



Franca Molinaro

# MENESTA ASCIATIZZA

A TAVOLA CON LE PIANTE SPONTANEE  
DELL'APPENINO MERIDIONALE



*Collana saggi e studi*  
n. 10



*Franca Molinaro*

***MENESTA  
ASCIATIZZA***

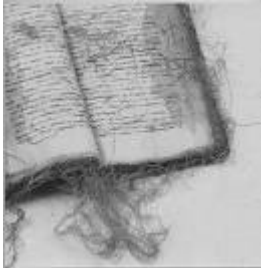
**A TAVOLA CON LE PIANTE SPONTANEE  
DELL'APPENNINO MERIDIONALE**

*"La Boncarella"*  
EDITRICE

© La Bancarella Editrice

Via Della Repubblica n. 47- 57025 Piombino (LI)  
www.bancarellaweb.eu ® www.bancarellaweb.it  
e-mail: labancarella@aruba.it  
tel 0565 221959

*Collana saggi e studi n. 10*



*Fronte copertina, Cairano vista dall'invaso di Conza della Campania. Retro copertina, Castagneti sul Monte Terminio (AV).*

*ean 978-88-6615-024-4*

*finito di stampare nel Luglio 2011*

*A Marianeve e Giuseppe  
come saggia eredità  
a Aldo Grieco  
che ha fiduciosamente assaggiato  
e gustato le mie ricette.*

*Se il cosmo è la manifestazione  
delle energie divine creatrici,  
ogni albero, ogni pianta, ogni fiore  
è informato da un'energia divina,  
ovvero da un dio, è una teofania.  
(A. Cattabiani)*





## PRESENTAZIONE

"Ho particolarmente apprezzato l'opera di Franca Molinaro in quanto, da tempo, professionalmente impegnato nello studio della nutrizione umana nonché personalmente dedito alla ricerca di cibi genuini. Questo testo, scritto in modo semplice e facilmente comprensibile, ha il merito di riscoprire alcuni segreti della antica arte di arrangiarsi in genere, nella fattispecie in cucina, fornendo ricette rigorosamente basate su ingredienti reperibili non lontano da casa. Chiaro mi sembra il messaggio rivolto all'uomo contemporaneo che, bersagliato da mille distrazioni, dedica sempre minore tempo e attenzione alla qualità, alla preparazione e alla provenienza di ciò che mangia, poco consapevole dei rischi che corre per la propria salute. Con un sincero ringraziamento all'autrice, auspico che il suo lavoro di ricerca, paziente e meticoloso, sia di insegnamento alle presenti e future generazioni, affinché non vadano perse la cultura e le tradizioni della propria terra."

*Dottor Lorenzo Romito Napoli marzo 2010*



## PREFAZIONE

Questo libro nasce dalle zolle della nostra terra. Non sarebbe neanche esatto scrivere *questo libro* perché con la parola *libro* si corre il rischio di costringere su carta, e con l'inchiostro, tutto il meraviglioso Creato.

La nostra osservazione delle cose della Natura si è andata, negli anni più recenti, restringendo ai fenomeni naturali che da sé, con forzata evidenza, più si impongono nella nostra vita: il freddo, il caldo, la pioggia, il vento, se fastidioso, il tuono e la saetta.

Le tante, infinite cose che ci circondano si sono infatti ridotte al *verde* dei campi primaverili, al *nero* della notte, interrotto solo dalla luce abbagliante di lampioni e di fari delle auto, al senso di soddisfazione che si ha nel bere un bicchiere d'*acqua* quando la sete si fa sentire. Altre cose le troviamo distrattamente, a tavola, nel piatto. Rosso del pomodoro, verde del peperone. I sapori ce li impone la ristorazione di massa o, più affettuosamente per gli ancora fortunati, la cucina forse della mamma, più facilmente della nonna e, più difficilmente se è giovane, della moglie.

Tante cose, tante immagini, tanti soggetti ed oggetti di vita, prima imperiosamente presenti, spesso indispensabilmente, nella vita nostra e dei nostri genitori, e di lì a risalire, sono ora sbiaditi. Come se una improbabile *evoluzione* della vita avesse avuto la conseguenza di portarci via un po' tutto il mondo nel quale eravamo immersi fisicamente. In quel mondo eravamo immersi con la nostra anima, dono di Dio, per la quale tutto era compiuto e tutto veniva messo in opera per realizzare il suo fine mediante la soddisfazione, spesso dolorosa, delle sue necessità.

Addirittura è scomparso dalla nostra vista il fiume, la *jommara*. 'Na vòta sembra la infinitamente ripetuta dizione di tutto quello che faceva fisicamente, e non solo, parte di noi e che ora non c'è più.

Ma Franca con molta sensibilità e, forte della speranza delle cose che sempre ci sono e sempre ci saranno, ci riporta alla certezza di quello che è: bando alle tristezze, a 'na vòta, perché la natura è lì, il Creato, come immediatamente disceso dalle mani di Dio, è tutto sotto i nostri occhi. Non lo sappiamo vedere? E allora è necessario che ci riappropriamo del mondo che ci circonda. E questo mondo che è intorno a noi, che è sotto i nostri piedi e sopra la nostra testa è infinitamente ricco di tante e tante cose, belle ed anche ricche di sapore: basta saperle scoprire. Basta saperle guardare.

La *jommara* è scomparsa dalla nostra vista, è vero, ma perché esce dai nostri rubinetti, altre cose sono state trasformate per la nostra utilità. Non mangiamo più *lo pane jonno*, e quasi guardiamo a lui con toccante nostalgia, ma dimentichiamo, non sappiamo che non era solo *jonno*, ma anche scuro e duro perché la farina era un miscuglio di carrube, fave, legumi e tanta crusca, poco grano e granone. Ora il pane è per tutti profumato e fragrante e non fa male come, alla lunga, quello di solo granone e civaie varie.

Franca, con questo suo libro, non potendolo fare personalmente con tutti, ci porta per mano a guardare quello che è intorno a noi, così com'è. E così ci fa riscoprire quelle tante cose, quelle apparentemente misere ma ricchissime piantine, quegli animali che cerchiamo puliti e tagliati al negozio, e che ci meravigliamo oramai di scorgere, se stiamo silenziosi ed attenti, dietro un cespuglio o tra l'erba. Ed ha la sensibilità di ricostruire per noi e con noi quel ciclo vitale che ci rende il tutto utile alla nostra vita, piacevole ai nostri gusti. Franca ci fa anche riscoprire tanti sapori che si erano persi con i surgelati ed i sofficini, sapori che sono da riscoprire ed a cui possiamo riprendere abitudine, sensibilità.

Nella valle del Calore conserviamo diffusamente tutt'ora un sapore del tutto particolare, quello del *puliejo*. Quel gusto è restato, oltre che in bocca, nel nostro cuore: difficile fare l'emigrante, che è il mestiere più diffuso della popolazione della zona, senza avere con sé la piantina del puliejo. O almeno desiderare di averla. Anche se, quando presentiamo ad amici non della *terronia*, il sapore del puliejo nel *brodo rosso* che condisce la pasta, restiamo quasi sempre delusi dello scarso apprezzamento. Ma ... peggio per loro!

È partendo da quel sapore tutto particolare del puliejo che possiamo riappropriarci dei gusti smarriti: a quello del puliejo aggiungeremo altri sapori da ritrovare, ritrovati. Un po' come un pianoforte che ha perso le corde di alcune scale: quando si accomodano si riacquistano sensibilità dimenticate.

Sono quasi infinite le nostre cose che Franca ci indica spiegando i luoghi dove cercarle, con un po' di tempo, perché è in primo luogo del *tempo* che dobbiamo riappropriarci. Dalle orchidee alla borragine, dall'erba dell'asparago al cardo, alla timida capelvenere: quanti tavoli e quanti Altari possono rallegrarsi delle nostre piante, dei nostri fiori.

Una cosa emerge, scuotendoci alla distrazione della Tv e delle réclame: intorno a noi abbiamo il bello della natura. E l'abbiamo come milioni di galeotti dell'ufficio, del bus stracolmo, delle sirene della fabbrica, dei casermoni di città, dei semafori e dell'orario, oramai non hanno più neanche nel ricordo. Infatti quei galeotti della civiltà metropolitana vivono la natura la sera, per televisione o con le fantastiche immagini di giornali che descrivono quello che, loro, non hanno più la possibilità di vedere.

Noi, la *Linea Verde* l'abbiamo sotto i nostri piedi e ce ne siamo dimenticati, pronti solo al lamento per quel che fu ... ma che è sempre lì e ci aspetta. Franca ci fa vedere che basta guardarsi attorno, già dall'uscio di casa.

Lo *mezzojurn*' può diventare un po' speciale, poi, se abbiamo saputo raccogliere un po' delle cose che la Natura ci offre ma se sappiamo cercarle: *menesta sciatizza*, in primo luogo. Sono sapori nuovi, differenti da quelli obbligatori del dado knorr e dei peperoni di serra. Altri sapori, altre sensazioni del palato.

Se sappiamo re-immmergerci nel Creato, e Franca ci indica pazientemente ed amorevolmente come e dove, sapremo ricreare quell'insieme di sensazioni che ci possono riportare impercettibilmente, senza tanta cerebralizzazione, ad una maggiore consapevolezza che siamo uomini, nati dalle mani di Dio. Non strumenti di una società di soli consumi.

Dalle zolle della nostra terra Franca Molinaro Grieco ci fa affiorare e ci riporta a sentirci in un tutt'uno di sensazioni primitive ma essenziali dove la primitività è certezza di essere naturalmente uomini, persone, figli della Trinità creatrice.

*Dott. Aldo Grieco, Grosseto, 23 maggio 2010*



## Avvertenze

Tutte le ricette presenti nel testo, riportate in **corsivo grassetto** carattere *Black Chancery*; sono state sperimentate e perfezionate direttamente da chi scrive. *Esempio, Menesta asciaticcia.*

Per quanto riguarda la pesca, **occorre munirsi di regolare licenza di pesca** ed essere al corrente delle leggi che regolano l'attività. Non è da trascurare la questione inquinamento che si fa più pericolosa nei mesi di siccità. In tale periodo è sconsigliata soprattutto la pesca dei mitili in quanto i molluschi sono i più pericolosi. Spesso, i pesci che restano prigionieri in poche pozzanghere di acqua melmosa portano i segni della sofferenza, si notano arrossamenti agli occhi e alle branchie, è meglio evitarne la pesca.

Anche per i funghi ci sono leggi che ne regolano il raccolto inoltre è **assolutamente indispensabile distinguere le varietà commestibili** da quelle velenose, se si è incerti sulla varietà occorre consultare gli esperti presso le Unità Sanitarie Locali o desistere dalla raccolta. Non dimenticare, inoltre, che esistono funghi non velenosi ma comunque pericolosi, se sbollentati si riducono i rischi. L'abuso di funghi, anche se commestibili, è dannoso.

La parte che riguarda le piante spontanee è uno studio comparato tra gli insegnamenti ricevuti sul "campo", la consultazione di diversi testi e la messa in pratica. Tutte le erbe citate in cucina sono state elaborate in minestre o insalate, quindi mangiate da chi scrive.

Nelle ricette non sono citati dosaggi precisi questo perché io stessa, nel prepararle, non uso la bilancia ma mi affido all'esperienza e alla preferenza del palato.

Va senza dire che, le piante raccolte in ambienti non inquinati conservano, se sane, le loro proprietà inalterate pertanto è bene, prima di raccoglierle verificare lo stato dell'ambiente circostante. Le piante raccolte presso discariche o insediamenti industriali possono presentare sulla pagina fogliare sedimentazioni di veleni e radioattività non visibili ad occhio nudo; le piante raccolte nei campi trattati con pesticidi e altri agenti chimici sono anch'esse pericolose perché assorbono i composti per via sistemica. Le piante malate di peronospora, ruggine o attaccate da afidi sono riconoscibili per l'aspetto sofferente, bianchiccio, accartocciato o rugoso, è bene non raccoglierle. I vegetali vanno raccolti in ambienti puliti, lontano dalla città, dai cigli delle strade trafficate, dai campi trattati, dalle discariche e dagli insediamenti industriali.

Alcune famiglie quali quella delle Ombrellifere comprendono specie eduli come la Carota selvatica (*Daucus carota*) e specie velenose come la Cicuta maggiore (*Conium maculatum*) (p. 12, fig. D) pertanto è opportuno conoscerle perfettamente o evitarne la raccolta.

Il contenuto di questo volume ha puro carattere informativo pertanto l'autore e l'editore non si assumono responsabilità riguardo a reazioni allergiche o episodi di intolleranza alimentare, così pure per una eventuale confusione da parte del raccoglitore di erbe differenti da quelle descritte.





*Verbascum thapsus*. (A)



*Echinops spaerocephalus*. (B)



*Eryngium amethystinum*. (C)



*Conium maculatum* (Cicuta). (D)



*Torilis japonica* (Prezzemolo delle siepi). (E)



*Allium roseum*. (F)

## INTRODUZIONE

**H**o iniziato a concretizzare su carta i miei studi di botanica quando ho capito che la ricerca antropologica incentrata sullo studio dell'uomo non mi soddisfaceva, non era abbastanza ampia da poter abbracciare il tutto. Volgere l'interesse verso la natura non ha significato dare un taglio con l'umanità, piuttosto dare un taglio alle apparenze, alle futilità che la quotidianità offre. In questo modo non ho inteso rinnegare la ricerca antropologica ma approfondirla indagando su quell'intima spiritualità che lega la specie umana all'universo, quel *meme assoluto*, non sottoposto ad evoluzione culturale, che sopravvive al susseguirsi delle ere e delle civiltà.

La ricerca della Verità può passare attraverso le cose concrete, naturali, visibili. Ella si rivela quotidianamente ai nostri occhi ciechi attraverso la rigenerazione continua, la si può osservare fisicamente senza far ricorso a difficili dogmi e teologie di ogni sorta. Il miracolo della creazione si reitera ogni secondo in miriadi di forme con impollinazioni e fecondazioni, in esso è il senso assoluto del tutto, quel processo chimico che l'evoluzionismo vuole verificatosi per caso è il principio delle cose: la vita. Avvicinarsi alla comprensione di tale mistero significa provare ad esser parte del tutto.

Entrare in un bosco ed ascoltarne il silenzio è il primo esercizio da compiere per chi vuol tentare questa esperienza, proverà un senso di sgomento, una sorta di ansia inspiegabile, questo stato gli è causato dal contatto con il cosmo e il microcosmo interiore. Lo sgomento può essere superato con la conoscenza acquisita attraverso il rapporto continuo con la vita che il bosco ospita, con appuntamenti periodici per capire lo sviluppo delle piante, la fioritura o la fruttificazione. *Un medico di Bismarck raccontava che al suo paziente, esaurito dall'eccessiva tensione nervosa dovuta agli impegni di governo, consigliò come terapia di sdraiarsi mezz'ora sotto una quercia.*

L'esercizio diventa, dunque, una terapia per curare le nevrosi e ristabilire l'equilibrio interiore nelle persone dalla personalità debole ma anche un'occasione per tentare il contatto col creato. I boschi, la montagna con i suoi orizzonti possiedono quella capacità energetica che permette la rigenerazione dello spirito attraverso la meditazione o l'incontro con l'infinito. Da uno sperone roccioso lo sguardo può spaziare e il corpo può avvertire quel susseguirsi di onde progressive proprie della ricarica energetica. È qui che si può avvertire la comunione col creato, che si può ascoltare il volo del falco o lo sbocciare dei fiori dalle corolle più grandi rispetto alla valle, necessariamente più vistose per attrarre gli insetti impollinatori dalla breve vita. Qui si possono osservare i paesi all'orizzonte, intuirne la storia, le leggende che il vento racconta tra le fronde, si può avvertire quel senso di svuotamento interiore per ospitare il cielo, essere tutt'uno col tutto. Si instaura, in tal modo, un contatto col territorio e i suoi elementi. Per gli abitanti della costa l'elemento fondamentale è il mare, con esso si crea una sacra, intima intesa.

Gli Appenninici sacralizzano la montagna, i fiumi, i boschi ed in questi elementi si rispecchiano, un po' lupi, un po' falchi, sicuramente un po' conservatori, legati, non senza ragione, alle proprie tradizioni. Come la vegetazione, così le etnie dell'entroterra, si somigliano tra loro anche se ciascuna conserva le proprie peculiarità. Tutte, però, sono accomunate dal legame profondo, sacro, con la terra, la natura, le colture, il mondo anima; in tutte è presente una religiosità in cui il Cristianesimo si integra con reminiscenze paganeggianti in una sorta di spiritualità immanente colta attraverso la contemplazione della natura.

A chi è meno incline alla ricerca interiore ed ha più spiccato desiderio di bellezza ed armonia estetica, è consigliata l'avventura tra boschi, monti e fiumi, per scoprire ed ammirare la magnificenza *di sora nostra Madre Terra*, quella bellezza che comunemente sfugge agli occhi frettolosi, una armonia disegnata dagli stami corallini del fiore della cicoria o dalla geometria perfetta del fiore stellato dell'Echinopo.

Secondo l'Antico Testamento, l'uomo ebbe in affidamento la terra per "soggiogarla", ma forse prese troppo alla lettera le parole dell'Onnipotente e, con lo scorrere del tempo, ha perduto il rispetto per la Grande Madre assoggettandola ai suoi smisurati bisogni. Recuperare il rapporto con la terra è il primo tentativo per ristabilire gli equilibri naturali. Se la strada non dovesse essere quella dell'Amore, e con esso tutti i sentimenti buoni che lo caratterizzano, allora si lasci almeno spazio al naturale egoismo genetico e si pensi che, senza la natura in buone condizioni è impossibile assicurare la sopravvivenza dei propri geni.

Un'ultima ragione per imparare a conoscere direttamente la natura ci è suggerita dalla legge emanata il 31 marzo 2004 dalla European Directive on Traditional Herbal Medicinal Products (THMPD) che rende operative le norme per l'utilizzo di prodotti erboristici. Il 1° di aprile 2011 tutte le erbe medicinali diventeranno illegali nell'Unione Europea. Questa direttiva richiede che tutte le preparazioni di erbe debbano superare lo stesso tipo di procedure dei farmaci. Non fa differenza se un'erba sia stata liberamente utilizzata per millenni. I costi di queste - nuove - procedure sono ampiamente superiori a quelli affrontabili dalla maggior parte dei produttori - escluse le grandi industrie farmaceutica ed agroalimentari. Si parla di costi oscillanti fra i 100.000 ed i 150.000 € per erba; se poi si tratta di un composto, ogni erba deve essere trattata separatamente. Non conta se un'erba sia stata usata con sicurezza ed efficacia per migliaia di anni, dovrà essere trattata come fosse nuovo farmaco di laboratorio.

Naturalmente, le erbe non sono farmaci di laboratorio, sono invece preparati ottenuti da fonti biologiche non necessariamente purificati - perché la cosa potrebbe modificarne natura ed efficacia - così come avviene per gli alimenti.

Trattarle come prodotti di sintesi significa distorcere la loro natura e la natura delle erbe medicinali. La cosa ovviamente non fa la minima differenza dentro le mura dell'Unione Europea controllata da Big-Pharma (la grande industria farmaceutica) un'Unione che ha inglobato il corporativismo nella sua costituzione.

L'industria farmaceutica e quella agroalimentare hanno, così, quasi completato il loro assalto a tutti gli aspetti della salute, dai cibi che mangiamo al modo col quale ci prendiamo cura della nostra salute.

*Franca Molinaro, Calvi, 2 ottobre 2010.*





# ALIMENTAZIONE ED EVOLUZIONE DELL'UOMO



La storia dell'alimentazione è uno dei campi d'indagine più fecondi per stabilire la cultura e l'economia d'un popolo. E' risaputo che, in ogni etnia, il cibo è in diretto rapporto con l'evoluzione, la dislocazione geografica e, di conseguenza, con i prodotti del territorio stesso.

Già in epoche preistoriche, in termini molto ampi, si delineò la differenza tra popoli delle foreste e popoli delle pianure. I primi si adagiarono sulla possibilità di procurarsi cibo direttamente dalla natura quindi si ebbero i cosiddetti raccoglitori e cacciatori. Quando gli uomini impararono a coltivare i prodotti agricoli e ad allevare il bestiame, compirono inconsapevolmente, il primo passo verso la civiltà. Legata al cibo è l'evoluzione dell'uomo preistorico, la sua posizione eretta, il ridimensionamento della mascella e della mandibola rispetto alla scatola cranica, fino al deterioramento dell'apparato dentale dell'uomo moderno non più abituato allo sforzo della masticazione. Anche il destino delle piante è legato all'uomo, quando egli compare sul palcoscenico terrestre come coltivatore mette in moto una serie di interventi sul mondo vegetale; il primo passo che compie verso una forma di cultivar è quando semina o trapianta un vegetale presso la propria dimora. Questa pianta crescerà meglio perché singola e accudita, darà frutto più qualificato e se non adatta alle aspettative sarà abbattuta per far posto ad un'altra le cui caratteristiche rispecchino il fabbisogno dell'uomo. In questo modo si ha una prima selezione. Infine, attraverso l'incrocio, si cerca di ottenere su una sola pianta le migliori qualità appartenenti a piante diverse. Da queste operazioni apparentemente elementari, alcune piante iniziarono il loro processo evolutivo, è il caso del perastro da cui hanno origine tutte le cultivar di pero attuale, del melo selvatico, del prugnolo ecc., lo stesso vale per le piante ornamentali.

Le colture si diffusero secondo il clima ed i caratteri del terreno. Nell'area mediterranea ebbero largo impiego i cereali e su questa coltura si fondò la *civiltà dell'aratro*, per dirla con De Martino. Tale coltura influenzò fin dalle origini la spiritualità dei popoli che la posero in atto.

Le piante autoctone seguirono, poi, l'uomo nelle sue migrazioni e là dove il clima lo permise, attecchirono a volte rispettando le caratteristiche vegetative del paese d'origine, altre volte modificando la loro struttura genetica.

La storia dell'alimentazione, nell'area mediterranea, seguì uno sviluppo simile per tutti i popoli con una dieta ricca di cereali, ortaggi, frutta, prodotti caseari e poca carne, consumata nei rituali sacri e nei momenti di comunione sociale. Il popolo egiziano, secondo Erodoto, era il più sano del Mediterraneo perché non abusava del cibo, si concedeva spesso digiuni durante i quali usava dei lassativi per purificare il corpo. A loro dobbiamo la prima preparazione del pane, del vino e della birra. I Greci seguivano all'incirca la stessa dieta e mangiavano poco, preferendo, a tavola, il dialogo, costume importato poi, insieme con l'arte culinaria, in Italia. A loro si deve, in Irpinia, una significativa presenza, il vitigno dell'Ellenico, piantato per la prima volta in Lucania e tradotto poi in Aglianico del Vulture. Agli Etruschi si deve una maggiore ricercatezza nel preparare il pranzo e nel gustarlo; mentre i Greci consumavano, a mezzogiorno, un pasto frugale, gli Etruschi, osservando la rispettosa parità delle loro donne, sedevano a tavola con le consorti e godevano dei piaceri della vita. I Romani apprezzarono subito le "buone abitudini" e, nella loro politica democratica, tentarono di amalgamare ogni tradizione per favorire la pace tra i popoli.

Fu proprio a Roma che si verificarono i primi abusi alimentari, lo racconta Petronio nella storia di Trimalcione, servo arricchito che superava ogni limite di decenza facendo della cucina una vergogna del genere umano. Lo stesso non si può dire di Gavio Marco Apicio che, sebbene visse e sperperò tutti i suoi averi per l'arte culinaria, suicidandosi "dignitosamente" quando giunse al fallimento, lasciò in eredità ai posteri il lungo lavoro di meticolosa ricerca sull'arte della cucina, il *De re coquinaria*.

La fine dell'impero romano portò squilibri di ogni genere, i Longobardi conquistata l'Italia ebbero un difficile adattamento, fino all'VIII sec. restarono fedeli ai loro principi e li trasmisero agli autoctoni.

Popolo di guerrieri e nomadi portarono in Italia l'uso del consumo quotidiano della carne. L'uso si stabilizzò e sulla tavola italiana comparve la carne come secondo piatto affiancato al primo a base di fari-nacci e verdure di importazione ellenica.

Il Medioevo fu un periodo caratterizzato da guerre, carestie, pestilenze, naturale conseguenza di tale situazione fu il decadere dell'economia, partendo dalla diminuzione di prodotti agricoli e artigianali. L'interruzione delle vie di comunicazione anche postali causò una chiusura delle comunità riducendo, con i contatti, anche gli scambi economici e culturali. Al tempo dell'impero, circolava ogni tipo di merce, dalle spezie dell'Oriente al grano, ai vini e agli oli per cui Sibari aveva realizzato addirittura degli oleodotti che trasportavano il prodotto dalle campagne al mare. Col Medioevo decade ogni lusso, sperpero, cibo esotico, sulle tavole compaiono le erbe amare del bosco e dei campi incolti, gli ortaggi coltivati, il poco frumento ricavato dalle colture inadatte. La poca ricchezza era concentrata nelle mani dei signori e dei monasteri, il popolo viveva tra la fame e l'ignoranza. Dobbiamo aspettare il Mille e la riforma Cluniacense per avere le prime sollecitazioni al miglioramento economico attraverso una revisione delle tecniche agrarie, la concimazione con fertilizzanti organici, la rotazione delle colture, l'introduzione del vomere di ferro.

Naturalmente i poveri avevano poco da scegliere, finivano per mangiare verdure selvatiche tutti i giorni e anche se *Menesta oje, menesta crae, vene a stuffo*, si accontentavano per mancanza d'altro.

Nel Medioevo si ebbe una ricca fioritura di opere tra la medicina e la dietetica e si diffuse, tra le classi benestanti, l'idea di una nuova cultura del cibo:

*... alla classificazione degli alimenti secondo il loro "temperamento", con il relativo grado più o meno alto di nocività per l'organismo umano, si accompagnava una serie di suggerimenti per ridurre gli effetti negativi attraverso sistemi di cottura particolari o mediante abbinamenti con sostanze di natura opposta. Era un progetto di armonia corporale e morale con regole ispirate complessivamente alla sobrietà, la giusta misura di tradizione aristotelica, considerata principio essenziale del vivere sano e del benessere.*

Dopotutto non era una novità per l'umanità, già Plinio nella *Storia naturale* diceva:

*Non c'è nessuno che non trovi nel cibo un lenitivo alla propria ira, afflizione, tristezza e a tutte le passioni; perciò bisogna considerare ciò che esercita un'azione terapeutica non solo sul fisico, ma anche sul morale.*

Nel corso del XIII secolo, per i ceti eminenti, il cibo divenne una sorta di etichetta, un modo per ostentare le proprie ricchezze; nelle corti europee divenne una vera attività sociale in cui s'impondeva un rigoroso cerimoniale. La mentalità di quel periodo imponeva che le differenze di casta si manifestassero anche attraverso i pasti, si cominciò così a parlare di *cibo da ricchi e da poveri*.

Il cibo, fin dall'antichità, è stato motivo di discriminazione sociale, i ricchi ne hanno fatto sempre abuso e spreco, motivo di sollazzo e occasione di vizio, mentre per le classi povere ha rappresentato disperato bisogno fisiologico di sopravvivenza. La tradizione culinaria, nel corso dei secoli ha subito continui cambiamenti, questo perché, come qualsiasi altra tradizione, è stata soggetta ad eventi storici, culturali e religiosi. Periodi di carestia, contatti con altre etnie, introduzioni di leggi da parte di istituzioni religiose, influenzarono fortemente il modo di alimentarsi.

*...l'azione di mangiare è da sempre l'espressione diretta di paradigmi culturali ed in quanto tale essa trasmette informazioni non solo – come è ovvio - sugli stessi costumi alimentari, tutt'altro che fissi nel tempo, ma anche sugli atteggiamenti mentali nei confronti del cibo.*

Anche cambiamenti climatici, quali bonifica di lagune, prosciugamento di laghi, influiscono sul variare di una tradizione culinaria. In passato l'Italia era allagata per circa 3 milioni di ettari, pari al 10% della superficie totale, all'inizio del Novecento furono bonificati molti delta di fiumi che scorrevano in tutta la pianura destinandoli alle coltivazioni. Questa operazione deviò molta fauna acquatica riducendo l'approvvigionamento di selvaggina alla popolazione locale.

L'ascesa verso i tempi moderni, nel Meridione, è stata lenta e lunga, attraverso alterne vicende, di guerre, terremoti, peste, colera, carestie, si giunse al '900 con un'economia di scarsa sussistenza, la produzione non soddisfaceva nemmeno il bisogno elementare di cibo, gli abitanti furono costretti, in più, riprese, ad emigrare, spopolando paesi e campagne.



*Coltivi sull'invaso di Conza della Campania. (AV)*



*Acquitrini. Invaso di Campolattaro. (BN)*

## Il territorio

Oggi si assiste ad un tentativo di recupero del territorio attraverso le specificità locali che non vanno relegate in confini politici piuttosto vanno ricercate in aree geografiche dalle eguali caratteristiche. Ciò è valido per le colture ma altrettanto valido è per la flora spontanea e per la fauna selvatica.

È possibile quindi fare una suddivisione dell'entroterra tenendo conto dell'altitudine, della presenza o meno di acque di scorrimento in superficie e falde acquifere, delle caratteristiche geologiche del terreno. Dove si hanno habitat simili si ha stessa vegetazione e, il più delle volte, stessa fauna. L'entroterra è caratterizzato dalla catena dell'Appennino con i suoi castagneti e faggeti in alta quota, dalla macchia mediterranea a limitata espansione con boschi di querce, dagli altopiani aridi battuti dai venti, dalle colline coltivate a vigneti, uliveti, noccioli, dalle valli in cui scorrono i fiumi quindi ricche di una vegetazione più florida, da invasi artificiali che creano condizioni acquitrinose modificando il microclima e richiamando fauna acquatica. Il tipo di terreno e l'esposizione comportano differenti tipi di vegetazione, alcune piante prediligono terreni basici, ricchi di calcio o calcare, in genere in questi tipi di terreno si trova una maggiore varietà di specie.

Altre piante come *Helichrysum italicum*, *Antennaria dioica*, *cistus albidus* e *Pistacia lentiscus*, prediligono arenarie, terreni asciutti e sabbiosi, altre gli acquitrini come *Nasturtium officinale* e *Berula erecta*, altre ancora, come *Petasites hybridus*, crescono nei luoghi umidi. L'altitudine influisce sul portamento della stessa specie, la *Cicuta maculata* osservata a Trevico arriva ad un'altezza di 50 cm, la stessa specie fotografata nella Valle del Tammaro raggiunge i tre metri di altezza, lo stesso vale per un *Verbascum tapsus* (p.12, fig. A) di oltre tre metri nella Valle del Fredane ed uno di 30 cm dell'altopiano Dauno.

Naturalmente, è difficile trovare, allo stato selvatico, piante proprie della fascia costiera, è piuttosto facile trovarle coltivate nei giardini, ciò nonostante capita ad alcune di sfuggire alla coltura ed inselvatiche grazie ai semi trasportati dagli uccelli o ai pappi portati dal vento. *Ferula communis* comunemente detta finocchio gigante è comune lungo le autostrade, le grandi vie di comunicazione, è una pianta inconfondibile per via del suo habitus, ha fiori giallo brillanti e foglie piumose, può raggiungere i tre metri di altezza con un fusto eretto e cilindrico. È originaria dell'area mediterranea costiera ma si è spinta fino a 1300 metri di altitudine, nell'entroterra ed è apprezzata per le proprietà officinali.

Non è da trascurare l'antropizzazione che interviene sull'ambiente in maniera anche drastica, la rimozione di terra per l'edilizia o per la realizzazione di infrastrutture, contribuisce alla diffusione di semi, di talee e di piante capaci di sopravvivere al trauma del travaso. Così è possibile trovare, lungo i bordi delle discariche, in terreni abbandonati, lungo strade frequentate, autostrade, piante di *Carpobrotus edulis*, *Helianthus tuberosus*, *Opuntia ficus-indica*, *Ferula communis*, ecc. Non è facile scegliere il criterio col quale stabilire se una pianta è realmente autoctona, basti pensare che, ad esempio, la *Coryza canadensis* giunse dal Canada nel 1800 con un carico di bestiame ed oggi ha infestato tutta la penisola. *Carpobrotus edulis* fu introdotta dall'Africa nel XVII e fu chiamata Fico degli Ottentotti perché quel popolo nomade ne mangiava i frutti che, all'interno, sono simili ai fichi. *Helianthus tuberosus* proviene dall'America Settentrionale, è comunemente detto topinambur, fu introdotto come pianta ornamentale grazie ai luminosi fiori gialli, e come pianta edule, i suoi tuberi sono consumati crudi, sotto aceto e come componente della Bagna Cauda, sfuggito alla coltivazione è inselvaticato in tutta la penisola meno che nelle isole. *Opuntia ficus-indica* è originaria del Messico dove era coltivata dagli Aztechi e dai Maya, esportata poi in tutto il mondo è usata nelle aree costiere come frangivento e come consolidante del terreno ma se ne apprezzano anche i frutti, nell'entroterra inselvaticisce sulle rupi rivolte a Sud, poco esposte a freddo e vento. Le clave, cadendo per freddo, siccità o accidentalmente, a partire dalla primavera fino all'autunno, radicano e germogliano dando origine a numerose nuove piantine.

Le piante in questo modo compiono il processo di trasformazione a cui è soggetto anche l'uomo e la sua cultura. *Tutto scorre*, dunque, *tutto si trasforma*, tutto cambia e si adatta per quel divenire inarrestabile e meraviglioso che è la vita su un pianeta.



*Sottobosco su un affluente del fiume Trigno. (CB) (4)*



*Garriga a Sant'Agata di Puglia. (FG) (5)*



*Bosco di faggi sul Taburno. (BN) (6)*



*Boschi di latifoglie e pascoli sul Vulture. (PT) (7)*



*Rocce calcaree della Maiella, Roccaraso. (AQ) (8)*



*Collina argillosa La Motta, Scampitella. (AV) (9)*



*Mitilo di fiume. (10)*



*Scarabeo. (11)*



*Gru ferita consegnata all'oasi di Casacalenda (CB). (12)*



*Serpe nero. (13)*



*Germano reale femmina con pulcini alla schiusa. (14)*



*Riccio. (15)*



*Giffoni (SA). (16)*



*Appenino campano (SA). (17)*

## La fauna

La situazione faunistica è molto deteriorata rispetto agli anni passati. L'uso ed abuso di diserbanti e pesticidi chimici, la pressione venatoria aumentata oltre i limiti di un razionale prelievo delle risorse effettive del territorio, hanno portato allo sterminio di molte specie animali. Altri errori vengono commessi dagli Enti per il ripopolamento che rilasciano selvaggina da allevamento in terreni ricchi di predatori. Un tempo il lupo scorrazzava tranquillo sui campi, razzando i villaggi, oggi la volpe ha preso il suo posto ed è diventata la regina dei nostri boschi, favorita anche dall'abolizione, da parte della legge, del concetto stesso di nocivo.

Molte sono le razze selvatiche ospitate dal territorio. Tra i volatili ricordiamo le pernici, le coturnici, le starne, allodole, le quaglie, le beccacce, i beccaccini, i tordi; queste specie sono migratorie. Passera-ccei, picchi, quaglie, allodole, merli, pettirossi sono in diminuzione, gli storni sono in numero più elevato.

Anche le specie acquatiche sono sempre più rare, raramente si vedono Germani reali, (fig. 14) Fischioni, Mestoloni, Codoni, Alzavole, Marzaiole, Ciurli, Pavoncelle. Folaghe e Gallinelle sono uccelli locali più numerosi. I fagiani sono presenti soprattutto da allevamento rilasciati dalle associazioni venatorie, le poche femmine che sopravvivono nidificano ma difficilmente vedono svezzati i propri piccoli.

Negli ultimi anni c'è stato un incremento della tortora locale che vive volentieri nei pressi delle fattorie, è molto amata e a volte risparmiata dai cacciatori. I rapaci diurni sono in numero esiguo, si può vedere raramente qualche Falco e qualche Poiana mentre sulle cime rocciose è possibile avvistare l'aquila.

I rapaci notturni sono in numero maggiore, spesso si sente cantare la civetta, sui fili elettrici si possono vedere, alla luce della luna, gufi e barbagianni. I trampolieri si vedono in alcuni periodi dell'anno ma anche la loro migrazione ha subito delle modifiche a causa degli squilibri climatici.

Sugli invasi e in alcune zone più selvagge si posa qualche cicogna, qualche airone e molte gru (fig. 12). I mammiferi che popolano queste zone hanno abitudini più schive ed è quindi più difficile poterli individuare. Oltre alla volpe, che riesce a farsi notare con le sue razzie, gli altri mammiferi minori vivono di caccia o di erbe, frutti e radici. La lepre, gli scoiattoli, i ghiri, i moscardini, i topini di campagna, le puzzole, i tassi, le donnole, vivono nei boschetti tranquilli ed indisturbati. Il cinghiale, animale molto rustico e resistente alle malattie, non ha nemici oltre ai cacciatori ed è molto prolifico, per questo si è incrementato facilmente anche nei boschi di limitata estensione causando spesso problemi alle colture ed alle amministrazioni.

Per quanto riguarda la popolazione ittica, c'è da dire che un po' è deteriorata, un tempo i fiumi erano pescosi, nella sola città di Benevento, attraversata dal Calore, si ricorda che, negli anni Settanta, vi erano ben sette pescatori, muniti di regolare licenza, che vivevano con il ricavato della pesca. Nei fiumi si trovano carpe, cavedani, granchi, anguille trote e pesci gatto. Le rane, un tempo abbondanti nei corsi d'acqua negli acquitrini, vanno lentamente decimandosi.

## La flora

Le alte quote dell'Appennino sono caratterizzate da faggete, in questi boschi il sottobosco è praticamente ridotto a pochi anemoni, alle scille che fioriscono prima della crescita delle foglie degli alberi, poi, in piena estate, i faggi si infoltiscono e non lasciano passare né luce né pioggia. Vi crescono comunque i funghi favoriti dal letto di fogliame che, in autunno, copre di rosso il terreno.

A metà strada, tra la cima e la valle, troviamo i castagneti dove il sottobosco è relativamente presente, è assente in quelli coltivati perché mantenuti puliti dai responsabili. Molti sono gli impianti boschivi realizzati dal Corpo Forestale che ha introdotto le conifere e in pochi casi gli ontani. Il bosco originario della fascia collinare è costituito quasi esclusivamente da querce, che in autunno magnificano il paesaggio col bel colore delle loro fronde, e da cerri utilizzati come legno da fuoco. Il querceto è l'ambiente più popolato di forme di vita differenti. Poiane, falchi, colombacci, tassi, cinghiali e molti roditori apprezzano le ghiande, i picchi cercano le larve sotto la corteccia, le farfalle depositano le uova producendo galle sulle foglie e sui rami. Anche il sottobosco è ricco perché le chiome delle querce lasciano passare i raggi del sole che alimentano le piante più piccole.

Il sottobosco nel querceto è costituito da arbusti che non superano i due metri di altezza. All'ombra di questa rigogliosa vegetazione trovano il loro habitat molte piante che amano sfuggire alla luce, o la godono filtrata dai rami e dal fogliame degli alberi. Piante acquatiche, muschi, licheni e funghi vivono nei luoghi umidi, alcune assorbono i sali minerali direttamente dall'acqua, altre si comportano da saprofiti, altre da parassiti. Nei luoghi più umidi, lungo i corsi d'acqua e negli acquitrini dove ci sono ristagni, vive il giunco (*Giuncus conglomeratus*) usato dagli ortolani per legare i mazzetti di piantine e di verdura, la stiancia, (*Thypha latifolia*), volgarmente detta *goglia*, è conosciuta per la magnifica infiorescenza verde prima e marrone quando è matura, un tempo erano utilizzate le foglie per intessere il piano d'appoggio delle sedie, per tale ragione era anche detta *'mpagliaseggie*. Sotto tutte queste piante, facendo capolino tra il tappeto di muschio fioriscono altre piante di taglia minore, il ciclamino (*Cyclamen hederifolium*) alterna alla fioritura invernale le foglie primaverili, i ranuncoli dai magnifici fiori gialli ma pericolosi a causa dell'anemonina, una sostanza velenosa che degrada con l'essiccazione. Nei pozzi costruiti in pietra, nelle sorgenti ombrose, crescono numerose specie di felci. A coprire meravigliosamente il terreno del bosco si offre copiosamente l'ilocomio (*Hilocomium splendens*) (fig. 18), che forma sui terreni acidi ininterrotti tappeti erbosi di color verde scuro e lucente; è il muschio più ricercato per la realizzazione dei presepi perché si presta all'essiccazione. Il muschio a cuscinetti (*Leucobryum glaucum*), invece, cresce su terreni poveri di sostanze nutritive, ha steli corti ed eretti, molto folti e di colore verde smeraldo, lungo i cigli erbosi gessosi o calcarei, si associa spesso a ciuffetti di *Sedum* (*Sedum album*, *Sedum reflexum*, *Sedum dasyphyllum*). Lo sfagno (*Sphagnum recurvum*) è un muschio che cresce nei terreni acquitrinosi, e dalla sua essiccazione si ottiene la torba.

I licheni, che disdegnano assolutamente l'aria inquinata, crescono tranquillamente in questi boschi. *Parmelia physodes* si trova sugli alberi sulla parte rivolta a Nord, è di colore giallo con orlature verdi. *Parmelia furfuracea* (fig. 19) cresce lo stesso sui tronchi e sui rami degli alberi, ma a differenza della prima ha fusti rigidi e ramificati ed è di colore grigio brillante, è impiegata nella fabbricazione di profumi e cosmetici.

Per deliziare il palato, il bosco ed i vecchi alberi in genere, in primavera ed in autunno, regalano i loro frutti più preziosi, i funghi.

In molti siti è possibile trovare il tartufo nero (*Tuber aestivum*) (fig. 20), dal peridio nero e coperto da fitte verrughe globose. Alla maturazione ha carne bruna e decorata da numerose venature bianche e ramificate. Vive in simbiosi con le radici degli alberi su terreni calcarei o sabbiosi, si raccoglie dall'estate all'inverno. Sono reperibili anche discreti esemplari di tartufo bianco.

Nei campi e lungo i cigli delle strade crescono numerose piante, alcune infestanti, altre utili, altre velenose. Molti ailanti (*Ailantus altissima*) orlano le vie e in autunno assumono i più bei toni dell'arancio.





*Hilocomium splendens.* (18)



*Parmelia furfuracea.* (19)



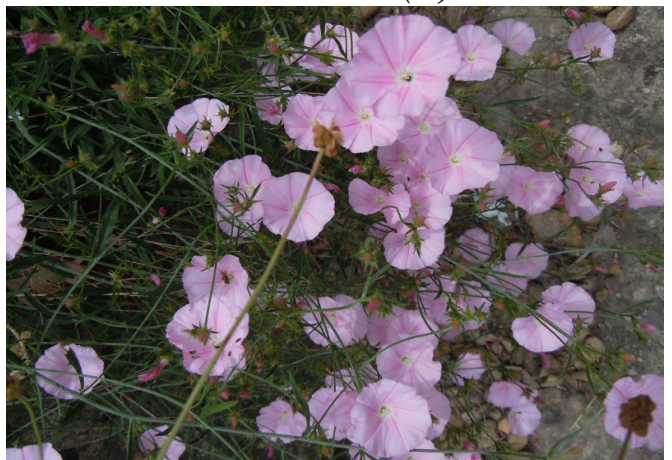
*Tecnica di ricerca al tartufo.* (20)



*Allium oleraceum.* (21)



*Calystegia sylvatica.* (22)



*Convolvulus lanuginosus.* (23)



*Avena fatua.* (24)



*Trombeta realizzata con stelo di avena fatua.* (25)

I cigli delle strade e dei ruscelli sono ricchi di robinie. Lungo i corsi d'acqua crescono numerosi pioppi tremuli, vimini e salici fragili. Sparso per le campagne, in singoli individui si trova, invece, il pioppo nero (*Populus nigra*) speciale per la produzione di funghi pioppini in primavera e in autunno.

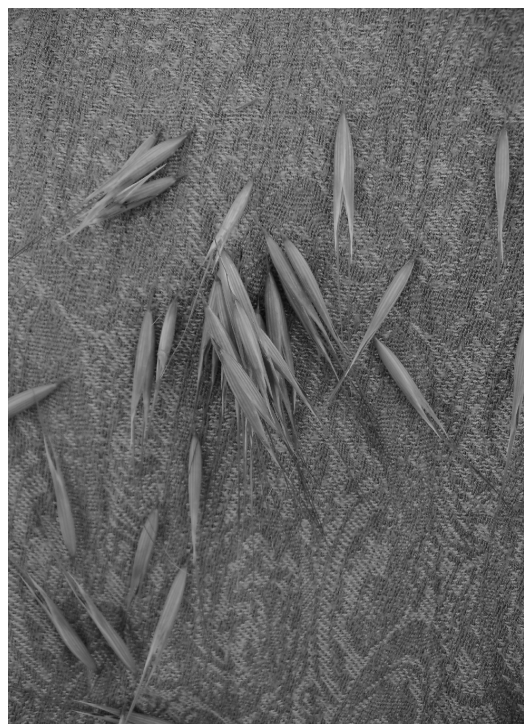
Molte sono le bulbose che amano i luoghi freschi, gigli crestati (*Orchis militaris*) hanno fiori rosei, l'orchidea selvatica (*Orchis purpurea*) ha bellissimi fiori rossi e rosa nella varietà *italica*, sono reperibili diverse specie di agli selvatici (fig. 21). Tra le bulbose ve ne sono di velenose come la Scilla (*Scilla bifolia*) e di eduli come *Allium vineale*, *ursinum*, *oleraceo*.

Alcune piante sono appariscenti per la grandezza del fiore (*Calystegia sepium*) (fig. 22), altre lo sono per la quantità (*Convolvus lanuginosus*) (fig. 23), altre ancora per il colore (*Papaver rhoeas*). Alcune sono attraenti per la forma dell'infiorescenza (*Nigella damascena*), (*Aristolochia rotunda*), altre per la quantità di semi prodotti (*Artemisia vulgaris*), (*Chenopodium album*).

Di interesse antropologico è l'avena selvatica (*Avena fatua*) (fig. 24-25), molto simile all'avena sativa ma infestante, è usata nella realizzazione di manufatti in paglia. Un tempo i ragazzi usavano sfilare un internodo del fusto e con la parte tenera ne facevano una trombetta. Lo strumento emetteva un monotono suono gracchiante. Per gioco i bambini raccoglievano i frutti dell'avena fatua e li lanciavano sui vestiti delle ragazze, quelli che restavano attaccati rappresentavano i fidanzati. Le ragazze si arrabbiavano perché all'epoca era ingiurioso avere dei fidanzati e purtroppo i frutti si attaccavano volentieri agli indumenti a trama larga dove potevano agganciarsi col breve peduncolo uncinato.



Particolare di un pannello del carro di Fontanarosa realizzato con steli di avena fatua e culmi di grano.



Avena fatua.

Molte sono le graminacee infestanti, la loggiarella (*Lolium perenne*) e la caprinella (*Elytrigia repens*) hanno una capacità riproduttiva incredibile e riescono a sopravvivere anche rivoltate, a condizione di terreno umido, il forasacco (*Bromus ramosus*), è una Graminacea infestante il cui seme è munito di due reste ruvide pericolose per le orecchie dei cani da caccia e per l'apparato boccale degli animali da pascolo, il seme si insinua nel dotto uditivo e può causare la perforazione del timpano, altre volte si insinua sotto la pelle tra le dita, altre volte sotto la lingua degli erbivori.



*Antennaria dioica.* (26)



*Gentiana verna.* (27)



*Ceterach officinarum.* (28)



*Orchis purpurea.* (29)

Alcune piante non hanno clorofilla, e vivono a spese di altre sistemandosi tra le radici, è il caso delle orobanche che crescono in ciuffetti o singolarmente tra colture di fave, tabacco, nel bosco tra le ginestre. Come parassita degli alberi troviamo il Vischio, cresce sui meli, sui peri, sui castagni, ha bacche bianche dal contenuto vischioso e viene utilizzato negli addobbi natalizi.

Alcune piante sono state impiegate, in passato, nell'industria tessile come coloranti quali *Anthemis tinctoria* o *Isatis tinctoria*, altre sono utilizzate tutt'ora per la produzione di fibre tessili quali la canapa o l'ortica. Una vastissima famiglia è costituita dalle labiate, vi fanno parte moltissime aromatiche utili in cucina e in erboristeria.

Molte sono le piante velenose, altre sono soltanto pericolose.

Sui pendii sassosi, sulle arenarie soleggiate dell'entroterra crescono cardi di ogni varietà, arbusti di *Cistus albidus*, diverse varietà di ginestre, piccole piante tormentose come l' *Antennaria dioica* (fig. 26) e l'*Helichrysum italicum*. Sulle rocce calcaree si possono ammirare cuscinetti di *Genziana verna* (fig. 27), arbusti di *Pistacia lentiscus*, piccole felci come *Ceterach officinarum* (fig. 28), erbe perenni come *Cymbalaria muralis*, magnifici fiori come *Dianthus gratianopolitanus*.

## Le rane

**L**e rane oggi sono una prelibatezza riservata a pochi intenditori, sono allevate appositamente per i ristoranti che le richiedono, un tempo erano un modo per cambiare alimento ed apportare all'organismo sostanze di cui era carente. Le carni delle rane sono ricchissime di ferro, aiutavano quindi a combattere le anemie.

Già in aprile è possibile vedere saltellare le rane tra i campi e lungo i corsi d'acqua o negli acquitrini, a maggio i prati vengono falciati, i terreni, colpiti direttamente dai raggi solari più caldi, si asciugano, gli anfibi, allora, si stabiliscono definitivamente nell'acqua dove depongono le uova. E' questo il periodo più bello dell'anno, chi ha la fortuna di abitare nei pressi dei corsi d'acqua o degli stagni può ascoltare, sul far della sera, il concerto instancabile delle rane, inequivocabile richiamo amoroso degli anfibi e della natura tutta che in maggio vede il culmine dell'eros. Spesso al concerto interagiscono i grilli col loro frinire rendendo ancora più deliziosa l'atmosfera illuminata dalle lucciole e profumata dal fieno falciato e dalle acacie in fiore.

Per quanto riguarda la pesca delle rane non è stato emanato nessun regolamento in quanto non rientrano nell'ordine dei mammiferi né in quello dei pesci, è bene però **acquistarle presso i centri di allevamento** perché negli ultimi tempi si è verificato un forte calo della popolazione.



*Rana*

*Le rane vanno spellate e lavate abbondantemente, eliminate zampe e testa, vanno lasciate in una leggera salamoia per una notte. Si usano intere o divise a metà lasciando da una parte le cosce e dall'altra le zampe anteriori e la gabbia toracica. A questo punto si può scegliere la ricetta secondo l'occorrenza. La gabbia toracica e le zampe anteriori hanno pochissima carne per cui sono usate solitamente per insaporire i sughi.*

## Note storiche e tradizione

Nell'antico Egitto la rana era simbolo di procreazione, rigenerazione ma, nella nostra cultura, per colpa di suo cugino il rospo è associata alle streghe. Plinio la cita per i suoi poteri magici. Nel Cristianesimo, come è successo per molti altri animali, la rana assume un significato negativo. Nel Vecchio Testamento l'invasione di rane è una delle dieci piaghe d'Egitto, motivo ripreso nell'Apocalisse di Giovanni. Spesso confusa col rospo, la rana è oggetto di stregoneria, compare come amica delle streghe o può essere la strega stessa. Risultava spesso nelle ricette e formule magiche, rimedi per molte malattie, dal mal d'amore alle verruche. Per i nativi americani era capace di invocare la pioggia. La rana, per il suo processo metamorfico, è simbolo di trasformazione, di adattabilità ma insieme di capacità introspettiva, con il suo canto annuncia l'estate, il sole, l'eros naturale che permea le forze dell'universo. I nostri antenati le catturavano di notte, la pesca era pericolosa e riservata a uomini competenti conoscitori del luogo e pronti nei riflessi. Nelle notti senza luna i pescatori prendevano la *citalena*, (acetilene) una lanterna alimentata da carburo che bruciava grazie ad una reazione del minerale con l'acqua, si recavano lungo il fiume e s'inoltravano nell'acqua dove il letto era meno profondo. Le rane a fior d'acqua erano scioccate dalla luce improvvisa e restavano immobili, il pescatore, con scatto deciso le afferrava con la mano libera e le deponeva in una cassetta ben chiusa.

A riva, poi, le scuoiavano e le lavavano in acqua corrente.

### Ragù di rane

Ingredienti:

rane  
olio  
sale  
conserva di pomodoro.

*Per questa ricetta si possono utilizzare rane intere o solo la parte superiore per insaporire il sugo. Le rane vanno asciugate in padella con un po' di cipolla. Dopodiché si aggiunge olio, sale, conserva di pomodoro e si lasciano cuocere finché la carne si spolpa dalle ossa.*

*Con questo sugo è preferibile condire fusilli o tagliatelle.*

### Cosce di rane fritte

Ingredienti:

cosce di rane	olio
uovo	sale
farina	cipolla
erbe aromatiche	vino bianco

*Marinare le cosce di rane per due ore in una bacinella contenente vino bianco, cipolla sminuzzata, sale, timo, basilico, maggiorana fresca, salvia. Trascorse le due ore, scolarle, asciugarle con un canovaccio pulito, passarle nella farina poi nell'uovo, infine friggere in abbondante olio. Durante la cottura sono frequenti gli schizzi d'olio bollente a causa del liquido contenuto nei tessuti, pertanto è opportuna proteggere la padella di frittura con una griglia. Quando le cosce appaiono di un bel colore dorato, estrarle, porle per poco su carta assorbente e quindi servire calde con qualche fetta di limone.*

## Rane in guazzetto di erbe

Ingredienti:	menta
rane	maggiorana fresca
olio	melissa
cipolla	timo
sale	salvia.

*In un tegame mettere ad asciugare le rane a fuoco basso. Appena asciutta, la carne diventa bianchiccia, a questo punto aggiungere l'olio, la cipolla e le erbe aromatiche, il tutto sminuzzato. Salare e lasciar cuocere a fuoco lento con coperchio avendo cura di controllare che il liquido mantenga una certa consistenza senza bruciare.*

# I pesci

**N**ei fiumi si possono pescare bellissimi esemplari di carpa, cavedani, pesci gatto, trote, anguille. Come quasi tutti i pesci di fiume, hanno uno scheletro ben articolato per muoversi nella corrente, per questo risultano difficili da mangiare. Il modo più tradizionale di cucinarli è fritti, sempre che si tratti di esemplari di piccola taglia.

Indubbiamente le più gustose sono la trota, (fig. 30) e l'anguilla che possono essere cucinate in tanti modi differenti. Da apprezzare anche le Carpe (fig.31).

## Note storiche e tradizione

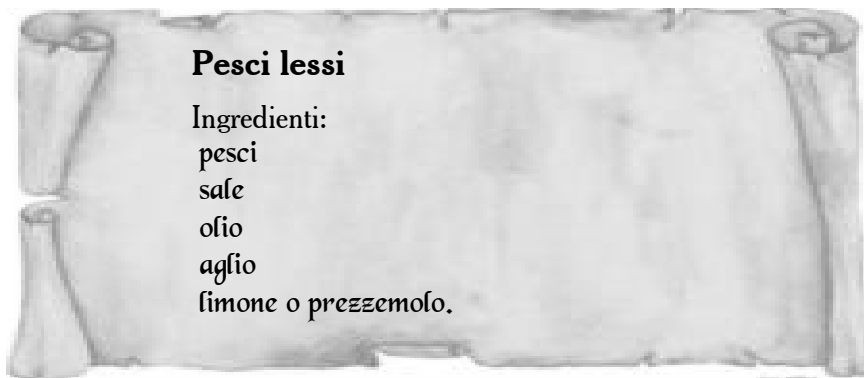
I pesci sono stati sempre molto importanti in quell'etnie che basano la loro economia e sussistenza sulla pesca, per tali popolazioni il pesce diventa una divinità, lo si raffigura in totem o lo si adora in riti diversi. Per gli Egiziani era carne impura ma la plebe ne mangiava per non morire di fame così alcune specie non furono tabùizzate. Altre civiltà mediterranee lo ritenevano simbolo della conoscenza spirituale, del mondo interiore, della saggezza. Con l'avvento del Cristianesimo il pesce assunse il più alto grado di simbolismo, fu il simbolo di Cristo. Di solito, nelle zone interne, dove la pesca non è alla base dell'economia, il pesce non ha una considerazione eccessiva, è la selvaggina a farla da padrone. Lungo i grandi fiumi come il Calore, la pesca ha avuto la sua importanza, già nel 726 il duca Romualdo II concesse ai Beneventani il diritto di pesca, tale diritto fu confermato da Arechi I nell'839. Il 24 luglio 1506 è ricordato, in una cronaca dell'epoca del notaio Marino De Maurellis, che le acque erano divenute torbide e i pesci risalivano alla superficie facendosi facilmente catturare dalla popolazione della città di Benevento. In quel periodo era tale la portata d'acqua del fiume che le zattere raggiungevano agevolmente il Volturno.

La pesca era praticata lungo i fiumi molto pescosi e chi era competente attingeva a questa risorsa alimentare. Quando, nei periodi invernali i fiumi andavano in piena, l'acqua sporca spingeva i pesci in avanti. Le bestiole erano spinte dall'onda possente e dalla necessità di prendere ossigeno dall'acqua pulita. I contadini allora si avventuravano sulle rive rischiando anche di essere portati dalla corrente e raccoglievano i pesci che boccheggiano. Mi raccontano gli ultimi anziani che spesso andavano a pesca *co' le botte*, realizzavano un esplosivo con polvere di camino e potassio, vi mettevano una miccia di fibra vegetale, l'accendevano e la lanciavano nell'acqua. Questa pratica oltre che pericolosa era assolutamente distruttiva per la fauna ittica perché in tal modo morivano tutti i pesci, grandi e piccoli, per effetto della detonazione.

Anche questo sistema, per fortuna, è in disuso. Un altro sistema di bracconaggio era quello della pesca con la calce. Mettevano una rete in un passaggio stretto del fiume poi, a una decina di metri più a monte versavano un sacco di calce. I pesci irritati, ignari scappavano per sfuggire all'acqua inquinata e finivano nella rete. La pesca notturna era praticata con la stessa tecnica usata per prendere le rane, spesso i contadini si costruivano un arpione col quale infilzavano gli esemplari più grandi. A Bonito, dei pescatori notturni furono scambiati per il fantasma di una donna morta suicida annegata nel fiume Ufita. Da lontano non erano visibili le figure degli uomini ma solo le fiammelle delle loro lampare, per i creduloni era facile pensare a spiriti vaganti e per i pescatori di frodo era comodo passare per tali.

Qualche anziano racconta che i pescatori quando avevano la fortuna di prendere un granchio di fiume, gli rompevano le zampine e ne mangiavano la polpa. Purtroppo di granchi se ne vedono sempre meno.

Chi ha la possibilità di mangiare pesce appena pescato in luoghi non inquinati può godere dei veri sapori del fiume a patto che osservi delle elementari regole. I pesci vanno eviscerati appena pescati per evitare che le interiora rechino cattivo odore alle carni. Vanno aperti dall'ano alla bocca, privati degli intestini, della vescica natatoria e del sangue presente lungo la colonna vertebrale. Vanno eliminate anche le branchie perché in alcune varietà risultano amare. I pesci d'acqua dolce, rispetto a quelli di acqua salata, hanno uno scheletro molto più elaborato perché debbono affrontare la forza della corrente. Alcune varietà presentano una lisca talmente complessa che le carni risultano immangiabili. Un elemento essenziale nel cucinare i pesci è il limone che può accompagnare la portata o cucinato con gli altri ingredienti. In sostituzione del limone si possono usare salse di erbe acetose.

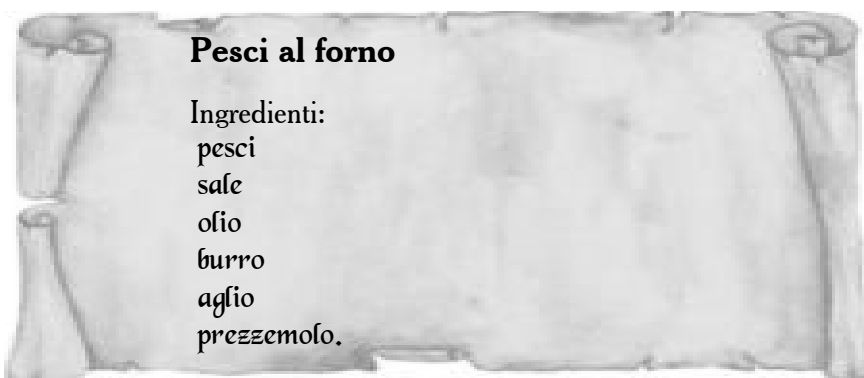


*Privato delle interiora, dalle squame, della coda, della testa e delle pinne, il pesce va lessato per pochi minuti, spolpato va condivano con olio, sale, prezzemolo e aglio. Volendo si può sostituire il prezzemolo con il limone.*



(fig. 32)

*Privato delle interiora, lavato ed asciugato, il pesce va infarinato (preferibilmente con farina di grano duro) e fritto. Dopo la cottura va salato e servito caldissimo, a piacere si può irrorare con succo di limone.*



*Privato delle interiora, lavato e asciugato, il pesce di una certa dimensione va aromatizzato inserendo prezzemolo, aglio, un fiocco di burro, un poco d'olio e sale nella gabbia toracica. Va infornato avendo cura di riporlo nella teglia senza far versare il liquido aromatico. Per renderlo più profumato basta passare al mixer il composto e versarlo anche sulla superficie esterna. Cuocere a 200 gradi finché non risulterà di colore dorato. Per dare un sapore leggermente acidulo si possono mettere sul fondo della teglia delle fette di limone.*

#### **Variante**

*Si può avvolgere il pesce così condito, in carta stagnola e poi metterlo nella teglia del forno, in tal modo risulterà più morbido e delicato. La preparazione migliore si ottiene con la trota.*





*Pesca della trota a Sassinoro. (30)*



*Carpe. (31)*



*Pesci fritti. (32)*



*Chioccioline. (33)*



*Accoppiamento di lumache. (34)*



*Accoppiamento di lumache. (35)*

### **Pesci al pomodoro**

Ingredienti:

pesci  
sale  
olio  
pomodoro  
aglio  
origano.

*Privato delle interiora, lavato e asciugato, il pesce va messo in una padella con olio, sale, origano, aglio e pomodoro. Va coperto e lasciato cuocere lentamente finché la salsa non sarà addensata.*

### **Anguilla arrostita al rosmarino**

Ingredienti:

anguilla  
rametti di alloro  
rosmarino  
aceto  
sale  
olio

*Pulire le anguille, tagliarle a pezzi e lasciarle macerare per un'ora in una soluzione di olio, aceto, sale e foglie di rosmarino. Preparare degli spiedini con legno di alloro e infilzare le anguille, porle sulla griglia e lasciarle arrostitire lentamente bagnando ogni tanto con un ramo di rosmarino unto nella soluzione.*

### **Anguilla al sugo**

Ingredienti:

anguilla  
olio  
pomodoro  
sale

*In una pirofila mettere un poco d'olio con l'anguilla tagliata a pezzi, rosolarla leggermente e aggiungere i pomodori pelati sminuzzati. Cuocere a fuoco lento per mezz'ora aggiustando di sale. Con questo sugo, in alcuni paesi del beneventano, si condiscono gli spaghetti la sera della vigilia di Natale.*



## Le lumache

Molto apprezzate sono le lumache. Quando non c'erano ancora problemi di inquinamento si raccoglievano i gasteropodi, in primavera, su tutto il territorio. Era possibile trovarne quantità impressionanti soprattutto se il tempo era umido e la vegetazione rigogliosa. Tra tutte le colture cerealicole, sulle piante, sugli arbusti, nei terreni incolti ma freschi, queste bestiole si riproducevano con la prolificità del doppio ermafroditismo (fig. 33-34-35).

### Il proverbio:

*Tiene cchiù corne tu ca 'no cisto de mmarruche.*

Hai più corna tu che un cesto di lumache.

Le lumache sono molto gustose nonostante l'aspetto poco invitante. Per purificarle occorre lasciarle nella segatura o nella crusca per più giorni, a questo punto vanno lavate in un catino di acqua con un pugno di sale e un bicchiere di aceto. L'operazione va ripetuta cambiando il composto se presentano ancora molta schiuma. Dopo questa operazione le lumache avranno perso la bava limacciosa e potranno essere lavate accuratamente in acqua corrente. Nella cottura occorre particolare attenzione, le lumache vanno messe sul fuoco basso in acqua fredda e man mano che la temperatura si alza i gasteropodi escono dal guscio. Quando saranno completamente fuori si alza la fiamma e si lasciano cuocere. Dopo la cottura avvenuta in dieci minuti, si estraggono con un cucchiaino bucato e si lavano ancora in acqua corrente per eliminare residui di bava. A questo punto sono pronte per essere cucinate secondo la ricetta.

### Lumache piccanti

#### Ingredienti:

lumache	origano
olio	menta
sale	salvia
peperoncino	salsa di pomodoro
timo	

*Le lumache vanno trattate come detto precedentemente poi si lasciano cuocere con coperchio con poca acqua, olio, sale, poca salsa di pomodoro e molto peperoncino. A fine cottura si aggiungono le aromatiche. Si servono con uno stuzzicadenti*





*Agrocybe aegerita.* (36)



*Pleurotus ostreatus, Ostricone.* (37)



*Boletus, Porcino.* (38)



*Hygrophorops aurantiaca.* (39)



*Panus tigrinus.* (40)



*Funghi fritti con peperone secco.* (41)



*Pleurotos e tagliatelle.* (42)



*Ravioli e funghi.* (43)

## I funghi

All'inizio della primavera e durante tutto l'autunno, è possibile raccogliere i funghi che nascono spontanei nei prati, nel sottobosco, lungo i corsi d'acqua, sugli alberi ed in tutti i luoghi umidi del territorio.

I più facili da reperire sono i pioppini. Nascono sui tronchi marci dei pioppi e si distinguono per il loro colore bianco, il colletto regolare, il profumo intenso.

Anche per la raccolta dei funghi **occorre una licenza**, occorre saperli riconoscere e in caso di incertezza occorre rivolgersi agli esperti delle ASL.

*Agrocybe aegerita* (fig. 36) è tra i funghi più facili da riconoscere quindi più sicuro. Cresce esclusivamente su legno di pioppo o salice. È profumato e dal sapore delicato, la carne è soda e bianca, il cappello tende al bruno se in ombra. Si presta ad ogni tipo di ricetta ed il più reperibile in autunno e in primavera. Questo fungo era conosciuto anche dagli antichi Greci e Romani che impararono a coltivarlo.

I chiodini (*Armillaria mellea*) sono molto considerati e facili da reperire, si trovano in colonie nelle boscaglie alla base di alberi in deperimento alla cui moria concorrono attivamente. Il colorito dipende dalle matrici a cui sono legati. È preferibile raccogliergli quando il cappello non è ancora allargato ed hanno la forma di un chiodo. Si utilizza solo l'estremità superiore con poco gambo perché quest'ultimo è fibroso e tossico. Questo fungo, data l'alta concentrazione di tossine termolabili, va lessato per dieci minuti in abbondante acqua. L'acqua di cottura non va utilizzata. Si prosegue la cottura col pomodoro, in padella o sott'olio.

Molto comuni sono le *cardarelle* (*Pleurotus ostreatus*) (fig. 37) che crescono in colonie sui tronchi marci o sui ceppi dei pioppi, sui gelsi e sui salici. Si raccoglie fino all'inverno per cui è detto spesso gelone. La forma a conchiglia gli ha dato il nomignolo di Ostricone. Causa la carie bianca del legno.

Altro tipo di cardarella è il *Pleurotus fuscus*, che si differenzia dai primi per la matrice erbacea, cresce sulle radici del cardo e del finocchio selvatico. È reperibile fino al tardo autunno. Entrambe le varietà sono rinomate, si consumano a zuppa, fritto con i peperoni, arrostito, in pastella, con la pasta, sono anche buoni da seccare. Il *vallucci* o gallinaccio, *Cantharellus cibarius*, cresce nei querceti e nei castagneti, singolo o a gruppi in circolo. Di colore giallo dorato, ha forma di coppa con cappello ondulato tipo cresta di gallina da cui il nome. È un fungo che non deteriora facilmente dopo la raccolta. Può essere cucinato in tutti i modi ma è apprezzato come condimento nella pasta dopo averlo rosolato nel burro. Questo fungo è meno reperibile rispetto al passato pertanto bisogna fare attenzione nel raccogliergli: non vanno raccolti gli esemplari molto giovani o vecchi e non va raccolto con la zolletta di terra ma reciso con il coltello.

La *sponzola*, Spugnola maggiore (*Morchella esculenta*), ha il cappello simile alla spugna da cui il nome. Il suo habitus è mutevole, varia la forma del cappello, il colore, il luogo dove si trova. Compare ai margini dei boschi di olmi o di frassini, in luoghi erbosi, singolo o a gruppi, in primavera. Il cappello va pulito a fondo perché nasconde nelle cavernette abbondanza di residui terrosi e piccoli insetti. Può essere cucinato in tutti i modi previa bollitura di venti minuti per eliminare le abbondanti tossine tremolabili. L'acqua di bollitura va buttata perché può causare vertigini.

La *lenga de ove*, lingua di bue, *Fistulina hepatica*, è un fungo assolutamente unico, è classificato tra questi ma è una cosa a sé stante, ricorda la lingua di bue da cui trae il nome volgare. Anche la struttura interna, se tagliata, manifesta una assoluta differenza dagli altri funghi. Vive solo sui tronchi di castagno e quercia perché ha bisogno di tannino, di cui queste specie sono ricche. Compare in autunno. È ricca di un succo rossastro, acidulo, che ne fuoriesce al taglio per questo se ne consiglia la spremitura prima dell'utilizzo adottando un guanto impermeabile per evitare di colorarsi le mani. Si consuma preferibilmente cruda, tagliata a fette sottili e condita con olio, sale e pepe senza l'aggiunta di limone perché è già di gusto asprigno.

La Manina, *Romaria aurea*, è meno comune, compare nel sottobosco di conifere e latifoglie. Dal gambo parte una ramificazione che la fa assomigliare al cavolfiore di cui può equiparare la dimensione. Ha profumo gradevole e gusto di nocciola, è amata dalla selvaggina, dalle lumache e dagli insetti. È importante raccoglierla quando è giovane per evitare di confonderla con *R. mairei* e *R. formosa*, entrambe dallo spiacevole effetto diarroico.

*Romaria aurea* è di colore dorato in superficie e bianca al tallo e all'interno, le altre due sono rispettivamente pallida e rosata. Va cucinata arrosto.

La mazza di tamburo, *Macrolepiota procera*, si trova nei prati, nei campi, nei pascoli o nelle radure dove compare dall'estate all'autunno. È un fungo spettacolare, può raggiungere i 40 cm di altezza. Necessita di almeno quindici minuti di bollitura. Il miglior modo per cucinarlo è al forno con le lamelle volte verso l'alto, cosparso di burro, pepe, sale e formaggi.

Il porcino, nelle varietà commestibili di *Boletus* (fig. 38), è il più apprezzato per il gusto e per la versatilità. Ve ne sono varietà non commestibili ma non velenose, sono immangiabili per il sapore sgradevole.

L'unico velenoso, *Boletus satanas*, si distingue per le grosse dimensioni ed il colore carminio del gambo. Il porcino buono si trova singolo o in circolo nei boschi di querce e conifere, castagneti e faggeti. Compare in primavera, si arresta con la stagione asciutta e riprende con le prime piogge autunnali. Può essere mangiato crudo grazie alla compattezza delle sue carni e cotto in tutte le ricette. Può essere essiccato e conservato sott'olio.

Abbinato al tartufo è una delizia per pochi intenditori. *Hygrophorops aurantiaca* (fig. 39) o falso gallinaccio cresce solo nel periodo autunnale su ceppaie marce, non velenoso ma di scarso valore culinario.

*Panus tigrinus* (fig. 40) cresce su legno dolce marcio come il pioppo, il salice e l'olmo. Non è velenoso ma è immangiabile.



Natura morta con funghi Amedeo Merello. (1924)

### Note storiche e tradizione

Il fungo è spesso considerato simbolo della fortuna, a volte dell'immortalità ed altre come attributo divino. In effetti molto ha a che fare con le proprietà allucinogene di alcuni funghi presenti in diverse parti del mondo, usati probabilmente in rituali sacri. L'ovulo malefico presente anche nelle nostre zone è largamente usato dai popoli della Siberia. Spesso sono visti come simbolo di fertilità data la forma fallica di alcuni. Le spugnole che crescono in cerchio, dai popoli nordici sono definiti "anello delle streghe".

## Il proverbio

*Chi more co' le funge lo pozzan'accide a chi lo chiange.*

Possa essere ucciso colui che piange un morto avvelenato dai funghi.

### Funghi fritti

(fig. 41)

Ingredienti:

funghi

olio

sale

aglio

peperoni secchi.

*Mondare i funghi e lavarli delicatamente per non romperli. Porli in una padella e lasciarli asciugare, poi aggiungere olio d'oliva, aglio e alla fine, quando incominciano ad apparire dorati aggiungere i peperoni secchi privi del peduncolo e dei semi. Continuare la cottura finché i peperoni appaiono croccanti. Salare a cottura ultimata e servire caldi.*

### Funghi fritti con peperoni all'aceto

Ingredienti:

funghi

olio

sale

peperoni all'aceto.

*Mondare i funghi e lavarli delicatamente per non romperli. Porli in una padella e lasciarli asciugare, intanto tagliare a pezzetti i peperoni all'aceto privandoli dei semi, asciugarli. Versare in padella un poco d'olio d'oliva e i peperoni, continuare la cottura. Salare a fine cottura e servire subito.*

### Funghi a frittata

Ingredienti:

funghi

uova

formaggio

olio

sale.

*Mondare i funghi e lavarli delicatamente per non romperli. Porli in una padella e lasciarli asciugare. Aggiungere l'olio e farli rosolare. In una terrina rompere le uova e mescolarle al formaggio grattugiato. Mescolare il composto con i funghi e friggere la frittata. Questo piatto può essere servito anche freddo. Un tempo si portava in campagna per colazione.*



*La valle del Fredane da Torella. (AV)*



*Passo della Forchetta. (AQ)*



# PIANTE SPONTANEE PER USO CULINARIO



**N**el capitolo che segue ho raccolto le piante eduli più reperibili, scegliendo l'ordine alfabetico dei nomi comuni. Spesso nella stessa pianta troviamo proprietà eduli ed officinali. Naturalmente il territorio conta un'infinità di erbe spontanee meritevoli di essere raccolte in un apposito trattato, in questo testo, per coerenza all'uso, ho raccolto quelle più conosciute e più usate.

Le proprietà delle piante sono distribuite in maniera differente in ogni loro parte. Secondo la proprietà e il fabbisogno si scelgono le parti utili. Solitamente la parte giovane si usa per insalate crude, la parte più dura si cuoce in minestre, la radice per medicinali, i fiori delle crucifere si cuociono prima della fioritura, i fiori in generale sono utilizzati per decorazione e per infusi, i semi per aromatizzare, per preparare liquori o infusi.

## Note storiche e dalla tradizione

L'uomo ha perduto la competenza degli antenati raccoglitori capaci di riconoscere in natura ciò che poteva essere utile alla loro tavola e al loro organismo. Gli animali sanno riconoscere per istinto le erbe commestibili o utili, esempio è il gatto domestico che si procura il vomito mangiando fili d'erba quando il suo stomaco ha accumulato troppi peli ingoiati durante le pulizie personali, anche gli animali da pascolo sanno riconoscere le piante sgradevoli. Probabilmente, in passato, l'uomo molto più vicino alla natura, riusciva a riconoscere, attraverso i bisogni del proprio fisico, le erbe, le radici, i frutti, che gli potevano essere d'aiuto. Secondo varie teorie è stata la donna, più legata al territorio e addetta all'allevamento della prole ad imparare a riconoscere le piante commestibili e le loro proprietà. Ogni etnia ha fatto tesoro di storie e conoscenze provenienti dal lontano passato fino a definire una vera cultura della natura. Sempre le donne, detentrici di tale cultura, hanno trasmesso, attraverso la tradizione orale e l'insegnamento, le loro conoscenze su piante, cibi, proprietà terapeutiche e nutritive.

L'olfatto individua le aromatiche e la conoscenza del cibo valuta le loro applicazioni, così, oggi, a una moderna casalinga risulta naturale distinguere gli aromi per la grigliata da quelli per lo stufato, probabilmente questo è dovuto al bagaglio conoscitivo scritto nella lunga catena del dna che ci lega alla preistoria.

Un tempo il pasto usuale era la verdura, spesso lo si consumava sei giorni su sette adottando diverse varianti. La *menesta* poteva essere di verdure coltivate o raccolte nei prati. L'agricoltore non forzava le colture, raccoglieva o coltivava le piante durante il loro ciclo naturale. Un'infinità di erbe e germogli entravano a far parte della gastronomia antica. Anche le piante pericolose, in tempo di carestia, si addomesticavano con la cottura e si rendevano digeribili.

Ogni pianta ha il suo ciclo vegetativo, alcune sono annuali, altre biennali, altre perenni, ed ognuna ha parti che la caratterizzano sia per l'impiego in cucina che in erboristeria. Gli antenati conoscevano gran parte della flora del proprio territorio e ne sfruttavano i poteri. La senape dei campi, ad esempio, si raccoglieva quando aveva solo una rosetta di foglie, all'inizio della primavera, ma quando le foglie s'indurivano se ne raccoglieva il corimbo prima della fioritura, così si otteneva una minestra di broccoli alternativi alla rapa. Il sapore della senape è molto più amaro e piccante rispetto alla rapa ma il palato dei contadini era abituato a gusti silvani.

Durante l'inverno raccoglieva *jeta*, *carduscielli*, *orraina* (Bietolona, crespigno, borragine) in primavera era la volta di cicorie, *sperelle*, *piscialletto*, *ruoccoli di rapesta* (Aspraggine, tarassaco, broccoli di senape) e man mano che la natura dava frutti, li raccoglieva e soddisfaceva il suo appetito. Con l'estate alcune erbe fiorivano, altre mettevano germogli utili per frittate, minestre e sughi.

Alcune piante germogliavano con nuovi polloni o rosette sulle radici quando l'estate non risultava troppo asciutta, allora se ne faceva una nuova raccolta. Nella tarda primavera e all'inizio dell'estate si raccoglievano le cime della *Condrilla juncea*, per frittate, i germogli della *vitalba*, del tamaro e del luppolo per verdura saltata in padella, la portulaca per insalata, la capsella e la cardaria per minestra mentre la silene che germoglia di continuo era apprezzata per le tenere cimette. Tutto l'anno, nei luoghi umidi si raccoglievano i piccioli delle foglie di farfaraccio, i fusti e le foglie della bardana, dell'angelica. La malva era costantemente raccolta per ogni tipo di disturbo come pure rosmarino, salvia e alloro.



*Cairano dall'altopiano del Formicoso. (Campania)*

## Le verdure

**L**e verdure selvatiche hanno proprietà alimentari considerevoli ma sono difficili da riconoscere, raccogliere e ripulire. L'operazione più meticolosa è quella del lavaggio che deve avvenire cambiando più volte l'acqua (fino a sei-sette volte diceva mia zia) e passando tra le mani ogni ciuffetto d'erba. Nei cespi si annidano spesso insetti e lumache piccolissime, oltre a fili d'erbe indesiderate. Per tali ragioni le massaie non amano molto preparare piatti a base di verdure *asciatizze*. Se poi si fa il confronto con la verdura imbustata del supermercato, già lavata e asciugata, la differenza è tantissima. Le verdure possono essere cotte in modi differenti, se si opta per la lessatura è bene impiegare una pentola grande con molta acqua, in tal modo si perderà parte dell'amaro ed il colore resterà verde brillante altrimenti tenderà al marrone gialliccio.

Per alleviare ulteriormente l'amaro di alcune verdure selvatiche, dopo averle lessate in abbondante acqua, occorre scolarle e metterle a bagno in acqua fredda per un'ora. Questa operazione fa perdere l'amaro ma con esso anche molte sostanze nutritive pertanto, per sfruttare tutte le proprietà della verdura è meglio gustarla amara piuttosto che dilavata. Molte verdure si prestano ad essere stufate o soltanto saltate in padella, per queste ricette si scelgono varietà meno amare e piante giovani in modo da risultare molto tenere. La bollitura è indispensabile per alcune piante che hanno principi tossici.

### *Menesta asciaticza*

Ingredienti:

borragine

cicoria

crepigno

tarassaco

piantaggine

piantaggine

piattello

cardamine

papavero

*Raccogliere e mondare le verdure: borragine, cardamine, cicoria, crepigno, tarassaco, piantaggine, papavero, piattello. Lessarne una specie per volta dato il differente tempo di cottura. Intanto soffriggere nell'olio uno spicchio di aglio, un peperone secco dolce o piccante, aggiungere un bicchiere di acqua prima che l'aglio si colori troppo, il sale. Condire le verdure e cuocere ancora per cinque minuti, lasciarle riposare per qualche minuto ancora, servirle calde.*



*Campi di avena sul Formicoso. (Campania)*



*Misticanza. (52)*



*Rumex acetosella. (53)*



*Achillea. (54)*



*Agrimonia eupatoria. (55)*



*Althea officinalis. (56)*



*Angelica silvestris. (57)*



*Amaranthus retroflexus. (58)*



*Prunus cerasus. (59)*

# Misticanza

**M**isticanza (fig. 52) è un termine dialettale laziale che significa verdura mista. Si tratta di una insalata di campo dal gusto un po' amaro. Viene condita con olio d'oliva sale e aceto. In questa insalata si mettono insieme quante più erbe selvatiche mangerecce è possibile reperire, unite, a volte, con alcune verdure coltivate. La base è costituita dalle erbe raccolte nei prati incolti, chiamate con nomi dialettali che differiscono anche da paese a paese, per questo è difficile l'individuazione senza ricorrere al nome scientifico della specie.

Primeggia la cicoria di campo e se ne sceglie la parte tenera, poi il crespigno, il tarassaco, la lattuca, la pimpinella, le rosette di margheritina, il finocchio selvatico, la rughetta selvatica, i raponzoli, la capsella, il papavero, la silene, la cardaria, gli strigoli, il piattello, il finocchietto, la borragine, le foglie di viola mammola, i turioni di pungitopo o di asparago ecc.

Fra le verdure coltivate che spesso si aggiungono per rendere più piacevole la misticanza, primeggia la rucola domestica (*Eruca sativa*), che oggi ha ceduto il passo alla rughetta (*Diplotaxis tenuifolia*), i germogli delle piante di fave, tutte le varietà di scarola o lattuga, il finocchio, il ravanello, le coste di sedano, le carote tagliate sottilissime, il cavolo cappuccio affettato, il peperone all'aceto, le olive amare snocciolate, la cicoria coltivata, il radicchio, le puntarelle di catalogna.

## Insalata di erbe selvatiche o misticanza

*Mondare le verdure avendo cura di scegliere la parte più tenera. Lavarle, scolarle e condirle con olio, aceto e sale.*

## Acetosa

*Rumex acetosa*, (fig. 53) della famiglia delle **Polygonaceae**, è una pianta erbacea perenne dal sapore asprigno. Ha un apparato radicale rizomatoso, fusto eretto, arrossato in basso e a livello dell'infiorescenza. I fiori formano pannocchie slanciate di colore verde rossiccio. Il frutto è un achenio protetto da tepali persistenti che diventano rosso ruggine. Ha proprietà diuretiche, depurative, rinfrescanti. Si raccolgono le foglie tenere per misticanze o salse acidule. Va consumata con cautela per la presenza di ossalati. Simile è *Rumex acetosella* di taglia inferiore e con frutti più piccoli e senza protuberanze. Questa specie è più ricca di ossalati. Le specie di questo genere sono interfeconde, generano spesso ibridi pertanto risulta difficile l'identificazione.

### Note storiche e tradizione

In passato le foglie erano usate per insaporire al pari del limone. I Romani usavano masticarla per vincere la sete e quindi ne stabilirono il nome generico dal verbo ruminare. Il succo era usato per eliminare le macchie di inchiostro o di ferro dal lino.

## Salsa di acetosa

Ingredienti:  
acetosa  
aceto bianco  
zucchero

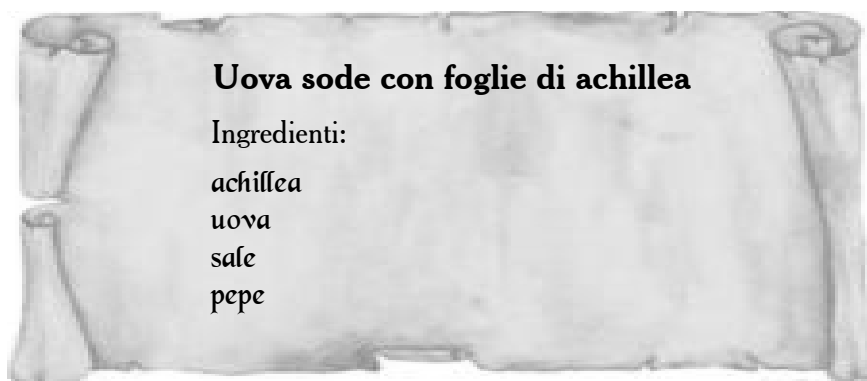
*Raccogliere le foglie di acetosa, privarle del picciolo, lavarle, sgocciolarle, distenderle in un vassoio e cospargerle di zucchero. Lasciar macerare per circa un'ora, trascorso questo tempo metterle nel mixer unite a un poco di acqua calda e un po' d'aceto di vino bianco. Frullare e servire fredda come salsa di accompagnamento di carni lesse o pesci.*

## Achillea

*Achillea millefolium*, (fig. 54) della famiglia delle **Compositae**, ama i terreni poco rimossi, i margini dei boschi e dei campi coltivati, i pascoli; è una pianta perenne con rosetta basale appiattita al suolo per questo sfugge ai tagli delle fienagioni. Il nome deriva dalle foglie profondamente e ripetutamente divise in lobi stretti. L'infiorescenza biancastra è formata da numerosi capolini riuniti in un corimbo all'apice del fusto. Ha proprietà aromatiche, aperitive, digestive, leggermente diuretiche. Si utilizzano le foglie in cucina e le sommità fiorite in erboristeria.

### Note storiche e tradizione

Secondo la mitologia greca, Achille curò le ferite con questa pianta dietro suggerimento del suo maestro il Centauro Chirone. Fu lungamente usata mescolata a grasso per curare le ferite. In Irlanda era adoperata per scacciare il malocchio, per cure di bellezza e per difendersi dalle malie del sesso opposto.



### Uova sode con foglie di achillea

Ingredienti:

achillea  
uova  
sale  
pepe

*Lessare le uova, sgusciarle, tagliarle in due e prelevare le due semicalotte del tuorlo. Pestare le foglie fresche di achillea, nella misura di una foglia per uovo, amalgamarle ai tuorli, condire con poco sale, olio, un poco di maionese, e pepe a piacere, riempire i vuoti degli albumi e servire su un letto di foglie fresche di achillea.*

## Agrimonia

*Agrimonia eupatoria*, (fig. 55) della famiglia delle **Rosaceae**, è un'erba pubescente che ama gli incolti, i boschi aperti e i pascoli. Fiorisce in primavera con una bella e appariscente spiga di fiori gialli a cinque petali. È usata spesso come anticatarrale, per curare il mal di gola data la presenza di acido citrico.

*Le foglie tenere sono buone in misti di erbe per insalate. Le foglie secche si usano al posto del tè.*

## Altea

*Althaea rosea* (fig. 56) appartiene alla famiglia delle **Malvaceae**. Cresce spontanea e si moltiplica facilmente data la quantità di semi prodotti. È una pianta biennale o perenne, ha fiori dalle diverse tonalità del rosa. Le foglie tenerissime sono buone per insalate emollienti e sono indicate particolarmente per chi soffre di stomaco o stipsi. I fiori si utilizzano per guarnizioni.

Ha azione disinfettante ed antinfiammatoria sulle mucose. Il decotto è un ottimo collutorio ed è indicato anche nelle congiuntiviti.

### Note storiche e tradizione

Dai naturalisti del passato era chiamata bismalva perché si riteneva raddoppiasse le qualità terapeutiche della malva. La radice ben pulita era fatta mordicchiare dai lattanti per facilitare la dentizione.

### *Spaghetti verdi*

Ingredienti:

10 foglie di malva

10 foglie di altea

4 foglie di nepitella

10 foglie di salvia

20 foglie di melissa

3 cime di borragine

una manciata di basilico

olio

sale, noce moscata a piacere

*Far bollire l'altea, la malva e la borragine, scolarle e metterle nel frullatore con le altre erbe, un po' di sale e l'olio. Frullare fino ad ottenere una salsa omogenea quindi versare sugli spaghetti fumanti e cospargere, a piacere, di noce moscata grattugiata.*

### **Angelica**

*Angelica sylvestris*, (fig. 57) della famiglia delle **Ombrellifere**, dal portamento sontuoso. Ha foglie glabrescenti e guainanti, fusto eretto e rigonfio alle ascelle fogliari. Ama gli incolti umidi e i boschi freschi. Ha proprietà aromatiche, bechiche, antibiotiche e carminative.

*Le foglie sono utilizzate per minestre mentre con i fusti si preparano marmellate e canditi. I piccioli teneri vanno lessati e conditi con olio, sale e limone. La radice si usa in confetteria. I fiori in erboristeria. I frutti per aromatizzare vini e grappe, confetture di frutta e di ortaggi, per aromatizzare polveri da condimento.*

### **Amaranto**

*Amarantus retroflexus*, (fig. 58) della famiglia **Amarantaceae**, è una pianta annuale, infestante comunissima nei terreni a grana fine dove i numerosissimi piccoli semi prodotti germogliano facilmente. Si raccoglie tenerissima e si consuma come gli spinaci, lessa, condita con olio e limone oppure lessa e legata con ricotta per fare l'impasto ai ravioli.

### *Ripieno per ravioli*

Ingredienti:

foglie di amaranto

ricotta

uova

pecorino

sale

*Raccogliere le foglie di amaranto, privarle del picciolo, sbollentarle, scolarle e lasciarle raffreddare. Preparare l'impasto con ricotta, uova, formaggio, le foglie spezzettate grossolanamente, sale e un pizzico di pepe. Con questo composto si possono riempire tortelli o ravioli.*

## Amarena

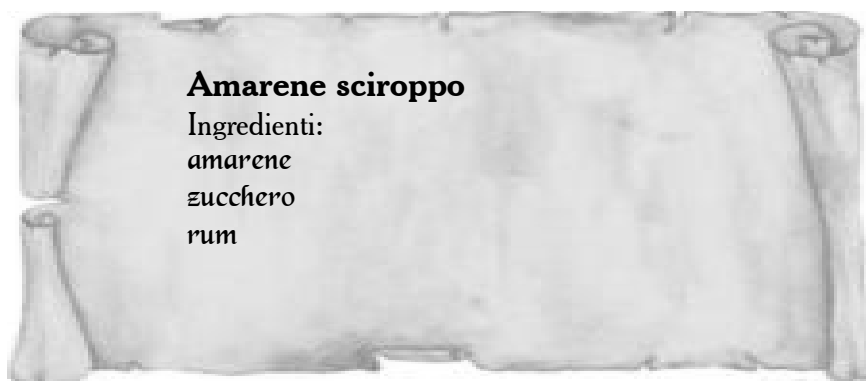
*Prunus cerasus*, (fig.59) della famiglia delle **Rosaceae**, è l'albero di amarena, un tempo usato a cespuglio per siepe agli orti; è originario dell'Asia Minore. I frutti leggermente amarognoli sono ottimi per marmellata. Nella medicina popolare si usano i peduncoli essiccati possibilmente all'ombra senza farli annerire. Una volta asciugati si chiudono in barattoli ermetici. Il decotto di peduncoli bolliti in acqua favorisce la diuresi.

### Note storiche e tradizione

Un tempo quest'albero era impiegato per recintare orti e creare siepi, la sua riproduzione infatti è veloce grazie ai polloni radicali che ogni primavera spuntano numerosi. Sotto la corteccia dell'amarena, come pure dei ciliegi, vive la forbicina (*Forbicula auricularia*) e si ciba dei parassiti quali afidi ecc.

## Amarene sciropo

Questo preparato varia da paese a paese o secondo il gusto della massaia. Qualcuno eguaglia il peso delle amarene con lo zucchero, altri fanno la metà di zucchero ed altri un terzo. Nel caso la quantità di zucchero dovesse essere molto ridotta, per facilitare la conservazione occorre praticare la sterilizzazione in acqua bollente per 10 minuti.



(fig. 60)

*Denocciolare le amarene senza scolare il succo, pesarle, aggiungere la metà del peso in zucchero e porle al sole coperte da un canovaccio leggero per evitare che gli insetti vi si anneghino. Ritirarle la sera ed esporle il giorno dopo finché lo zucchero sarà diventato uno sciropo denso. A questo punto invasare e coprire con un cucchiaino di rum. Chiudere ermeticamente e riporre in luogo fresco e buio.*



(fig. 61)

*Preparare il pan di Spagna come di consueto, tagliarlo orizzontalmente a dischi di un centimetro, bagnarli con lo sciropo delle amarene, spalmare uno spessore di gelato e cospargere di amarene. Guarnire ogni strato di pan di Spagna, coprire con uno strato più sottile di gelato e guarnire con amarene sciroppate. Tutta l'operazione va fatta velocemente altrimenti il gelato si scioglie. Coprire e mettere nel congelatore per circa mezz'ora. Servirla a fette.*





*Amarene. (60)*



*Torta gelato all'amarena. (61)*



*Asparagus acutifolius. (62)*



*Asparagi a frittata. (63)*



*Asparagi a frittata. (64)*



*Tagliatelle con asparagi. (65)*



*Risotto con asparagi. (66)*



*Picris echioides. (67)*

### Marmellata di amarene

Ingredienti:

amarene

zucchero

chiodi di garofano

*Snocciolare le amarene direttamente in una pentola di acciaio per non disperdere il liquido che ne fuoriesce durante l'operazione. Aggiungere lo zucchero corrispondente ai due terzi del peso complessivo della frutta. Mettere sul fuoco avendo cura di rimestare ogni tanto. Verso la fine della cottura aggiungere qualche chiodo di garofano per profumare la marmellata. Continuare la cottura rimestando spesso specialmente verso la fine quando il composto appare denso, allora fare la prova del piatto, poi invasare a caldo, chiudere ermeticamente e rovesciare i vasi lasciandoli raffreddare in un luogo buio e caldo.*

### Aceto di amarene

Ingredienti:

amarene

sale

a piacere peperoncino o menta

*Mettere al macero le amarene col sale, qualche peperoncino schiacciato, qualche chiodo di garofano e qualche rametto di menta. Coprire con un peso per mantenere le amarene al di sotto del liquido e lasciar macerare a lungo. Quando il tutto apparirà disfatto, colare attraverso un canovaccio a trama larga, imbottigliare e riporre in luogo buio. Va usato in piccole dosi come aceto balsamico.*

## Asparago

*Asparagus officinalis*, (fig. 62) della famiglia delle **Liliaceae**, è un suffrutice molto ramificato che può superare il metro di altezza se trova dove abbarbicarsi. Predilige i luoghi incolti, sottoboschi asciutti, rupi di arenaria e garriga. Ha proprietà diuretiche, depurative, dimagranti ma se consumato smoderatamente può causare problemi a chi è sofferente di reni, è quindi consigliato l'abbinamento con coste di sedano crude. Contiene aminoacidi, Sali organici vari e vitamina C. I frutti contengono sostanze nocive non vanno quindi raccolti.

### Note storiche e tradizione

È conosciuto fin dall'antichità per le qualità dei germogli e delle radici, ha proprietà, depurative e dimagranti. Le nostre boscaglie ne sono ricche e molti sono ancor oggi i raccoglitori.

Andar ad asparagi è da competenti, occorre conoscere il territorio, non lasciarsi spaventare dai rettili, dai rovi, dai cespugli di biancospino e di pruno spinoso, dal terreno accidentato, aver vista acuta per scorgere da lontano le piccole punte verdi o leggermente rossastre. Anche questa era una ricchezza per gli antenati che integravano la povera dieta con questa salutare *liliacea*.



*Picris echioides.* (68)



*Chrysanthemum balsamita.* (69)



*Crataegus monogyna.* (70)



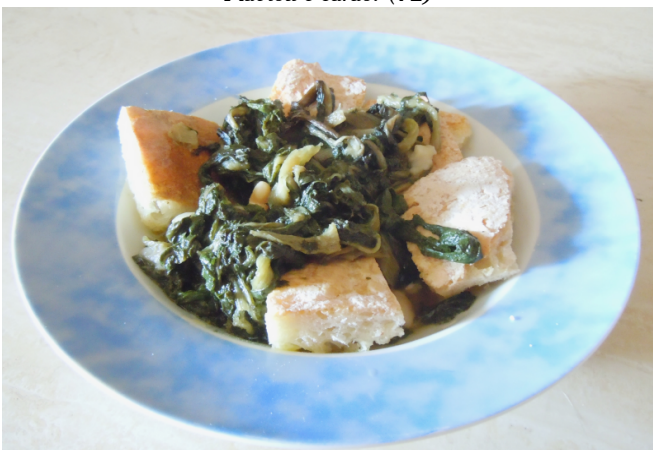
*Beta vulgaris.* (71)



*Ravioli e cardo.* (72)



*Ravioli in sugo di cardaria.* (73)



*Bieta e fagioli.* (74)



*Arctium minus.* (75)

# Indice

<i>Introduzione dott. Lorenzo Romito</i> .....	7
<i>Prefazione dott. Aldo Grieco</i> .....	9
Avvertenze.....	11
Introduzione.....	13
Alimentazione ed evoluzione dell'uomo.....	15
Il territorio.....	18
La fauna.....	21
La flora.....	22
Le rane.....	26
I pesci.....	29
Le lumache.....	33
I funghi.....	35
Piante spontanee per uso culinario.....	43
Le verdure.....	44
Misticanza.....	47

## ELENCO PIANTE SPONTANEE

Acetosa .....	fig. 53.....	47
Achillea.....	fig. 54.....	48
Agrimonia.....	fig. 55.....	48
Altea.....	fig. 56.....	48
Angelica.....	fig. 57.....	49
Amaranto.....	fig. 58.....	49
Amarena.....	fig. 59.....	50
Asparago.....	fig. 62.....	52
Aspraggine.....	fig. 67-68.....	55
Balsamina o erba di Maria.....	fig. 69.....	55
Biancospino.....	fig. 70.....	55
Bietolina.....	fig. 71.....	57
Bardana.....	fig. 75.....	59
Borragine.....	fig. 76-77.....	59
Borsa di pastore o Capsella.....	fig. 80.....	61
Buglossa.....	fig. 81.....	61
Calendula dei campi.....	fig. 82.....	63
Camomilla.....	fig. 83.....	63
Carciofo selvatico.....	fig. 84-85.....	65
Cardamine.....	fig. 86.....	65
Cardo campestre.....	fig. 87.....	65
Cardo mariano.....	fig. 88.....	65
Cardo rosso o di San Giovanni.....	fig. 90.....	66
Carota.....	fig. 91.....	66
Castagno.....	fig. 92.....	67
Centaurea minore.....	fig. 95.....	70
Centocchio.....	fig. 96.....	70
Cerinte.....	fig. 97.....	70
Cicoria.....	fig. 98.....	71
Chondrilla juncea.....	fig. 101.....	73

Cipollaccio.....	fig.102.....	74
Consolida.....	fig.103.....	74
Cotogno.....	fig.104-105.....	75
Crepide.....	fig.106.....	77
Crescione.....	fig.107.....	77
Crespigno comune.....	fig.108-109.....	77
Echio.....	fig.111-112.....	78
Elicrisio italico.....	fig.113.....	78
Equiseto.....	fig.114.....	78
Erba medica.....	fig.115.....	79
Farinello.....	fig.116.....	79
Farfaraccio.....	fig.117.....	81
Finocchietto.....	fig.118.....	82
Fiorone.....	fig.119.....	83
Fragola di bosco.....	fig.120.....	83
Gallio.....	fig.122.....	84
Ginestra.....	fig.125.....	86
Ginestrino.....	fig.126.....	86
Gladiolo italico.....	fig.127.....	89
Gramigna.....	fig.128.....	89
Lamio o ortica bainca.....	fig.129.....	89
Lamio maculato.....	fig.130.....	89
Lamio amplessicaule.....	fig.131.....	91
Lassana.....	fig.132.....	91
Lattonia o Cardaria.....	fig.133.....	91
Lattuga scariola.....	fig.134.....	91
Leontodo tarassacoide.....	fig.136.....	91
Malva.....	fig.139-140.....	95
Margheritina.....	fig.141.....	95
Matricale.....	fig.142.....	95
Meliloto.....	fig.143.....	96
Melo selvatico.....	fig.144-145.....	96
Oleastro.....	fig.146.....	96
Olmo.....	fig.147.....	99
Ortica.....	fig.148.....	99
Parietaria.....	fig.150.....	99
Perastro.....	fig.151-152.....	100
Piantaggine.....	fig.153.....	101
Piattello.....	fig.154.....	101
Pimpinella.....	fig.155.....	101
Pisello selvatico.....	fig.156.....	103
Portulaca.....	fig.157.....	103
Prugno spinoso.....	fig.158.....	103
Pungitopo.....	fig.159.....	104
Quercia roverella.....	fig.160.....	105
Rafano.....	fig.161.....	106
Ravanello selvatico.....	fig.162.....	107
Robinia.....	fig.163.....	107
Romice.....	fig.165.....	109

Rosa canina.....	fig.166-167.....	109
Rosolaccio o papavero dei campi.....	fig.169.....	111
Rovo.....	fig.170.....	111
Salice da ceste.....	fig.171.....	112
Salsefica.....	fig.172.....	113
Salvia dei prati.....	fig.173.....	113
Sambuco.....	fig.174-175.....	115
Scabiosa.....	fig.177.....	116
Senape.....	fig.178-179.....	116
Silene bianca.....	fig.180-181.....	117
Bubboli.....	fig.182.....	117
Sulla.....	fig.184.....	117
Tarassaco.....	fig.185-186.....	119
Valerianella.....	fig.187.....	119
Viola mammola.....	fig.188.....	120
Vitalba.....	fig.189-190.....	120

### **LE AROMATICHE SPONTANEE**

Aglione delle vigne.....	fig.192.....	125
Alliaria.....	fig.193.....	126
Alloro.....	fig.194.....	126
Aneto.....	fig.195.....	127
Artemisia.....	fig.196.....	127
Maggiorana.....	fig.198.....	128
Melissa.....	fig.199.....	128
Menta d'acqua.....	fig.200.....	129
Menta.....	fig.201.....	129
Menta selvatica.....	fig.202-203.....	130
Nepitella.....	fig.204.....	130
Origano.....	fig.205.....	132
Puleggio.....	fig.206.....	133
Rosmarino.....	fig.207.....	133
Rucola selvatica.....	fig.208.....	133
Salvia.....	fig.209.....	134
Santoreggia.....	fig.210.....	134
Timo.....	fig.211.....	134

Ringraziamenti.....		145
Bibliografia.....		146
<i>Note biografiche dell'autrice.....</i>		147