può provocare delle interazioni con possibili cure farmacologiche, quindi è bene consultare il proprio medico in caso di cura ad uso interno.

I fiori sono commestibili e possono essere consumati crudi in insalata.



**Helichrysum italicum** – **Elicriso** famiglia *Asteraceae*

*Helichrysum* deriva dal greco *helios* (sole) e *chrysos* (oro), per il colore giallo lucente dei capolini. L'*Helichrysum italicum* è diffuso in gran parte dell'Europa meridionale mediterranea.

In Italia lo si può trovare al mare fino alla montagna. Vegeta nelle zone costiere, in luoghi rocciosi, pietrosi aridi e sabbiosi, nei greti fluviali dal mare alle zone collinari e nei suoli poco evoluti, fino a 800 m di 1400m. È una pianta molto comune che fiorisce da luglio ad agosto.

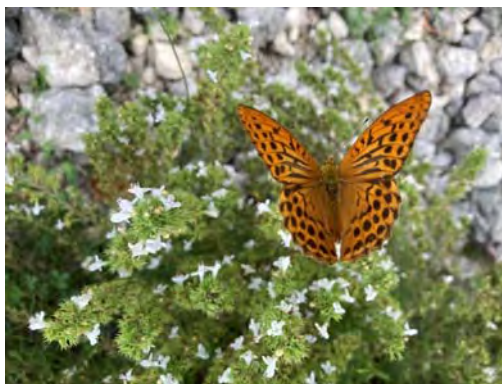
È una pianta perenne con portamento cespuglioso, alta 30–40 cm, di colore grigio–biancastro, tomentosa. Le foglie sono alterne, lineari ricoperte da fine peluria argentata. L'infiorescenza è un corimbo composto da numerosi capolini conici, dalle squame giallo–brunastre, posti all'apice del fusto, con fiori tubulosi di colore giallo–oro, che emanano un odore intenso, aromatico gradevole, inconfondibile.

Le proprietà antiinfiammatorie dell'Elicriso sono state confermate da studi in vitro e in vivo, evidenziando che questa pianta potrebbe essere utilizzata in tutte le patologie dove l'infiammazione svolge un ruolo primario. Inoltre ha un'attività antistaminica, decongestionante e lenitivo.

Le infiorescenze dell'elicriso possono essere poste in olio d'oliva per produrre un oleolito con azione lenitiva da porre sulla pelle arrossata ed infiammata.

L'odore dell'elicriso ricorda la liquirizia o il curry, con le infiorescen-

ze possono essere utilizzate per produrre un delizioso liquore digestivo oppure in cucina per condire le patate o la carne da cuocere al forno oppure da utilizzare come spezia in minestre o zuppe.



**Satureja montana – Santoreggia** famiglia *Labiata*

La santoreggia è una pianta aromatica officinale che cresce e si riproduce spontaneamente, prediligendo le posizioni soleggiate delle regioni mediterranee fino a 1500 metri di altitudine, è facile da trovare in zone incolte e sulle rocce calde e assolate. Questa specie normalmente arriva a un'altezza di 30–50 cm è pianta perenne e legnosa alla base, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo, la parte erbacea secca annualmente e rimane in vita soltanto la parte legnosa.

Linneo per l'identificazione della Satureja ricavò l'etimologia dalla radice dell'antica parola romana, "satura" dal significato sazio, associandolo alle proprietà digestive dei succhi contenuti nella pianta. Un'altra etimologia farebbe derivare il nome da "salsa" o intingolo a denotare le sue grandi proprietà aromatizzanti.

La santoreggia è una pianta officinale molto comune nel nostro paese

e trova diversi utilizzi terapeutici. Grazie alle sue proprietà antisettiche e antispasmodiche, è utile contro sofferenze polmonari e infezioni intestinali. L'olio essenziale di santoreggia ha proprietà antivirali e antibatteriche è consigliato in casi di raffreddori ed influenza.

In cucina la santoreggia può essere utilizzata come erba aromatica per condire legumi, carne, uova e verdure crude.

Inoltre con la Santoreggia ci si può preparare un liquore dal gusto erbaceo e deciso ed un colore verdino chiaro.

Si può impiegare la santoreggia per preparare un impacco di foglie sminuzzate che esercita un'azione astringente e antisettica utile per pelli impure, oppure in aggiunta nell'acqua del bagno, toglie la stanchezza, tonifica, purifica e deodora il corpo; usata nel pediluvio toglie il gonfiore delle caviglie e la stanchezza dai piedi dopo una lunga giornata.



**Salvia verbenaca L. – Salvia dei prati** famiglia *Labiata*

È una pianta erbacea, le grandi foglie della rosetta basale hanno un lungo picciolo, sono consistenti e rugose al tatto, hanno la tendenza di appiattirsi al terreno. Più tardi si sviluppa il fusto, alto fino a 60cm, quadrangolare. Le foglie diventano più rade, crescono fiori blu-viola, disposti tutt'intorno ed hanno una lunga fioritura, da aprile a settembre.

La famiglia di appartenenza, *Labiata*, è solita produrre oli essenziali, miscele complesse di sostanze

volatili utili alla pianta per difendersi da erbivori e patogeni. Ma hanno anche un largo utilizzo nel capo farmacologico, aromatico, alimentare e cosmetico. Ogni olio essenziale di differente pianta ha diverse proprietà ma tutti quanti hanno proprietà antibatteriche.

La salvia comune a differenza della salvia officinalis, ha un odore e un sapore più tenue. Anch'essa come la sua compare, ha proprietà antisettiche, toniche digestive.

Infatti può essere utilizzata in cucina i fiori in insalata o per guarnire formaggi freschi e le foglie possono essere aggiunte in torte rustiche, frittate e minestre o friggere come la classica salvia.



**Malva silvestris L. – Malva** famiglia *Malvacee*

La malva si riconosce per i fuori fiori a 5 petali distanziati, dal margine superiore segnato da una insenatura e per i frutti a dischi biconcavi disposti a corona in un calice persistente. È una pianta erbacea con foglie circolari con 5 lobi a margine dentellata a base cuoriforme.

La malva è una panacea, cioè un rimedio per tutti i mali. Principalmente contiene le mucillagini una sostanza polisaccaridica, gelatinosa in grado di richiamare acqua e sfiammare. Infatti la malva, sia le foglie che i fiori vengono utilizzati per affezioni delle prime vie aereo, per disturbi gastrointestinali, lassa-

tiva e nel caso di ascessi dentali, si sbollenta una foglia e si pone per tutta la notte sopra l'ascesso. È in grado di assorbire l'infiammazione e sgonfiare la parte lesa.

È una pianta edibile, foglie e fiori, i fiori in insalata togliendo il calice, mentre per le foglie bisogna rimuovere il gambo e possono essere sbollentate per poi prepararci un pesto e condire la pasta con l'aggiunta di nocciole tostate. Oppure visto la loro consistenza mucilaginosa può essere inserita in zuppe e minestre per addensarle.



**Papaver rhoeas L. – Papavero** famiglia *Papaveraceae*

La rosetta basale è composta da un gran numero di foglie profondamente incise, arrotondate e pelose, di forma simile a quelle della borsa del pastore. In terreno ricco, la rosetta basale può crescere molto rigogliosa. Quando la pianta comincia ad evolvere e presentare i boccioli, le foglie si rimpiccioliscono cambiando radicalmente. I fiori hanno quattro petali di colore rosso intenso con una macchia scura.

Il papavero è una tipica “malerba” pioniera, come tale si trova negli



orti e nei campi di cereali, purtroppo sempre di meno per l'utilizzo di erbicidi, nei campi incolti. È una pianta annuale, ma grazie ai suoi innumerevoli semi cresce solitamente in grandi gruppi.

Conosciuta fin dall'antichità, è stata utilizzata a scopo medico dagli egizi nel famoso papiro di Ebers del 1700 a.C.

Ha proprietà: antispasmodiche, emollienti, ipnotiche, sedative, calmanti della tosse, espettorante, per la presenza di mucillagini, alcaloidi (codeina) e tannini.

La famosa papagna, era un infuso preparato con i petali del papavero e veniva dato ai bambini per favorire il sonno.

Per la presenza di alcaloidi non bisogna eccedere nel consumo.

Il papavero è una pianta commestibile in tutte le sue parti e molto prelibata.



Le rosette basali possono essere consumate crude in insalata o cotte,

direttamente in padella, oppure si può cucinare una buonissima vellutata con le patate. I fiori sono commestibili in insalata, e in passato si usavano come belletti per colorarsi e truccarsi le guance di rosse. Infine i semi si utilizzano nel pane od altri prodotti da forno.



**Digitalis lutea – Digitale** famiglia *Plantaginacee*

È una pianta erbacea e perenne dai fiori gialli. Il fusto è eretto, verde, foglioso sotto l'infiorescenza e affusolato. L'infiorescenza è formata da un folto racemo composto da fiori piccoli tubulosi, giallo crema, disposti in grappoli densi, slanciati. Fiorisce da giugno ad agosto.

Le foglie contengono glucosidi cardioattivi come la digitonina, la digitossina, usate anche come principi attivi in farmacologia per la loro azione sul battito cardiaco e sulla pressione sanguigna. Consiste nell'aumentare l'energia della contrazione cardiaca.

Da essa deriverebbe e sarebbe condizionato il manifestarsi di tutti gli altri effetti caratteristici alla loro azione: l'aumento della gettata cardiaca, la diminuzione della dilatazione diastolica, l'abbassamento della pressione venosa, la diminuzione del numero delle pulsazioni, specialmente evidente questa. L'intimo meccanismo di questa azione che si manifesta con particolare evidenza e benefici effetti terapeutici, specialmente nelle insufficienze cardiache di tipo congestizio.

La digitale non è assolutamente una pianta edibile.



**Globularia vulgaris – Globularia**  
famiglia *Globulariaceae*

Il genere *Globularia* comprende diciannove specie, tutte piante perenni con fusto corto e foglie glabre, così chiamate per la forma globosa delle loro graziose infiorescenze.

La *Globularia vulgaris* è una pianta erbacea che fiorisce da aprile a giugno.

Essendo molto diffusa in Europa la pianta era conosciuta anche per le sue proprietà farmacologiche: le foglie sono purganti e diuretiche. Inoltre facilitano lo svuotamento della cistifellea, sono sudorifere, leggermente stimolanti ed antireumatiche. Nel complesso è, comunque, considerata pianta tossica da usare con attenzione, come, d'altra parte, è vero per tutte le piante con proprietà medicamentose.



**Veronica persica – Veronica**  
famiglia *Plantaginaceae*

Il genere *veronica* ha varie etimologie. La *veronica* comune è detta anche nomi comuni tra cui quello di occhi della Madonna, per il colore azzurro dei suoi fiori.

Il nome persica fa riferimento al luogo di origine della pianta. Cresce nei campi coltivati, negli orti, ai bordi dei sentieri, ed è una pianta bassa, tappezzante, facile da rimuovere dal terreno, che non supera i dieci cm di altezza, che vive al sole o mezz'ombra. La veronica persica è pelosetta e si nota nelle foglie, negli steli, quando la si fotografa da molto vicino. I delicati fiori si sviluppano all'ascella delle foglie e sono sorretti da un lungo peduncolo. Sono azzurri con 4 petali con striature di un blu più evidente, il centro è giallo bianco. Stimolano molto ad osservarli in quanto non hanno profumo e sono molto delicati al tatto.

La pianta della veronica persica è depurativa, diuretica, espettorante ed emolliente e serve per lenire catarro tosse in abbinamento ad altre piante espettoranti e balsamiche come l'eucalipto ed il timo.

In cucina la veronica persica si presta per arricchire le più fantasiose insalate. Il gusto dei suoi germogli apicali più teneri è fresco e delicato. La pianta contiene vitamina C. I fiori sono commestibili e decorativi.



**Helleborus foetidus L. – Elleboro** famiglia *Ranunculaceae*

L'Elleboro fetido è una pianta perenne, erbacea, fogliosa con fusto legnoso alla base, strisciante e poi eretto, con guaine triangolari di foglie morte.

Le foglie sono lungamente picciolate costituite da 7–9 segmenti lanceolati–lineari, seghettati sul bordo. La colorazione è verde scuro. I rami sono dotati di brattee ovali intere. I fiori, verdastri, penduli e con screziatura violetto–purpureo sui petali, sono por-

tati in infiorescenze costituite da 3–15 elementi. I frutti sono follicoli. Presente nella maggior parte della penisola (fanno eccezione Friuli e Sicilia), vegetata in luoghi semi-ombrosi ai margini dei boschi, anche in luoghi sassosi. È diffusa da 0 a 1000 m s.l.m., più raramente fino a 1800 m.

I suoi costituenti sono contenuti in tutta la pianta ed in particolare nel rizoma: si tratta di saponine tossiche ad azione cardiotonica. L'Elleboro è una pianta tossica per cui se ne sconsiglia vivamente l'utilizzo casalingo.

Sicuramente l'uso più frequente dell'Elleboro in Abruzzo è l'applicazione in campo veterinario. Gli allevatori abruzzesi solevano preparare dei decotti da applicare in impacchi sulle ferite in via di cicatrizzazione degli animali (Tammaro, 1984). Tra gli altri impieghi locali va annoverata l'usanza nella zona del parco d'Abruzzo di raccogliere l'Elleboro per la ramazzatura dei forni a legna. La pianta fresca viene applicata su bastoni e strofinata all'interno delle pareti del forno (Tammaro, 1984). L'Elleboro veniva considerato anche un importante indicatore ecologico. Come riporta A. Manzi in *Piante sacre e magiche in Abruzzo*, in una frazione di Isola del Gran Sasso (fraz. San Pietro), l'abbondante fruttificazione dell'Elleboro, localmente *Favaluche*, era ritenuta di buon auspicio per l'annata agraria. In base al numero dei frutti (follicoli), la produzione dell'anno sarebbe stata più o meno abbondante.



***Sanguisorba minor L.* – Pimpinella**  
famiglia *Rosacee*

È una graziosa pianta erbacea dalle foglie ovali con margine seghettato poste in maniera opposta lungo il fusticino.

Viene chiamata anche erba noce, per il suo forte gusto di noce. Il nome deriva al latino sanguis, sangue e sorbere, assorbire, in riferimento alla sua proprietà emostatica. Nell'antichità già veniva chiamata dai romani pimpinella da piper (pepe) per le sue qualità di pianta aromatica.

C'è un detto che dice l'insalata non è buona e bella se non c'è la pimpinella. Infatti la sanguisorba è una pianta commestibile, le sue foglioline possono essere inserite in insalata

oppure ci si può preparare un pesto per condire cereali carni e pesce. Inoltre si può preparare un acetolito, un aceto aromatico contenente le proprietà della pianta.

Anche se è molto piccola come pianta ha importanti proprietà, antinfiammatoria, antidiarroica, aperitiva, astringente, digestiva ed emostatica. Ha un altro contenuto di acido linoleico, omega 6, acido grasso essenziale presente in frutta secca e pesce azzurro, beta carotene, vitamina E C. Contiene antiossidanti superiori al pomodoro.



**Galium aparine L. – Attaccavesti famiglia Rubiacee**

Il Galium aparine è una piccola pianta estremamente comune che vive senza difficoltà, la troviamo facilmente nei campi incolti ed è inconfondibile al tatto a causa dei peli ruvidi che la rivestono in tutte le sue parti, per questo viene chiamata anche “attaccamani” o “attaccavesti”. Galium deriva dalla parola greca *gála*, che significa “latte” per la capacità della pianta di favorire la coagulazione del latte dovuta alla presenza dell’enzima fitochinasi; *Aparine* dal greco *Aparein* che significa “attaccarsi”, per la capacità della pianta ad attaccarsi, per i peli uncinati di cui è rivestita, agli abiti e al pelo degli animali.

Il Galium aparine è una pianta erbacea annuale, ascendente o strisciante, appartenente alla famiglia delle *Rubiaceae*. I fusti sono molto ruvidi e muniti di piccoli uncini. Le foglie caratterizzate da pseudo verticilli, in parte vere foglie e per il resto stipole modificate ad assomigliarvi, e fiori piccoli bianchi, muniti anch’essi di piccoli uncini. I fio-

ri, di colore bianco, sono molto piccoli, ermafroditi e riuniti in cime ascellari.

La pianta dovrebbe essere raccolta in primavera o all'inizio dell'estate, subito prima del periodo di fioritura.

La pianta come rivela il suo nome è utilizzata come caglio vegetale.

Ha molteplici proprietà, agisce in modo efficace sul sistema linfatico, infatti si può assumere la tintura madre. Inoltre è un buon diuretico promuovendo un maggior flusso di urina, che aiuta a liberare i reni e la vescica da sostanze di rifiuto. È utilizzata anche per evitare l'insorgenza di infezioni del tratto urinario, come la cistiti, ed alleviare i disturbi della prostata.

A livello tradizionale veniva utilizzata su ferite e piaghe, erano applicati impacchi cicatrizzanti con decotto di fiori e foglie. Il succo veniva utilizzato per cagliare il latte e i fusti intrecciati venivano impiegati per filtrarlo. La radice si utilizzava per colorare la lana di rosso-arancio mentre i semi torrefatti per preparare bevande. I giovani germogli sono commestibili e si consumano come gli asparagi.



**Verbascum thapsus L.** – **Verbascio**  
famiglia *Scrofulaceae*

Il verbascio anche chiamato tasso barbasso o carta igienica dei pastori, per la consistenza morbida delle foglie.

È una pianta biennale che produce una rosetta basale costituita da grandi



foglie, obovate, molli, molto tomentose, finemente seghettate. La pianta produce un fittone poco profondo. Le piante del secondo anno producono normalmente un unico stelo non ramificato, di solito alto 1–2 m. Gli alti steli eretti terminano con una densa spiga di fiori che può occupare fino a metà della lunghezza dello stelo. Tutte le parti delle piante sono ricoperte da tricomi a forma di stella. Questa copertura è particolarmente spessa sulle foglie, conferendo loro un aspetto argenteo. Lo stelo fiorito è solido e largo e occasionalmente ramificato appena sotto l'infiorescenza. I fiori sono pentameri con cinque stami, un tubo calice a cinque lobi e una corolla a cinque petali, quest'ultima di colore giallo brillante; sono quasi sessili, con pedicelli molto corti. I cinque stami sono di due tipi, con i tre stami superiori più corti, i loro filamenti ricoperti da peli gialli o biancastri e con antere più piccole, mentre i due stami inferiori hanno filamenti glabri e antere più grandi. Il periodo di fioritura è maggio–agosto.

Questa pianta è rappresentata anche nei quadri del Caravaggio, ad esempio ai piedi del san Giovanni Battista con il significato di “radice di Jesse”, Isaia XI,1. Dioscoride raccomandò per la prima volta la pianta 2000 anni fa, ritenendola utile come medicina popolare per le malattie polmonari.

Oltre all'uso commestibile, per la preparazione di un infuso questa pianta viene utilizzata come rimedio erboristico domestico, apprezzato per la sua efficacia nel trattamento dei disturbi pettorali. Il verbasco agisce riducendo la formazione di muco e stimolando la tosse con catarro ed è un trattamento specifico per tracheiti e bronchiti. Le foglie e i fiori sono anodini, antinfiammatori, antisettici, antispasmodici, astringenti, emollienti, diuretici, emollienti, espettoranti e vulnerari. La pianta si combina bene con altri espettoranti come la farfara (*Tussilago farfara*) e il timo (*Thymus vulgaris*).



### **Centaurea montana L. – Centaurea**

Il fiordaliso montano è una pianta perenne, spesso rizomatosa, di aspetto erbaceo. Nell'area in cui vive ha un comportamento coprente rispetto a terreno. Presenta fusti eretti, robusti, alati, semplici o poco ramificati, scarsamente pubescenti, alta dai 50 ai 70 cm. Le foglie sono alterne, ovali, lanceolate, lineari e acute all'apice, lungamente decorrenti

direttamente dal fusto, quelle superiori sono spesso più lunghe dei capolini, coperte, in particolare quelle giovani, da peli bianchi che ne rendono l'aspetto leggermente tomentoso e fioccoso. I fiori sono ragianti con lacinie lineari di colore vivacemente azzurri. La parte interna del fiore è di colore porporino. Il periodo di fioritura è giugno-agosto.

L'uso principale che se ne può fare è quello di utilizzare questa pianta negli infusi, per aromatizzare il vino caldo, per la preparazione di digestivi ed aperitivi. Grazie alle sue proprietà amare stimola pienamente l'appetito.





***Spartium junceum***

**L. – Ginestra** famiglia *Fabaceae*

È un arbusto con fusti verdi cilindrici, a funzione fotosintetica, con poche foglie lanceolate precocemente caduche. Ha fiori con corolla gialla papilionata, simile a farfalle. Con un petalo superiore,

due laterali e due inferiori saldati. Il frutto è un legume. Si presenta in cespuglietti in zone assolate, si presta egregiamente al consolidamento di pendii franosi. Sopporta il passaggio del fuoco, brucia la parte aerea mentre rimane viva quella ipogea, che produrrà nuovi polloni.

Già dagli antichi romani erano adoperate per produrre fibra tessile, i rami come legacci in campagna oppure per fare le fuscelle per la ricotta, cesti e scope.

Veniva inoltre usata per legare la vite ai pali tutori o per accendere il fuoco.

La pianta ad uso interno è tossica, frutti e semi contengono sparteina, isosparteina e citisina che provocano nausea, vomito, diarrea, debolezza, ansietà ed agiscono sul cuore.



**Primula vulgaris – Primula** famiglia *Primulaceae*

Il termine Primula è il diminutivo di *primus* primo, per la precoce fioritura, essendo fra le prime specie a fiorire. L'epiteto specifico *vulgaris* viene da *vulgus* volgo: molto comune, ordinario per la grande diffusione, banale.

La primula comune è una pianta perenne, pelosa. Il fusto è praticamente nullo. Le foglie sono tutte raccolte in una rosetta basale, arrotondata all'apice, con lamina rugosa, margini irregolari. I fiori sono senza scapo

comune, portati da peduncoli, inseriti direttamente sulla rosetta, con calice a tubo, corolla giallina o quasi bianca con macchia gialla o aranciata più scura alla base. La pianta fiorisce, tra le prime, agli inizi della primavera. La primula comune viene chiamata anche coi nomi primavera e occhio di civetta. Questa pianta contiene vari oli essenziali insieme a flavonoidi, carotenoidi e saponina. Le radici contengono zuccheri. Per il suo contenuto in vari principi attivi possiede alcune proprietà curative: antispasmodiche calmanti, diuretiche, lassative, pettorali e sudorifere.

Le parti usate di questa pianta, sono: fiori, foglie. Con le foglie ci si possono preparare infusi mentre i fiori possono commestibili in insalata oppure si possono candire.



**Tussilago farfara L. – Tossillagine** famiglia *Asteraceae*

Il nome generico (*Tussilago*) deriva dall'uso molto antico di questa pianta nel campo della medicina popolare: *tussis* ed *agere* (= “tosse” e “fare” o “togliere”), quindi traducendo liberamente “far togliere la tosse”.

L'aspetto di queste piante è erbaceo un po' cespitoso. Sono piante pe-



renni che portano le gemme in posizione sotterranea. Durante la stagione avversa non presentano organi aerei e le gemme si trovano in organi sotterranei chiamati rizomi, un fusto sotterraneo dal quale, ogni anno, si dipartono radici e fusti aerei; altrimenti queste piante si possono riprodurre anche per mezzo del seme. È una pianta molto precoce, tra le prime a fiorire alla fine dell'inverno. Si presenta prima il fiore e poi la foglia. Le foglie sono sia basali che

cauline. Le foglie sono ricche di mucillagini e olio essenziale. Sono molto grandi, rotondeggianti, il bordo è angoloso e dentato, mentre la superficie è verde. Queste foglie compaiono solo dopo la fioritura, anzi a fiori appassiti.

Le foglie del caule sono abbraccianti, di tipo squamoso e a forma lanceolata; il colore è arrossato.

Le infiorescenze sono formate da diversi capolini di tipo radiato. La struttura dei capolini (è quella tipica delle Asteraceae. Sono presenti fiori femminili, quelli esterni ligulati disposti su più serie, fiori ermafroditi, quelli interni tubulosi. Il portamento dei singoli capolini è particolare: è inclinato verso terra prima della fioritura, si raddrizzano alla fioritura per poi ripiegarsi alla fruttificazione.

Le giovani parti della pianta possono essere usate crude come insalata o cotte come contorno. La presenza di alcuni alcaloidi però ne consiglia un uso moderato.

## ***Informazioni utili***

### ***Dove pernottare:***

Le Mole – Le Mole di Accumoli 349 7763230  
Lago Secco b&b – Illica di Accumoli 349 2616678  
Agriturismo Grisciano – Grisciano di Accumoli 328 4052893  
Agriturismo Alta Montagna Bio – Accumoli 347 5133299  
La Vecchia Ruota – Grisciano di Accumoli 0746 80403  
Agricamper Il Casale – Accumoli 347 7139451 347 9164796  
Agriturismo Fattoria Santarelli – Torrita di Amatrice 339 3694977  
Agriturismo D’Apostolo – San Giorgio di Amatrice 347 0932812  
Agriturismo Lu Ceppe – Cittareale 0746 947085  
b&b Gl’Urse – Trisungo di Arquata del Tronto 338 4949388  
Agricamper Clementi – Retrosi di Amatrice 328 7560179  
Agorà’ – Arquata del Tronto 3493704083

### ***Dove mangiare:***

La Vecchia Ruota – Grisciano di Accumoli 0746 80403, 3479229316  
Agriturismo Grisciano – Grisciano di Accumoli 328 4052893  
Laghetto Le mole – Mole di Accumoli 349 7763230





## *Indice*

**Presentazioni**.....3, 5

**I PRIMI PIATTI DELLA TRADIZIONE** .....7

La Gricia .....9

La pasta del vergaro .....11

Le fettucelle alla trota.....14

“Le recchie de prete”.....17

Ravioli dolci al sugo .....18

Timballo di ziti.....19

“Unte e ova” .....20

### **Le minestre**

Lenticchie o ceci con castagne.....21

Minestra allo strillo .....22

Pasta e fagioli.....22

### **Il periodo natalizio**

I fritti della vigilia .....23

Baccalà in guazzetto: baccalà del Cardinale.....23

Baccalà con prugne secche e pomodori .....25

Arrostò morto di zia Clara .....25

Tronco d'albero.....26

Pangiallo.....27

Nociata .....29

Amaretti di nonna Maria .....30

### **Befana**

I biscotti della Befana .....31

Ciambelle .....32

### **Carnevale**

Ravioli di castagne.....33

Castagnole.....35

Frappe.....	36
Ciambelle dolci con patate.....	37
Rum e Alchermes.....	37
Strufoli.....	38
Le pizze fritte dolci.....	39
Crespelle.....	39
<b>Periodo di Pasqua</b>	
Pizza “cresciuta” di Pasqua.....	40
Palombelle.....	41
Pizza di Polenta.....	42
<b>Altri appuntamenti annuali</b>	
La trebbiatura.....	43
Pollo con i peperoni.....	44
La vendemmia.....	45
<b>Periodo autunnale</b>	
Le castagne.....	47
<b>2 Novembre</b>	
Pane dei morti.....	48
<b>L’abbattimento del maiale</b>	
Sangue di maiale.....	50
Sanguinaccio.....	50
Pizza con gli sfrizzoli.....	51
La panontella.....	52
Lenticchie con salsiccia.....	52
<b>I Dolci delle feste e delle ricorrenze</b>	
La crostata di zia Carolina.....	53
La zuppa inglese.....	54
La Giuncata.....	54
<b>Il matrimonio</b>	
Ciambelle della sposa.....	55
Ciambelline al vino.....	56

<b>La pecora</b>	
La pecora alle callare .....	59
La ricetta de La Pecora alla Callara .....	59
<b>I prodotti spontanei della terra</b>	
I Funghi .....	61
I Tartufi .....	62
<b>GLI ARBUSTI, GLI ALBERI E LE ERBE OFFICINALI DEL NOSTRO TERRITORIO .....</b>	<b>65</b>
<b>Informazioni utili .....</b>	<b>143</b>

Finito di stampare nel mese di ottobre 2024  
dalla tipografia RiStampa srl,  
Via Salaria per L'Aquila km 91,350 – 02015 Santa Rufina di Cittaducale (RI)  
Tel. 0746 606732 – e-mail: ristampasrl@libero.it