

**ASTERACEE
SPONTANEE
COMESTIBILI
DI PUGLIA**

Saperi, sapori
e salute

Vito Vincenzo Bianco e Rocco Mariani

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o
trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica,
fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro) senza autorizzazione
scritta da parte dell'Editore.

Asteracee spontanee commestibili di Puglia
Saperi, sapori e salute

grafica: Vincenzo Cota

Stampa: Pubblicità & Stampa - Bari

1ª edizione

Vito Vincenzo Bianco e Rocco Mariani

ASTERACEE SPONTANEE COMMESTIBILI DI PUGLIA

Saperi, sapori e salute



editore



ISBN 978-88-6629-058-2



REGIONE
PUGLIA



PSR Puglia 2014-2022. Misura 10 - Pagamenti agro-climatico-ambientali. Sottomisura 10.2 - Sostegno per la conservazione, l'uso e lo sviluppo sostenibile delle risorse genetiche in agricoltura. Operazione 10.2.1 - Progetti per la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura.

*La volgare cicoria, per vedersi il mattino
adorna di fiori all'apparir del sole...*

INDICE

	<u>Il meraviglioso mondo del prof. Bianco</u>	8
	<u>Così lontani e così vicini</u>	16
	<u>Breve nota dell'autore sul Prof. Bianco</u>	20
	<u>Asteracee spontanee commestibili di Puglia: saperi, sapori e salute</u>	22
	<u>Note alla consultazione</u>	40
1	<u>Aspraggine volgare</u>	53
2	<u>Boccione maggiore</u>	63
3	<u>Boccione minore</u>	71
4	<u>Calendula o fiorrancio selvatico</u>	79
5	<u>Carciofo selvatico</u>	91
6	<u>Cardi selvatici</u>	109
7	<u>Cardo mariano</u>	125
8	<u>Cardogna comune o cardoncello</u>	143
9	<u>Centauree e fiordalisi</u>	157
10	<u>Cicoria selvatica, cicoriella, cicoria di campagna</u>	181
11	<u>"Cicorielle" o <i>fogghje' de fuör</i></u>	211
12	<u>Costolina giuncolina o Piattello</u>	223
13	<u>Grattalingua comune o caccialepre</u>	231
14	<u>Grespino comune o cicerbita</u>	243
15	<u>Lattuga selvatica</u>	261
16	<u>Lattugaggio comune</u>	273
17	<u>Radichielle</u>	283
18	<u>Tarassaco comune o dente di leone</u>	303
	<u>Elenco delle erbe spontanee eduli della famiglia delle Asteracee presenti in Puglia</u>	332
	<u>Bibliografia</u>	342
	<u>Ringraziamenti</u>	354



Il meraviglioso mondo del prof. Bianco

Avete mai giocato con “Il pennello della barba”? Non quello di vostro padre o del barbiere ma quello che da ragazzini, per atteggiarci ad adulti, prendevamo dalla pianta del carciofo selvatico (provvista di capolino maturo e con pappo setoloso)? Si staccava il capolino e impugnandolo dalla base dello stelo fingevamo di insaponarci il viso nell’atto di farci la barba, così come avevamo visto fare agli adulti.

Avete problemi con la vostra amorosa? Temete che non vi ami più? Consultate il cardo mariano: alla vigilia di San Giovanni, tagliate un capolino di cardo mariano in fiore, bruciacchiatelo e mettetelo in acqua: se il colore dei fiori si ravviva significa che l’amore esiste ancora. Se invece andate d’amore e d’accordo, e siete indecisi su quando convolare a nozze, prendete l’infruttescenza del tarassaco e soffiate per far volare via gli acheni: il numero di soffi necessari per farli volare via tutti corrisponde agli anni che devono trascorrere prima di celebrare il matrimonio.

Qual è la pianta barometro dei contadini e dei pastori anziani?

Questo libro fa per voi: grazie all’opera di Bianco e Mariani potrete andare alla ricerca di erbe commestibili, imparare a riconoscerle¹ durante le passeggiate in campagna (un modo genuino di entrare in contatto con la natura e il mondo rurale), dilettarvi con le curiosità che avrete appreso e, infine, deliziarsi in cucina.

Questo libro lo abbiamo immaginato nell’ottobre del 2020, quando abbiamo scritto la proposta di progetto che ci ha permesso di ottenere il finanziamento del PSR Puglia per il progetto BiodiverSO Veg. Con il prof. Bianco avevamo immaginato il libro ‘Asteracee e altre specie spontanee commestibili’. Nella proposta scrivevamo questo: “Il libro (...) riporterà storie, gastronomia ed aspetti salutistici legati alle erbe spontanee commestibili di Puglia. Il libro illustrerà i principali motivi che spingono a cercare, raccogliere e valorizzare le specie erbacee spontanee eduli, tra cui quelli connessi con la tutela della biodiversità, nonché per il loro valore nutrizionale/nutraceutico (considerate “alimento medicina” in virtù della ricchezza di metaboliti primari e secondari). Il libro sarà composto di documentazioni grafiche e fotografiche per facilitare la comprensione e il riconoscimento. Tra le specie principali, numerose *Asteraceae* (*Calendula*, *Cichorium*, *Cynara*, *Silybum marianum*, *Sonchus oleraceus*, ecc.) (...)”. Pensavamo di inserire altre specie da foglia (borragine, finocchietto, ortiche, portulaca, ecc.) e specie da organi diversi (*Allium*, asfodeli, capperi, muscari, ecc.). Ma come si fa...; già i 18 capitoli di cui si compone questo libro prendono più di 300 pagine. E anche se altri capitoli erano pronti per essere inseriti nel libro abbiamo preferito fermarci alle Asteracee per poi, chissà, lasciare che altri editori continuino a stampare il meraviglioso mondo nel quale era immerso il prof. Bianco (con Rocco Mariani).

1. Riconoscere le piante (e gli insetti) oggi è più facile grazie ad Internet. Ad esempio con Google Lens: è sufficiente aprire l’app su Apple o Android, inquadrare con la fotocamera la pianta (o l’insetto) che si vuole identificare, premere sul bottone per scattare la foto (o selezionando una foto già presente nella tua galleria) e Google Lens elaborerà l’immagine e mostrerà una serie di risultati, tra cui il nome della pianta e informazioni su di essa.

La passione e la curiosità per le specie spontanee il prof. Bianco le ha sempre avute. Nella sua ricca produzione scientifica le piante spontanee commestibili occupano una parte rilevante.

Quando nel 2009 pubblicammo il libro 'Piante spontanee della cucina tradizionale molese' (autori Bianco, Mariani e Santamaria) precisammo che nel 1989 e 1997 il prof. Bianco aveva elencato, rispettivamente, 341 e 431 specie erbacee spontanee commestibili della flora pugliese. La ricerca era proseguita e allora, nel 2009, le specie censite ad uso alimentare dal prof. Bianco erano 532 (tutte riportate in appendice in quel libro con l'indicazione della famiglia e del nome botanico delle specie, il nome volgare, la parte edule utilizzata e il relativo modo di preparazione). Se considerate che la flora pugliese vanta quasi 2.500 specie e sottospecie (Bartolucci *et al.*, 2024) (quasi un terzo di quelle che crescono in Italia) potete comprendere quanto intenso e preciso sia stato il lavoro del prof. Bianco (qui assistito dal dott. Mariani) nel dare alle stampe questo magistrale libro.

Nello stesso libro pubblicato nel 2009, del quale qui sto riprendendo l'incipit, segnalavamo che presso il nostro Dipartimento e l'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari del CNR di Bari (del quale il prof. Bianco era stato per tanti anni direttore), da decenni, erano state avviate indagini e ricerche sulle piante erbacee spontanee commestibili, tutte finalizzate alla individuazione delle specie esistenti sul territorio pugliese e italiano e alla loro caratterizzazione morfologica, biologica e qualitativa. Le ricerche, che continuano ancora oggi, anche grazie al progetto BiodiverSO Veg, hanno riguardato inoltre l'etnobotanica e gli effetti prodotti dalle condizioni pedoclimatiche e dalla tecnica colturale sulle caratteristiche produttive e qualitative di specie come boccione, cardogna comune, grespino, lampascione, portulaca, ruchetta e succiamele delle fave, come riportato nei relativi capitoli del libro 'Piante spontanee nella cucina tradizionale molese' e poi in altre nostre pubblicazioni (Renna *et al.*, 2015a; Renna *et al.*, 2015b; Bianco *et al.*, 2018a, 2018b; Anaclerio *et al.*, 2021; Santamaria e Renna, 2021; Didonna *et al.*, 2022).

Il libro che sto presentando considera solo le specie della famiglia delle Asteracee, che resta la famiglia più rappresentata nel mondo delle spontanee ad uso alimentare, con 154 specie spontanee commestibili presenti sul territorio pugliese, come riportato in appendice dagli Autori (la seconda famiglia è quella delle Lamiaceae con meno della metà delle specie afferenti alle Asteracee). Per alcune di queste la ricerca è anco-



ra molto attiva, come spesso viene riferito dagli Autori in questo libro, tenuto conto che già nel 2009 precisavamo che per 122 (con elenco) delle 532 specie esistevano notizie di tentativi più o meno riusciti di messa a coltura sia in pien'aria che in ambiente protetto.

La messa a coltura di piante presenti allo stato spontaneo può servire a salvaguardare la biodiversità della flora spontanea che, in seguito all'antropizzazione, alla distruzione degli habitat, all'agricoltura intensiva (per l'uso di erbicidi e mezzi meccanici che compattano il terreno) e all'indiscriminata raccolta, rischia di andare incontro al depauperamento e successivamente alla scomparsa. Può inoltre diventare un interessante fonte di lavoro, in particolare per i giovani che vogliono intraprendere la coltivazione o anche la trasformazione in nuovi prodotti tipici artigianali. Tra gli esempi più riusciti della domesticazione segnalo sempre quello della ruchetta selvatica (*Diplo-taxis tenuifolia* (L.) DC.) che dai primi tentativi iniziati 40 anni fa, soprattutto dal gruppo di ricerca guidato dal prof. Bianco, ora in Italia viene coltivata in serra su migliaia di ettari e, quella coltivata nella Piana del Sele, si fregia del marchio IGP. Tra le specie considerate in questo libro spiccano per interesse i tentativi di domesticazione, piuttosto avanzati, di aspraggine, boccioni, caccialepre, cardo selvatico, cardaccione selvatico, cardo mariano, cardogna comune, cardo santo, cicoriella, grespini e tarassaco. Considerate che l'Italia, tra 30 paesi (per lo più dell'Europa), ha il maggior numero di specie spontanee parenti delle forme domesticate nella sua checklist nazionale (10.779 taxa) (Labokas *et al.*, 2018). Alcuni esempi? L'asparago selvatico, la rucola selvatica, la lattuga serriola, il carciofo selvatico, ecc.

Le piante spontanee hanno un vasto ed affascinante patrimonio culturale, che Bianco e Mariani ci offrono in questo libro riportando, oltre al nome scientifico e comune, i nomi volgari e dialettali, l'etimologia, la storia, leggende e curiosità (i modi di dire, poesie e filastrocche, giochi, credenze popolari, spigolature e fiabe, canti popolari, film, feste e sagre, non solo pugliesi), gli esempi di coltivazione (spaziando anche oltre i confini nazionali), come riconoscere la specie, le parti commestibili e il periodo di raccolta, il valore nutritivo delle parti edibili (ed eventuali controindicazioni), gli impieghi in medicina popolare ed in cucina (con le dovute precauzioni), l'attività antimicrobica (e/o antifungina, anti insetti, antivirale), gli usi in cucina con un elenco di ricette (un centinaio solo per le cicorielle). Il tutto corredato da una ricca documentazione fotografica. A volte segnalando i cognomi che rimandano alle piante spontanee: una mania del prof. Bianco, che ebbe a precisare: «In passato l'uomo, per il bisogno di identificare le piante, assegnò a ciascuna di esse nomi che, per la stessa pianta, erano diversi, anche nell'ambito di aree geografiche vicine. Nel tempo si è assistito al fenomeno inverso, quasi una rivalsa delle piante sull'uomo, perché si è constatato che sono i nomi delle piante a fungere da cognome».

L'uso alimentare delle erbe spontanee è davvero ampio, ed è testimoniato dal fatto che per alcune specie trattate nel libro esistono decine e decine di nomi volgari sul territorio italiano (ad esempio, per cicoriella, grespino e tarassaco). Del resto l'uso alimentare risale a tempi molto antichi; ne sono testimonianza le citazioni in diversi Libri della Sacra Bibbia. Le grandi civiltà del passato, gli Assiri, i Babilonesi, gli Egizi, i Greci, i Romani, attraverso le erbe spontanee ricavano sia cibo necessario al loro nutrimento sia sostanze utili alla cura del corpo. Bianco e Mariani ci segnalano l'uso che ancora oggi viene fatto delle Asteracee spontanee in medicina popolare e fitoterapia.

Le piante spontanee rappresentavano e rappresentano un simbolo della bontà della natura, che offre all'uomo in dono vegetali senza bisogno di coltivarli. In passato alla raccolta delle erbe spontanee commestibili si de-

dicava anche e soprattutto il bracciante che non era riuscito a trovare lavoro in piazza. Di conseguenza, per non tornare presto a casa, a mani vuote, andava a raccogliere le piante spontanee per portare qualcosa a casa. Anche in periodi di minori ristrettezze alimentari, le erbe spontanee servivano per arricchire la dieta costituita quasi esclusivamente da farinacei.

Negli ultimi anni si è assistito ad un crescente e vivo interesse per la ricerca ed il consumo delle erbe spontanee, raccolte durante le passeggiate in campagna, al mare, nei boschi o nelle aree incolte che, una volta gustate, lasciano in tutti un piacevole ricordo. La loro conoscenza e il loro impiego è purtroppo ancora molto spesso patrimonio di poche persone, che custodiscono le ricette più valide tramandandole oralmente di generazione in generazione.



Esposizione di piante spontanee in un agriturismo

Sono tanti i motivi che stimolano la ricerca, la raccolta ed il consumo delle erbe spontanee. Bianco e Mariani, nell'introduzione, ne riportano sedici con una ricca e dotta spiegazione. Le specie spontanee possono essere considerate un bene comune ad accesso aperto. Sono accessibili a tutti. Nessuno può rivendicare la loro proprietà. Insomma, le specie spontanee (non solo quelle commestibili) sono un bene comune naturale. Bene comune che incorpora un sistema di relazioni sociali basato sulla cooperazione e sulla partecipazione, e non sull'individualismo proprietario competitivo, su cui si fonda il sistema capitalista. Bene comune che sostiene la vita. E poi, le specie spontanee sono belle (autentiche) e hanno una loro identità. Segnalo solo, in questo libro, cicorielle ("occhi di gatto"), boccione e radicchiella rosea, ad esempio. Ogni specie spontanea commestibile ha un nome comune e tanti nomi volgari a livello addirittura comunale, come dimostrato dall'elenco dei nomi ritrovati da Bianco e Mariani. Molte specie spontanee ad uso alimentare sono inserite nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (www.patpuglia.it): per la Puglia 28 come "prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati" (su 136) e 8 come "prodotti della gastronomia" (su 67). Molti dei quali sono stati inseriti nell'elenco nazionale grazie al progetto BiodiverSO.

Inoltre, le specie spontanee (soprattutto quelle commestibili) sono adatte anche ad essere seminate in miscuglio per la costituzione di prati misti gestiti in modo sostenibile, con un grado di manutenzione ridotto a un insieme di pratiche minime, e nelle consociazioni con inerbimento.

Occorre aggiungere però che la raccolta deve avvenire sempre evitando di tagliare la parte epigea delle piante troppo in basso: occorre sempre lasciare con la radice una parte dello stelo, in modo tale che le piante possano ricacciare e andare a seme, così da perpetuare la specie ed offrire polline e nettare ai pronubi: ad esempio, nell'ultimo capitolo dedicato al tarassaco potrete leggere che la fioritura del tarassaco rappresenta un importante fattore di sviluppo per le famiglie delle api, per la buona fonte di polline e nettare che contiene fino al 50% di zuccheri. Allo stesso modo, occorre evitare di raccogliere le piante spontanee commestibili in prossimità di strade trafficate o in luoghi inquinati (dall'attività dell'uomo...) perché, ad esempio, possono aver accumulato metalli.

Avete notato che l'unico cibo che non ci propinano con la pubblicità è quello selvatico? Michael Pollan (2024) lo ha definito (al pari del cibo tradizionale) "cibo vero" per distinguerlo dal cibo della moderna alimentazione a base di prodotti trasformati (alimenti ultra processati che modificano il microbiota intestinale con conseguenze nefaste sulla salute umana - Bevilacqua *et al.*, 2025). Leggendo gli aspetti nutrizionali riportati nei 18 capitoli di cui si compone questo libro vi renderete conto che le piante spontanee sono più nutrienti di quelle coltivate, perché devono difendersi da sole da parassiti e malattie, mentre le piante coltivate sono state selezionate e coltivate in modo da risultare gradevoli al gusto (di sapore dolce). Le sostanze prodotte dal metabolismo secondario (a scopo difensivo) dalle piante spontanee sono più ricche di antiossidanti e amare. Ma è un amaro che fa bene. È un amaro che "trascorre facilmente dal gradevole al forte, dal forte al disgustoso: una scala di intensità che accompagna il passaggio dal cibo alla medicina, dalla medicina al veleno" (Montanari, 2023 - a pagina 75).

Eppure le specie spontanee (non coltivate ma utilizzate dall'uomo per scopi particolari: ad uso alimentare, officinale, tintorio, forestale, foraggero, ecc.), di utilità diretta o indiretta, attuale o potenziale, unitamente a pesci e mammiferi selvatici, stanno diminuendo: la FAO (2019) ha segnalato che il 24% di quasi 4.000 specie di cibo selvatico sta diminuendo, mettendo a rischio il futuro dei nostri alimenti, dei mezzi di sussistenza, della salute umana e dell'ambiente. E la proporzione di alimenti selvatici in declino è probabilmente ancora più grande, perché

lo stato di oltre la metà delle specie alimentari selvagge è ancora sconosciuto.

Concludo questo mio intervento con un ricordo personale del prof. Bianco.

Ho avuto la fortuna di seguire, da studente, le lezioni di Orticoltura del prof. Bianco, e di essere stato seguito da lui (e dal dott. Vitangelo Magnifico) nella stesura della tesi di laurea. Poi, quattro anni dopo la laurea ho iniziato a lavorare al suo fianco come ricercatore. Come tutti gli studenti che hanno seguito le sue lezioni ho ancora il ricordo di quanto fossero accattivanti le sue lezioni: portava sempre qualcosa da mostrarci (un frutto, delle piante, delle conserve) per dimostrarci sempre quello che ci diceva (ora lo faccio io a lezione...).

Nel 1990, avevo appena iniziato la mia attività di ricercatore all'Università di Bari, il prof. Bianco pubblicò una rassegna sulla qualità degli ortaggi sulla Rivista di Agronomia, che allora era la rivista più prestigiosa per gli agronomi (non c'era ancora l'*impact factor* e si pubblicava soprattutto in italiano). Quella rassegna, come questo libro, era un insieme incredibilmente vasto di citazioni e riferimenti bibliografici. Non c'era ancora internet e l'uso del computer non era così diffuso. Il prof. Bianco è sempre stato un collezionista di articoli e risultati scientifici. Ricordo che spesso andava in biblioteca per aggiornarsi, usciva con in mano una rivista, si dirigeva verso la fotocopiatrice, fotocopitava una pagina, ritagliava quello che gli serviva e lo trasferiva sui lucidi che usava a lezione. Il "taglia e cuci" è sempre stato una sua passione. È sempre stato un sarto della divulgazione scientifica. E anche questo libro, che ha scritto con Rocco Mariani, è una confezione di alta sartoria scientifica.

Immagino il prof. Bianco, negli anni successivi al suo pensionamento (avvenuto nel 2011), alle prese con le sue letture, al computer per sostituire l'arte del taglia e cuci con quella del copia e incolla.

Chiudo col segnalare altre qualità del prof. Bianco: sobrietà e attenzione per gli ultimi, gli indifesi. Poteva non essere attratto dalle piante spontanee (per alcuni malerbe)?

Pietro Santamaria

Dipartimento di Scienze del Suolo, della Pianta
e degli Alimenti (DiSSPA)

Responsabile del progetto BiodiverSO Veg



BIBLIOGRAFIA

ANACLERIO M., RENNA M., DI VENERE D., SERGIO L., SANTAMARIA P., 2021. Smooth Golden Fleece and Prickly Golden Fleece as Potential New Vegetables for the Ready-To-Eat Production Chain. *Agriculture*, 11, 74 (<https://doi.org/10.3390/agriculture11010074>).

BARTOLUCCI F., PERUZZI L., GALASSO G., ALESSANDRINI A., ARDENGHI N.M.G., BACCHETTA G., BANFI E., BARBERIS G., BERNARDO L., BOUVET D., e altri 32, 2024. A second update to the checklist of the vascular flora native to Italy. *Plant Biosystems*, 158:2, 219-296 (<https://doi.org/10.1080/11263504.2024.2320126>).

BEVILACQUA A., SPERANZA B., RACIOPPO A., SANTILLO A., ALBENZIO M., DEROSI A., CAPORIZZI R., FRANCAVILLA M., RACCA D., FLAGELLA Z., e altri 6, 2025. Ultra-Processed Food and Gut Microbiota: Do Additives Affect Eubiosis? A Narrative Review. *Nutrients*, 17, 2 (<https://doi.org/10.3390/nu17010002>).

BIANCO V.V., MARIANI R., SANTAMARIA P., 2009. *Piante spontanee nella cucina tradizionale molese*. Levante Editori, Bari, 288 pag.

BIANCO V.V., RENNA M., SANTAMARIA P., 2018a. *Ortaggi liberati. Dieci prodotti straordinari della biodiversità pugliese*. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari, 168 pag.

BIANCO V.V., RENNA M., SANTAMARIA P., 2018b. *Ortaggi liberati l'ebook. Dieci prodotti straordinari della biodiversità pugliese... e qualcosa in più*. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari, 202 pag.

DIDONNA A., COLONNA M.A., RENNA M., SIGNORE A., SANTAMARIA P., 2022. *Atlante dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali di Puglia*. Seconda edizione. Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari, 699 pag.

FAO, 2019. *The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture* (Bélanger e Pilling editori). FAO Commission on Genetic Resources for Food and Agriculture Assessments. Roma, 572 pag. (<http://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>)

LABOKAS J., MAXTED N., KELL S., BREHM J.M., IRIONDO J.M., 2018. Development of national crop wild relative conservation strategies in European countries. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 65, 1385-1403.

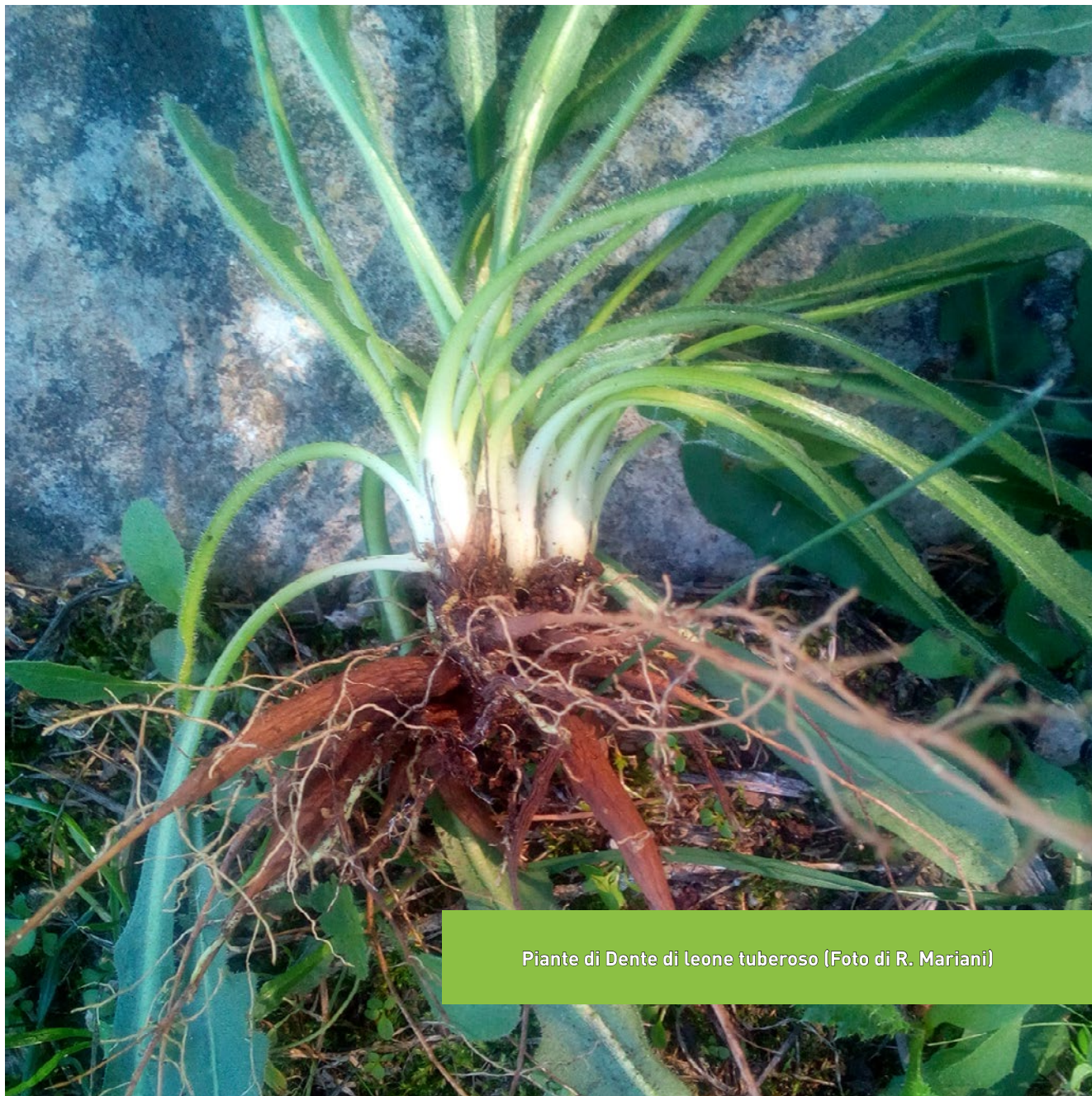
MONTANARI M., 2023. *Amaro. Un gusto italiano*. Editori Laterza, Bari, 136 pag.

POLLAN M., 2024. *In difesa del cibo* (III edizione). Adelphi edizioni, Milano, 252 pag.

RENNA M., COCOZZA C., GONNELLA M., ABDELRAHMAN H., SANTAMARIA P., 2015. Elemental characterization of wild edible plants from countryside and urban areas. *Food Chemistry*, 177, 29-36.

RENNA M., SERIO F., SANTAMARIA P., 2015. Crenate broomrape (*Orobanche crenata* Forskal): prospects as a food product for human nutrition. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 62, 795-802.

SANTAMARIA P., RENNA M., 2021. *Come bio vuole. Il percorso partecipativo della Compagnia del Carosello per una comunità del cibo* (e-book). Università degli Studi di Bari Aldo Moro, Bari, 258 pag.



Piante di Dente di leone tuberoso (Foto di R. Mariani)



Così lontani, così vicini

Si guardavano negli occhi e, scrutandosi con sospetto, si chiedevano reciprocamente cosa avessero in comune, quale mente superiore avesse deciso che dovessero forzatamente coabitare.

Dalle pareti, Bob Marley e gli U2 guardavano con sospetto le curiose cartelline piene di scartoffie che, comparse dal nulla e moltiplicandosi come la gramigna, avevano preso definitivamente possesso di quei dodici metri quadrati che per decenni il re del reggae giamaicano e i profeti irlandesi del rock avevano visto animarsi di note ribelli e fervori giovanili.

Il laboratorio del bizzarro esperimento sociale è stata la stanza mia e di mio fratello Gaetano, il nido felicemente abbandonato per spiccare il volo nel mondo dei grandi. Un luogo della memoria che, malgrado l'assenza dei legittimi proprietari, era rimasto per decenni uguale a sé stesso. Perfetta location per una serie tv stile 883, tra vinili e poster, casse Pioneer e musicassette dei Cure.

Un destino immutabile cambiato in un attimo quando, colpito da una sorprendente invasione di citazioni, il Museo anni Ottanta piazzato di fronte all'ex Hotel Ambasciatori si trasformò in un ufficio periferico della vicina cattedra di Orticoltura. Come le cicorielle proliferano nel campo dopo una pioggia intensa, così la stanza dei figli si ritrovò alluvionata dalle passioni del padre.

Era accaduto infatti che il capostipite avesse nel frattempo lasciato il suo quartier generale alla Facoltà di Agraria per raggiunti limiti d'età. La dura legge dell'Inps aveva vinto, ma la sua curiosità e la voglia di scoprire non volevano proprio saperne di andarsene in pensione. Anzi promettevano di mettersi al servizio del prof, per nuove entusiasmanti esplorazioni.

E così giorno dopo giorno, i letti, le poltrone, le librerie, gli scaffali, gli armadi, finanche i termosifoni della stanza cambiarono destinazione d'uso senza che il catasto (e mia madre) ne fossero tempestivamente informati.

Ogni superficie fu infatti riconvertita alla nuova missione: reggere il peso di migliaia di documenti, ritagli, foglietti, appunti vergati rigorosamente su carta riciclata. Tutti archiviati con cura in decine di cartelline da cui papà andava a cogliere spunti da seminare poi in altrettanti file sul computer. Un passaggio banale, dal ciclostile a Bill Gates, in cui era però possibile leggere in controluce, le storie e i sacrifici di generazioni di ricercatori.

Entrando nella stanza espropriata, ci si trovava così davanti a decine di dispense in cui potevi sapere tutto di fave e sponzali, cardi e ruchetta. Era una casa di carta, certo. Ma tra quelle quattro pareti di città avevi la sensa-

zione di respirare i profumi e le fragranze della campagna di Putignano in cui da bambini anche noi trascorrevamo le vacanze, dormendo nel trullo della nonna.

Credo che anche per questo, nell'ultima fase della sua vita, papà si sia tanto appassionato alle erbe spontanee pugliesi. Perché lì dentro c'era tutta la sua storia. L'attaccamento alle radici, la saggezza della cultura contadina, la semplicità di chi cresce sui cigli della strada, senza concimi, sistemi di irrigazione e serre.

A pensarci, anche lui è stato orgogliosamente una "erba spontanea della ricerca universitaria". Nato in una famiglia umile, figlio delle zolle di Puglia, sembrava destinato a crescere ai bordi del campo della ricerca, sconosciuto ai più. Ed invece come i lampascioni (un tempo cibo da poveri e ora nei menu dei ristoranti stellati) così papà è stato chiamato a dare consigli orticoli a presidenti e sultani, partendo da un istituto agrario della Valle d'Itria frequentato nei giorni liberi dal lavoro, svolto da ragazzo per dare una mano ad una famiglia con quattro fratelli.

Un'innata passione per i frutti (apparentemente) meno nobili della nostra terra che deve essere stata anche parecchio contagiosa.

Da figli, ci ha sempre colpito l'affetto sincero dei suoi studenti. C'è chi arrivava a casa quando stavano lavorando alla tesi, alcuni ne hanno conservato come reliquie le bozze con le sue correzioni, altri hanno continuato a cercarlo quando era già in pensione. Ad anni di distanza c'è sempre stato qualcuno che ci si è avvicinato e sotto voce ci ha detto con gesto complice: sono stato alunno di vostro padre, mi ricordo ancora le sue lezioni, è stato un professore speciale. Pure da preside è rimasto una persona umile. Come dire: anche io sono un'erba spontanea.

E viste le testimonianze ci sarebbe piaciuto andare qualche volta in incognito alla facoltà di agraria, nascondersi tra i banchi di legno e spiare mentre faceva lezione per scoprire quale fosse il suo vero segreto. Perché poi c'è chi ci ha raccontato di giorni in cui, per farsi capire da tutti, si sarebbe spinto a parlare dello streaptease della "colrezz" (il cavolo riccio) o avrebbe fatto assaggiare in aula capolini e gambi di carciofi così che gli allievi potessero avere una esperienza diretta dell'oggetto di studio.

Era il suo lavoro, la materia dei suoi libri. Ma anche molto di più. Era la sua stessa vita, conteneva l'incessante ricerca di senso del mondo che ci circonda. Lui lo guardava con gli occhi di un bambino che si sorprende ogni volta nello scoprire che su questa Terra, c'è un filo sottile che tutti ci lega. E che Qualcuno, che tutto ha creato, si è divertito a disseminare indizi della sua presenza. Da sincero, appassionato uomo di fede si era dato alla caccia al tesoro, convinto che quel fil rouge fosse l'amore.

Arrivando magari a sostenere, che era arrivato forse il momento di riscrivere il rapporto tra orobanca e fava. Per la scienza è infatti la prima a vivere, da parassita, alle spalle della seconda. Ma chi ci dice che invece la cosa non vada ribaltata? Siamo proprio sicuri che non sia la fava, che per amore, si lascia morire per far vivere quell'altra pianta che altrimenti non esisterebbe?

Ebbene, sfogliando questo libro si ha l'impressione di sentirlo ancora raccontare storie come queste.

La ricchezza di citazioni, curiosità, aneddoti che rendono scoppiettante e gustoso questo volume scientifico è in parte uscita da quella bottega artigiana del sapere in cui venivano assemblati nuovi capitoli, pezzo dopo pezzo, come si fosse nella falegnameria del nonno, in cui papà aveva fatto il garzone.

Il libro è figlio del caos di quella stanza orfana del rock e del reggae, messa a soqquadro dalla voglia di sorprendersi di un quasi novantenne che non ha mai smesso di cercare e interrogarsi. Negli ultimi giorni di vita, pur consapevole che non gli mancasse poi molto al traguardo, chiedeva comunque che continuassimo ad occuparci di questo libro, chiedendo che contattassimo i suoi amati collaboratori per incoraggiarli ad andare avanti.

Per questo le pagine che avete di fronte sono davvero il suo testamento spirituale. Non solo perché le leggiamo quando lui ha già preso ad esercitare il suo magistero da una cattedra fra le nuvole. Ma anche perché leggendole si potrà sentire ancora aleggiare genuinamente il suo spirito. Quello di uno studioso di piante e ortaggi. Quindi un uomo per mestiere e definizione, coi piedi per terra, piantato al suolo, attaccato alle radici. Ma alla fine, nato non per guardare verso il basso, ma venuto al mondo per rivolgere gli occhi verso l'alto.

Per strapparci un sorriso lui avrebbe chiuso di sicuro con l'immediatezza di un ruspante proverbio dialettale, che tanto amava. Uno come: "fav e cicureddi e mieru ti ni ai a ncielu": mangiando fave e cicorielle e bevendo vino, te ne vai in cielo. Proprio quello che ha fatto lui.

Gianni Bianco





Breve nota dell'autore sul Prof. Bianco

Questo libro è il risultato di un lungo lavoro di collaborazione con il Prof. Bianco, che purtroppo non ha potuto vedere la sua opera pubblicata. Le sue conoscenze, la sua passione, il suo impegno e le sue intuizioni sono a fondamento di questo volume, mentre tra le sue pagine aleggia lo spirito di ricerca e di condivisione che animava il suo lavoro. Il Prof. Bianco ha dedicato una vita allo studio delle piante e la sua dipartita è stata per me una grande perdita.

Il presente volume è il frutto di un lungo percorso intrapreso nel lontano 2009, anno in cui è stato pubblicato il nostro primo libro. Per questo motivo, desidero manifestare la mia più profonda gratitudine per aver avuto l'opportunità di condividere con il Prof. Bianco una passione che ci accomuna: quella per le erbe spontanee commestibili.

Il lavoro che abbiamo realizzato si è arricchito di esperienze pratiche, che spaziano dalle passeggiate fitoalimurgiche, in cui abbiamo osservato direttamente sul campo le erbe spontanee, fino al lavoro svolto a tavolino nella compilazione dei capitoli e nella condivisione di immagini e documenti.

Ricordo con affetto gli incontri nel suo studio universitario, le uscite in campagna e le volte in cui ci siamo ritrovati nella casa estiva a Putignano, dove, anche sotto un caldo che sfiorava i 35 °C, con la sua fibra impeccabile, elaborava senza sosta concetti e testi per il libro.

Di questi incontri serbo con ammirazione il ricordo della sua infaticabile ricerca da studioso di sempre, della sua incessante sete di nuove informazioni da diffondere e della dedizione al lavoro che, unite alle mie conoscenze etnobotaniche da appassionato ricercatore e divulgatore, hanno permesso di elaborare questo libro. Sebbene sia trascorso diverso tempo dalla nostra prima pubblicazione su questo tema, il presente volume ci ha reso entrambi grati e soddisfatti.

Il suo approccio alla stesura del testo non era solo un atto creativo, ma un gesto di insegnamento continuo. Ogni sua parola, ogni suggerimento, portava con sé la sua vasta esperienza, il suo sapere profondo e una straordinaria umanità. Ogni incontro, ogni confronto è stato per me un'opportunità di crescita, che mi ha regalato non solo la possibilità di conoscerlo anche al di fuori dell'ambito strettamente accademico, ma anche momenti indimenticabili di lezioni di vita.

Un momento che ricordo con particolare affetto è quello legato al 60° anniversario di matrimonio del Prof. Bianco con sua moglie Maria, nel dicembre del 2023. In occasione di questa celebrazione, io e mia moglie Rosanna inviammo in dono i cinque brani dell'*Ordinarium missae* per accompagnare la messa con "le preghiere cantate". Alcuni giorni dopo, durante un incontro per proseguire il nostro lavoro, ci soffermammo sulle parole di Sant'Agostino, il quale riferiva di come la preghiera cantata giungesse prima a Dio e al cuore degli uomini.

Il Prof. Bianco scherzosamente suggerì di presentare il nostro libro come un canto, in modo che arrivasse al cuore del lettore, proprio come le preghiere cantate.

Stimato Professore, nell'ultimo periodo, con una lucidità al tempo stesso determinata e serena, mi ha contattato per comunicarmi che il "libro era nelle mie mani", raccomandazione che mi ha lasciato sgomento, ma che, per il rapporto di fiducia e di collaborazione che si era instaurato, ho accolto con estrema serietà e sentita riconoscenza, cercando di portarlo a conclusione, come anche lei avrebbe voluto. Ora la immagino lassù, in festa per il risultato finalmente conseguito, quello di vedere pubblicato il libro, sorridente per aver condiviso con i lettori la gioia derivante dalla conoscenza delle piante spontanee a lei tanto care.

Con profonda gratitudine e rispetto dedico questa pubblicazione alla sua memoria, riconoscendo che senza di lei questo libro non sarebbe mai stato scritto, tanto meno completato. La sua visione e il suo amore per le erbe spontanee commestibili rappresentano l'eredità che ci lascia, un legame eterno che vive attraverso questa opera.

A lei va il mio eterno grazie.

Ciao, Prof.

Rocco Mariani



Foto di Anna the Nice



Asteracee spontanee commestibili di Puglia: saperi, sapori e salute

Premessa

Il numero limitato di pagine disponibili per la stampa del libro ci ha costretti ad operare una selezione delle specie vegetali da pubblicare. La scelta è ricaduta sulla famiglia botanica delle *Asteraceae*, in quanto risulta quella con il maggior numero di erbe spontanee commestibili in Puglia e anche perché ad essa appartiene la cicoriella selvatica, regina e icona delle erbe selvatiche del territorio regionale.

Fra le *Asteraceae*, inoltre, ci sono erbe con basso valore calorico, con elevata fibra dietetica, sorgenti di calcio, ferro, magnesio, manganese, potassio, vitamina C, folati, sostanze con elevata capacità antiossidante, che giocano un ruolo importante nella prevenzione di malattie legate allo stress ossidativo, di composti chelanti idonei a far smaltire all'organismo i metalli pesanti, e così via, come è ampiamente riportato nei singoli capitoli. Infine, è da mettere in rilievo che molti degli usi benefici, frutto della medicina popolare, trovano conferma nei risultati delle pertinenti ricerche sperimentali condotte negli ultimi 40 anni.

Introduzione

Il presente volume dal titolo *Asteracee spontanee commestibili di Puglia: saperi, sapori e salute* vuole offrire al lettore la possibilità di conoscere, per ognuna delle piante trattate, oltre alla bellezza naturale, anche la valenza storica, spirituale, gastronomica, nutrizionale, salutare, culturale, al fine di conservare la memoria delle nostre radici e quel forte legame che da sempre ha unito il territorio con i suoi elementi naturali e le comunità che lo hanno popolato.

Queste piante vivono insieme a noi da tempi immemorabili, abbelliscono il paesaggio e contribuiscono a rendere la vita più piacevole, serena, con il loro fascino, i loro colori, odori e sapori e con la loro bontà nutrizionale. Pensiamo che approfondire il bagaglio di conoscenze di ognuna di queste specie ci renda consapevoli della complessa diversità biologica e culturale che è attorno a noi e che tale arricchimento culturale possa condurre tutti a un maggiore rispetto della Natura e favorire la conservazione degli ambienti naturali.

Secondo il vocabolario Treccani, "erba" è il "nome generico di ogni pianta bassa che, nella parte aerea, abbia consistenza molle e non faccia fusto legnoso; le erbe, dette anche, in botanica, *piante erbacee*, sono per lo più annuali, ma possono essere biennali o perenni, se la parte sotterranea è persistente e sviluppa ogni anno i germogli aerei erbacei".

Il volume tratta dei disparati usi delle erbe spontanee commestibili. Gli agricoltori però, a causa dei danni che provocano alle colture, le chiamano erbacce o malerbe. Ralph Waldo Emerson le ha definite: *Piante le cui virtù non sono state scoperte*, ma per noi sono le *buone malerbe*. Le specie spontanee, considerate figlie della terra, sono note oggi anche come selvatiche, prative, rustiche, campestri, agresti, nostrane, alimurgiche, mangerecce, eduli, commestibili o erbacce commestibili, erbe campane spontanee, erbe da tavola, erbe di sentiero, erbe naturali, erbe selvatiche di pregio, erbe spartane, erbette, erbe buone, piante della necessità, le vagabonde, erbe della penitenza. Sono considerate veri tesori della natura, tutte grazie di Dio, venute su da sole, senza le cure dell'uomo e disponibili per tutti gratuitamente. I primi uomini che hanno popolato la terra si nutrivano cacciando animali e raccogliendo erbe e frutti selvatici.

Quale sia stato il prezzo pagato in termini di vite umane per arrivare a distinguere le erbe commestibili da quelle pericolose non è possibile quantificarlo. L'uso delle piante spontanee è iniziato con la fase evolutiva del genere umano, quando la raccolta era praticata soprattutto dalle donne e dai ragazzi, ed è continuata, anche se in minor misura, con l'avvento dell'agricoltura, circa 10.000 anni fa in Medio Oriente.

Le grandi civiltà del passato degli Assiri e dei Babilonesi tenevano in grande considerazione coloro che sapevano trarre sostentamento dai terreni non coltivati; ai Cinesi risale un documento scritto all'incirca nel 3.000 a.C. intitolato *La flora della salvezza* che dà indicazioni sull'uso alimentare delle piante spontanee della sopravvivenza, anticipando così la fitoalimurgia. Gli Egiziani, grazie al ritrovamento del *Papiro di Ebers*, risalente al 1.500 a.C., ci hanno fornito notizie sui nomi di migliaia di piante medicinali e alimentari utilizzate all'epoca, come aneto, coriandolo, finocchio selvatico, lattuga selvatica, menta, senape, timo, trigonella, ecc.; ma anche i Greci, i Romani, i Celti, ecc. hanno lasciato testimonianze in merito. Per i popoli del passato le erbe spontanee erano basilari perché fonte del cibo necessario al loro nutrimento e delle sostanze utili alla cura del corpo; esse erano il simbolo della bontà della Natura che offre in dono all'uomo vegetali senza bisogno di coltivarli.

Un passo del libro IV delle *Georgiche* [scritte da Virgilio nel I secolo a.C.] racconta in modo superlativo tutto ciò e riporta quanto segue: *...ho conosciuto un vecchio di Corico a cui spettavano pochi iugeri [metri quadrati] di terreno*



Insalata con arancia e erba-vaiolo maggiore
(*Cerinthe major*) (Foto di R. Mariani)



Frutto di malva noto come pagnottelle
(Foto di R. Mariani)

abbandonato, terreno non buono per i buoi [per ararlo], né favorevole al bestiame [come pascolo], né favorevole a Bacco [alla viticoltura]. Eppure, colui, che usava piantare qua e là fra i rovi e tutt'intorno legumi, gigli bianchi, ver-bène e tenui rosolacci, in cuor suo uguagliava l'opulenza dei re; e a tarda sera, tornando a casa, caricava la mensa con cibo non comprato.

Nel libro della Genesi (Capitolo 1,29) è scritto: *Dio disse: "Ecco io vi do ogni erba che fa seme [...] questo vi servirà di nutrimento"* e al Capitolo 3,18: *Tu mangerai l'erba dei campi*; inoltre al Capitolo 9,3 [si riferisce a quando Dio benedisse Noè e i suoi figli e disse]: *Quanto si muove e ha vita servirà di cibo: vi do tutto questo, come già le verdi erbe.*

Antichi medici, farmacisti, botanici e scrittori come Teofrasto, Dioscoride, Galeno, Virgilio, Ovidio, Ippocrate, Orazio Flacco, ecc. nei loro libri hanno tramandato informazioni in merito alla capacità di tante erbe di essere impiegate sia come alimenti che come rimedio a molti mali. In proposito Ippocrate (460 - 370 a.C.), fondatore della medicina scientifica in Grecia, scrive: *Fai che il tuo cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo* e Galeno di Pergamo (129 - 201) seguace di alcune teorie di Ippocrate, ci lascia una arguta e ilare frase: *Ricordati, il miglior medico è la natura: guarisce i due terzi delle malattie e non parla male dei colleghi.* Il *Codex Aniciae Julianae* è la copia illustrata più antica e più pregiata del *De materia medica* del medico greco Dioscoride, vissuto nel I secolo. È il più antico erbario giunto fino a noi dove vengono illustrate le piante utilizzate a scopo alimentare e medicinale dalle civiltà di allora.

Prima che l'uomo scoprisse ufficialmente l'esistenza dei microbi (la scoperta si deve a Louis Pasteur nel 1864), l'idea che le piante contenessero delle sostanze capaci di alleviare disturbi e malattie infettive era ben accettata.

Nell'antico Egitto, accanto alla medicina ufficiale, esisteva quella praticata dalle "donne delle erbe", che conoscevano gli effetti fitoterapici e dei rituali con cui accompagnavano la terapia.

A partire dal 400 a.C. le tribù dei Celti giunte in Italia possedevano molte conoscenze erboristiche e curavano numerose malattie e infermità con le erbe; molti esperti affermano che i rimedi usati dai Celti sono stati applicati

fino alla soglia del XX secolo, soprattutto dalla classe povera che non poteva pagare il medico.

Con l'andare dei secoli l'uomo passa da una vita nomade all'essere sempre più stanziale e, lentamente, ha inizio la coltivazione o domesticazione delle piante per uso alimentare, attività che segnerà delle tappe fondamentali dell'evoluzione umana, nonché la nascita di quella che verrà considerata la più grande invenzione dell'uomo: l'agricoltura. L'attività agricola, che si svilupperà in differenti aree geografiche con tempi e modalità diverse, vedrà contemporaneamente il progressivo e lento declino, fin quasi all'abbandono, della raccolta delle piante spontanee.

Tuttavia, l'agricoltura non è sempre riuscita a garantire il cibo necessario, in quanto avversità atmosferiche o agenti patogeni hanno provocato, nei secoli, la distruzione di interi raccolti e inevitabili carestie, rendendo di vitale importanza, per l'uomo, il tornare a raccogliere piante spontanee. In molte aree agricole dove tale pratica non è stata completamente abbandonata è stato possibile conservare/recuperare il patrimonio di conoscenze attraverso la trasmissione orale da una generazione all'altra. Avvalora quanto affermato la presenza di numerose specie già conosciute in epoca romana e ancora oggi utilizzate nella cucina dell'Italia meridionale.

In passato la dieta quotidiana si fondava principalmente sul consumo di prodotti vegetali, che si rivelava, in mancanza di cibo o quando le risorse alimentari disponibili scarseggiavano, uno strumento indispensabile alla sopravvivenza. Molte erbe, infatti, diventavano "alimenti buoni" durante le carestie solo perché in grado di risolvere il problema della fame, perché secondo la scrittrice siciliana Marcella Croce *il principale ingrediente della dieta contadina del passato era la fame*. Nel libro di Vincenzo Ricchioni *Dalle Statistiche del Reame di Napoli del 1811* è scritto che durante la carestia del 1810 e 1811, registrata in provincia di Lecce, le persone delle classi sociali più povere, prive di pane e altro cibo, cercavano di saziarsi con erbe spontanee di ogni genere, talvolta buone, come cicorielle, cardoncelli e succiamele delle fave, altre volte disgustose o addirittura dannose per la salute. La raccolta di erbe e di altri tipi di alimenti in un passato non troppo lontano non era considerata uno svago come è diventato oggi, ma rappresentava un impegno quotidiano dei poveri, che non disponendo di terre, non avevano provviste né riserve e per i quali la stessa soprav-



Grespini (conosciuti già in epoca romana) in vendita in un mercato rionale di Bari
(Foto di R. Mariani)

vivenza dipendeva esclusivamente dall'andamento dei *raccolti* che erano soggetti a varie avversità.

La fame era una brutta cosa, temuta e da tenere lontana dalla mente, con i sogni e anche con la fantasia. La fame che caratterizzava le popolazioni del passato, soprattutto in caso di malattie collettive, calamità naturali, guerre, ha dato origine a numerosi detti e proverbi come: *La fame caccia il lupo dal bosco; non conosce ragione; è una brutta bestia; fa rompere la legge; non ha mai sonno; è parente alla rabbia; fa mangiare le sorbe acerbe; muta le fave in mandorle*; è il miglior cuoco che vi sia.

A proposito della fame, un aneddoto simpatico racconta che Enrico IV, Re di Francia (1589 - 1610) e di Navarra (1572 - 1610), protettore dei botanici e dell'agricoltura, in un periodo di carestia decise di far entrare nel parco reale la popolazione affamata permettendo di cibarsi delle erbe presenti, tra le quali lo spinacio selvatico [oggi *Blitum bonus-henricus* (L.) Rchb., o *Chenopodium bonus-henricus* L.] che, per gratitudine al Re, il popolo denominò Buon Enrico.

Una eccellente testimonianza alimurgica di una situazione di carestia alimentare la offre Alessandro Manzoni nel romanzo *I Promessi Sposi* (1827) dove si legge nel quarto capitolo: *La fanciulla scarna, tenendo per la corda al pascolo la vaccherella magra stecchita, guardava innanzi, e si chinava in fretta, a rubarle, per cibo della famiglia, qualche erba, di cui la fame aveva insegnato che anche gli uomini potevan vivere.*

Infine, anche Giacomo Leopardi (1798 - 1837), nella poesia "La quiete dopo la tempesta" cita l'erbivendolo: *Ecco il sereno rompe là da ponente a la montagna e l'erbaïol rinnova, di sentiero in sentiero, il grido giornaliero.*

In alcune località della Puglia caratterizzate da particolari condizioni sociali, mestieri e tradizioni culinarie, nascono, da poeti e studiosi, poesie, come quelle in dialetto foggiano: *N de scurdànnè l'acquasàle* di Osvaldo Anzivino; *Dedecate o tarrazzàne* di Salvatore Il Grande; *I fòglije ammisc'che (e dintorni)* di Raffaele De Seneen e in dialetto altamurano *I Cardungìdde* e *I Lambasciùne* di Giovanni De Nora.

Anche in periodi di minori ristrettezze alimentari, le erbe spontanee, considerate dai nostri avi come la *dispensa verde*, hanno costituito un vero e proprio capitale naturale, una pregevole risorsa per arricchire la dieta costituita quasi esclusivamente da farinacei.

Il bisogno di mettere nello stomaco tutto quanto fosse commestibile ha fatto sì che le piante spontanee, disponibili gratuitamente e a portata di mano... e di coltello, fossero buone per passare rapidamente dalla terra alla cucina... e al piatto; tali operazioni erano svolte dalla popolazione anziana e soprattutto dalle donne.

L'utilizzo alimentare di vegetali spontanei viene riportato in letteratura da grandi studiosi di scienze botaniche e mediche, come il senese Pietro Andrea Mattioli nel volume *I Discorsi di... Pedacio Dioscoride Anarzabeo della materia medicinale* del 1568 e Castore Durante nell'*Herbario Nuovo* del 1585, o da letterati come Giacomo Castelvetro, in *Brieve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti, che crudi o cotti in Italia si mangiano* (1624), e infine da un famoso cuoco pugliese Vincenzo Corrado, di Oria, nel libro *Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo* del 1781. Molto spesso accadeva che la consultazione di questi testi destasse l'interesse di altri studiosi o cuochi a servizio della nobiltà, ma non era di aiuto a risolvere il problema della fame durante le carestie.

A riguardo, Ottaviano Targioni Tozzetti nel 1767 coniò il termine *alimurgia*, probabilmente in considerazione di pestilenze, guerre, terremoti ed eventi climatici che erano causa, già da allora, di ricorrenti e disastrose carestie con gravi crisi alimentari. *Alimurgia* indica tutto ciò che studia le urgenti necessità alimentari in caso di carestia o penurie alimentari. Nel 1903 Pietro Giacomelli pubblicò un saggio di 40 pagine sulle piante selvatiche usate come cibo e medicamento in valle Brembana (BG): vennero passate in rassegna 165 specie con notizie sull'ambiente di crescita e gli usi popolari. Oreste Mattiolo (Torino, 1856 – Torino, 1947), botanico, micologo e biologo italiano, aggiunge ad *alimurgia* il prefisso fito, *fitoalimurgia*, che sta a significare attività che *calma la fame* o fa *sentire senza fame* mediante la raccolta e l'alimentazione con piante spontanee. Nel 1918 pubblica uno studio sulla *Phytoalimurgia Pedemontana*, ossia il censimento delle specie vegetali alimentari della flora spontanea del Piemonte, utilizzabili in caso di necessità.



Barba di becco violetta.
(Foto di Antonino Messina da Actaplantarum)

Nel 2010 lo statunitense John Kallas ha coniato il termine *Agriotrophytology* (Agritrofitologia) che studia tutto ciò che concerne le piante selvatiche usate come alimento (botanica, storia, etnobotanica, metodi di raccolta, domesticazione, usi culinari, valore nutritivo, ecc.).

Dopo la Seconda guerra mondiale l'Italia attraversa un periodo di graduale prosperità economica e disponibilità di alimenti di vario genere, tanto da cambiare le abitudini alimentari. Ciò determina anche l'abbandono di un vasto bagaglio di conoscenze tramandate di generazione in generazione fino ai nostri nonni. Oggigiorno, la fitoalimurgia non è più una necessità alimentare ma *erborinare* diventa un puro piacere di apprendere questa cultura fatta di antichi sapori.

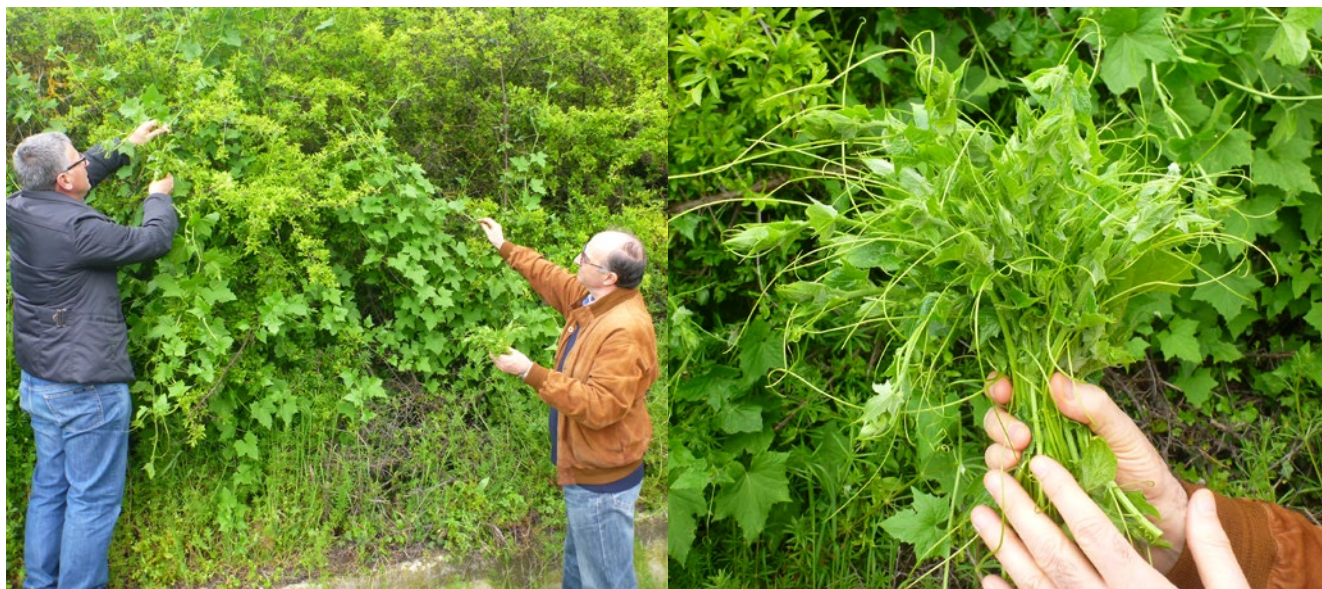
In Puglia, fino alla fine dell'Ottocento, il riconoscimento delle piante era legato a necessità pratiche connesse alla vita quotidiana. Lo sviluppo economico registrato dopo la Seconda guerra mondiale ha maturato una nuova modalità di produrre e distribuire il cibo, ha provocato l'abbandono degli antichi stili di vita e ha creato nuovi modelli di società con caratteristiche più urbane e meno rurali. Tali dinamiche socioeconomiche, insieme all'abbandono della ruralità e quindi degli antichi stili di vita, hanno fatto sì che la cerchia di persone in grado di riconoscere e utilizzare i prodotti vegetali spontanei si restringesse, progressivamente, intorno agli anziani e a coloro che vivono in aree a forte vocazione rurale; ciò ha avuto come conseguenza diretta una drastica riduzione della ricerca e del consumo delle erbe spontanee, conducendo inevitabilmente alla perdita delle pratiche tradizionali.

Tutte le conoscenze connesse alle erbe di campo passano perciò nell'oblio per diventare usi e costumi del passato o legati a momenti tristi come quello registrato durante le due grandi guerre mondiali. A farne uso ri-

mangono solo le classi meno abbienti e così alcune erbe commestibili sono raccolte e consumate esclusivamente dal *volgo*.

Negli ultimi anni sembra che il *vento stia cambiando* e si assiste a un risvegliato interesse per le specie spontanee, sia da parte delle Istituzioni scientifiche, che delle Scuole di ogni ordine e grado, specialmente di quelle alberghiere, delle Università della terza età, di Associazioni varie e Club specifici a tema, dei Comuni, delle Istituzioni Religiose, mediante le numerose pubblicazioni scientifiche e i tanti libri specifici divulgativi, le reti televisive, i giornali, i social media, i blog e i bloggisti, i corsi di formazione a cui partecipano non solo ecologisti, vegani e appassionati della Natura, ma anche persone che hanno voglia di recuperare le piante utilizzate nel passato, oppure qualche straniero che ritrova e raccoglie erbe già presenti nel suo Paese d'origine.

In Puglia è molto diffuso l'impiego delle specie spontanee commestibili, soprattutto tra quelle popolazioni che hanno continui contatti con gli ambienti naturali che circondano i centri abitati. Tra le erbe raccolte ci sono non solo quelle più ricercate e di uso comune, ma anche quelle neglette o dimenticate perché utilizzate in momenti di ristrettezze alimentari. Tra le prime ricordiamo la cicoria selvatica, il cardoncello, la caccialepre, i boccioni, il lampascione, i grespini, l'orobanche, l'asparago selvatico, il finocchio selvatico, il cardo mariano, le ruchette, la borragine, la bietola selvatica, la portulaca e diverse specie da foglia utili a comporre il *fogghjia ammisk*, meglio illustrato nel capitolo: *Cicorielle o fogghjie' de fuör*. Tra le erbe meno note e utilizzate in momenti di grandi carestie alimentari ricordiamo l'ombrellino pugliese, l'asfodeline, i romici, ma anche specie al limite della commestibilità,



Raccoglitori di *Bryonia* o zucca matta (Foto di R. Mariani)

che, a causa della fame, sono state sperimentate sulla pelle della gente che spesso si intossicava o addirittura moriva mangiandole. Tra queste ricordiamo i germogli di salsapariglia, tamaro, brionia, o i germogli di ferula e di altre specie contenenti sostanze tossiche che l'uomo però ha saputo rendere commestibili raccogliendole in determinati stadi fenologici, utilizzando soltanto alcuni organi della pianta, o consumandole cotte in modo da debellare la tossina.

La raccolta delle erbe spontanee si effettua in tutta la Puglia, ma le zone dove si attua con maggiore frequenza sono collocate nella provincia di Foggia, sulle Murge e nel Salento. I luoghi di raccolta, considerati dei veri e propri musei storici naturali all'aperto, sono i più disparati a cominciare dalle aree prospicienti il mare, vicino a canali e fossi, macchia mediterranea, boschi, ambienti rupestri, in vicinanza di ruderi e muretti a secco, luoghi incolti, seminativi, campagne.

Tra i tanti raccoglitori di erbe spontanee una menzione, per ragioni storico-culturali, risulta doverosa nei confronti della figura del Terrazzano, che non è né bracciante, né contadino, bensì persona senza terra ma legata alla terra la quale, giorno dopo giorno, segue i cicli e i ritmi delle stagioni. Il Terrazzano nasce in un contesto agricolo e sociale caratterizzato dal latifondismo. Una precisa ed esauriente descrizione la dà Antonio Lo Re in *Capitanata triste* (Cerignola, 1902). Interessante è anche lo scritto di Germano Sauchelli (pubblicato dalla tipografia Giuseppe Ciampitti nel 1861), di cui riteniamo utile riportare uno stralcio: *A seconda delle diverse stagioni, si danno i Terrazzani i diversi vegetabili spontanei a raccogliere. Così, verdeggiando il capperò nell'estate, e quando tutte le altre erbe sono seccate, ne raccolgono i fiori, non ancora schiusi, e li vendono per farsene poi da' speculatori mediocre traffico cò Tedeschi, con Napoli e con altri paesi di queste Meridionali Province. Così, essendovi ne' campi pascolatori, gli asparici, de' fonghi della migliore specie, innocenti e di ottimo cibo, l'origano, la cicoria, il cardoncello, la bietola selvatica, il finocchietto, la ruca, il pero silvestro, lo stingo, se ne provveggono, o per gli usi propri, o per farne vendita, lorchè, essendo per declinare il Ministro Maggior della natura, dopo che usciti di casa, tre, quattr'ore prima del levare del sole, dopo molteplici stenti e fatiche, senza piatire e senza un lamento, si ritirano, e per dar riposo alle stanche loro membra, e per cibarsi del meschino desinare, lor preparato dalle mogli, consistente, or in pochi legumi, ora in una minestra di mal cotto ed insipido fogliame, sovente volte in semplici cipolle, o in pane soltanto, la di cui cottura è di rado buona, o in silvestri frutti immaturi, ed appena dall'ardore del sole colorati.*



Antico piatto della cucina di Triggiano (BA),
Carciofi ripieni con cicorielle
(Foto di R. Mariani)

Oggi, i motivi che spingono a cercare, caratterizzare, salvaguardare, raccogliere, utilizzare e valorizzare le erbe spontanee eduli possono essere riassunti come segue:

1. Raccolta, passatempo e trasmissione delle conoscenze. Raccogliere erbe spontanee costituisce un divertimento per gli adulti e soprattutto per i più piccoli. Durante le passeggiate o le raccolte in gruppo è possibile stringere nuove amicizie e persino fare incontri sentimentali fino a trovare l'anima gemella. Inoltre, l'andar per campi e boschi offre l'occasione per riprendere le antiche abitudini, come quando tempo fa i più giovani accompagnavano i nonni/e (depositari anche delle tradizioni gastronomiche) nelle campagne a raccogliere erbe spontanee e, *sul*



Aglio spontaneo raccolto sul litorale adriatico nei pressi di Fasano (BR) (Foto di R. Mariani)

campo, spesso in dialetto (che è ricco di sottili sfumature), imparavano a riconoscerle, usarle e ascoltavano le storie ad esse legate: avveniva così, in modo semplice e naturale, la trasmissione dei saperi fra generazioni. Oggi, in molti casi, il sapiente ruolo dei nonni viene esercitato dalle reti televisive, da qualcuna delle 1448 Stazioni radio italiane e delle 39 che trasmettono in Puglia, dai diversi Social media, dalle svariate Associazioni di protezione ambientale, Amanti della Natura, ecc.

2. Benessere psicofisico. Qualcuno afferma che le erbe spontanee sono sinonimo di Natura e perciò le aree della Murgia possono essere considerate dei veri e propri musei naturali all'aperto. L'andar per erbe offre l'occasione di effettuare lunghe passeggiate in luoghi naturali, *fuori dal traffico*, assume la veste dello svago, *sgombra* il cervello per alcune ore da tutte le preoccupazioni, si rivela un antidoto alla *vita di corsa*, al mangiare con ansia,



Giornata di lezione sulle erbe spontanee commestibili svolta dal Dott. Mariani in una masseria didattica (Foto di R. Mariani)



Giornata trascorsa alla ricerca di erbe spontanee (Foto di R. Mariani)

in poche parole induce a rilassarsi; consente di ritornare ad essere *raccoglitori* come i nostri avi, riconcilia con la Natura e con l'ambiente rurale, attenua il livello di stress e favorisce l'equilibrio psicofisico. Benefici che nessun farmaco è ancora in grado di offrire. E infine porta a divenire consapevoli della indispensabilità delle piante per la vita del nostro pianeta.

3. Recupero della etnobiodiversità. La nascita di nuovi parchi urbani ed extraurbani, di riserve naturali e di aree protette, di *masserie* e *orti didattici* contribuisce ad accrescere in molti la conoscenza e a promuovere la cultura del vivere a contatto e in armonia con la natura e alla scoperta delle sue meraviglie. Inoltre, l'andar per erbe (*andare a cicorielle*, detto anche, *erborare*, *erbolare*, *erborinare*, *erborizzare*), che porta i neofiti ad approfondire le conoscenze botaniche, amplia le cognizioni naturalistiche e nello stesso tempo favorisce il contatto dei cittadini con i contadini più anziani, custodi di una preziosa cultura alimentare ed etnobotanica.

4. Ciclicità delle stagioni (stagionalità). Le parti eduli delle piante spontanee, a differenza delle specie ortive, sono generalmente disponibili solo per un periodo ristretto dell'anno. Pertanto, nutrendosi delle



Lampascioni fritti a fiore (Foto di Anna the Nice)



Fiori di campo. Lampascione al centro con pennacchio e papaveri rossi (Foto di Nicola Amato)

erbe spontanee si impara ad accettare, a rispettare e a *respirare* i ritmi della natura e la ciclicità delle stagioni.

5. Possibilità di diversificare la dieta e promozione di nuovi stili alimentari. Le antiche ricette con cui venivano preparati i piatti delle nostre nonne sono espressione di una cucina semplice e povera di ingredienti, come poveri erano all'epoca i contadini, che basavano l'alimentazione sull'autoconsumo delle risorse locali; figli della civiltà del lume ad olio. Olio extravergine di oliva che molti avevano il privilegio di possedere per condire le vivande.

Piatti popolari, quali le erbe spontanee mangiate da sole o in abbinamento ai legumi e ai maccheroni fatti in casa, si vanno lentamente imponendo non solo nella cucina casalinga, ma anche in trattorie, ristoranti e soprattutto in strutture agrituristiche, in particolare durante i fine settimana, tanto che il *cibo dei poveri* diventa un lusso per i più abbienti e per i palati raffinati, ricercato per gli inconfondibili sapori. Oggi si assiste a un nuovo risveglio delle erbe selvatiche che ci consentono di variare piacevolmente il nostro menù. Jean Rostand (1894 - 1977), biologo e divulgatore scientifico francese, con la frase *Ogni menù è una ricetta medica*, indica che i cibi genuini possono essere strumenti di salute. Infatti, anche i cuochi di ristoranti, stellati e no, in televisione e radio, stimolano la fantasia e propongono piatti a base di erbe selvatiche (in passato simbolo di povertà), riscoperti con golosa ma genuina attenzione anche da chi non ha più alcuna radice contadina. Molti ristoratori, anche sulla scia di tali trasmissioni, contribuiscono ad ampliare le conoscenze e il consumo di piatti realizzati con erbe selvatiche a volte ricorrendo a slogan come *Con erbe spontanee prepariamo piatti da Re*, magari trattandole con cura per fare emergere la genuina sapidità e per poter usufruire al meglio delle intrinseche proprietà nutrizionali e protettive. Inoltre, molte persone ritengono che preparare nuovi piatti con ciò che si è riuscito a raccogliere sia un piacere che comincia prima di sedersi a tavola. È bene ricordare che non tutte le erbe considerate commestibili vengo-

no consumate, perché alcune non hanno un gusto piacevole. L'edibilità si riferisce specialmente alla sicurezza della pianta, ma non informa sulla qualità gastronomica della stessa. Attualmente vengono impiegati anche fiori per vivacizzare il colore di insalate, minestre e risotti.

6. Alimento medicina. Il diffondersi della cultura naturalistica ha contribuito all'aumento del consumo di alimenti sani e genuini e favorito una dieta diversificata, ricca di nutrienti che soddisfano in modo equilibrato i bisogni nutrizionali dell'individuo, ma che contengono anche sostanze atte a prevenire e proteggere da molte malattie, comprese quelle tumorali. In proposito le ricerche sperimentali sulla composizione delle piante spontanee eduli, intensificate notevolmente negli ultimi 25 anni, stanno mettendo in luce l'esistenza oltre che dei classici metaboliti primari, anche di numerosissimi metaboliti secondari che svolgono nella pianta, e nell'uomo che se ne alimenta, funzioni metaboliche diverse. Tra questi molto interessanti sono tutti i polifenoli a cui appartengono i flavonoidi



Piatti preparati con erbe spontanee (Foto di R. Mariani)

che ci proteggono dai radicali liberi, contribuiscono a ridurre l'incidenza delle malattie coronariche, mostrano azione preventiva sulla fragilità capillare, coadiuvano nella cura della insufficienza venosa cronica. Molto utili sono le vitamine C ed E con elevato potere antiossidante e anche effetti anticancerogeni, i terpeni, i tannini, i glucosinolati, ecc. Questi composti vengono chiamati *sostanze fitochimiche* che spesso hanno un valore nutraceutico, sono cioè sostanze alimentari o alimenti che agiscono positivamente sulle funzioni fisiologiche dell'organismo, favorendone il benessere e contrastando i processi degenerativi. Insomma, alcune erbe spontanee, anche per l'elevato contenuto di fibre e per il ridotto apporto calorico, possono essere considerate veri e propri *cibi medicina*, ricchi di nutrienti, ma anche *farmacie sempre aperte* che in futuro potrebbero contribuire alla prevenzione di alcune malattie derivanti dal benessere economico come ipertensione, arteriosclerosi, obesità, diabete e alcune forme di cancro. In passato si diceva: *Le erbe sono tante quante sono le malattie* e anche *Le erbe non ingrassano*, oppure *Non c'è erba che guarda in su, che non abbia la sua virtù*. D'altronde, esempi di cibo medicina come la malva, l'ortica, la cicoria selvatica, il boccione minore, l'asparago pungente, la porcellana, la bietola selvatica erano noti già presso gli antichi romani.

In merito, diverse sono le sostanze scoperte in specie spontanee considerate alleate della salute, come dimostrano le notizie riportate per ciascuna specie.

7. Attività antimicrobica e antifungina. Prodotti naturali estratti dalle piante spontanee sia come composti



Fiori di piante spontanee in insalata e fritti (Foto di R. Mariani)

puri, che come estratti stabilizzati, si sono dimostrati efficaci nel ridurre o inibire la crescita di microrganismi patogeni che determinano notevoli danni alle piante e all'uomo. I meccanismi di azione sono diversi; prevalentemente agiscono alterando la funzionalità delle membrane cellulari, sulla sintesi degli acidi nucleici, sul rapporto proteine-lipidi, sull'efflusso del potassio dalle cellule, ecc.

Con l'intensificarsi degli incoraggianti risultati sperimentali in merito, alcuni autorevoli ricercatori hanno intravisto le potenzialità dell'utilizzo degli estratti naturali come alternativa agli antimicrobici e antifungini sintetici in commercio. In proposito si riporta un elenco delle specie che hanno mostrato positiva attività:

a) Antimicrobica. *Borago officinalis*, *Capparis spinosa*, *Cichorium intybus*, *Chenopodium album*, *Foeniculum vulgare*, *Malva sylvestris*, *Papaver rhoeas*, *Sinapis alba*, *Sonchus oleraceus*, *Taraxacum officinale* e *Urtica dioica* sono risultate attive contro *Agrobacterium radiobacter* sp. *tumefaciens*, *Erwinia carotovora*, *Pseudomonas fluorescens*, *P.*



Pancotto piatto tradizionale (Foto di R. Mariani)

aeruginosa, *Escherichia coli*, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus aureus*, *S. faecalis*, *S. epidermidis*.

b) Antifungina. *B. officinalis*, *C. spinosa*, *Diplotaxis tenuifolia*, *F. vulgare*, *Mentha arvensis*, *Orobancha crenata*, *Plantago lanceolata*, *Portulaca oleracea*, *Silene vulgaris*, *Sanguisorba minor*, *Sonchus asper*, *S. oleraceus*, *T. officinale* e *U. dioica* sono risultate attive contro *Alternaria alternata*, *Fusarium oxysporum*, *Rhizoctonia solani*, *Aspergillus flavus*, *A. niger*, *Rhizopus stolonifer*, *Penicillium digitatum*, *P. funiculosum*, *Phytophthora infestans*, *Monilia laxa*, *Botrytis cinerea*.

8. Minore ricorso a integratori e antiossidanti farmaceutici. L'elevata e diffusa presenza di sostanze antiossidanti presenti nelle erbe spontanee, che sarà illustrata nella trattazione delle singole specie, potrebbe portare



Raccoglitore di erbe spontanee in un campo di calendule in fiore (Foto di R. Mariani)

a ridurre, e in alcuni casi a eliminare, l'uso di integratori alimentari e antiossidanti prodotti dalle case farmaceutiche. Tali sostanze vengono consigliate in presenza di stress psicofisico, carenze nutrizionali o di aumentato fabbisogno come nel caso di malnutrizione, gravidanza, menopausa, attività sportiva, ecc. Gli specialisti sembrano concordi però nell'affermare che i benefici derivanti dall'uso degli integratori sono minori rispetto a quelli ottenuti col consumo diretto delle erbe spontanee.

Nel decreto del 10 agosto 2018 (G.U. del 26/09/2018, Serie generale n. 224) del Ministero della Salute (che disciplina l'impiego negli integratori alimentari di sostanze e preparati vegetali), sono riportate 92 erbe, che compaiono nell'*Elenco delle specie erbacee spontanee commestibili della flora pugliese* (Bianco *et al.*, 2009). Tale lista è l'espressione concreta dell'antica cultura del popolo e delle sue tradizioni.

9. Sapori e forme. Le svariate morfologie e colori e la diversificata composizione chimica stimolano i cinque sensi che percepiscono forme, colori, profumi, gusti inconfondibili e inconsueti. Si scoprono i sapori di ciò che è naturale, dolce, aspro, piccante, amaro (che al Sud è molto apprezzato), così come quelli decisi e forti.

10. Assenza di prodotti fitosanitari (genuinità). I luoghi di raccolta delle piante spontanee, nella grande maggioranza dei casi, non coincidono con le aree sottoposte a coltivazione intensiva, dove è frequente l'impiego di fertilizzanti chimici e di insetticidi, acaricidi, nematocidi, rodenticidi, limacidi, disseccanti e fungicidi. Pertanto, è scongiurato il pericolo di ingerire residui di sostanze potenzialmente dannose alla salute, contenute invece nei suddetti prodotti per l'agricoltura.

11. Possibilità d'impiego nella IV gamma anche come fiori, sprouts, baby leaf e microgreens. I prodotti della IV gamma, detti anche minimamente trattati, pronti da mangiare e da cuocere, tagliati da poco (le insalate non vanno lavate), stanno guadagnando sempre più fette di mercato, soprattutto per la loro comodità e praticità d'uso. Nel 2023 sono state vendute circa 97.000 t di specie ortive il cui valore si aggira su un miliardo di euro. In testa risultano le insalate e radicchi con circa il 75%, seguite da rucchetta (10%), spinacio (4%), carote (3%), funghi (3%), bietola (2%), zucche (2%) e cavoli (1%). Fra le regioni il consumo pro capite più elevato si registra in Lombardia, Toscana ed Emilia-Romagna, mentre la Puglia è agli ultimi posti.

In questi ultimi anni si stanno intensificando le ricerche sperimentali allo scopo di accertare l'idoneità di alcune specie spontanee ad essere utilizzate per la produzione in fuori suolo di *Baby leaf* (si tratta di piantine con foglioline con il picciolo, tagliate fino allo stadio di ottava foglia, cioè 20-40 giorni dopo la semina) e di *Microgreens* (detti anche *Micro ortaggi*, raccolti dopo che le foglie cotiledonari si sono sviluppate e mostrano 1-2 foglie vere); sono pronti tra 7 e 28 giorni dopo la germinazione e sono un concentrato di sostanze nutritive. Più recente è la produzione di germogli (*Sprouts*) con radichette, allevati al buio, senza fertilizzanti e antiparassitari. I ricercatori si mostrano fiduciosi sulla possibilità di nuovi fruttuosi impieghi delle specie spontanee in questo settore.

12. Rischio di estinzione e messa a coltura per alcune specie. L'aumento dei raccoglitori a volte inesperti (che fanno sì che da dove passano *non cresce più erba*), l'esecuzione di lavorazioni profonde, l'uso indiscriminato di disseccanti e di antiparassitari che mettono a rischio molti insetti impollinatori, sono comportamenti che concorrono a rendere alcune specie spontanee a rischio di estinzione in determinate aree. Pertanto, tutto quello che si attua per evitare ciò, come ad esempio i tentativi della messa a coltura di molte specie, può evitarne la rarefazione e la scomparsa; inoltre può rappresentare una opportunità per piccole aziende agricole che potrebbero diversificare le loro produzioni introducendo queste *vecchie* specie, oppure diventare un'interessante fonte di lavoro, particolarmente per i giovani che vogliono intraprendere la coltivazione o anche la trasformazione in nuovi prodotti tipici artigianali.

Presso l'Università degli Studi di Bari e il Centro di Studio per l'Orticoltura Industriale del CNR di Bari, circa 40 anni fa, furono avviate indagini e ricerche sperimentali sulle piante erbacee spontanee eduli esistenti sul territorio italiano, e pugliese in particolare. Per alcune si procedette alla caratterizzazione morfologica, biologica e qualitativa.

Tentativi riusciti possono considerarsi quello della cicoriella e della rucchetta. La cicoriella è molto ricercata da cuochi famosi e degustata dai nostri conterranei pugliesi emigrati all'estero che, tornando per le vacanze estive e ricordando le *cicorielle* mangiate in passato, le vogliono assaggiare nuovamente (in estate però la cicoriella emette gli steli fiorali e non è più idonea al consumo). In proposito in Puglia c'è qualche tentativo ben riuscito di coltivazione e surgelazione che permette di disporre della cicoriella in qualunque periodo dell'anno. Altro eclatante

esempio è quello della ruchetta, che in Italia ha superato i 3.500 ha coltivati in serra.

Inoltre, è stato accertato il tentativo più o meno riuscito di messa in coltura sia in piena aria, che in serra (su terreno e su pannelli galleggianti) per 122 specie spontanee eduli censite per l'Italia da Mariani e Bianco (2009).

13. Fonte di biodiversità per i genetisti. Le piante spontanee eduli attualmente presenti nei nostri territori, durante il loro lunghissimo processo evolutivo, per vincere la competizione con altre specie, con gli erbivori, per sopravvivere alla variabilità delle condizioni pedoclimatiche e per difendersi da insetti, batteri, funghi, virus, ecc. hanno acquisito le basi genetiche per la resistenza a patogeni, stress termici, per la sintesi di diversi nutrienti, ecc. Pertanto, le erbe spontanee costituiscono probabilmente una preziosa risorsa per i genetisti che, coadiuvati dai continui progressi della biologia molecolare e dalle conoscenze delle sequenze di basi nelle molecole del DNA, possono identificare facilmente i geni che trasmettono diversi caratteri e trasferirli in modo efficace e rapido su altre piante spontanee e soprattutto su specie ortive per ottenere individui migliorati e inaugurare così una nuova stagione di innovazioni per l'orticoltura.

14. Economici. Le piante selvatiche, da qualcuno considerate *la dispensa del buon Dio*, costituiscono un vero e proprio capitale naturale. Si ottengono a *costo zero* perché Madre Natura ce le offre spontaneamente e gratuitamente, vengono *su da sole* senza cure e sono consumate alla stessa stregua degli ortaggi. Pertanto, procurarsele con la raccolta personale comporta la riduzione delle spese per l'acquisto delle verdure il cui costo, spesso, è elevato. Per i raccoglitori di professione rappresentano una fonte di reddito in quanto i prodotti raccolti vengono venduti ai mercati rionali o su bancarelle dislocate in vari punti dei paesi.

15. Capacità di disinquinare (fitoremediation) e di riqualificare ambienti antropici (wildflowers). Alcune erbe spontanee hanno la capacità di disinquinare con successo terreni, acque e aria, altre concorrono alla diminuzione dell'isola di calore nelle città, abbattano le polveri e la rumorosità. Altre ancora, annuali o perenni, con i loro *fiori selvatici* multicolori (in inglese vengono dette *wildflowers*), contribuiscono al recupero, alla rinaturalizzazione e ad abbellire e rendere gradevoli esteticamente aiuole spartitraffico, cigli stradali, aree industriali dismesse, ecc.; inoltre, le *wildflowers* hanno la capacità di attirare uccelli, farfalle e insetti. Nell'elenco delle specie di possibile impiego, riportato da Bretzel e Romano (2013), compaiono 74 erbe selvatiche presenti in Puglia. Inoltre, tra quelle trattate nel presente volume si citano la *Calendula arvensis*, *Cichorium intybus*, *Helminthotheca echioides*, *Muscari comosum*, *Urospermum dalechampii* e *U. picroides*.

16. Scorgere l'immagine del Creatore. Per i nostri antenati la raccolta delle erbe commestibili era un hobby di necessità che spesso veniva eseguito nei luoghi di lavoro. I nostri nonni/e raccontavano che spesso sacrificavano il tempo concesso per la *marenne* (lo spuntino pomeridiano) per dedicarlo alla raccolta delle erbe spontanee che poi cucinavano la sera e che costituiva l'unico pasto caldo della giornata. Per i cittadini *catturati* dalle erbe spontanee eduli, per ottenerle a volte è necessario effettuare lunghe passeggiate in boschi, luoghi incolti, aree prospicienti il mare e campagne. Inoltre, la stragrande maggioranza delle erbe, al momento ideale per il consumo difficilmente supera i 20-30 cm di altezza e per coglierle si è costretti a volte a inginocchiarsi o a fare quasi un inchino riconoscendo alla prodiga Madre Natura. Alcuni affermano che lo studio, il contatto reale con le erbe spontanee eduli e con la Natura, costituisce una via eccellente per capire il Creatore e risulta molto riposante per l'anima, che ha il tempo per ascoltare e intravedere la sua immagine attraverso le cose che Lui ha creato. In proposito Papa Fran-

cesco nell'Enciclica *Laudato si'* sulla cura della casa comune, cita San Francesco d'Assisi che chiedeva ai suoi frati che nel Convento si lasciasse sempre una parte dell'orto non coltivata, perché vi crescessero le erbe selvatiche, in modo che quanti le avessero ammirate, avrebbero potuto elevare il pensiero a Dio, autore di tanta bellezza.



Vendita di piante spontanee in un mercato rionale di Bari
(Foto di R. Mariani)



Note alla consultazione

Il volume illustra un gruppo di 39 specie e sottospecie spontanee eduli presenti sul territorio pugliese, organizzate in 18 capitoli, corredati di opportune documentazioni grafiche e fotografiche per facilitare il lettore nella comprensione e nel riconoscimento. Le specie considerate sono state scelte soprattutto per l'importanza fitoalimurgica che rivestono nella tradizione regionale pugliese ma, per alcune di esse, anche per l'interesse accertato a livello nazionale.

I capitoli sono strutturati come segue.

Nome botanico, altri nomi italiani e nomi dialettali pugliesi

Ciascuna pianta è individuata in maniera inequivocabile con due nomi latini, secondo la nomenclatura binomiale introdotta da Linneo nel 1735, dove il primo termine si riferisce al genere e il secondo identifica la specie. Le specie, il loro genere e la famiglia botanica di appartenenza sono stati elencati secondo la *Check-list* elaborata da Bartolucci *et al.* (2024) e Galasso *et al.* (2024) e successive integrazioni. In quanto al nome italiano o comune (in passato per questa accezione veniva usato in maniera prevalente il termine *volgare*, secondo il Vocabolario Treccani, attualmente abbandonato), è stato adottato quello riportato nella *Flora d'Italia* del Pignatti.

Inoltre, quando è il caso, sono riportate le altre specie appartenenti allo stesso genere o a quelli affini, presenti in Puglia ma meno ricercate e a volte nemmeno raccolte, anche se buone da mangiare.

I termini dialettali fanno parte della cultura popolare locale che ha assegnato loro, spesso da tempo immemorabile, un nome tramandato verbalmente, che ha una pregnanza e sfumature difficilmente riscontrabili nella lingua italiana. A volte nello stesso Comune si scopre che la medesima pianta ha più nomi o che piante diverse hanno lo stesso nome. Per ogni singola specie sono stati riportati quelli utilizzati frequentemente nelle diverse aree geografiche del territorio della Puglia.

Etimologia

È la scienza che studia la storia delle parole, ne indaga l'origine e l'evoluzione fonetica, morfologica e semantica. I nomi attribuiti alle piante derivano solitamente dalla lingua greca o latina, talvolta da altre lingue e stanno ad indicare la qualità e il carattere distintivo della specie che risultano i più adatti ad essere memorizzati, perché permettono di associare all'immagine della pianta le sue principali caratteristiche.

Quando si approfondiscono le ricerche sul significato del nome scientifico, italiano o comune, oppure dialettale



Cesto di erbe di campo (Foto di R. Mariani)

(quest'ultimo, tramandato quasi sempre verbalmente), si scopre che essi derivano da leggende legate ad esseri divini, o da storie ispirate dai re o immaginate dal popolo.

I nomi sono stati attribuiti direttamente da personaggi famosi, come gli antichi medici, per l'effetto sortito sulla salute umana, o ancora assegnati in riferimento al gusto, all'aspetto, all'odore, al sapore, al ciclo vegetativo alla somiglianza con animali o loro organi.

Capita che a una data pianta, in alcune aree geografiche più o meno ampie, non venga attribuito alcun nome. Ciò può derivare dal fatto che tale specie risulta assente sul territorio, oppure è presente da tempo ma non è inclusa in usi tradizionali (alimentari, medicinali, rituali, ecc.) o, infine, ed è la peggiore delle ipotesi, di essa è andata perduta la memoria dell'uso e quindi anche del fitonimo.

Secondo Umberto Eco i nomi sono segni con i quali l'uomo tenta di dare un ordine al mondo.

Scorrendo ed esaminando i vari nomi in dialetto attribuiti alle piante, il lettore si accorgerà che spesso uno stesso fitonimo viene utilizzato per identificare più specie botaniche. È il caso di quelle diverse specie, riconosciute dalla cultura popolare e tradizionale, note come *cicorielle*; la stessa cosa vale per quelle chiamate *cardi* o *cardoni* dove differenti piante, per la similitudine morfologica o perché utilizzate per lo stesso scopo, vengono appunto raggruppate in un unico fitonimo. Questa conoscenza comune di un gruppo di piante definite dallo stesso nome facilita la raccolta, la conoscenza e la trasmissione dei saperi da una generazione all'altra.

Così, ad esempio, si attribuiscono i nomi alle piante in base al tempo di maturazione (l'asfodelo viene chiamato *cannalòra* perché fiorisce alla Candelora, a febbraio), oppure si associa la pianta a una ricorrenza o a un evento liturgico importante (*Erva di San Juann*, *i fogghje da madonne*, ecc.). Il finocchio marino diventa *l'Erba di San Pietro* (San Pietro è il patrono dei pescatori e questa pianta predilige gli ambienti in vicinanza del mare). Svariati sono i nomi attribuiti all'orobanche, parassita della fava, nelle diverse località pugliesi; tutti alludono alle avversità della vita o a sciagure, perché in passato, più di oggi, l'infestazione di tale pianta costituiva una piaga per i raccolti della fava da cui si ricavava una fonte proteica essenziale.

Spesso il nome deriva da un particolare morfologico della pianta; così il nome *ngrassapuer* (ingrassa porco) o *muse de puerk* (muso di porco) o *cule du puerck* (sedere di porco) dato ai fiori in boccio delle piante del genere *Urospermum*, *Crepis*, *Taraxacum*, e altri generi della famiglia delle Asteracee, evidenzia la similitudine di questo carattere al muso di porco o grugno. Sempre nel Tarassaco, nel fiore secco appaiono dei *semi* le cui appendici formano una corona per cui nel barese viene chiamato *rizze de sand Andée* (riccio di sant'Andrea). Una particolare forma delle foglie ha suggerito termini associati all'organo di un animale (Piede di..., lingua di..., coda di..., barba di..., ecc.); inoltre i fiori della silene vengono detti *manu di Crist* e i frutti della malva *pani ti sanantonio* o *panittùddi*. Al sapore acidulo (*citu*) della *Oxalis pes-caprae* è dovuto il nome dialettale di *pappacitu* o *erva citu* perché lo stelo fiorale viene *pappato* ossia, succhiato per il suo sapore acidulo, da taluni apprezzato per il piacere e altre volte per il divertimento che procurava nei giochi tra i ragazzi (Mariani e Guarrera, 2022).

Il mondo agreste ha da tempo immemorabile associato il nome delle piante anche all'effetto benefico sortito sulla salute, da cui: *erva santa*, *erva beneditte*, *cardu santo*, *card beneditt* per distinguerle da quelle nocive chiamate

erva du diavol, du demonio, di satana, ecc. Infine, il nome della pianta spontanea viene spesso costruito aggiungendo alla parola *erva* i suffissi *matta, servaggia, agreste, resta, criesta*, ecc. (*ciquera resta, ciquera servaggia*, ecc.) per distinguere la forma coltivata o gentile.

Dalla consultazione delle fonti più varie si è venuto a conoscenza che, soprattutto nel passato, l'uomo ha preso spunto, per assegnare il cognome da attribuire a persone, dalle piante spontanee, forse perché una volta crescevano abbondanti o perché venivano attribuiti loro significati oggi non più riconosciuti. Per esempio, tra quelli presenti all'anagrafe, esiste il Signor Borragine, Sig. Muscari, Sig. Ortica, Sig. Porcacchia, Sig. Ruchetta, Sig. Senape, Sig. Sonco, il Sig. Sporchia, ecc. Così il cognome Papavero, sul sito internet "Cognomix", appare attribuito ad appena sette famiglie presenti in Puglia (5 BAT e 2 BA), mentre se si ricerca Papagna si rilevano 67 famiglie (15 FG, 22 BAT, 23 BA e 7 BR), Papagno 90 (32 BAT, 29 per FG, 27 BA e 2 LE) e, infine, Papagni addirittura 272 (229 BAT, 26 per FG, 10 BA, 5 TA e 2 BR); ciò a testimonianza dell'importanza della pianta di papavero, meglio conosciuta col nome dialettale di *papagna* e sue varianti, ma soprattutto dell'uso che se ne faceva un tempo.

Anche la toponomastica comunale ha utilizzato i nomi delle piante per identificare torri, edifici di antica presenza sul territorio, contrade urbane o rurali. Esempi sono nel Comune di Nardò (LE) la Torre Inserraglio, chiamata *crito* che è il nome dialettale del finocchio marino e la Torre Uluzzo (ricadente nel Parco di Porto Selvaggio e presente già dal 1575), che prende il nome da *uluzzo* che è il termine dialettale col quale si indica la pianta dell'asfodelo, particolarmente diffusa nel territorio.

Curiosità

Vengono passate in rassegna l'antropologia culturale, la botanica, la linguistica che si impadroniscono dei significati simbolici e metaforici di cui si riveste localmente il rapporto tra l'essere umano e il mondo vegetale; tutto ciò costituisce quel campo di studi interdisciplinare chiamato etnobotanica.

Si riportano i risultati degli studi e delle ricerche di notizie che hanno avuto essenzialmente ambito regionale e qualche divagazione extraterritoriale. Si percepisce la presenza di diversi popoli e comunità che hanno abitato il territorio pugliese, per tempi brevi o memorabili, e che hanno in ogni modo lasciato memoria della loro presenza. Il ricco patrimonio etnobotanico è anche dimostrato dalle numerose notizie raccolte che riferiscono dell'importanza assunta dalla pianta, non solo come alimento per esseri umani e animali o quale entità medicinale, bensì per l'utilizzo quotidiano che se ne faceva in ambiente domestico e nei campi, per fabbricare strumenti e attrezzi o per escogitare giochi e altri passatempi. Molte piante sono diventate oggetto di pratiche rituali, o di simboli religiosi o laici, soggetto di miti e leggende o hanno dato origine al folklore e alle credenze popolari, o sono divenute protagoniste di sagre e feste, di modi di dire, fonte d'ispirazione per poesie, canzoni, filastrocche, creazioni artistiche, ecc.

Le piante, commestibili o medicinali che siano, rappresentano la vera interfaccia del rapporto uomo/natura: mediante il loro uso si realizza in sostanza il più antico, intenso e non sempre facile rapporto tra queste due entità.

L'interazione tra pianta e uomo nei secoli ha avuto riflessi in tante manifestazioni del sapere e della vita pratica di ogni giorno a cui si fa brevemente cenno qui di seguito.

1. *Arte* - Le piante hanno fornito da sempre motivo di ispirazione a poeti e pittori che hanno realizzato con i fiori

dei grandi capolavori d'arte, basti pensare alla *Primavera* del Botticelli considerato un meraviglioso catalogo botanico, perché popolato da parecchie centinaia di specie vegetali. Nelle relazioni tra persone, notevole è il significato assunto dalle piante e dai fiori tanto da dar vita a poesie, frasi, aforismi e citazioni.

Illustri e importanti autori hanno scritto canzoni, filastrocche, frasi di rito, fiabe come quella calabrese raccolta e trascritta da Italo Calvino, dal titolo *Le tre raccoglitrice di cicoria*.

Inoltre, numerose sono le leggende e i detti popolari nati nella notte dei tempi intorno alle piante spontanee che vengono riportati per le singole erbe.

2. *Usi* - Il mondo vegetale, nel corso dei secoli, ha fornito sia le fibre per realizzare tessuti, cordami, carta, ecc. (ortica, malva), coloranti, vernici, inchiostri, materiali da costruzione, carta e vestiti; sia i semi dai quali è stato estratto l'olio adoperato come lubrificante, carburante, conservante per il legno, impermeabilizzante, ausilio per l'illuminazione, ecc. A partire dalle piante è stato possibile ricavare contenitori utili alla realizzazione di arnie per l'allevamento di api, al trasporto di liquidi; fabbricare il vetro utilizzando la cenere ottenuta dalla bruciatura della salicornia e altre specie simili; sono stati ricavati fertilizzanti e altre sostanze utili in agricoltura (sostanze gommose, prodotti repellenti per insetti e altri organismi), prodotti per l'igiene del corpo (saponi, profumi, coloranti per il viso, creme, ecc.), utensili per la casa (filtri, setacci, pectine, cannucce, ecc.) o per il lavoro (scope, spazzole, pulizia del vetro, ecc.), per il gioco (scoppietti, adesivi, carretti, giocattoli, ecc.), prodotti artigianali come ceste, strumenti musicali e per la previsione del tempo, ecc. Infine, i diversi organi delle piante costituiscono ottimi alimenti per le diverse specie di animali.

3. *Cultura gastronomica* - In Puglia, come è avvenuto anche in altre Regioni, nel tempo si è formato un corposo patrimonio gastronomico fatto di piatti e bevande a base di erbe e frutti spontanei, perché i nostri antenati si rifornivano direttamente dal *produttore*, cioè la Natura. Dalle ricerche fitoalimurgiche è emerso che, in occasione delle numerose feste tradizionali, patronali o durante la ricorrenza di un Santo o di un evento religioso o civile, venivano consumati piatti tipici anche a base di erbe spontanee. Alcuni di questi piatti tipici sono inseriti nell'Elenco nazionale dei PAT del MASAF (Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e forestale); molti sono stati riportati nei singoli capitoli della pianta interessata.

Nelle regioni dell'Italia meridionale, negli anni '50-'60, la portulaca veniva venduta alla rinfusa da venditori ambulanti insieme ad altre erbe spontanee come la ruchetta.

4. *Folclore, credenze, proverbi, modi di dire e detti popolari* - Nei secoli passati, attorno alle piante spontanee si è accumulato un vasto e affascinante patrimonio culturale, giunto fino a noi attraverso narrazioni, proverbi e modi di dire, credenze popolari, riti religiosi e magici, superstizioni, leggende, filastrocche, indovinelli, aneddoti, storie, fiabe, giochi e sogni. Tutto ciò oggi potrebbe essere incluso nella parola folclore che costituisce un enorme bagaglio di saggezza popolare che ha contraddistinto la vita quotidiana dei nostri antenati e oggi è espressione di ricchezza immateriale, nella quale sono racchiuse sapienza, acume e arguzia. Ecco qualche esempio: *Ta fatta comu na cicuredda diliscata* (Sei dimagrita) o *Sinti mazza comu na cicuredda* (Sei esile come una cicoriella, in riferimento allo stelo florale che è esile e allungato) e ancora *Zzanguni e cicureddi fannu ricchi li puirieddi* (Sivoni e cicorielle fanno ricchi i poverelli); inoltre c'è anche quello attribuito ad una persona di corporatura esile, vanitosa: *Si nu pampasciune nei ulia nu mese cu ti sprecanu* (Se fossi lampascione ci vorrebbe un mese per cavarti da sotto terra). Desta curiosità quello che si diceva a una giovane

in cerca di marito nell'isola di Vulcano (ME): *Se ti vuoi sposare, le erbe spontanee devi saper cercare.*

Nella credenza popolare le piante spontanee talvolta venivano usate come amuleto contro il malocchio, le orobanche, al contrario, erano considerate segno di maledizione.

Particolarmente interessante è l'interpretazione dei sogni con i numeri della cabala assegnati alle piante spontanee da utilizzare nel gioco del Lotto e citati nei singoli capitoli. Inoltre, lo scrittore Luigi Sada (1977), nella smorfia gastronomica, afferma che sognare di mangiare le erbe di campo, presagisce povertà (numero 50), mentre sognare di mangiare l'acetosella cruda predice il tradimento di un amico (numero 24).

5. *Sagre, mostre, feste, giornate, rassegne, passeggiate ed escursioni guidate* - Vanno sempre aumentando quelle organizzate in Puglia per saper riconoscere, raccogliere (*foraging*), preparare e assaggiare le erbe spontanee. Qualche esempio nelle province: Bari (Cassano delle Murge, Gravina in Puglia, Putignano, Ruvo di Puglia, Santo Spirito fraz. di Bari, Toritto), BAT (Castel del Monte, Andria), Brindisi (Brindisi, Cocolicchio fraz. Fasano, Fasano, Ostuni, Torre Canne fraz. Fasano), Foggia (Monte Sant'Angelo, Vico del Gargano), Lecce (Ruffano, Tiggiano), Taranto (Martina Franca).

6. *Corsi teorico pratici, seminari, incontri, lezioni, tavole rotonde* - Sono affidati a conoscitori delle erbe, oggi chiamati *Erbosofi*, capaci di trasmettere efficacemente l'arte del riconoscimento delle erbe spontanee commestibili. Nell'ultimo periodo sono stati tenuti a Brindisi, Lecce, Foggia, Alberona (FG), Cassano delle Murge (BA), Cisternino (BR), Corsi (LE), Gravina in Puglia (BA), Locorotondo (BA), Maruggio (TA), Mola di Bari (BA), Noci (BA), Putignano (BA), Ruggiano (fraz. Monte Sant'Angelo, FG), Ruvo di Puglia (BA), Toritto (BA), Vico del Gargano (FG).

Come si riconosce, dove si trova e quando e cosa si raccoglie

Si riporta una breve descrizione della pianta con l'indicazione dei principali caratteri utilizzati come discriminanti nelle chiavi analitiche di identificazione. In alcuni casi vengono segnalate le misure medie degli organi, rilevate in condizioni normali di crescita e sviluppo.

Le brevi spiegazioni riportate nei singoli capitoli vogliono essere una semplice guida per coloro che si apprestano a esplorare l'affascinante mondo delle piante. Quanto esposto si propone semplicemente di suscitare qualche interesse e curiosità a chi ha la possibilità, la voglia e il tempo da dedicare alla conoscenza di una materia complessa e in continuo aggiornamento, ricavandone momenti di piacevole svago e di vera soddisfazione. Per approfondire le conoscenze, e giungere quindi a una classificazione tassonomica più precisa delle singole specie, rimandiamo il lettore ai diversi manuali e alle numerose pubblicazioni scientifiche di riferimento riportati in bibliografia, primo fra tutti *Flora d'Italia* del Pignatti (diversi anni) e siti online quali il Portale della Flora d'Italia e Acta Plantarum.

La *forma biologica* è quella designata secondo il sistema di Raunkiær e rappresenta una sintesi del portamento della pianta e gli adattamenti messi in atto dalla stessa per superare la stagione avversa. La stessa specie può appartenere a più di una forma biologica terofite scapose, emicriptofite bienni o emicriptofite rosulate, in relazione alle condizioni climatiche dell'ambiente di crescita.

La Puglia è ricca di specie vegetali il cui totale ammonta a 2.729 entità IPFI (*Index Plantarum Florae Italicae*) di cui 2.585 native (Bartolucci *et al.*, 2024) e 144 aliene (Galasso *et al.*, 2014). Le specie presenti sul territorio regionale pugliese sono pari al 30% circa di quelle presenti in Italia uguale a 9.140 (8.241 native più 899 aliene). Inoltre, il territorio regionale pugliese annovera 95 siti Rete Natura 2000 e perciò costituisce un territorio variabilissimo, ricco di aree palustri, costiere, agricole, boschive, collinari e montane e di alcuni Parchi, che possono essere considerati come la *cassaforte della natura*. Vengono elencati i diversificati luoghi dove la specie trova le condizioni ambientali favorevoli alla sua crescita e al suo sviluppo, gli organi che si utilizzano in cucina e a volte anche lo stadio fenologico più appropriato per il consumo. Viene segnalato pure il periodo più favorevole dell'anno in cui è possibile trovare le parti della pianta da utilizzare come alimento.

Valore nutritivo e attività biologica dei principali costituenti

Le piante spontanee descritte testimoniano la bontà nutrizionale dei tanti fitonutrienti che le ricerche sperimentali riescono a isolare continuamente. È attraverso gli alimenti che l'uomo apporta all'organismo una serie di fattori esterni in grado di influire sullo stato di salute, sull'accrescimento e sullo sviluppo psico-fisico del corpo umano. Una dieta che prevede un certo consumo di alimenti vegetali, oltre ad apportare all'organismo carboidrati, vitamine, micronutrienti essenziali e proteine, fornisce composti noti come fitonutrienti. Si tratta di svariate molecole sintetizzate dalle piante che, ingerite quotidianamente dall'organismo umano in quantità e dosi appropriate, esplicano una attività biologica di protezione delle cellule. Tra le più interessanti azioni si evidenzia l'attività antiossidante, la quale risulta di fondamentale importanza nella prevenzione di numerose malattie cardiovascolari, neuro-degenerative, cronico-degenerative e infiammatorie del corpo umano. Le cellule del nostro organismo sono dotate di sistemi antiossidanti propri ma, quando questi sono insufficienti a contrastare l'attività deleteria dei radicali liberi, si rende necessario integrare con antiossidanti assunti da fonti alimentari provenienti, come già detto, dai vegetali.

Gli antiossidanti presenti in molte erbe spontanee comprendono i fenoli, i flavonoidi, i carotenoidi, la vitamina C ed E, e tanti altri *phytochemicals*, cioè sostanze fitochimiche, come vengono oggi giorno denominate dagli studiosi della scienza dell'alimentazione.

Gli altri principi attivi sono rappresentati da minerali, carboidrati, proteine, lipidi, saponine, tannini, ecc., tutti interessanti da un punto di vista farmacologico, i cui benefici oggi sono ancora imprevedibili.

La dieta mediterranea è stata da sempre contraddistinta da un consumo prevalente di alimenti di origine vegetale e in Puglia, come per il resto dell'Italia meridionale, è emerso che tale dieta in passato era ulteriormente arricchita, in diversi momenti dell'anno, con prodotti vegetali raccolti allo stato spontaneo. Alcune di tali piante sono trattate nel presente volume e l'uso fitoalimurgico che la popolazione ne ha fatto è testimoniato da numerosi dati e notizie inclusi nel capitolo specifico di ogni singola specie.

Per ogni specie si riporta anche una breve sintesi dei risultati degli studi fitochimici e l'analisi dei principali costituenti ad attività biologica. I metaboliti secondari, seppur presenti in piccolissime quantità, sono importantissimi in quanto modulano reazioni biochimiche e sistemi di difesa, contribuiscono al mantenimento di un equilibrio biologico armonioso del corpo e aiutano l'organismo a difendersi da patologie come il cancro, o malattie a carico del sistema cardiovascolare; inoltre, hanno una vasta gamma di proprietà chimiche, fisiche e biochimiche.

Medicina popolare e fitoterapia

La medicina popolare (qualcuno la chiama *Medicina domestica*), affonda le radici nelle conoscenze dell'illustre medico greco Ippocrate (460 - 377 a.C., che tra l'altro affermava: *Fa che il tuo cibo sia la tua medicina*), nelle nozioni erboristiche di Dioscoride (40 circa - 90 circa), nei principi della Scuola salernitana e nelle informazioni provenienti dalla cultura monastica. Spesso però era frutto della tradizione contadina e di quell'insieme di pratiche empiriche, in alcuni casi magiche, volte a difendere la salute delle classi popolari rurali e urbane. L'impiego delle piante spontanee come alimento-medicina (è stato detto che possono considerarsi una *Erboristeria gastronomica*, e qualcuno afferma, inoltre, che ogni menù a base di erbe può considerarsi una *ricetta medica*), è stato sempre presente nel passato, anzi talvolta l'uso terapeutico ha prevalso su quello alimentare. Il famoso medico svizzero Paracelso (1493 - 1541) affermava: *Nella natura tutto il mondo è una farmacia che non possiede neppure un tetto*. Interessante segnalare che dopo il Concilio di Trento (1541 - 1563) tutte le pratiche sanitarie e le cure popolari furono considerate *superstizioni* e l'arte medica fu vietata agli ebrei, ai chierici e alle donne.

Nei capitoli sono stati riportati gli usi più comuni e popolari delle piante impiegate in fitoterapia e, quando ricorrono, le controindicazioni. Spesso una stessa pianta, per il fatto che contiene sostanze diverse, allevia contemporaneamente disturbi differenti. Le ricerche scientifiche stanno confermando alcune delle proprietà vantate dai seguaci della medicina popolare.

Avvertiamo i lettori che le applicazioni farmaceutiche sono indicate nel testo a mero scopo informativo; pertanto, si declina ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo ed estetico.

Attività antibatterica, antifungina e antisettica

Si descrivono gli effetti dei preparati di origine vegetale e il loro impiego come agenti naturali. Le sostanze estratte dalle piante possono rappresentare una nuova opportunità nel trattamento di alcune malattie degli esseri umani, degli animali e dei vegetali, oltre che offrire una potenziale area di ricerca futura.

Impieghi in cucina

Oggi il cibo, soprattutto quello approntato con piante spontanee commestibili, non solo è considerato come un semplice apporto nutrizionale ma, come è stato detto, una potenziale fonte di sostanze sane e naturali definite fitonutrienti. Il territorio regionale pugliese è ricco di piatti tipici preparati con erbe spontanee che spesso sono presenti in ristrette aree geografiche. La valorizzazione di tale ricchezza gastronomica ha fortemente incoraggiato il turismo verso luoghi dove è possibile gustare cibi sani della tradizione culinaria.

Inoltre, si assiste a una fervida attività editoriale attraverso la pubblicazione di ricette che illustrano i prodotti e l'ospitalità pugliese. Le erbe spontanee sono sempre più valorizzate dalla creatività di chef stellati che preparano i piatti tipici, magari rivisitati con fantasia, ma soprattutto dalle aziende agrituristiche che seguono la tradizione e anche in sagre paesane e rassegne specificatamente dedicate alle piante spontanee eduli.

Come si è avuto modo di illustrare, i diversi composti nutraceutici contenuti nelle varie erbe conferiscono un *plus valore* ai piatti che possono considerarsi una *Farmacia naturale* da conoscere e apprezzare. Anche se tanti detti

e proverbi dicono che tutte le erbe sono buone [Es. Le erbe che drizzano su la testa, sono buone per la minestra; *L'erv cu fiur giall, so tutte buone* (Le erbe che hanno il fiore giallo sono tutte buone), *L'erva chiatte ghenghie u piatte* (L'erba piatta riempie il piatto) o *L'erva chiatte i sembe buone* (L'erba piatta è sempre buona), *Arravugghie ca sò fogghie* (Raccogli: è verdura); a Gioia del Colle dicono: *Jerv' ch'qquéggghij', acquégghij bast ca 'ng' mitt'sal e uégghij* (Qualunque erba raccogli è sufficiente condirla con sale e olio), a cui fa eco il detto salentino: *Quando c'è l'olio e il sale, tutte le erbe sono come il pane*, oppure: *Ogni erba verde fa insalata*], non bisogna prenderli alla lettera; bisogna piuttosto porre attenzione perché esistono piante *sosia* che possono essere *tossiche*! Per fortuna sono pochi i casi e in più in Puglia tali specie non sono presenti. La raccolta, preparazione e consumo delle erbe spontanee è un'attività divertente e, come si è detto, anche salutistica. È necessario però prendere opportune precauzioni poiché in individui sensibili, si possono verificare anche disturbi alimentari.

Le erbe raccolte nei campi, soprattutto quelle provenienti da fonti incerte, possono contenere microrganismi che, se non vengono uccisi con la cottura, possono moltiplicarsi ed essere causa dell'insorgenza di malattie in chi le consuma. Le erbe da usare crude devono essere freschissime, pulite e lavate accuratamente, mentre è abbastanza ovvio che la cottura a temperatura adeguata e per un tempo sufficiente è il migliore metodo di *bonifica* da microrganismi, patogeni e no.

Infine, è bene avvertire che per prevenire la contaminazione degli alimenti è necessario porre attenzione alle varie preparazioni, a non mettere in contatto tra loro cibi crudi e cibi cotti, all'igiene dell'ambiente nel quale si preparano, alle attrezzature che si utilizzano, all'igiene di coloro che cucinano le vivande.

Vengono segnalate le modalità di consumo dei vari organi della pianta e il loro impiego, innanzitutto secondo la tradizione regionale pugliese, senza trascurare le innovazioni gastronomiche introdotte da cuochi di diverse scuole e pizzaioli intraprendenti.

È interessante ricordare alcune abitudini alimentari e ricette tramandate dal passato, come magnificamente riportate nel libro *Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo*, pubblicato nel 1781 da Vincenzo Corrado, nato a Oria (BR).

Inoltre, in passato, le radici dei grespini, della caccialepre, del lattugaccio comune, del cardoncello, dello scar-daccione, del cardo saettone e della cicoriella, oppure i semi del pungitopo, erano impiegati come succedaneo del caffè.

È utile segnalare che in Puglia, con le piante spontanee è stata avviata un'attività artigianale che realizza prodotti alimentari, cosmetici, erboristici e liquori.

Ricette

Costituiscono l'archivio della memoria. Per ogni erba è riportato, innanzitutto, un elenco di ricette e piatti tipici della Puglia come *a callarredda*, *i fogghie ammisck*, *faf i c'curedd*, *ncapriata*, *s'vun cu i faf p'zzcat*, *s'vun cu a farnedd*, di cui in alcuni casi, si descrivono i particolari della preparazione.



Fave cotte in pignata accompagnate da bietola comune
(Foto di R. Mariani)



Abbreviazioni

CE = conducibilità elettrica

C/N = rapporto carbonio/azoto

dS/m = decisiemens per metro

euro/kg = euro al chilogrammo

g/kg = grammi su chilogrammo

g/m² = grammi per metro quadrato

GAE = equivalenti di acido gallico

G.U. = Gazzetta Ufficiale

ha = ettari

kcal = chilocalorie

kg/ha = chilogrammi per ettaro

LARN = livello di assunzione di riferimento dei nutrienti

L/ha = litri per ettaro

MIPAAF = Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali ora MASAF (Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste)

mg/TE = Trolox (acido 6-idrossi-2,5,7,8-tetrametilcroman-2-carbossilico) è un analogo solubile in acqua di vitamina E. La capacità antiossidante equivalente di Trolox (TEAC) è una misurazione della forza antiossidante basata su Trolox e misurata in unità denominate Equivalenti di Trolox (TE).

mS/cm = millisiemens per centimetro

PAT = Prodotti Agroalimentari Tradizionali

p.f. = prodotto fresco

p.s. = prodotto/peso secco

Ret. Eq = retinolo equivalente

s.s. = sostanza secca

Subsp. = subspecie

Subsp. pl. = Subspecie plurime

µg = microgrammi

PAT = Prodotti Agricoli Tradizionali

Dente di leone tuberoso, radici in fascetto, fusiforme-ingrossate
Foto di R. Mariani



Aspraggine volgare

**Aspraggine
volgare**

Aspraggine volgare

Nome botanico: *Helminthotheca echioides* (L.) Holub.

In passato era nota come *Picris echioides* L.

Altri nomi volgari

Aspiredda, aspraggine, caripecori, elminzia, erba brusca, erba lattonia, erba perosa, falsa viperina, imbiscusa, lattaiola, lattuga amara, linguella, picride echioide, picride falsa viperina, poppa pelosa, radicchio peloso, raspraggine, sopraggine, spargine, spiredda, spraggine, spragna, trana-pecori.

Nomi dialettali

Calatizzi, cicòre de ciùcci, culu ti puércu, lattaròla, malasòcra, raspalingua, sferruscena, sfurraina, spraggna, speraina, spiredda, spirruscina, spragna, spràinë, sprucedde (si riferiva a una persona scontrosa), *sprucenu, sprucete, sprùcit', sprùscene, spuscianu, sprùscinu, spuràgna, spurràine, spuscene.*

La maggior parte dei nomi dialettali fanno riferimento alla ruvidezza delle foglie.

Etimologia

Il nome del genere deriva dal greco *hélmins* – *helminthos* (verme parassita) e *théke* (scatola, teca) in riferimento alla forma dei lunghi acheni, rugosi trasversalmente, che somigliano a dei piccoli vermi.

L'epiteto specifico origina dal latino *echioides*, simile al genere *Echium* caratterizzato dalla presenza di



Foglia



Foglia - Particolare - ruvidezza del lembo fogliare

estroflessioni ruvide sulle foglie. Altri sono del parere che derivi da *èchis* (vipera) seguito dal suffisso *oide* (somiglianza, relazione), perché in passato era ritenuta efficace contro il morso dei serpenti o per la somiglianza tra l'involucro fiorale e la testa di una vipera o forse perché è così pungente che la sensazione è quella di essere stati morsi dal rettile.

Aspraggine si può ricondurre all'aspetto aspro, ruvido delle sue foglie.



Pianta di aspraggine volgare

Curiosità

Un proverbio di Manduria (TA), in merito alle foglie ruvide e aspre, così recita: *Lu spruscinu quami je crutu eti raspulenti, ma cucinati eti buenu sotta allu tenti* (L'aspraggine quando è cruda è ruvida, ma cotta è buona sotto il dente).

Un detto di un tempo, sempre di Manduria, così recita: *Spruscini, zzanguni e pani gnuru / ju so cuntientu comu nu signuru* (Aspraggine, sivoni e pane nero / io sono contento come un signore).

Roberto (1995) riferisce che in passato le foglie venivano impiegate per fabbricare lucignoli e i fiori per estrarre un colorante giallo.

In Puglia, Achille Bruni, nel libro *Descrizione botanica delle campagne di Barletta* (1857), afferma che i vignaioli usavano chiamarla *sferruscena*, che nel linguaggio popolare stava a significare “piccola lima”, perché stropicciata sul ferro genera un suono aspro e spiacevole. È molto visitata dalle api per il suo polline. Era utilizzata, soprattutto in Abruzzo, nei disturbi riproduttivi di bovini, ovini, polli e tacchini. Viene mangiata di buona voglia dai conigli e dai maiali. Le infiorescenze non ancora completamente secche vengono date ai canarini e ad altri volatili. In campo veterinario è ritenuta galattofora. A Nurallao (SU), la parte aerea si faceva mangiare ai maiali quando soffrivano di emorroidi. Inoltre, il decotto veniva usato per lavare le ferite degli animali e per facilitarne la cicatrizzazione.

L'aspraggine volgare, dal 2022, è stata inserita nell'Elenco Nazionale dei PAT della Regione Puglia.

Coltivazione

Karkanis *et al.* (2022), ricercatori greci, hanno condotto tre esperimenti in vaso sulla possibilità di coltivare l'aspraggine volgare. Nel primo hanno messo a confronto tre epoche di semina (14/10, 30/10 e 13/11/2020); nel secondo, due dosi di N (0 e 100 Kg/ha) con o senza chitosano (polisaccaride biostimolante che promuove la crescita, riduce gli stress biotici e abiotici e migliora la resistenza a funghi e batteri); nel terzo tre dosi di concime inorganico (N – P – K, 15 – 5 – 20), 0 – 250 e 500 kg/ha in pre-semina e tre dosi di N in copertura (0 – 50 e 100 kg/ha), somministrate il 2/2 e l'8/3/2022. Per tutti gli esperimenti sono stati seminati 50 “semi” e con il diradamento sono state lasciate 5 – 6 e 4 piantine/vaso, rispettivamente per il 1° – 2° e 3° esperimento. I risultati mettono in luce una buona resistenza alle gelate; con la semina più anticipata si ottengono i migliori esiti produttivi e qualitativi. Con 100 kg/ha di N, la produzione di foglie aumenta dell'86%, mentre il chitosano non influenza i caratteri esaminati. Con il 3° esperimento è stato accertato che 250 kg/ha di NPK prima della semina, e 100 kg/ha allo stadio di rosetta, fanno aumentare la clorofilla, il diametro della rosetta fogliare (55%) e la biomassa (80%). Pertanto, per ottenere i migliori risultati, suggeriscono di seminare in ottobre, concimare con 250 kg/ha di NPK in pre-semina e 100 kg/ha di N in copertura, somministrati in febbraio e marzo.

Come si riconosce

Pianta erbacea annuale o biennale, con radice fittonante, stelo eretto fino a 90 cm di altezza, arrossato, striato e provvisto di robuste setole, ramificato in alto. Le foglie basali, riunite in rosetta e di colore verde intenso, sono

spatolate (lunghe anche più di 25 cm), munite di grosse setole ispide e, in modo sparso, di “brufoli” o “verruche” biancastre tali da rendere la loro superficie ruvida e irsuta al tatto. A volte le nervature centrali delle foglie basali sono di colore violetto. Le cauline appaiono lanceolate, sessili e semiamplessicauli.

L'infiorescenza è composta da numerosi capolini di 1,5 cm di diametro, con peduncoli lunghi fino a 5 cm; i fiori tutti ligulati ermafroditi, fertili e zigomorfi, sono gialli superiormente e venati di rosso-violetto inferiormente.



Fiore pagina superiore gialla



Fiore con evidenti venature rosso-violetto nella parte inferiore

Sbocciano da maggio fino a ottobre.

Il frutto è un achenio rugoso con striature trasversali, di colore tra terracotta e ruggine, provvisto di becco munito di pappo bianco-niveo e peli piumosi. La propagazione avviene prevalentemente mediante il vento.

Dove si trova

Vive lungo le coste mediterranee con areale di presenza che raggiunge anche i 1.300 m s.l.m.; facile da trovare nei luoghi incolti, tra ruderi, vecchie murature, fessure di marciapiedi, in terreni coltivati, soprattutto negli uliveti e vigneti, e lungo le stradine di campagna. Cresce bene nei terreni ricchi di carbonati. Sul territorio pugliese la presenza dell'aspraggine è abbondante.



Pianta di aspraggine volgare cresciuta in un prato

Cosa e quando si raccoglie

Le rosette basali delle foglie, si raccolgono da ottobre fino all'inizio della levata a fiore. Si usano anche gli steli teneri.

Alla raccolta un accorgimento utile è quello di recidere la pianta a livello del colletto. Così facendo, in seguito spunteranno i nuovi ricacci; questi teneri getti risultano buoni da impiegare anche in gustose insalate o nelle misticanze.

Appartiene alle Terofite scapose.

Valore nutritivo

(I valori si riferiscono a 100 g di prodotto fresco)

Le foglie contengono circa 89 g di acqua. Sono un'ottima fonte di ferro (4,5 mg) e calcio (180 mg); buona la quantità di potassio (300 mg) e magnesio (28 mg) ed elevata quella del sodio (162 mg) e del cloro (200 mg) e basso livello dei nitrati (38 mg). L'acido ascorbico è elevato (70 mg).

Buona sorgente di flavonoidi e fenoli totali (301 mg), acido cicorico (aumenta con la cottura, soprattutto con quella a vapore), acido caffeico (215 mg) e luteolina (66 mg). Contiene anche quercetina, apigenina, canferolo, acido caftarico e clorogenico. Nowak *et al.* (1989), dalle foglie, hanno isolato lattoni sesquiterpenici (jaquinelina, deossilattucina, anfillina e loro derivati) che costituiscono un deterrente per l'alimentazione di insetti dannosi come *Sitophilus granarius* L., *Tribolium confusum* Duv. e *Trogoderma granarium* Ev.

Boari *et al.* (2013), su piante raccolte nel Parco dell'Alta Murgia, hanno studiato l'influenza dei metodi di cottura sul contenuto di nitrati e sull'attività antiossidante. Quest'ultima è rimasta inalterata con la bollitura, è raddoppiata con la cottura a microonde ed è più che triplicata con quella al vapore, mentre la quantità di nitrati è diminuita di circa tre volte con tutti e tre i metodi di cottura.

Medicina popolare e fitoterapia

Possiede una buona capacità antidiabetica, antiossidante (che, come si è accennato, aumenta specialmente con la cottura a vapore). Ha proprietà antiemorragiche, antinfiammatorie, cicatrizzanti, depurative, digestive, disintossicanti, ematiche, emollienti, galattofore, rinfrescanti. Pestando le foglie si ottiene un cataplasma che era utilizzato per curare foruncoli, agiva come emostatico su piccole ferite, o, spalmato sulla fronte, alleviava il mal di testa; il succo ricavato dall'intera pianta schiacciata si adoperava come calmante applicandolo sui traumi. Anche i decotti delle foglie venivano impiegati per la cura di piaghe ed escoriazioni.



Viene considerata antiemorragica per eccellenza. In passato, i germogli si masticavano e la poltiglia si applicava sulla ferita che si bendava; funzionava da emostatico, tanto che spesso non era necessario ripetere l'operazione. La stessa funzione era assolta dal succo. Il cataplasma delle foglie veniva usato per risolvere i foruncoli.

Mostra attività battericida contro *Bacillus aureus* e *Salmonella typhimurium*.

Impieghi in cucina

Le rosette di foglie basali, per il loro sapore dolce, sono molto ricercate dalle donne pugliesi (e non solo), dedicate alla raccolta di erbe spontanee. Sovente viene mescolata con le cicorielle, e/o le radichielle e altre erbe amare, al fine di rendere questo misto di erbe, noto come *foggia ammisk* o *fògghie 'mbiscàte*, più gustoso.

È interessante segnalare che a Foggia una delle varianti del pancotto si prepara con le *foggia ammisk*.

La si trova in vendita sulle bancarelle di alcuni comuni pugliesi, soprattutto nel periodo che va da ottobre a marzo.

Nonostante l'aspetto poco invitante derivante dalla ruvidezza delle foglie, le giovani rosette basali, una volta bollite, perdono ogni rugosità, diventano tenere al palato e hanno un sapore dolce e vellutato. Consumata maggiormente mista ad altre erbe, concorre a formare le misticanze, o può essere saltata in padella con olio, aglio e pomodorino per "addolcirne" il sapore amaro. È ingrediente di minestrone, zuppe, risotti e si usa, inoltre, come ripieno di tortelli, ravioli, calzoni, torte salate e piadine, anche insieme ad altre erbe. Può essere semplicemente consumata lessa e condita con olio; nel Salento aggiungono gli *spunzali* (cipollotti). Qualcuno usa consumarla anche cruda, ma, a causa della ruvidezza delle foglie, è preferibile usare nelle insalate solo quelle più giovani e preventivamente intenerite con l'aggiunta di un po' di aceto o limone.

Le foglie più grandi e tenere qualcuno le usa per preparare degli involtini.

Le foglie si possono gustare anche fritte nel pane. Gli steli teneri sono dolci e si mangiano crudi.

Nel Salento si cucina la *Manestra de spruscene* e a San Pietro Vernotico (BR), un'azienda agricola vende l'aspraggine conservata al naturale.

A Veglie (LE), si produce un famoso liquore amaro (all'inizio usato per correggere il caffè), ottenuto dalla macerazione di oltre 40 "erbe", tra le quali c'è anche l'aspraggine.

Nell'Agro romano si appronta la *misticanza ripassata in padella*, dove l'aspraggine viene usata prevalentemente con cicoria, carota selvatica, malva, bardana, grespino, tarassaco e piantaggine.

Nella costiera romagnola viene utilizzata per farcire le piadine e nel Centro Nord d'Italia è un ingrediente del *Preboggion* e della *Minestrella*.

Ricette

Pugliesi: Aspraggine saltata, Aspraggine con purè di fave, Aspraggine lessata, Minestra bastarda all'Aspraggine, Aspraggine e olive, Aspraggine e patate, Aspraggine gratinata al forno con olio, aglio, pane e peperoncino, Frittata di Aspraggine.

Altre ricette: Crepes di Aspraggine e ricotta di pecora, Fave novelle e Aspraggine, Ceci e Aspraggine, Spaghetti e Aspraggine, Aspraggine lessa, Minestra di erbe selvatiche e Aspraggine, Aspraggine saltata in padella, Tagliatelle, funghi e Aspraggine, Frittura di germogli di Aspraggine, Frittura di foglie di Aspraggine e pungitopo, Piadine di Aspraggine.

Aspraggine comune

Un'altra specie simile commestibile esistente in Puglia è la *Picris hieracioides* L.

Nomi volgari

Aspraggine comune, aspraggine comune spinulosa, erba masina, lattajola pungente, lattaiola spinulosa, lingue, panarazze, pelasora, picride comune spinulosa, picride falso sparviero, picride ieracioide, radicchio pelo-so, spirella (nome che ricorda la forma della rosetta fogliare disposta a spirale), zecchetielli minutoli.

Nomi dialettali

Acidognola, attaccachemmeise (attacca camicia poiché le foglie facilmente si attaccano sulla pelle e sui vestiti), *sfurràina, sferruscina, spràin'*, spagnola.



Foglie di aspraggine comune

Pianta di aspragine comune



A photograph of a dense patch of Boccione maggiore plants. The plants have thick, green, rounded leaves and are growing in a rocky, dry environment. A single, green, unopened flower bud is visible on a stem in the upper right portion of the plant cluster. The text "Boccione maggiore" is overlaid in white, bold, sans-serif font in the center of the image.

**Boccione
maggiore**

Boccione maggiore

Nome botanico: *Urospermum dalechampii* (L.) F.W. Schmidt.

È stato segnalato per la prima volta in Italia da Cesalpino nel 1563 e successivamente da Durante nel 1585 e da Cupani nel 1696. Compare nella *Flora Napolitana* dell'illustre botanico Michele Tenore, pubblicata tra il 1811 e il 1838.

Altri nomi volgari

Amarago, amarone, beliommi, bell'ommo, brichetti, bunommi, bunomo, canestrelli, cardella, cardellina, caz-zabuotti, cento coglioni, cestini amari, cicoina, cicoria amara, cicoria burda, cicoria di volpe, cicoria matta, cicoria sarvaggia, cicoria di porco, cicorione (rivolto a una persona, soprattutto nella forma dialettale, la denota come poco istruita, credulona, ma anche di indole semplice e mite), cicurione gentile, cicuriune riccio, connomolle, co-tecacchia, erba lattaiola, erbo amaro, grassellini, grugno, grugno selvatico, grugnola marcio o merco, grugnole, ingrassa porci, lattajolo, lattifigio, lattuga amara, lattugaccio, merco, radicchio pallone, radicchio peloso, pisceri, radicchione selvatico, scorzanera trifoliata, urospermo di Dalechamp.



Piante di boccione maggiore

Nomi dialettali pugliesi

Amaredda, cequaire all'ammérse o ciuquer ammers, cicora servaggia, cicurazza, cicurione gentile, cicurina, cicurione riccio, cicuròni, cicuriùn gentile, cientu noturi, cuddemòdde (a causa dello stelo fiorale che dopo la raccolta tende a piegarsi), *foggie ti Matouna ca no puzzun, lattuceddi, marogghiula, maroiula, marotta, pisciazzàra, rigogola, scattapètra, spaccapetra, spaccapischi, zicoria è marzane.*

Etimologia

Urospermum dal latino *uro* (brucio), o dal greco *oura* (coda), e *spermum* con il significato di “seme”, riferito agli acheni di colore nero bruciato, provvisti di un lungo becco (“seme con la coda”); *dalechampii* in onore di Daléchamps Jacques (1513 - 1588), medico, botanico e naturalista francese.

Qualche curiosità

Il boccione maggiore può essere seminato ai bordi dei giardini come pianta ornamentale, per i suoi fiori che vengono anche recisi e impiegati in decorazioni floreali. Dallo stelo fiorale, quando viene reciso, fuoriesce il lattice bianco.

A Manduria (TA) un detto popolare così recita: *Cu li caroti, li erzi, li pasuli e tanti otri verduri, ntra lu minestrone già misu puru nu cicuròni* (Con le carote, le verze, i fagioli e altre verdure, nel minestrone ho messo anche il boccione maggiore).

Il nome di *cequaire all'ammérse* probabilmente viene attribuito perché, quando si recide la pianta, le foglie si incurvano verso il basso e perciò il tutto somiglia a un polpo “arricciato” e ciò diviene un sicuro segno di riconoscimento.

Il popolare fotografo e botanico californiano vivente, Stephen Sharnoff, ha riprodotto su tela stampata il bellissimo fiore giallo facendone un'opera d'arte.

Il boccione maggiore nel 2021 è stato inserito nell'Elenco Nazionale dei PAT per la Regione Puglia (G.U. Suppl. ord. n. 15, Serie gen. n. 48 del 26/2/2021).

Il cognome “Amarone” è portato da 14 persone di Napoli e provincia e da 3 a Caserta, mentre “Grugno” si trova in Sicilia e Lombardia. Tra i nomi dialettali il cognome “Marotta” è presente 3.067 volte: al primo posto c'è la Campania seguita da Sicilia, Lombardia e Puglia, rispettivamente con il 36 – 19 – 8 e 7%. “Canestrelli” risulta 185 volte soprattutto a Roma, Napoli e Chianciano Terme (SI), mentre “Grassellini” (61 persone) è più diffuso a Firenze, Perugia e Pisa.

Viene visitato assiduamente da piccoli apoidei e meno dalle api che bottinano una discreta quantità di polline di colore giallo chiaro.

Funge da serbatoio di infezione del virus latente italiano del carciofo (AILV) frequente nelle carciofaie pugliesi.

Tentativi di coltivazione

Anaclerio *et al.* (2021), dell'Università e dell'ISPA-CNR di Bari, hanno condotto ricerche con il Boccione maggiore (BMA) e il Boccione minore (BMI) in una serra a Mola di Bari, per accertare la possibilità di produrre foglie di piccola taglia (*baby leaf*), valutando anche gli aspetti qualitativi. Le piante sono state allevate con il sistema *Floating* in vasche in cui galleggiavano contenitori alveolari di polistirolo; hanno messo a confronto due densità di piante (corrispondenti a 412 e 824 piante/m²) ed eseguito due tagli: per il BMA 44 giorni dopo la semina e 54 giorni dopo il primo, mentre per il BMI 35 giorni dopo la semina e 35 giorni dopo il primo (il BMI è, perciò, più precoce). Sia i "semi" impiegati per la semina, che le piante spontanee utilizzate per le analisi (raccolte il 2 e il 12/12), sono stati prelevati da un terreno incolto in agro di Valenzano (BA). Il BMA ha mostrato valori significativamente più elevati per il numero di foglie per pianta, il contenuto di sodio, cloro e nitrati, mentre il BMI ha prevalso per il peso della singola foglia, la sostanza secca delle foglie, la quantità di potassio, calcio, solfati, fenoli (+49%) e per l'attività antiossidante (+61%). Con 412 piante/m², è stata più alta la sostanza secca delle foglie, la quantità dei nitrati, dei fenoli e dell'attività antiossidante; mentre con 824 piante/m² sono stati superiori i valori di sodio, potassio, cloro e della quantità di foglie (g/m²). Le foglie delle piante spontanee raccolte in terreno incolto hanno messo in evidenza che quelle del BMA hanno una più elevata percentuale di sostanza secca, più fenoli e attività antiossidante, mentre quelle del BMI una più alta quantità di magnesio e di nitrati. Comparando le medie dei valori osservati per le due specie, nel confronto fra piante allevate in serra e spontanee, emerge che le prime contengono più acqua, più potassio, fosfati, ma anche più nitrati (addirittura 10 volte maggiore) e che quelle spontanee sembrano più ricche di fenoli e mostrano una più elevata capacità antiossidante. La quantità di fenoli risulta correlata con l'attività antiossidante. In conclusione, il tentativo di domesticazione dei due boccioni mediante la coltivazione su pannelli galleggianti sembra riuscito (limitare il contenuto di nitrati sarà un problema risolvibile), anche per la concreta possibilità di utilizzare le foglie per la quarta gamma, cioè pronte all'uso.

Per ambedue i boccioni, i ricercatori dell'Università di Bari hanno prodotto plantule commestibili provenienti da seme, raccolte quando, oltre alle foglie cotiledonari, sono visibili gli abbozzi delle prime foglie vere, note come micro-ortaggi o *microgreens*.

Come si riconosce

Il boccione maggiore è una pianta erbacea perenne. Ha una robusta radice fittonante, lo scapo fiorale eretto, alto fino a oltre 80 cm, cavo, coperto da una fitta peluria quasi vellutata. Le foglie basali, lanceolate o pennato partite, possono raggiungere anche i 20 cm di lunghezza, con margini leggermente ondulati e denti ampi e profondi, mentre quelle che sono inserite sulla parte basale dello stelo sono amplessicauli, piccole e a margine intero e con presenza di peli. I capolini sono solitari (quando sono ancora chiusi i bocci sono grossi



Bocciolo fiorale di boccione maggiore

e ben evidenti), composti da soli fiori ligulati ed ermafroditi. Fiorisce da marzo ad agosto. In zone dove le piante hanno a disposizione terreni profondi e nelle annate piovose i fiori possono superare i 6 cm di diametro. Il colore è ben distinguibile e caratteristico perché è giallo zolfino o giallo limone. I flosculi sono di forma lanceolata e dentati all'apice; quelli periferici frequentemente mostrano striature rossastre nella parte inferiore. Il frutto è un achenio di colore nero provvisto di un lungo becco con ciuffo di peli scuri e piumosi che, al minimo soffio di vento, si staccano e "danzano" nell'aria, per cui la disseminazione è affidata al vento.

Il peso di 1.000 "semi" è in media di 1,6 g.

Appartiene alle Emicroptofite scapose.



Parte inferiore del fiore di boccione maggiore



Foglie di boccione minore (*U. picroides*) a sinistra e boccione maggiore (*U. dalechampii*) a destra.

Dove si trova

Vegeta in campi incolti e coltivati (vigneti e oliveti), prati aridi, nei pressi dei ruderi e lungo i cigli stradali. È rinvenibile fino a 1.200 m di altitudine.

Quando e cosa si raccoglie

Da fine inverno fino a tutta la primavera, prima della fioritura, si raccolgono le foglie basali e i boccioli fiorali.

Valore nutritivo

I valori si riferiscono a 100 g di prodotto fresco e risultano dalle medie di valori indicati da diverse fonti. Acqua

88 g, proteine 2,2 mg, lipidi 0,3 mg, carboidrati 5,4 mg e fibra 5,0 mg. La quantità di cloro, potassio, calcio, sodio, fosforo, magnesio e ferro è di 405-310-153-114-28-20 e 3 g rispettivamente. Il contenuto di nitrati è bassissimo (32 mg).

La quantità di vitamina C è elevata (72 mg), contiene anche vitamina A (384 µg Ret. Eq), beta-carotene (2.304 µg), alfa-tocoferolo o vitamina E (2,1 mg), polifenoli (143 mg GAE). Inoltre, sono stati isolati alcuni lattoni sesquiterpenici.

Ramdani *et al.* (2014), dalla parte aerea, sottoposta a idrodistillazione, hanno ottenuto un olio essenziale contenente fra l'altro acido palmitico, acido laurico, dillapiolo, miristicina, cariofillene, elemicina e alfa-bisabololo, valencene, germacrene, eneicosano, trans farnesolo e mucillagini.

Nel complesso si può affermare che il contenuto di lipidi è basso, quello dei nitrati insignificante, buono quello della fibra dietetica, magnesio e calcio (circa il 16% del LARN), ottimo il ferro e la vitamina C (40% del LARN).



Fiore di boccione maggiore (Foto di R. Mariani)



Boccione maggiore: infruttescenza di acheni con pappo (Foto di Enrico V. Perrino)

Medicina popolare e fitoterapia

Era ritenuta pianta galattogena a causa del bocciolo florale a forma di capezzolo. Ha proprietà antibatteriche, antiemorragiche, antiinfiammatorie, antiossidanti, depurative, digestive, diuretiche, emollienti, epatoprotettive, lassative e toniche. A Lanusei (NU), per i disturbi di stomaco si mangia la radice cruda.

Attività antimicrobica

Sempre secondo Ramdani *et al.* (2014), gli estratti e gli oli essenziali hanno mostrato un'attività antibatterica

nei confronti di *Acinetobacter bumanii*, *Bacillus cereus*, *Enterococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus*, probabilmente a causa dell'alto contenuto di acidi grassi.

Impieghi in cucina

Le foglie sono molto amare e per diminuire tale sapore si consiglia di cuocerle in abbondante acqua.

Si usano le foglie basali più tenere, raccolte prima della fioritura, lessate e condite, da sole o insieme ad altre verdure, oppure saltate in padella con olio e aglio; inoltre, a causa del loro sapore amaro, le foglie spesso vengono usate in zuppe miste e nei minestrini di verdure. Coloro che non ne disdegnano il gusto amaro-gnolo usano il boccone maggiore nelle frittate o come ripieno di calzoni, piadine, crescioni, torte salate, ravioli.

Entra come ingrediente in piatti tipici della Puglia come le *foje creste* o *fogghie misk* e la *callarredda* (come alternativa alle cicorielle) e nel *preboggiòn* della Liguria.

I boccioli fiorali, verdi, rigati di linee nere, si conservano in salamoia o sottaceto e si usano come i capperi.

Ricette

Involtoni di trippa e *cicuredde ammerse*; lessi con lardo; con purè di fave; *Fogghie azzise* con pomodoro; insalata con dadini di pancetta, crostini di pane e uova sode tritate.



Piante di boccone maggiore su substrato roccioso
(Foto di R. Mariani)



Piante di boccone maggiore da utilizzare in cucina
(Foto di R. Mariani)



Boccioli fiorali buoni da raccogliere
(Foto di R. Mariani)

**Boccione
minore**

Boccione minore

Nome botanico: *Urospermum picroides* (L.) Scop. ex F.W. Schmidt.

È stato segnalato per la prima volta in Italia da Cesalpino nel 1563 e successivamente da Cupani nel 1696.

Altri nomi volgari

Cristallo, erba crassa, falsa picride, lattugaccio, sivone maschio. Il nome di boccione è in riferimento alla infiorescenza di grandi dimensioni.

Nomi dialettali pugliesi

Attiallico (cioè orecchio di lupo), *cardiddazza spinusa*, *castrat*, *castrolie*, *cicurèdda duce*, *cresta de jàddu*, *cristall*, *cristaredda*, *crastatièdd*, *cristàuli*, *cristauru*, *cristautu*, *cristola*, *crocitte'*, *cule de puercie*, *culu ti purcu*, *fogghje di vacca*, *fòia crassa*, *fogghie de Santa Marie*, *fogghie da Madonna'*, *iaddina grasse'*, *i crestalle*, *lattuquédde*, *marotta*, *natiche di femmina*, *sogra* o *socra* (l'allusione alla suocera forse è dovuta allo spiccato sapore amarognolo e al margine dentato e ruvido delle foglie), *spargani* (cioè stracci) *de la Madonna*, *sprùcit*, *spruscenu*, *stautièdde*.

Curioso il nome popolare in uso a Castel S. Lorenzo (SA) di *ogna puredda* (unghia di porcello) con probabile riferimento alla forma della dentatura delle foglie.

Etimologia

Urospermum dal latino *uro* (brucio) o dal greco *oura* (coda) e *spermum* con il significato di "seme", cioè di acheni di colore nero provvisti di un lungo becco. L'epiteto *picroides* è legato alla somiglianza con piante del genere *Picris*.

Qualche curiosità

Specie conosciuta già in epoca romana. Nella Grecia salentina il boccione minore costituisce una delle dieci verdure con cui si prepara un piatto antico e povero chiamato *foja mmisca* (foglie mischiate).

A Manduria si dice: *Zanguni e cristoli a nsalata – cu ll'u pani fattu a casa – ti fannu passari na bona sirata* (Grespini e boccione minore in insalata – con il pane fatto in casa – ti fanno passare una buona serata).

Il boccione minore è stato inserito per la Regione Puglia, nell'Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali del MIPAAF (G.U. Serie Gen. n. 48 del 26/2/2021, Sup. ord. n. 15).

La messa a coltura del boccione minore è stata valutata da Miccolis *et al.* (2013) dell'Università di Potenza. In proposito, a Putignano (BA), acheni maturi sono stati raccolti da piante spontanee e seminati in campo a file nei mesi di settembre e novembre. I migliori risultati sono stati ottenuti con la semina di settembre e la raccolta ad aprile. In sintesi, una pianta in media pesava 21 g (il 75% costituiva la parte commestibile), aveva 13 foglie di colore verde intenso, contenenti l'85% di acqua. Le prime indicazioni sembrano interessanti per produrre il boccione minore come un ortaggio.



Pianta di boccione minore (Foto di R. Mariani)

Salonikioti *et al.* (2015) hanno dimostrato che la crescita della pianta non viene ridotta in modo considerevole in presenza di alti livelli di salinità del terreno, anche se il contenuto di sodio aumenta nei tessuti fogliari; pertanto, secondo gli autori, il boccione minore può essere considerato utile nella fitodepurazione dei terreni salini e dove l'acqua irrigua è ricca di cloruro di sodio.

Inoltre, Alexiopoulos *et al.* (2023) hanno condotto esperimenti in serra non riscaldata con piantine trapiantate in vassoi di polistirolo (cavità 5x5x5cm), con l'impiego di tre livelli di salinità della soluzione nutritiva (2 – 6 e 10 dS/m). Con la salinità più elevata è diminuito il peso della parte aerea, così come il contenuto di nitrati (ridotti quasi a metà), magnesio, manganese, potassio e zinco. È aumentata invece la quantità di sodio (di 5 volte), cloro (3 volte), boro, calcio, ferro, fosforo e solidi solubili, mentre non è stata modificata l'entità di azoto, rame, clorofilla, fenoli, carotenoidi, xantofille e dell'acidità titolabile. Sulla scorta dei risultati i ricercatori ne incoraggiano la coltivazione, specialmente in presenza di acqua irrigua di bassa qualità.

È tra le specie consigliate utilizzabili per la riqualificazione degli ambienti degradati urbani ed extraurbani (*wildflowers*).

Anaclerio *et al.* (2021) hanno effettuato ricerche sperimentali per verificare la possibilità di produrre piccole foglie pronte all'uso con sistema di coltivazione senza suolo. I principali risultati positivi sono riportati nel capitolo dedicato al boccione maggiore.

El-Amier *et al.* (2015) hanno dimostrato che l'estratto metanolico del boccione minore riduce significativamente la germinazione delle cariossidi di *Echinochloa crus galli* (L.) P. Beauv. (giavone comune), infestante dannosa per molte colture, soprattutto estive.

È un ospite naturale del virus del mosaico del cetriolo e del virus dell'erba medica; inoltre, sul boccione minore si rinviene un insetto Tisanottero *Sitothrips arabicus*.

Risulta essere un buon cibo per tartarughe e cardellini.

Come si riconosce

Il boccione minore è una pianta erbacea annuale,



Foglie di boccione minore appena raccolte
(Foto di R. Mariani)

con fusto eretto che raggiunge i 35 cm di altezza. In particolari condizioni pedoclimatiche le foglie basali possono essere lunghe oltre i 25 cm, spatolate, con base allargata e margine dentato e ruvido; le superiori progressivamente ridotte. Fiorisce da febbraio fino a giugno. I fiori, tutti ligulati e di colore giallo o giallo arancio, sono riuniti in tre, sei ma anche più capolini, presentano l'involucro setoloso e hanno il diametro di circa 3 cm. Il frutto è un achenio striato, con becco allungato. Il peso di 1.000 semi è in media di 16 g.

Dove si trova

Originario delle zone del Mediterraneo Orientale, oggi è presente in tutto il bacino del Mediterraneo, nella penisola arabica, in Africa e Sud America. Molto comune nel territorio pugliese dove vegeta fino agli 800 m di altitudine in campi incolti, oliveti, vigneti, cespuglieti, prati aridi ma anche in prati nitrofili, nei pressi dei ruderi, sui muretti e lungo i bordi stradali.

È una Terofita scaposa.



Pianta con rosetta basale di foglie

Quando e cosa si raccoglie

Da dicembre fino agli inizi della primavera, si raccolgono le foglie basali e i boccioli fiorali ancora ben chiusi.

Valore nutritivo

Tutti i valori sono riferiti a 100 g di prodotto. Il contenuto medio di acqua è di 88 g.

Per i minerali la quantità risulta molto alta per fosforo, calcio, potassio e zinco, discreta per magnesio, manganese, rame e sodio e bassa per il cloro, con valori rispettivamente di 801 - 1.637 - 3.410 - 6,6 - 280 - 8,5 - 2,9 - 1.996 - 2.694 mg di peso secco.



Il contenuto di nitrati è insignificante (15 mg di p.f.), mentre quello dell'acido ascorbico è elevato (73 mg di p.f.).

Sergio *et al.* (2020) hanno riscontrato un elevato contenuto di fenoli totali e acido clorogenico (ambedue con la cottura a microonde tendono ad aumentare), quercetina e suoi derivati, canferolo e un'alta capacità antiossidante.

El-Amier *et al.* (2015) riportano la presenza di tannini, saponine, flavonoidi e alcaloidi, con valori rispettivamente di 920 - 501 - 424 - 314 e 931mg/100 g di p.s. Inoltre, sono stati isolati anche α -tocoferolo, acido caffeico, ferulico, isoferulico, gallico, protocatecuico, isoclorogenico, luteolina e suoi derivati e lattoni sesquiterpenici.

Medicina popolare e fitoterapia

Veniva utilizzato contro i morsi degli scorpioni, i raffreddori, i bruciori di stomaco, come ricostituente. Ricerche di laboratorio hanno dimostrato che possiede una elevata attività antiossidante e mostra proprietà antimicrobiche, antinfiammatorie, astringenti, antispasmodiche, citotossiche, lassative e sedative. Dalla radice si possono estrarre sali con proprietà sedative e antispasmodiche.

Attività antimicrobica

Estratti di esano, etil acetato ed etere di petrolio sono stati efficaci nell'inibire la crescita dei batteri *Bacillus subtilis*, *Erwinia carotovora*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus* e del fungo *Candida albicans*. Inoltre gli estratti manifestano un effetto allelopatico nei confronti di *Echinochloa crus-galli* in quanto riducono sia la percentuale dei semi germinati che la crescita delle radici e dei culmi.

Impieghi in cucina

Tra le *foje creste*, *fogghje de fore* o *fogghje ammisk* o *ammisc*, (erbe selvatiche raccolte nei campi in periodo invernale) si annovera anche il boccione minore.

Le foglie basali più tenere vengono lessate e condite, da sole o insieme ad altre verdure, usate in minestre, oppure cotte in padella con olio e aglio. Il sapore dolce delle foglie permette il consumo crudo in insalata, da sola o mista ad altre verdure. I boccioli fiorali possono essere conservati sottaceto.

Ricette

Con puré di fave; azzise con pomodoro; lessati e conditi con olio e limone; ripassati in padella con salsicce; ripieno per calzone e piadine; con spaghetti e pomodorino *au sangiuannidde*.



Raccoglitore di boccione minore
(Foto di R. Mariani)



Boccione minore parte edule
(Foto di R. Mariani)

A close-up photograph of a dense patch of Calendula officinalis, commonly known as the garden marigold. The image is filled with numerous bright yellow-orange flowers in various stages of bloom, some fully open and others as buds. The flowers are surrounded by lush green foliage, including finely divided, fern-like leaves and some small, light purple flowers. The lighting is bright and natural, highlighting the vibrant colors of the plants.

Calendula

fiorrancio selvatico

Calendula o fiorrancio selvatico

Nome botanico: *Calendula arvensis* Vaill. L.

Altri nomi italiani

Aspirina dei campi (perché contiene tracce di acido salicilico), barometro del contadino (perché chiude i petali con un certo anticipo sull'arrivo del cattivo tempo), calendola, calendula arvense, calendula bicolore, calendula campestre o dei campi, calta, calta di tutti i tempi, calta selvatica, cappuccina dei campi, erba che puzza, erba di San Cosimo, fior di ogni mese (perché fiorisce a ogni calenda), fiorrancio dei campi (per il colore arancione dei petali), margherita gialla, oro di Maria (probabilmente per il contrasto dei disturbi del ciclo mestruale), Garofano di Spagna, orologio del contadino (per il suo aprirsi al levar del sole e chiudersi poco prima del tramonto), primo fiore, sposa del sole (per le sue proprietà eliotropiche), zafferano dei poveri (usata come succedaneo dello zafferano).

Nomi dialettali pugliesi

Calard, caledda, calendre, calernia, callandria, carendula, carenula, cucchevascedde, fioere d'ogne mese, iérva de le péggre (erba delle pecore), *èrve de le vùeve* (erba dei buoi), *fioere di ciuccio, fiuru giallu, manicarella*.

In Basilicata chiamato anche *fioere de lamete* (fiore dei limiti), ossia dei confini dei campi coltivati.

Etimologia

Il nome del genere deriva dal latino *calendae*, in allusione al tempo che scorre, come la sua fioritura che si protrae per parecchi mesi e il seme a forma di falce che somiglia alla luna nella sua prima fase crescente; *arvensis* in riferimento ai luoghi in cui vegeta, soprattutto nei terreni arati.

Il nome *calende*, in riferimento alla luna che, secondo il vecchio calendario romano, rispuntava simile a una falce il primo giorno di tutti i mesi che allora erano lunari.



Calendula arvensis infruttescenza.
Foto di Enrico Romani da Actaplantarum

Un po' di storia

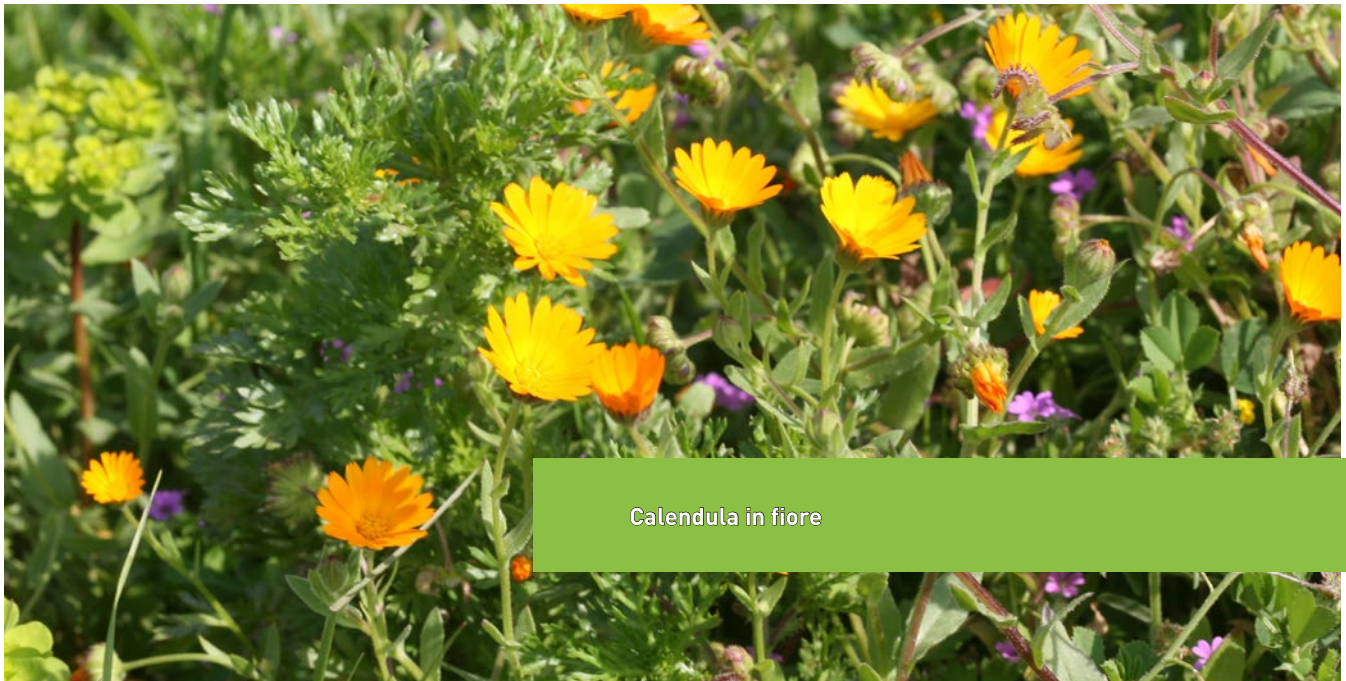
Peña-Chocarro (2000) a Jaen, nel sud della Spagna, durante degli scavi in un'area archeologica risalente circa al 1500 a.C., tra i 2.000 resti vegetali rilevati ha individuato anche semi di calendula. La scopritrice ipotizza che alla stessa stregua di grano, orzo, fava e pisello, la calendula e le altre erbe spontanee fossero utilizzate come alimento dagli abitanti del sito.

Nella mitologia greca la pianta è associata ad Afrodite la quale addolorata per la morte del giovane amante, Adone, pianse e le lacrime, toccando terra, si trasformarono in calendule. I Greci raffiguravano il dolore come un giovane con in mano una corona di fiori di calendula così che nel periodo ottocentesco il fiore simboleggiava sentimenti tristi scaturiti da pene d'amore, gelosia e inganni.

I Latini la chiamavano *solsequium* (che segue il sole), poiché i fiori sbocciano quando il sole splende e sono sempre rivolti verso di esso fino a chiudersi al tramonto.

Nei testi medievali è citata come *solis sponsa* (sposa del sole), in quanto segna il ritmo del giorno aprendosi al mattino e chiudendosi al calar del sole.

I petali della calendula, freschi o essiccati, erano adoperati, al tempo dei Romani, come surrogato dello zafferano. I fiori, inoltre, venivano spremuti freschi per trarne un succo per tinture gialle.



Calendula in fiore

Tra gli Aztechi era viva la leggenda che la calendula fosse nata dal sangue dei guerrieri caduti nella battaglia contro il generale spagnolo Fernando Cortés, che nel 1521 abbatté l'impero azteco e lo sottomise al Regno di Spagna. Antonio Puccio Pisano (detto Pisanello, 1395 - 1455) nel 1447 coniò una medaglia per Ludovico III Gonzaga, su cui fra l'altro sembra sia raffigurata una calendula.

Pietro Andrea Mattioli (1501 - 1578) scrive: *Errano coloro che si pensano che la Calendola, la quale noi chiamiamo in Toscana Fiorrancio, sia eliotropio maggiore*. William Shakespeare (1564 - 1616) la decanta nel Sonetto 25: *I favoriti dei potenti schiudono i bei petali soltanto come calendule allo splendor del sole...* La particolarità della calendula di fiorire tutto l'anno con i suoi fiori di colore arancione, ispirò il poeta Pietro Gori a scrivere i versi riportati nella raccolta *L'amore per i fiori* (1894). Lo scrittore Alfredo Cattabiani (1937 - 2003), ne *Il Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante*, cita la calendula: *Così nel calendario romano arcaico la luna rispuntava, simile a una sottile falce latte, alle calende di tutti i mesi, che allora erano lunari. Questo rapporto calendariale è riflesso d'altronde proprio nel seme somigliante alla prima falce di luna. Fiore dunque, la calendula, collegato alla Grande Madre*.

Credenze popolari

I fiori, per alcuni, manifestano le inquietudini dell'animo umano, ma sono anche uniti al sentimento amoroso e sono simbolo di adorazione, costanza, perseveranza. Nel simbolismo cristiano la calendula esprimeva la salvezza dopo la morte. Nel linguaggio dei fiori indica crudeltà, dispiacere, dolore, gelosia, pena d'amore, tristezza; per altri esprime allegria, solarità ed esuberanza. In passato era inserita nel mazzolino nuziale ed era ingrediente di pozioni d'amore e di rituali per predire il futuro. Sognare le calendule sembra preannunciare successo nelle attività che si stanno svolgendo, un avanzamento dello stato sociale e felicità nell'amore e nella famiglia. Si pensava che se fosse stata seminata nelle impronte lasciate dall'amato perduto, egli sarebbe tornato.

Un modo di dire del passato e ancora oggi utilizzato, riferito alla calendula è *alle calende Greche*; le Calende, per i Romani, erano il primo giorno del mese, mentre i Greci non le avevano e quindi tale frase intende dire: "Mai!".

I contadini traggono dai suoi fiori le previsioni del tempo: se alle otto del mattino sono ancora chiusi, con buona probabilità ci sarà pioggia. Secondo un'antica credenza popolare, in passato prevedevano il tempo dei dodici mesi dell'annata agricola in modo empirico secondo il "sistema delle calende", cioè basandosi sul clima registrato nei giorni delle *calende*: dal 14 al 24 dicembre e dal 25 dicembre al 6 gennaio. Nel Salento un terreno fertile, e perciò molto redditizio, veniva indicato come *terra di carénule* (calendule). Inoltre, quando nelle famiglie contadine nasceva un figlio maschio, il padre compiva quasi un rito religioso chiedendo a Dio: *Bbiniticine li razz ca la zappa pisa* (Benedici le braccia del bimbo perché possa zappare) e tutti i presenti rispondevano *Pi tterra ti carenule, pi tterra ti carenule*, cioè per le terre fertili. A un ragazzo divenuto idoneo a zappare la terra si praticava un vero e proprio rito di iniziazione all'attività lavorativa in cui tutti i presenti sputavano sulla zappa data in dote dal padre, e con la mano destra alzata recitavano: *Cu àggia a scarufàre tterra ti carenule*, augurando così al ragazzo di zappare terre di calendule, cioè fertili. L'ultimo a sputare era il padre che sputava non sulla zappa, ma sul palmo delle mani del figlio presentate a coppa, in segno sia di raccolta di una eredità (il mestiere) trasmesso dal padre al figlio, che di disposizione ad offrire sé stesso alla volontà del padre, Beccaria (1995).

Spigolature

I fiori colorano di varie tonalità di giallo i tessuti e vengono utilizzati nella famosa infiorata di Spello (PG). Trova impiego come pianta ornamentale in giardini e parchi. I nomi dialettali pugliesi di “erba delle pecore e dei buoi” derivano dal fatto che la pianta in passato era molto usata come foraggera per alimentare pecore e mucche, di cui pare migliori la qualità del latte. Viene altresì somministrata come alimento per capre, conigli e tartarughe e nei disturbi gastrointestinali dei bovini. È molto appetita dalle api alla fine dell’inverno come fonte di polline di colore arancione. È visitata da altri insetti impollinatori e anche dalle farfalle. La rappresentatività nei mieli è bassa. Sembra mostrare un effetto allelopatico nei confronti del frumento.

Mariani e Guarrera (2022) riportano che in provincia di Bari la calendula era usata nei giochi delle giovani fanciulle, veniva raccolta per i suoi bellissimi fiori color arancio utilizzati per arricchire il bouquet nel gioco della sposa o per realizzare collanine e braccialetti

Come si riconosce

Pianta erbacea annuale o biennale, termofila, pubescente e odorosa, con i piccoli steli ramificati e alti fino a 50cm, eretti e ramosi. Le foglie verde-chiaro, rivestite di una sottile peluria, vischiose e profumate; in basso sono picciolate e spatolato-dentate, in alto sessili, lanceolate. Produce numerosi capolini solitari, di 2-3cm di diametro, di color giallo-arancio più o meno intenso, che dopo la fioritura si curvano verso il basso.



Calendula o fiorrancio selvatico



Calendula in fiore



Campo di calendula in fiore (Foto di R. Mariani)

In Puglia sbocciano dall'inizio dell'inverno fino a fine primavera. Il frutto è una cipsela rostrata e ricurva, sprovvista di pappo, forma tre specie di frutti: a) allungati e falciformi nella parte esterna dell'infiorescenza, b) a forma di barca nella parte mediana, c) a forma anulare nella parte interna.

La disseminazione avviene mediante il vento, gli uccelli e gli animali.

Dove si trova

È molto presente, come si è detto, nei terreni arati, ma anche in quelli incolti, soprattutto soleggiate, caldi e dall'inverno mite, lungo i margini di sentieri e strade di campagna, nelle terre coltivate a frumento, ortaggi, vigneti, mandorleti e altre colture arboree. Predilige i terreni calcarei, limoso sabbiosi e vegeta dal livello del mare fino a circa 600m di altitudine.

È inserita tra le Emicriptofite bienni e Terofite scapose.

Quando e cosa si raccoglie

Da fine marzo a giugno e da settembre a novembre, si raccolgono i giovani getti, le foglie, i fiori, sia in boccio che aperti.



Fiore di calendula e achenio con pappo



Foglia di calendula

Valore nutritivo

Le foglie contengono circa l'89% di acqua. Bassissima la quantità di acido ossalico (1mg/100 mg p.f.), buona risulta quella del calcio, del potassio e della vitamina C, media quella del sodio, ma elevata è quella dei nitrati (250 mg/100 g p.f.).

Sono presenti betacarotene, calendulina (sostanza amara), mucillagini, resina, albumina, alcali, saponine, lattoni terpenici, e flavonoidi (importanti come antiossidanti e per la prevenzione dell'aterosclerosi), licopene, violaxantina, luteina e xantine (che conferiscono il caratteristico colore arancio al fiore).

In Algeria dalla parte aerea sono stati estratti gli oli essenziali e identificati 53 composti; tra i più rappresentativi in ordine decrescente: zingiberenolo, farnesolo, eremoligenolo e beta-curcumene. Ricercatori turchi, invece, hanno isolato 36 sostanze, quelle maggiormente presenti sono: cadinene, cubebolo, cadinolo e cubenolo.

Recentemente Fiorentino *et al.* (2022) hanno condotto una interessante ricerca sulla composizione chimica del fiorrancio selvatico raccolto in terreni di Roccaromana (CE), esaminando separatamente radici, steli, foglie, brattee, petali e frutti. In complesso hanno isolato 49 composti, tra i quali saponine, acido clorogenico, chinico, malico, rutina, derivati sia dell'acido citrico, che della quercetina, isoramnetina, e canferolo. I risultati acquisiti sono utili per valorizzare l'uso alimentare e soprattutto per spiegare l'efficacia di alcuni impieghi messi in atto dalla medicina popolare.



Calendula sviluppata in terreno coltivato

Medicina popolare e fitoterapia

Con le parti aeree e i fiori si preparano infusi, decotti, creme, impiegati come protettivi cutanei, tinture, detergenti per l'igiene del corpo e la cura dei capelli (sui quali mostra un effetto schiarente). Viene usata contro l'ingrossamento della milza e le vene varicose. Inoltre, con i petali uniti al miele riscaldato a 40 gradi si prepara il "miele alla calendula", in grado di stimolare il sistema immunitario e migliorare lo stato della pelle.

Vengono attribuite proprietà analgesiche, antiacne, antiartriche, antibatteriche, antidolorifiche, antiflogistiche, antifungine, antielmintiche, antiemorroidali, antimicotiche, antinfiammatorie, antiossidanti, antipiretiche, antireumatiche, antiscorbutiche, antisettiche, antispasmodiche, antiulcera, antivirali, astringenti, callifughe, cheratolitiche, cicatrizzanti, citotossiche, coleretiche, demulcenti, depurative, dermopatiche, detergenti, diaforetiche, digestive, diuretiche, emmenagoghe, emollienti, espettoranti, eupeptiche, fungicide, ipoglicemiche, ipotensive, lenitive, purgative, rinfrescanti, sedative, sudorifere, stimolanti, topiche, vasodilatatrici e vulnerarie.

La Santa Ildegarda di Bingen (1098 - 1179) la consigliava contro le ostruzioni del fegato, i veleni e per la cura delle piaghe. Auguste Francois Chomel (1788 - 1858), medico francese, sottolineava l'attività aperitiva delle foglie in insalata e, rifacendosi al botanico e medico Andrea Cesalpino (1524/25 - 1603), riportava l'uso dei fiori in boccio in aceto per ristabilire l'appetito.



Giovani getti e foglie di calendula (Foto di R. Mariani)

Castore Durante (1529 - 1590) sulla calendula (Caltha) ci riferisce quanto segue: *Provoca i mestruai bevendosi il succhio, ovvero mangiata l'herba alquanti giorni continui... Mangiansi le foglie, e i fiori utilmente nelle insalate, e messi nei brodi da lor buono odore, e sapore [...]. L'acqua stillata dalli suoi fiori, e frondi leva l'inflammation de gli occhi istillavi dentro, ò con una pezzetta applicata, e assottiglia la vista e vale come quella del cardo santo, e della scabiosa à i mali pestiferi, ed è cordiale.*

L'itterizia, o mal funzionamento della cistifellea, era chiamata in vernacolo barese *mal du uuàrche* perché si credeva che colpisse chi avesse guardato *u uuàrche* (l'arcobaleno); il popolo riteneva un'ottima cura dare da bere un decotto di fiori di *ièrve de le pèggre*, ossia la calendula, perché dello stesso colore giallo dell'itterizia.

In passato con i fiori freschi, uniti a grasso animale o ad olio di oliva, si preparava una pomata che si applicava su ferite, piaghe, geloni e bruciature. Inoltre, i fiori freschi contusi si applicano sulle ferite; in più i capolini mostrano una azione emolliente e lenitiva e migliorano la funzionalità della mucosa orofaringea e il tono della voce. È assai utile in caso di piaghe da decubito, nella cura di ragadi, stomatiti, punture di insetti e per il mal di denti. In alcune zone la usano per la cura di calli e duroni, contro la stanchezza degli occhi, le mestruazioni irregolari, come antispasmodico nelle coliche gastrointestinali e analgesico nelle emicranie.

È da segnalare la presenza di un composto a base di calendula in grado di neutralizzare le sostanze tossiche e velenose inoculate dalle punture di insetti imenotteri e il veleno di meduse e attinie.

La crema è buona per curare i brufoli e acne, emorroidi, vene varicose e ulcere varicose e per ustioni causate dai raggi del sole e dal fuoco.

I teneri bocci fiorali hanno attività eupeptica perché determinano un aumento della secrezione dei succhi gastrici con conseguente facilitazione delle funzioni digestive.

Nel Decreto del Ministero della Salute del 12 luglio 2012 sull'impiego degli integratori alimentari, i capolini vengono consigliati come: emollienti e lenitivi, per migliorare la funzionalità della mucosa orofaringea e il tono della voce, per contrastare i disturbi del ciclo mestruale, per la funzionalità del sistema digerente, del trofismo e della funzionalità della pelle.

In considerazione del fatto che sono state accertate reazioni allergiche, è opportuno non usarla in gravidanza.

Attività antifungina

L'estratto acquoso e quello metanolico presentano una interessante attività contro i funghi *Aspergillus niger*, *Penicillium expansum*, *Candida tropicalis* e *C. famata*.

Impieghi in cucina

Le foglie, leggermente amarognole, in quantità modeste, vengono utilizzate nelle misticanze, alle quali apportano una gustosa fragranza muschiata. Le foglie più tenere e le sommità dei germogli sono adoperate per la preparazione di frittate.

I boccioli fiorali ancora ben chiusi si possono conservare sott'aceto o sotto sale in vasetti di vetro. In questo ultimo caso, quando si devono utilizzare occorre reidratarli, eliminare il sale, porli sotto aceto bianco o, meglio, se di mele, e in questo modo, sono pronti per essere consumati alla stessa stregua dei capperi cioè come aperitivo o antipasto. I fiori possono essere impiegati come condimento nei brodi di carne o di pesce ai quali conferiscono aroma, sapore e colore oppure essere aggiunti ai vari drink serviti nei bar.

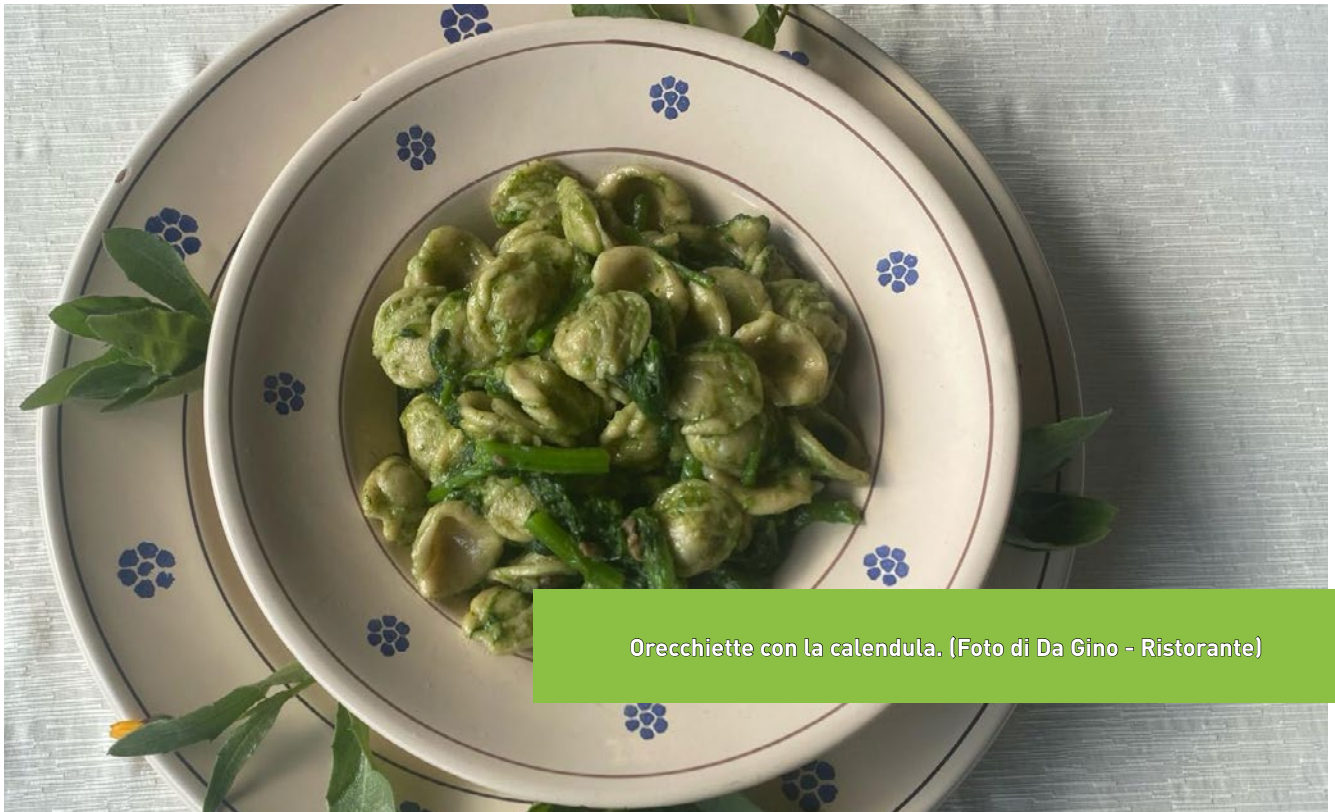
I fiori si utilizzano nelle insalate o per guarnire i piatti; uniti ai brodi e ai risotti, tingono di giallo al pari dello zafferano e pertanto si usano come suo surrogato a buon mercato.

I petali freschi, sia interi che spezzettati, si aggiungono nelle insalate, alle quali conferiscono colore e sapore, e anche nelle frittate. Se i petali si essiccano, il sapore si concentra al punto che possono essere utilizzati per aromatizzare zuppe, polente, torte dolci e salate, biscotti, per colorare formaggi e burro, oppure per essere trasformati in deliziosi canditi. Un ottimo aceto viene prodotto aggiungendo petali secchi al vino e lasciandolo esposto al sole per 10 giorni, oppure lasciando in infusione in aceto per una ventina di giorni (sempre esposti al sole) i capolini non sbocciati e seccati all'ombra.

Con i fiori, o i soli petali, essiccati si possono preparare degli ottimi infusi e un buonissimo tè.

Ricette

Pasta con Calendula e acciughe soffritte (foto piatto pugliese dove la calendula sostituisce le cime di rape); Salsa alla Calendula; Tortino di patate ai fiori di Calendula in salsa di pecorino; Minestra di Calendula; Pesto di Calendula; Calzone alla Calendula; Orecchiette con cime di Calendula; Fiori di Calendula in salsa; Crostini alla Calendula; Torta alla Calendula; Torta al kiwi e petali di Calendula; Risotto all'ortica e fiori di Calendula; Tartina con ricotta alla Calendula.



Orecchiette con la calendula. (Foto di Da Gino - Ristorante)

A photograph of a coastal scene. In the foreground, a large, spiky, dried plant with many thin, upright stems and clusters of dried, spiky flower heads dominates the view. The plant appears to be a type of sea purslane or similar coastal flora. Below the main plant, there is a dense patch of green, leafy vegetation. In the background, the ocean is visible with white-capped waves breaking against a rocky shore. The sky is a clear, bright blue with a few wispy clouds near the horizon.

Carciofo selvatico

Cardo selvatico

Carciofo selvatico o Cardo selvatico

Nome botanico: *Cynara cardunculus* L. subsp. *cardunculus*.

Altri nomi volgari

Caglio, carciofo spinoso, cardo spinoso, cardone, carduccio, presame, presuola, presura.

Nomi dialettali pugliesi

Caccioffuli, cacocciuli sarvaggi, capucedda, carcioffuli resta, cardaccio, cardone, cardòënë dë ciùccë, cardòënë salvàggë, cardunceddhi, cardùné, cardungidde, carduni spinusu, scaccioffula, scalascaen, scalèra, scalide, scalieru, scarcioffole, scarcioffe de spine, scarcioffula, scarciiofele, scarciùéffulu, scarciuéppuzu, scarzòffula, sgalera, scarciòffëla salvàggë, spenedde.

Etimologia

Dal greco *kynàra* (canina o spina), nome attribuito per le dure spine delle squame fiorali somiglianti ai denti appuntiti di un cane; l'epiteto specifico deriva dal latino, *carduus-unculus*, cioè simile a un "piccolo cardo".

Secondo la mitologia greca, *Cynara*, una bella fanciulla dai capelli color cenere, venne trasformata in carciofo da Giove innamorato. Inoltre, *Cynara* potrebbe derivare da *cinis* (cenere), giacché in epoche remote il terreno adibito alla coltivazione del carciofo veniva cosparso di cenere.

Il termine *scalèra*, in vernacolo, ha diversi etimi, secondo alcuni dal greco antico *scalías* ossia "testa di



Pianta di carciofo selvatico in prossimità del mare nei pressi di Parco Egnazia - Fasano (BR)
(Foto di R. Mariani)

carciofo”; un’altra ipotesi è che derivi dalla particolare disposizione delle foglie proprio come rampe di scalini semicircolari lungo il torsolo.

Un po’ di storia

Studi molecolari hanno confermato che il cardo selvatico è il progenitore del carciofo e del cardo, che si sono evoluti separatamente come risultato di differenti criteri di selezione.

È originario del bacino del Mediterraneo fino alle Isole Canarie e al Portogallo.

Teofrasto (371 - 287 a.C.), botanico greco, è stato uno dei primi a citare il carciofo selvatico, che riteneva provenisse dalla Sicilia, anche se risulta più probabile un’origine o introduzione dall’Africa mediterranea.

Colletti (2016) ritiene che alcuni carciofi selvatici siano rappresentati al centro della “Tomba del Barone” del VI secolo a. C. situata nella necropoli etrusca di Monterozzi a Tarquinia (VT).

Gaetano Baselice (1813), in *Su di un viaggio fisico-botanico, e sulle piante economiche della provincia di Capitanata*, chiama il carciofo selvatico *Cynara horrida* e riporta che la popolazione di Lesina (FG) lo indica con il nome di *scalèra*, mentre i fiori in boccio *scarcioffole*; usano mangiarli cotti prima in acqua e poi conditi a minestra.

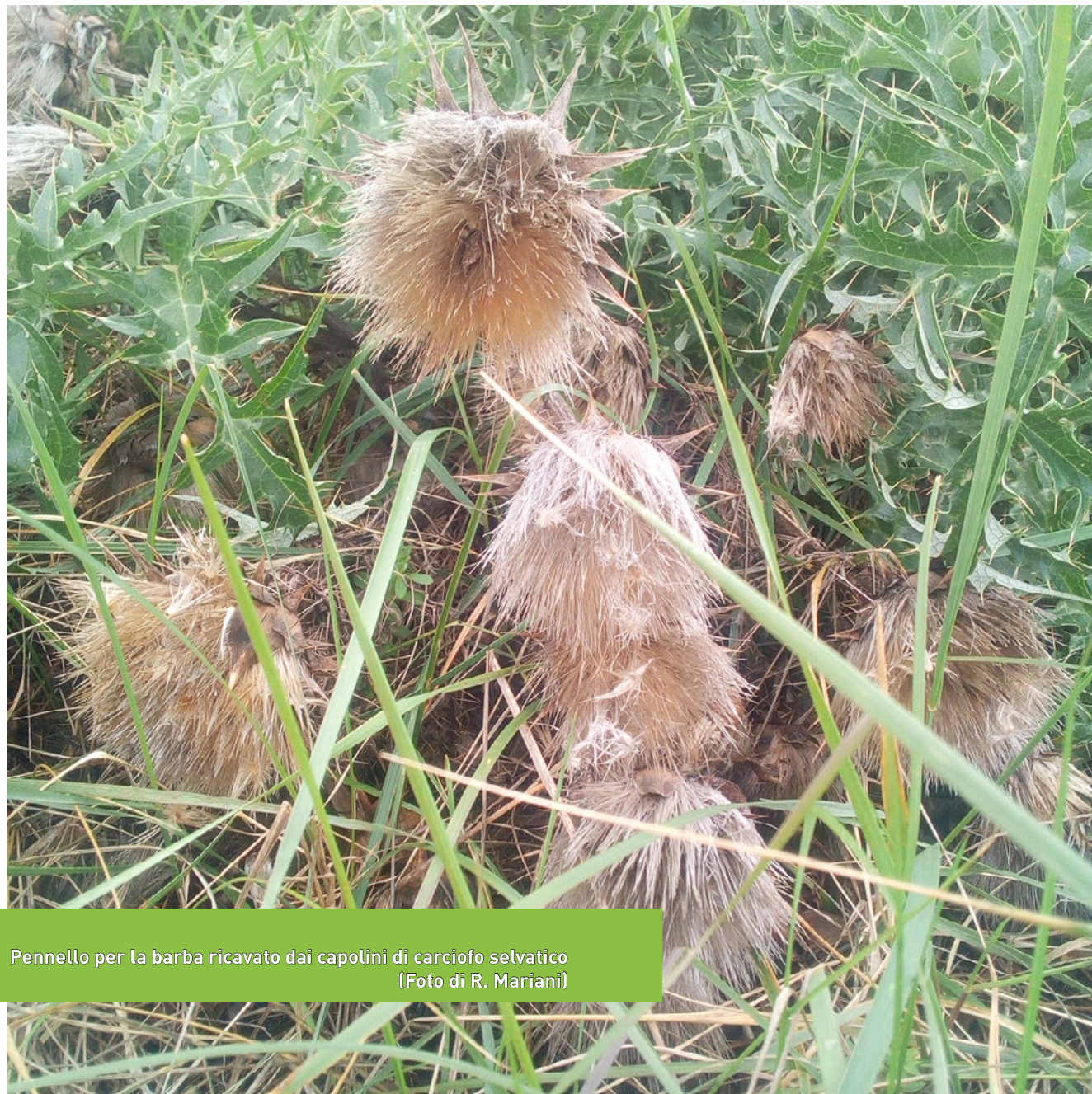
Le giovani piantine, ancora tenere e prive di spine, sono molto appetite dagli equini, perciò il nome in vernacolo di *cardone de ciucce*.

Qualche curiosità

In area bitontina usano dire: *Sci a la glorie dele cardaune*, per dire che è andato nell’aldilà; nel Salento: *Cardone erva ti mbriacon* (Cardoni erba di ubriacconi) e a Manduria (TA): *Scalera racanata cu nu bicchieri ti mieru oli ccumpagnata* (Cardo selvatico “arraganato” con un bicchiere di vino va accompagnato), mentre un proverbio siciliano recita: *Ci vuliti viviri gustusu, ovu di tunna e carduni spinusu* (Se volete bere con gusto, uovo di tonno e cardoni).

Un rito religioso alquanto singolare del passato, praticato in alcuni comuni della provincia barese, prevedeva che il giorno della vigilia di San Giovanni (23 giugno), appena si sentiva il primo tocco delle campane di vespro (ore 4 del pomeriggio), le donne prendessero un fiore di cardo selvatico e lo bruciassero per poi lasciarlo in un luogo buio della camera. Se il fiore si fosse schiuso, l’ammalato cui questo rito era rivolto, sarebbe guarito, se non fosse sbocciato, sarebbe morto (Karusio, 1887).

Secondo Atzei (2003), in alcuni comuni della Sardegna, i capolini dei carciofi selvatici erano utilizzati dalle giovani nubili in riti magici per prevedere il loro matrimonio. Ciò accadeva alla vigilia di San Giovanni Battista, quando nascondevano un carciofino in una buca o sotto una pietra. La mattina seguente, se nel capolino si era annidata una formica nera, il marito sarebbe stato un agricoltore, se rossa un soldato, o ancora se un coleottero verde un pastore, se nero un signore. Un altro rito era quello di mettere un capolino ancora chiuso al calore del forno: se si fosse aperto il matrimonio sarebbe stato celebrato a breve, se fosse rimasto chiuso, sarebbe stato necessario attendere.



Pennello per la barba ricavato dai capolini di carciofo selvatico
(Foto di R. Mariani)

Lo stemma della Città di Modugno (BA) rappresenta un “cardo selvatico” con tre capolini fioriti, quattro foglie e radici esposte. In proposito Don Nicola Milano scrive: *Come cardo selvatico che irto si erge signore dei campi, Modugno di sua libertà da feudale servaggio fiera fu nei secoli*, alludendo così al carattere fiero e autonomo dei modugnesi, capaci di resistere ai tentativi di oppressione, come il cardo selvatico che domina sulle altre piante ed è anche capace di ricrescere dopo gli incendi.

In area murgiana i fusticini secchi erano raccolti e utilizzati come combustibile.

Arcidiacono *et al.* (2010) ricordano che a Villarosa (EN), nel periodo natalizio, in riferimento ai carducci del carciofo selvatico si recitava la filastrocca: *L'a saputi lu massaru, nun aviva cchi ci purtari, j cci vaju'ppi pirdunu e cci purtu nu mazzu 'i carduna*.

Il capolino del carciofo selvatico per molti anni in Sardegna ha costituito il motivo decorativo centrale dei manufatti che coprivano le cassapanche, depositarie spesso del corredo della sposa.

Inoltre, le piante possono essere impiegate per abbellire i giardini oppure, i capolini muniti di stelo, come fiori recisi per lunga durata in vaso o anche come fiori secchi.

Mariani e Guarrera (2022) rilevano in provincia di Bari un gioco del passato chiamato “Il pennello della barba”. Un ragazzino che voleva atteggiarsi ad adulto con gli amici del gruppo, quando trovava una pianta provvista di capolino maturo dotato di pappo setoloso, lo distaccava e impugnandolo dalla base dello stelo fingeva di insaponarsi il viso nell'atto di farsi la barba, così come aveva visto fare al padre.

Nel territorio di Bolotana (NU) i bambini utilizzavano i capolini come trottola nei loro giochi. Sempre in Sardegna, la radice veniva usata per tingere di nero l'orbace, speciale tessuto di lana utilizzato per confezionare i costumi tipici quale, per esempio, l'abito tradizionale maschile e in un più recente passato le uniformi delle cosiddette “camice nere” fasciste. Inoltre, con la radice tagliata a pezzi, mediante l'aggiunta di cenere o calce grezza o allume, si tinge la lana di un giallo molto tenue o giallo bruno o verde chiaro.

Il carciofo selvatico produce un'elevata quantità di polline che viene rapidamente bottinato, innanzitutto dalle api che ne sono particolarmente attratte. Nel Salento si ottiene un ottimo miele dal gusto intenso e deciso. Genovese *et al.* (2020) hanno analizzato i mieli provenienti dal cardo selvatico in Sicilia, i quali hanno mostrato un alto valore nutraceutico in particolare perché contengono una grande quantità di potassio, di carboidrati (75g/100g), di flavonoidi e di fenoli, tra cui uno dei più rappresentati è l'apigenina-7-O-glucuronide, responsabile dell'elevata capacità antiossidante.

Coltivazione

Le diversificate proprietà riconosciute al cardo selvatico e soprattutto le svariate possibilità di impiego, hanno spinto alcuni agricoltori, soprattutto dell'Italia centro meridionale, a iniziarne la coltivazione, e tanti ricercatori italiani e stranieri (es. Ciancolini *et al.*, 2013, Ierna *et al.*, 2020 e Gominho *et al.*, 2014) a condurre ricerche volte a studiare le più opportune tecniche di coltivazione in terre marginali, situate anche in collina, sfruttando la naturale tolleranza di questa specie agli stress abiotici. Gli studi sono stati volti a ottenere una biomassa idonea a pro-

durre: a) elettricità e calore per impianti di riscaldamento di varie dimensioni; b) pasta di cellulosa per ottenere carta e cartone (specialmente dagli steli e dagli scarti della trebbiatura dei capolini); c) bioetanolo di seconda generazione; d) capolini da cui prelevare i flosculi, per usarli come *caglio fiore*, e gli acheni da cui estrarre olio, farine e composti bioattivi; e) radici da cui estrarre inulina; f) foglie da impiegare come foraggio e per scopi medicinali.

In estrema sintesi la messa a coltura di questa pianta perennante, che rimane attiva nel terreno anche per oltre un decennio, il cui ciclo produttivo si svolge dall'autunno alla primavera, e perciò capace di intercettare gli apporti idrici naturali, ha mostrato buoni risultati anche in terreni marginali, situati sia in pianura che in aree collinari, dove combatte anche l'erosione e migliora la fertilità del terreno. Tutte le operazioni colturali sono meccanizzabili, compresa la mietitrebbiatura.

La quantità di biomassa varia notevolmente, soprattutto in relazione alla pioggia caduta nell'annata; è stato calcolato che con 500 mm, si riescono a produrre circa 14 t/ha di prodotto secco e negli ambienti meridionali si possono superare le 20 t/ha, soprattutto tra il secondo e il quinto anno successivo all'impianto. Alcune ricerche hanno dimostrato che tre anni dopo la semina la biomassa aerea secca prodotta ammontava a 12 t/ha di s.s., mentre la produzione totale di biodiesel a circa 1.000 l/ha. In media gli steli sono alti anche oltre due metri e hanno un diametro di 2,5 cm; ogni pianta porta circa 7 capolini e ciascuno contiene circa 200 acheni, e si riesce a raccogliere intorno a 1.700 kg/ha di acheni (1.000 acheni pesano 28 g).

In un esperimento condotto in Italia sulla saccarificazione enzimatica e con la simultanea fermentazione della biomassa, la conversione in etanolo ha raggiunto il 14%. Nel prodotto insilato il rapporto C/N è stato pari a 22, con un buon potenziale metanigeno.

La biomassa sembra idonea alla produzione di bioetanolo di seconda generazione e mediante il trattamento con acido solforico si può recuperare circa il 60% del glucosio dalla cellulosa e il 90% dello xilosio dalla emicellulosa. Alla raccolta, la biomassa aerea è costituita per il 33% dalle foglie basali, per il 10% da quelle caulinari, per il 20% dagli steli, per il 23% dai capolini e per il 14% dagli acheni.

Le foglie, in virtù dell'elevato contenuto di polifenoli potranno essere utilizzate per scopi medicinali; inoltre, poiché ricche di proteina grezza con digeribilità intorno all'80%, possono essere impiegate come foraggio fresco.

La quantità di cellulosa è più elevata nei pappi (60%), seguiti dai fusti principali secchi (48%), brattee (39%) e ricettacoli (24%); l'emicellulosa è presente in tutti gli organi (in media 21%), mentre la lignina si trova prevalentemente negli steli (10%).

Gli steli e i pappi dei capolini potrebbero essere usati come sorgente di ottime fibre per la produzione di una buona carta.

Gli acheni contengono proteine, olio, fibra, estrattivi inazotati e ceneri, in media rispettivamente per il 22 - 23 - 29 - 22 e 4%.

La fibra detergente neutra e acida e la lignina al detergente acido (insolubile) contenute nella farina degli acheni, mostrano valori più che tripli rispetto a quelli della farina di soia, per cui gli esperti pensano che, in una



Foglia di carciofo selvatico (Foto di R. Mariani)

certa misura, possa essere impiegata nell'alimentazione dei bovini, senza effetti negativi sulla fermentazione ruminale e la digeribilità dei nutrienti.

Gli acheni possono, inoltre, essere usati efficacemente anche come farina di estrazione, per il rilevante contenuto proteico e di amminoacidi essenziali di cui i più importanti sono, nell'ordine, l'acido glutammico, aspartico, arginina, leucina e valina.

L'olio estratto dagli acheni può essere impiegato a scopi alimentari, energetici (biodiesel di accettabile qualità) e cosmetici. I pannelli residui dopo l'estrazione dell'olio possono essere utilizzati nell'alimentazione animale in virtù della buona quantità e qualità degli amminoacidi presenti, oppure come fertilizzante in quanto contengono ancora intatti estrattivi inazotati, proteine, fibra e ceneri.

Inoltre, si possono raccogliere da 4 a 8 t/ha di radici da cui potenzialmente è possibile estrarre 3-6 t/ha di inulina che può essere impiegata anche per la sintesi di vari composti chimici (solventi, fruttosio, ecc.).

Branca *et al.* (2022) hanno condotto approfondite ricerche sul carciofo selvatico allo scopo di studiare la correlazione fra gli enzimi coinvolti nell'accumulo e traslocazione degli zuccheri semplici e dell'inulina nell'apparato radicale, e la crescita e lo sviluppo della parte aerea. Le ricerche sono state realizzate a Catania. Acheni raccolti da piante selvatiche, sono stati seminati in ottobre in vasi collocati in piena aria senza nessun intervento irriguo. Il ciclo colturale è durato 270 giorni fino alla raccolta degli acheni secchi. Periodicamente, su piante cresciute uniformi hanno rilevato diversi parametri morfologici e chimici. Durante tutte le fasi del ciclo vitale sono stati individuati, isolati e quantificati gli enzimi saccarasi o invertasi (responsabili della scissione del saccarosio in glucosio e fruttosio); saccarosio: saccarosio fruttosiltransferasi (1-SST), che tra l'altro catalizza l'unione di una unità di fruttosio con una di saccarosio per dare origine al chestosio; fruttano: fruttosiltransferasi (1-FFT), coinvolto nella produzione dell'inulina e fruttano esoidrolasi (1-FEH), che catalizza soprattutto la degradazione dell'inulina rilasciando fruttosio libero.

L'attività degli enzimi in alcuni periodi della vita della pianta è stata più intensa. Così per l'SST (che è quello quantitativamente più abbondante) il picco si è verificato in aprile, mentre da maggio è scomparso completamente; per l'FFT tra dicembre e marzo; per l'FEH in marzo-aprile e per l'invertasi in marzo, in corrispondenza del passaggio dalla fase vegetativa a quella riproduttiva, durante la quale la richiesta di carboidrati è aumentata notevolmente.

Nel periodo invernale il ritmo di crescita delle piante è stato lento e la biomassa presente in marzo (5 mesi dopo la semina) per l'80% era costituita dalle foglie e per il 20% dalle radici; quest'ultimo valore dopo circa un mese ha raggiunto il 50%. Alla fine del ciclo produttivo le radici, le foglie, i capolini e gli acheni, costituivano rispettivamente il 57 - 24 - 13 e 3% della biomassa. Durante la primavera, il saccarosio veniva prodotto in eccesso e traslocato nelle radici e qui metabolizzato in inulina, totalmente accumulata nei vacuoli. Quando la temperatura in marzo è salita, la velocità di accrescimento è raddoppiata, la quantità di zuccheri liberi ha raggiunto il massimo livello; le sostanze prodotte sono state indirizzate verso i processi riproduttivi.

Nelle radici è stata registrata la presenza di picchi di glucosio (37 g/kg s.s.), fruttosio (30 g/kg) e saccarosio (13 g/kg),

tutti trasferiti nelle foglie, dove concorrono a migliorare la resistenza al freddo e alla siccità.

L'inulina si accumula progressivamente nelle radici, come si evince dai valori di 70 - 125 - 170 e 290 g/kg s.s., rilevati rispettivamente dopo 60 - 120 - 180 e 240 giorni dalla semina.

In definitiva, l'armonioso intervento degli enzimi riesce a soddisfare le diversificate richieste energetiche necessarie per l'allungamento dello stelo, la crescita dei capolini e poi per la maturazione degli acheni. Inoltre, viene sottolineato l'importante ruolo che giocano le basse temperature nel governare i processi biochimici dei carboidrati indotti dai sistemi enzimatici, che favoriscono l'accumulo del saccarosio e dell'inulina nelle radici per poi usarli, in primavera, per la crescita e lo sviluppo della pianta.

In aggiunta, Leonardi *et al.* (2021), a Catania, hanno compiuto ricerche miranti ad accertare la capacità di fitoestrazione del carciofo selvatico. In pratica hanno fatto crescere piantine in contenitori con acheni raccolti da piante selvatiche provenienti da ambienti contaminati e non. Al substrato hanno aggiunto sia tre singole dosi di arsenico e cadmio che di ambedue. I risultati mostrano che la più bassa dose stimola la crescita, che l'arsenico fa aumentare il peso delle radici, mentre il cadmio quello della parte aerea. Le piantine ottenute da acheni raccolti in aree contaminate hanno mostrato una più elevata capacità di rimozione dei due metalli e di "depositarli" nelle radici e nella parte aerea. Pertanto, in considerazione dei risultati ottenuti, affermano che si tratta di una specie "iperaccumulatrice" e perciò idonea ad essere impiegata per la bonifica di terreni contaminati.



Capolino secco (Foto di R. Mariani)

Infine, come specie ornamentale, potrà diffondersi in virtù della grande adattabilità mostrata nell'ambiente mediterraneo, delle ridotte necessità nutritive e irrigue per la crescita (riesce a vivere anche in carenza idrica grazie all'apparato radicale che si estende a notevoli profondità nel terreno), alla facilità di propagazione per "seme", e non ultimo alla maestosità degli steli e alla bellezza dell'infiorescenza di colorazione azzurro-violacea; inoltre, come fiore reciso, mostra una lunga durata in vaso e può essere usato anche come fiore secco.

Come si riconosce

Foury (1989), basandosi sulla morfologia dei capolini, ha identificato tre tipi: il Siciliano, il Tunisino e il Catalano (questo ha poche spine).

Si tratta di una pianta erbacea perennante, "rizomatosa" con un apparato radicale che può superare la profondità di 150 cm, il che permette alla pianta di resistere alla siccità estiva prolungata.

Il fusto è eretto, ramificato nella parte terminale, robusto, può superare i 2 m di altezza, mentre le foglie possono essere lunghe 80 cm e larghe 35 cm, molto incise e terminanti spesso con spine. I capolini sono piriformi con diametro di 4-5 cm, provvisti di brattee ovali (generalmente diritte, ma anche ricurve), sottili e terminanti con una lunga spina gialla, dura; sono numerosi e possono superare i 60 per pianta. I fiori (flosculi) sono tubulosi, ermafroditi, rosei-azzurri o violacei, inseriti in un ingrossamento del peduncolo detto ricettacolo; sono presenti da giugno ad agosto. Gli acheni, detti volgarmente "semi", sono ellissoidali, più o meno prismatici e con pappo provvisto di peli allungati e 1.000 pesano 12 g. La germinazione avviene generalmente dopo le prime piogge autunnali, ma possono rimanere vitali anche per oltre 5 anni.

È inserita tra le Emicriptofite scapose, piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno, e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Dove si trova, quando e cosa si raccoglie

Segue l'areale dell'olivo, cresce e si sviluppa in maniera abbondante allo stato spontaneo in Puglia tra i ruderi, nelle terre incolte, nei pascoli secchi e ai bordi di strade campestri, dal piano alla montagna. Si raccoglie da marzo a giugno, tranne le "radici" a fine estate.

Si utilizzano le "radici", gli steli teneri privati della parte esterna più dura e filamentosa, le nervature principali delle foglie, i capolini (o calatidi) immaturi e gli acheni.

Per ottenere la porzione commestibile, detta "cuore", dai capolini si eliminano le brattee esterne fino a raggiungere la zona più chiara, le parti più fibrose alla base del ricettacolo e la porzione basale delle brattee spinose.

Aspetti nutrizionali

Tutta la pianta possiede un alto contenuto di molecole biologicamente attive. I capolini forniscono un basso valore calorico, intorno a 18 kcal.

Angelova *et al.* (2019) hanno studiato la composizione minerale dei diversi organi della pianta. I risultati mettono in luce che il contenuto di calcio, fosforo, magnesio e potassio risulta elevato e che la maggiore quantità di calcio, magnesio e zinco è localizzata nelle foglie, quella di fosforo e manganese negli acheni, di potassio negli steli e di ferro nelle radici.

Di Venere *et al.* (2005) hanno studiato il contenuto di zuccheri, fenoli e flavonoidi su tre popolazioni di carciofo selvatico, in diversi organi della pianta. Per quanto riguarda il glucosio, l'organo nel quale è maggiormente presente è la nervatura centrale, seguita dalla foglia intera e dal capolino con valori medi rispettivamente di 900 - 253 e 170 mg/100 g di p.f.; il medesimo ordine si registra per il fruttosio con 450 - 193 e 110 mg/100 g di p.f.; invece per il saccarosio il capolino è al primo posto, seguito dalla foglia e dalla nervatura centrale con 463 - 300 e 223 mg/100 g di p.f. L'inulina, con funzione prebiotica, invece, è presente solo nei capolini, con un valore medio di 5 mg/100 g di p.f. In riferimento a fenoli e flavonoidi, hanno isolato acido clorogenico, acidi dicaffeilchinici, luteolina-7-glucoside (cinaroside), apigenina-7-glucoside, rispettivamente, in media, di 152 - 55 - 50 e 12 mg/100 g di p.f. nelle foglie, mentre i valori per gli stessi principi attivi per i capolini sono 107 - 360 - 42 e 40 mg/100 g di p.f. Giova ricordare che la ben conosciuta *Cinarina*, dal sapore amarognolo, coincide con l'acido 1,3-0-dicaffeilchinico.

Nelle foglie sono presenti anche l'acido siringico e il trans-cinnamico e quelle più mature contengono una buona quantità di fibra. Alcuni capolini sono ricchi di antociani.



Nervature principali delle foglie di carciofo selvatico
(Foto di R. Mariani)

Negli acheni i principali minerali ritrovati, come media di diversi autori, in ordine decrescente, sono: calcio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, sodio, zinco e manganese, rispettivamente in quantità pari a 742 - 640 - 540 - 360 - 33 - 22 - 19 e 18 mg/100 g di p.s. Inoltre, il contenuto di umidità, grassi, proteine, ceneri, carboidrati e saccarosio, è rispettivamente di 6 - 20 - 26 - 3 - 52 e 0,4 g/100 g di p.s. L'acido ossalico ammonta a 185 mg/100 g di p.s., i fenoli a 337 mg/100 g di p.s. (di cui l'85% è costituito dall'acido clorogenico).

La quantità di fenoli, flavonoidi e tannini presente negli acheni è simile a quella contenuta nelle foglie, ma è più elevata rispetto agli steli e ai fiori. Così l'attività antiossidante degli acheni è risultata più elevata in confronto a quella degli steli. Gli acidi grassi presenti negli acheni sono in ordine decrescente l'acido linoleico, oleico, palmitico e stearico con valori medi rispettivamente del 59 - 21 - 14 e 4%. Inoltre, dagli acheni si può estrarre olio (18-24%) che, oltre ai suddetti acidi grassi, contiene una buona quantità di alfa-tocoferolo che offre stabilità contro l'ossidazione e pertanto possiede caratteristiche alimentari paragonabili a

quelle del girasole, del cartamo e del mais e può essere impiegato per fini alimentari, cosmetici ed energetici.

I rizomi sono ricchi di zuccheri, in media 400 g/kg di peso secco di cui circa l'84% è inulina, 9% fruttosio, 6% saccarosio e 1% glucosio; pertanto, in considerazione dell'alto contenuto di inulina, si ritengono una buona fonte per la sua estrazione.

Medicina popolare e fitoterapia

Da tempo immemorabile è considerato un "cibo-medicina", idoneo a prevenire l'insorgenza di numerose malattie.

Lo scrittore fiorentino Domenico Romoli, soprannominato "Panonto", ne *La singolare dottrina* (Prima edizione 1560), al Capitolo Nono scrive: *I carciofi e i cardo non si devon mangiare con il latte, perché avendo questo frutto la virtù di quagliare, lo farebbe quagliare nello stomaco, acconciano lo stomaco, e si deon mangiar con pepe, che essendo ventosi gli lieva la ventosità, disoppilano il fecato, fanno orinare.*

I principi attivi contenuti nelle foglie e nel rizoma, come cinarina, glucosidi, tannini e inulina, hanno proprietà ipoglicemicizzanti, aperitive, toniche, digestive e diuretiche.

Dal volume *Libro di Memorie (ricettario popolare settecentesco)* ripreso da P.M. Miccolis (1972) apprendiamo che un informatore di Cutrofiano (LE) suggeriva, all'epoca, che in caso di scottature da acqua bollente, olio, ecc. si dovevano applicare subito pezzetti di costola di cardo pestata, perché dotata di azione diaforetica.

Da Saverio La Sorsa (1941) apprendiamo che in passato le radici di cardo selvatico servivano a curare le ferite, il decotto a curare la polmonite, mentre la lanuggine polverizzata e chiusa in barattolo a guarire dalla malaria.

In molti comuni della Sardegna la notevole presenza del carciofo selvatico ne ha stimolato da lungo tempo l'uso come pianta medicinale. In particolare, il decotto di "radici" è impiegato per il mal di stomaco e di fegato, l'infuso degli steli come digestivo e contro gli spasmi intestinali, i capolini per le proprietà toniche, epatoprotettive e per la capacità di ridurre il colesterolo, le foglie per via interna contro la prostatite e i calcoli biliari, la loro tintura vinosa come aperitivo e antiepatite, mentre la poltiglia di foglie, calda, per gli orecchioni.

In virtù dell'elevato contenuto di polifenoli, flavonoidi e tannini svolge una buona attività antiossidante e antinfiammatoria.

È in grado di abbassare il livello di colesterolo, incrementare la secrezione della bile, viene usato contro la debolezza, per problemi della vista, dell'udito, mal di testa e catarro. Gli acheni tritati sono utili per cicatrizzare le ferite. Sembra promettente come fonte di sostanze anticancerogene.

Il Ministero della Salute, con il Decreto del 9/7/2012 che disciplina l'impiego degli integratori alimentari e di sostanze e preparati vegetali, prevede che il carciofo selvatico possa essere usato per la funzionalità articolare, epatica, digestiva, delle vie urinarie e per il drenaggio dei liquidi corporei.

La medicina popolare lo considera antibatterico, antidepressivo, antinfiammatorio, antiproliferativo, antireumatico, antisettico, antispasmodico intestinale, antitumorale, aperitivo, astringente, colagogo, coleretico, depurativo, diuretico, digestivo, epatoprotettivo, febbrifugo, ipoglicemizzante, ipolipemizzante, tonico, vasorilassante.

Attività antibatterica

Gli estratti delle foglie hanno mostrato attività antibatterica nei confronti di *Staphylococcus aureus*, *S. epidermis*, *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Micrococcus luteus*.

Impieghi in cucina

Il carciofo selvatico era in passato conosciuto e raccolto dai pugliesi soprattutto in quelle aree dove non era presente il carciofo coltivato ed esso ne rappresentava un degno surrogato, insieme ad altri cardi spontanei (Cardo mariano, scolimo, ecc.). Dalla pianta spontanea si raccoglievano le nervature principali delle foglie e, dopo averle bollite, si consumavano semplicemente condite con olio, o venivano saltate in padella con uova e formaggio o con carne di agnello e uova; i capolini venivano bolliti e gustati conditi con olio e aceto, oppure conservati sott'olio.



Le radici vengono cucinate come la carota. I cuori si preparano alla stessa stregua di quelli del carciofo, compreso il confezionamento di salse per il condimento di pastasciutte. Gli steli opportunamente “scorticati” si consumano crudi, fritti o a frittate. Le nervature principali delle foglie, dette *coste* o *bacchette*, spesso accompagnano il couscous, o vengono usate come componenti di piatti quali pasta asciutta, risotti, minestrone, zuppe, frittate e frittelle. Inoltre, le nervature principali si mangiano crude intinte nel sale, oppure si preparano gratinate, alla parmigiana o sott’olio, mentre, insieme al finocchietto e alla borragine, sono un ingrediente nelle minestre di fave secche sgusciate (*maccu*).

Nel volume *Erbe e piante spontanee della Sardegna per uso gastronomico*, viene consigliato di immergere le nervature principali, prima di cucinarle, per pochi minuti in acqua fredda e limone, poi di farle bollire per qualche minuto e mentre sono ancora calde, di eliminare la pellicola “amara” che le ricopre.

In Sicilia, nella zona dei monti Iblei, il carciofo selvatico lo chiamano *cacocciulo passatempo* perché per eliminare il lembo fogliare e ottenere la nervatura principale commestibile occorrono tempo e pazienza; in questa zona le nervature principali si conservano anche sott’olio insieme ai pomodori secchi.

Quando i capolini giovani vengono lessati in acqua e sale è possibile mangiare la base carnosa di ciascuna delle brattee più esterne.

In Sardegna, dove, come si è detto, il carciofo selvatico abbonda, si produce un miele tipico di colore ambrato, dal gusto intenso e deciso. Nel 2012 al miele del cardo selvatico prodotto a Guspini (Medio Campidano) è stato assegnato il premio “Miele del Sindaco” che evidenzia il particolare legame che intercorre tra i mieli italiani e i loro territori di origine.

Sempre in Sardegna si prepara da tempo memorabile nelle cucine casalinghe, ed è anche in vendita, il liquore di cardo selvatico (*Likori gureu*), utilizzando l’acquavite di vinacce o anche l’alcol puro; si presenta di colore giallo paglierino e di sapore leggermente amarognolo. Infine, ancora in Sardegna, le nervature centrali delle foglie più tenere, tagliate a tocchetti di 5-6 cm, si preparano sott’olio (*gureu aresti*, *cunfittau*, *cardu gureu*, *cardu freu*); tale antica preparazione e il suddetto liquore sono oggi iscritti nell’Elenco dei PAT della Regione Sardegna; i capolini sott’olio sull’isola sono comunemente chiamati *cugutzua*. Inoltre, è presente nella ricetta della minestra delle 18 erbe della Barbagia.

Dai fiori, dagli steli liberati dalla “corteccia” e soprattutto dalle radici, messi in infusione alcolica a freddo con aggiunta di zucchero e miele, si prepara l’“Amaro del cardo”, detto “Il liquore dei Pastori”, che è un amaro digestivo.

Toscano *et al.* (2020) con gli acheni del carciofo (molto probabilmente si potrebbero ottenere gli stessi risultati con quelli del carciofo selvatico), mediante tecniche sperimentali, hanno prodotto in pochi giorni i cosiddetti *sprouts*, cioè i germogli nelle prime fasi di accrescimento di cui si mangiano anche le radichette. Gli *sprouts* contengono fenoli e mostrano una buona attività antiossidante.

Onorati Nicola (1754 - 1822), nel volume *Dell’agricoltura pratica e pastorizia...* (1813), riporta che i fiori di cardo selvatico servono a rappagliare il latte. L’uso del cardo selvatico come caglio vegetale per la produzione di vari



Carciofini selvatici sott'olio

formaggi è conosciuto sin dall'antichità. Infatti, Lucio Giunio Moderato Columella (4 - 70), nel *De re rustica* scrive: *Il latte si può coagulare con il caglio di agnello o di capretto, quantunque si possa apprendere anche con il fiore di cardo silvestre*. Il caglio vegetale, detto *caglio fiore*, si ottiene dai flosculi prelevati accuratamente dai capolini di carciofo selvatico raccolti a fioritura completa, cioè di colore violetto intenso, dopo essere stati fatti asciugare in locali asciutti e ombreggiati, meglio se al buio. I ricercatori stanno valutando i tempi e le temperature ottimali di essiccazione per migliorare ulteriormente l'attività coagulante dei flosculi e per ridurre il sapore leggermente amaro che conferiscono ai formaggi. I flosculi secchi, pestati e messi a macerare in acqua tiepida (che acquista un colore marroncino), costituiscono il caglio coagulante in virtù della presenza di proteasi aspartiche come la Cardosina A e B (le più importanti), ma sono state isolate anche la Cardosina E, F, G e H, ancora oggetto di ricerche per la loro caratterizzazione, standardizzazione e riduzione in polvere.

In Italia il *caglio fiore* è usato da aziende che producono formaggi tipici, come il *Caciofiore*, noto come *Caciofiore di Columella* o *della Campagna Romana*, iscritto nell'Elenco dei PAT della Regione Lazio, ottenuto con latte di pecora. Inoltre, tra i pascoli dei Monti Sibillini a cavallo tra Marche e Umbria, con latte di pecora "Sopravissana" si produce il *Caciofiore della Sibilla*. In provincia di Caserta, con latte di capra e di pecora si ottiene il *Casoperuto* o *Cacio perso* e il *Marzolino* o *Marzellina di Teano*, iscritti ambedue tra i PAT della Campania, mentre a Urbino, sempre con latte ovicaprino, realizzano il formaggio *Fior di Cardo*. Infine il *Pecorino delle Balze Volterrane DOP* (territori ricadenti in provincia di Pisa) si ottiene con latte di pecora "Sarda".

Il *caglio fiore*, inoltre, viene impiegato in Portogallo per produrre con latte di pecora i formaggi *Evora*, *Queijo de Azeitao* (DOP), *Queijo de Nisa*, *Serpa*, e *Serra de Estrela*, mentre con latte di pecora e capra si ottiene il *Queijo Mestico de Tolosa IGP*.

In Spagna si usa il latte di pecora "Merinos" per fabbricare i formaggi *La Serena*, *Los Pedroches* e *Torta del Casar*; con latte di pecora, vacca e capra il *Flor de Guia* e con solo latte di capra il *Los Ibores*.

Ricette

Pugliesi: alcune ricette del passato preparate con i cardi selvatici, proposte da chef che fanno riscoprire i sapori e le prelibatezze della terra pugliese: Timballetto di cardi selvatici; cardi selvatici con involtini di trippa; Agnello e cardi selvatici; Salsiccia con cardi selvatici e lampascioni; Cavatelli con cardi selvatici.

Altre ricette: Agnello in umido e cardi selvatici; cardi selvatici canditi; cardi selvatici passati in padella; cardi selvatici crudi in insalata; cardi selvatici in brodo; Minestra di cardi selvatici; Minestra di cardi selvatici e riso; cardi selvatici con le patate; cardi selvatici con uova strapazzate; Uovo in camicia e cardi selvatici; Spaghetti con cardi selvatici; cardi selvatici gratinati; cardi selvatici con salsa di mandorle; Steli teneri crudi; fritti in pastella o in frittata; cardi selvatici in umido con pomodori a pezzetti; cardi selvatici sott'olio o sott'olio con pomodoro secco.



Carciofini selvatici sott'olio

A close-up photograph of a thistle plant, likely a species of Carduus. The image shows several large, deeply lobed leaves with prominent white veins and sharp, reddish-brown spines. The central part of the plant features a dense, green, and spiny flower head. The text "Cardi selvatici" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

Cardi selvatici

I cardi selvatici

Con il nome generico di “cardi selvatici”, vengono indicati diversi generi e specie di piante spontanee. La tradizione gastronomica pugliese da tempo ha utilizzato questi “cardi” in cucina preparando piatti dal sapore eccezionale e con interessanti proprietà nutrizionali e salutistiche per l'organismo umano. Essi appartengono ai generi *Carduus*, *Carlina*, *Carthamus*, *Centaurea*, *Cirsium*, *Cnicus*, *Cynara*, *Echinops*, *Galactites*, *Notobasis*, *Onopordum*, *Picnoman*, *Scolymus*, *Silybum*, *Tyrimnus*, tutti appartenenti alla famiglia delle *Asteraceae*. Ma anche in altre famiglie ci sono generi che includono specie che normalmente vengono chiamate “cardi” come il genere *Eryngium* (*Apiaceae*) o *Dipsacus* (*Dipsacaceae*) di cui si consumano le foglie giovani dopo aver allontanato le spine o le nervature principali. Si riportano il nome botanico, quello comune e, tra parentesi, le voci dialettali pugliesi di alcune specie di “cardi selvatici” commestibili presenti in Puglia.



Cardo rosso (*Carduus nutans* L.) - Fiore e foglie

Carduus nutans L., Cardo rosso (Cardòni); *Carduus pycnocephalus* L. subsp. *pycnocephalus*, Cardo saettone (Cardo asinino, càrd du ciucc', cardòni, carduccio); *Carlina corymbosa* L., Carlina raggio d'oro o carlina corimbosa (Cardùcc', mazzacani, pane e casu, parachiangule, spina chianculàra); *Carlina vulgaris* L., Carlina comune (Cardùcc'); *Carthamus lanatus* L., Zafferanone selvatico (Fùsulu); *Cirsium arvense* (L.) Scop., Cardo campestre (Calantuèmmuni, carde, cardisanti, cardu santu, chiuéppu, iabbazappatùri, sbirgognavillàni, sbriògna, spagnùlu, spagnuolo, spanèdda); *Cirsium vulgare* (Savi) Ten., Cardo asinino (Card' sinic'); *Cnicus benedictus* L., Cardo benedetto (Cardasàntu, cardu santu, cardounel); *Onopòrdum acanthium* L. subsp. *acanthium*, Onopordo tomentoso (acanzia, cardo asinino, cardo di Sangiovanni, cardòne, ciardùnne o cardunè pesciacchière, spina ti san Ciuànni); *O. illyricum* L. (Onopordo maggiore).



Cardo campestre (*Cirsium arvense* (L.) Scop.) – Fiore e foglie



Galactites tomentosus Moench, Scarlina - Foglie e fiore

Il nome cardo probabilmente deriva da una parola greca *ardis* (punta dello strale) con riferimento alle robuste spine delle foglie o delle brattee fiorali, secondo altri dal celtico *carduus* (punta, spina).

Con il termine *carduus*, i latini definivano diverse piante pungenti e simili fra loro; individuare con precisione la specie spesso è molto difficile e si possono commettere errori.

I Cardi selvatici della famiglia delle *Asteraceae* sono piante generalmente annuali o perenni, oppure con un ciclo di crescita biennale; questo significa che il primo anno producono una rosetta basale di foglie, mentre il secondo anno fioriscono completamente. L'altezza dello stelo varia da pochi centimetri a oltre 2 metri. Le foglie sono di forma generalmente lanceolata; quelle basali raccolte a formare una rosetta. La lamina può essere lievemente dentata oppure più o meno incisa profondamente in più lobi; il margine fogliare è quasi sempre provvisto di spine che possono essere morbide, pungenti e dure. I fiori sono ermafroditi e i frutti sono acheni. Ulteriori dettagli morfologici verranno forniti nei capitoli.

La voce generica “cardi”, generalmente attribuita alle piante che pungono, si incontra in alcuni versetti della Bibbia. Gli studiosi su basi storiche, etimologiche e geobotaniche cercano di stabilire la loro identità. Sono collegati al triste episodio della cacciata di Adamo ed Eva dal Paradiso terrestre: *Spine e cardi (il terreno) produrrà per te e mangerai l'erba campestre* (Genesi: 3:18). Nel Cantico dei Cantici (2:2): *Come un giglio tra i cardi...* Nel Libro dei Giudici al cap. 8:7, Gedeone disse: *Ebbene, quando il Signore mi avrà messo nelle mani Zebach e Zalmunna, vi strazierò le carni con le spine del deserto e con i cardi*, mentre il versetto 16 riporta: *Prese gli anziani della città e con le spine del deserto e con i cardi castigò gli uomini di Succot*. Il secondo Libro dei Re 14:9 afferma: *Ioas re di Israele fece rispondere ad Amazia re di Giuda: “Il cardo del Libano mandò a dire al cedro del Libano: Da' in moglie tua figlia a mio figlio. Ora passò una bestia selvatica del Libano e calpestò il cardo”*. Inoltre in Osea 10:8: è scritto: *...spine e cardi cresceranno sui loro altari*.

Nelle *Georgiche* (1,151-152): è scritto: *...quando la ruggine maligna corrose gli steli e nei campi si levò lo sterile cardo irto di spine*.

Columella (4-70), cita l'uso del fiore di cardo silvestre per far rapprendere il latte. Dal Cardo selvatico e dal Cardo mariano è possibile ottenere un caglio vegetale, chiamato “caglio fiore”, ancora utilizzato in alcune località per la produzione di formaggi locali. La capacità di far coagulare il latte è posseduta anche da *Carduus nutans*, *Cirsium arvense* e *C. vulgare*.

Giulio Capitolino (forse vissuto nella tarda antichità romana, III - IV sec), in *Vita dell'Imperatore Pertinace* (Hist. August 8,12,2), riferisce che nei convivi era solito servire cardi al posto delle lattughe.

San Girolamo (347 circa - 420), scrivendo a Cromazio (Epistole 7,5), cita la frase *Le labbra vogliono lattughe a loro simili*. Detto ripreso dallo scrittore Erasmo da Rotterdam (1466 o 1469 -1536), che spiega: *il fatto che l'asino bruca i cardi, evidenzia la similitudine tra le labbra dure e pietrose dell'animale e la ruvidezza delle foglie dei cardi selvatici*.

Giovanni Targioni Tozzetti, uno dei fondatori dell'Accademia dei Georgofili di Firenze, nei *Ragionamenti sull'Agricoltura Toscana* (Lucca, 1759), riferisce di piante di cardo chiamate *sgalera* i cui fiori erano impiegati come coagulante del latte: *Ne occorreva mezzo scrupolo per dieci libbre di latte* (Uno scrupolo era l'equivalente di 1,41g,

mentre una libbra era pari a 339,5g).

Il cardo ha ispirato alcuni scrittori. Il poeta Giosuè Carducci (1835 - 1907) nella poesia "Davanti a San Guido" cita un cardo: *Ma un asin bigio, rosicchiando un cardo rosso e turchino, non si scomodò: tutto quel chiasso ei non degnò d'un guardo e a brucar serio e lento seguìtò*. Il poeta scozzese Hugh Mac Diarmid (1892 - 1978) ha pubblicato il poema epico *A drunk man looks at the thistle* (Un uomo ubriaco guarda il cardo). Il politico e scrittore britannico Frank Maguire (1929 - 1981) ha scritto una bella "Ode ad un cardo".

In Scozia esiste "L'Ordine del Cardo" (*The Most Ancient and Most Noble Order of the Thistle*, cioè Il più antico e il più nobile ordine del cardo), il principale ordine cavalleresco scozzese fondato a Londra nel 1687 dal re di Scozia Giacomo V; il simbolo principale dell'Ordine è un collare composto da fiori di cardo con il motto: *Nessuno mi provoca restando impunito*.

Un non ben identificato cardo è anche uno dei simboli della regione francese della Lorena, già dal 1477 e da allora è anche il simbolo ufficiale della città di Nancy; inoltre dal 1967 un cardo stilizzato è il logo della squadra di calcio Ass. Nancy Lorraine.

Effigie di cardì sono riportati in francobolli emessi da Belgio, Grecia, Israele e Italia. I cardì sono riprodotti anche su monete coniate nel passato e nel presente. Ad esempio in una moneta scozzese del 1602, in quelle della Nuova Scozia (Canada) del 1840 e del 1844, in una del Regno Unito del 1986 del valore di due sterline in cui c'è l'effigie della Regina Elisabetta e quella del "Cardo scozzese".

Alcuni Cardì selvatici vengono definiti "piante barometro" perché le brattee interne risultano sensibili all'umidità tanto che, nelle giornate umide, si accostano fra loro e ricoprono il fiore.

Presso gli antichi Romani, la via principale, con orientamento nord-sud, degli accampamenti militari, delle città e dei territori centuriati era indicata come "cardo".

Nel simbolismo il cardo per alcuni rappresenta il sole, per altri la solitudine, probabilmente per il fatto che alcuni crescono in luoghi inaccessibili. In Cina, forse a causa delle virtù rigeneranti, la pianta viene considerata simbolo di longevità.

Mariani e Guarrea (2022) riferiscono che in provincia di Bari soprattutto in area murgiana i ragazzi che gironzolavano per le campagne sapevano che lo stelo ed i fusti teneri o le costolature fogliari delle seguenti specie, *Carduus pycnocephalus* L. (cardo saettone), *Car-*



Francobollo con cardo selvatico e cardellini

thamus lanatus L. (zafferanone selvatico), *Scolymus hispanicus* L. (cardogna comune) e *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (cardo mariano), potevano essere mangiati anche per dissetarsi.

A Milo (CT), una antica credenza popolare racconta che le ragazze in attesa di marito, usavano le infiorescenze dell'onopordo maggiore (*Onopordum illyricum*) per conoscere l'imminenza o meno delle proprie nozze. A tale proposito alla vigilia del giorno di San Giovanni (23 giugno), tagliavano un'infiorescenza non pienamente matura di questo cardo e la sotterravano in un luogo segreto. Il giorno dopo verificavano il colore della peluria interna: se era colorata era segno che si sarebbero sposate entro l'anno, se era bianca, il matrimonio era ancora lontano o sarebbero rimaste zitelle. Anche Atzei (2003) riferisce che le ragazze della Sardegna utilizzavano probabilmente l'*O. illyricum* per compiere diversi riti da cui traevano auspici sul futuro sposo. Inoltre racconta che le ragazze da marito il giorno di San Giovanni si recavano nei campi e contrassegnavano un capolino di una pianta di cardo. Il giorno seguente, a seconda dell'insetto trovato sul capolino, presagivano le caratteristiche del futuro sposo: se trovavano una formica, sarebbe stato un uomo serio, se un'ape un possidente, se una farfalla un uomo volubile e superficiale, se una forfecchia un uomo fine.

Valente (2010) racconta che in provincia di Trapani, la giovane da marito, la notte precedente il giorno di San Giovanni, esponeva alla finestra, dentro un bicchiere con poca acqua, un *carcoccia spinosa* (un capolino di cardo selvatico): se questo, l'indomani, si fosse presentato con le foglie (brattee) aperte, sarebbe stato segno augurale di sicuro e ricco matrimonio, se le brattee fossero rimaste chiuse, se ne sarebbe tratto un auspicio negativo. In merito, Anna Russo riferisce che a Bagnolo Irpino (AV), alla vigilia di San Giovanni, la fanciulla innamorata, per leggere



Onopordo maggiore – Fiore e foglie

nel cuore del suo amato, spiantava un cardo selvatico e, una volta bruciacciato alla fiamma di una candela, lo poneva in un vaso d'acqua. Infine, posava il vaso con il cardo sul davanzale della finestra, e lo lasciava lì per tutta la notte. Se l'indomani lo avesse trovato rifiorito, l'amore con il suo ragazzo sarebbe durato per sempre; se, invece, il cardo fosse appassito, quanto prima lui l'avrebbe piantata (Atzei, 2003). Inoltre Giulia Ciletti aggiunge che il cardo andava prima unto con l'olio, e precisa che il rito divinatorio era volto a conoscere se una ragazza avrebbe trovato marito oppure no. Si credeva, dunque, che il cardo selvatico avesse virtù divinatoria.

Secondo Lamusta e Nardone (2000), la *Carlina corymbosa* (Carlina raggio d'oro o carlina corimbosa), dagli abitanti di Manduria (TA), è chiamata *spina chianculàra* perché i bambini, durante i loro giochi, utilizzavano i fusti secchi, senza foglie, sottili ma tenaci, per costruire una *chiancola* (trappola) per catturare gli uccellini. Si poggiava a terra una pietra piatta di Corigliano, detta *chiànca*, e la si sosteneva da un lato con un pezzo di fusticino, al quale veniva legato con un filo di cotone un pezzetto di pane, per esca. L'uccellino che beccava il pane provocava la caduta dello stecco e quindi della *chiànca*, che lo bloccava al suolo sotto di sé.

Nella smorfia napoletana se si sognano i cardi, si giocano i numeri 19 e 41; se si mangiano, il numero è 68; se si consumano in frittata, 47. Sognare i cardi significa che vi sarà un prossimo litigio, un tradimento, una offesa o una calunnia.

Il cognome "Cardi" ricorre in Emilia-Romagna, Lazio, Sicilia e Toscana rispettivamente 71, 65, 52 e 48 volte, mentre per il cognome "Cardo" al primo posto vi è la Campania seguita da Veneto, Piemonte e Toscana rispettivamente con 29, 20, 16 e 15 presenze.

In tutta Italia esistono numerose attività artistiche, commerciali, associazioni, cooperative, hotel, ristoranti, trattorie e agriturismi nel cui nome compare la voce "Cardo" o similari.

Proverbi, detti e massime contadine

I cardi erano considerati cibo dei poveri e vengono ricordati in alcuni detti popolari in diversi paesi come a Martina Franca (TA): *Quànnè 'u pòpele na jève furtèune / o sfoche a jérve o a cardèune* (In tempo di carestia o quando la gente non ha mezzi di sostentamento, si adatta a sfamarsi di erbe o di cardi). Nella zona di Foggia: *Spittg spittg, ciuccg mig, l'erva nævg: mò tg färg na magnätg dg cardüng!* (Aspetta aspetta, asino mio, l'erba nuova; per ora fatti una mangiata di cardi!); oppure: *Chi sèmene speine, scalze non pote sceie* (Chi semina spine, non può andare scalzo), inoltre: *Vijätg te cafoneg chg magne päneg e cardone, nuje muneg sveturätg a matineg carne e a serg frittätg* (Beato te, cafone, che mangi pane e cardi, noi monaci sventurati, la mattina carne e la sera frittata). Ad Apricena (FG), si diceva: *Viate a te cafone chè ti mangi pane e cardone* (Beato te contadino che mangi pane e cardi). Nella provincia di Taranto: *Cardùne, erva de mbriacùne* (Cardo erba per ubriachi) perché utilizzata nelle cantine. Nel Salento, quando qualcuno voleva emettere una sentenza di male e miseria contro una donna diceva: *Puttànà, t'aggi'à bbétiri a lli cardùni / cruti ti l'à manciàri, e senza pani* (Prostituta o buona donna, ti voglio vedere raccogliere cardi che mangerai crudi e senza pane). In Emilia: È come un cardo senza sale far col marito (o con la moglie) *il carnevale*, alludendo che ai veglioni si amareggiava senza troppi scrupoli.

Inoltre i seguenti detti sono comuni a molte zone d'Italia: Cresci cardo mio che l'asino muore di fame! Se n'è

andato (è morto) con l'acqua dei cardi. Chi segue l'asino si ritrova in un campo di cardi. Chi semina cardi raccoglie spine. Ma vai a farti una zuppa di cardi! Ogni macchia di cardo mi sembra Leonardo. Non viene il caldo finché tra le stoppie non spunta il cardo. Tartufo e cardo fan l'uomo vegliardo. Se tagli un cardo in aprile, ne nascono mille. Quando il cardo fiorisce e da un albero la cicala canora diffonde l'armonioso frinire, è giunta l'estate. A Belmonte Piceno (FM), sono stati raccolti e digitati oltre 5.000 stornelli dedicati soprattutto alle piante e due riguardano i cardi; il n.102 dice: *Fiore de cardu, te voglio fa na vuscia sotto un coppu, te voglio fa sta zitta musu de porcu*, e il n.485: *Fiore de cardi, pe' campà in pace, basta essere ciechi e sordi, pè campà bene ci vole tanti sordi*.

Dove si trovano e cosa si utilizza

Crescono ovunque sul territorio pugliese nelle condizioni più disparate perché sono specie molto rustiche. Sono frequenti negli incolti e nei campi aridi, nei terreni agricoli come infestanti, lungo i sentieri di campagna, i bordi stradali e gli argini dei fiumi e i litorali sabbiosi. Alcune specie sono nitrofile e vivono in abbondanza su terreni precedentemente adibiti a discariche di rifiuti.

La maggior parte dei cardi selvatici vengono raccolti quando le foglie sono ancora allo stadio di rosetta basale, in alcune specie si possono raccogliere anche i giovani germogli primaverili o le parti tenere degli steli, i ricettacoli dei capolini chiamati "cuori" (come avviene per il carciofo) e in qualche caso anche la radice.

Lo stelo delle diverse specie di onopordi viene raccolto e consumato lessato, dopo essere stato nettato dalle spine e dal tegumento o "scorza". Le foglie si lasciano avvizzire per alcune ore, anche in una busta di plastica, in modo che perdano parte della capacità di pungere; quindi, si elimina la lamina (operazione detta "spinatura") lasciando soltanto le nervature mediane carnose (coste), che costituiscono la porzione commestibile.

Impieghi in cucina

In passato, in alcune aree del foggiano, gli steli teneri e le nervature delle foglie giovani di diverse specie di cardi selvatici erano consumate crude dalle donne che si recavano nei campi a lavorare, mentre ancora oggi i pastori usano raccogliere gli steli teneri per dissetarsi durante il pascolo del gregge.

La radice carnosa si usa cruda a carpaccio con olio, limone o aceto, sale e pepe; bollita o stufata costituisce un contorno eccellente per carni e pesci; tostata viene usata quale succedanea del caffè.

Le nervature si consumano crude, con il pane, intinte nel sale oppure vengono bollite e utilizzate, da sole o insieme ad altre erbe, per preparare minestre, minestrone e zuppe. Si possono conservare sottolio e sottaceto. Gli steli teneri e le nervature fogliari centrali, private doverosamente delle spine e delle foglie, si mangiano sia lesse che fritte e hanno un sapore più intenso dei carciofi. A San Fratello (ME), i cardi selvatici si usano bollirli nel siero del formaggio.



Cardo saettone

Nome botanico: *Carduus pycnocephalus* L. subsp. *pycnocephalus*.

Viene chiamato anche: cardo a capolini densi, cardo a teste addensate, cardo dei campi, cardo picnocefalo, magunazzo.

Pianta annuale o biennale che si caratterizza per il tipico aspetto cespuglioso. Le radici sono grosse. Le foglie basali sono lunghe anche 40 cm e larghe 5-12 cm, con 3-5 segmenti per lato e hanno la pagina inferiore pubescente con bordo spinoso. I meno esperti le confondono con quelle del cardo mariano, soprattutto prima della comparsa dello stelo. Lo stelo ha foglie tomentose decorrenti, con spine lunghe 1-1,5 cm, alto fino a 2 metri, terminante con capolini sessili con brattee spinose, riuniti a gruppi di 2-5, con fiori tubulosi, di colore roseo, violetto, porpora e più raramente bianco. Fiorisce tra aprile e luglio. Vive fino a 1.000 m s.l.m. Si trova negli incolti aridi, ai bordi delle strade, delle scarpate; preferisce terreni calcarei.

La radice ricca di lattice amaro veniva considerata tonica, aperitiva e diuretica.

È simbolo di forza e protezione.

Atzei (2003) ne descrive gli usi culinari per la Sardegna. Anzitutto segnala che è una delle 18 erbe selvatiche che si usano per preparare la tipica *Minestra della Barbagia*. La porzione apicale tenera dello stelo, prima della



Cardo saettone - Fiore (Foto di Quintino G. Maggi da Actaplantarum)

fioritura è acquosa e gustosa e dopo la spellatura si mangia cruda in pinzimonio o semplicemente intinta in olio e sale oppure soffritta con fave fresche e cipolle.

Il botanofilo leccese Pancrazio Campagna, in riferimento al cardo saettone segnala che le radici, i fiori e le foglie basali tenere (previa eliminazione delle spine con delle forbici) si possono utilizzare in cucina. La radice carnosa si impiega bollita o stufata ed è eccellente come contorno per carni e pesci, mentre tostata si usa come succedanea del caffè. I fiori, sia freschi che essiccati, si impiegano per colorare certi alimenti, mentre quelli essiccati anche per fini decorativi.

Ricette

Brodetto pasquale con cardi selvatici; foglie di cardi spinosi “arracanate”.

ALTRI CARDI SELVATICI COMMESTIBILI NON APPARTENENTI ALLE ASTERACEAE

Calcatreppola campestre o Eringio campestre

Nome botanico: *Eryngium campestre* L. **Famiglia:** Apiaceae



Pianta di calcatreppola campestre
(Foto di R. Mariani)



Nervatura principale delle foglie di calcatreppola campestre impastellate e fritte
(Foto di R. Mariani)

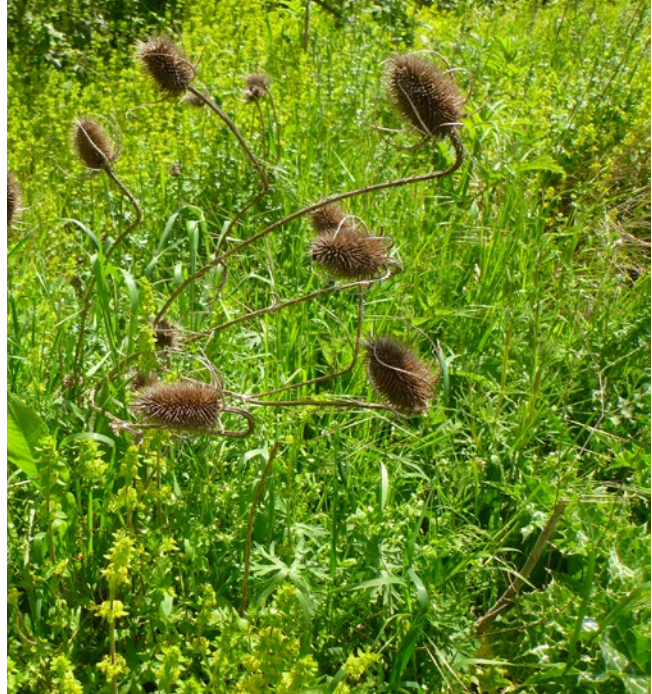
Scardaccione selvatico o Cardo dei lanaioli selvatico

Nome botanico: *Dipsacus fullonum* L. **Famiglia:** Dipsacaceae

Viene detto anche: *Acquasantiera, brùschìè, bucciero, cardo da panni, cardo dei scardassatori, cicirimigna, cico-riune, cima dei pastori, dipsaco, dissaco, erba di canale, erba messella, labbro di Venere, lattugone, messellino, pettenaro, pettini di lupo, rissolo, scardaccione falso, scardassa, scardiglione, serpentina, vaschetta per gli uccelli* (stesso significato del nome *labbro di Venere*), *verga del pastore*. Il nome *cardo dei lanaioli* deriva dal fatto che i capolini venivano usati per cardare la lana.



Pianta di scardaccione selvatico o cardo dei lanaioli (Foto di R. Mariani)



Infruttescenze spinose del cardo dei lanaioli (Foto di R. Mariani)

Dipsacus deriva dal greco *dipsan akomai* (lenisco la sete).

L'epiteto specifico *fullonum* deriva da *fullo*, *fullonis* (follatore, cardatore) per le infruttescenze spinose impiegate per cardare la lana e il lino.

Nel Medioevo è stato dato il nome *labbro di Venere* perché le foglie paripennate concresciute allo stelo formano una specie di *coppa* in cui si raccoglie la rugiada e l'acqua piovana e lì vanno a bere gli uccellini e annegano molti piccoli insetti, magari anche parassiti. I cristiani hanno chiamato la coppa *acquasantiera* e la tradizione popolare suggeriva di bagnarsi con quell'acqua gli occhi per curarli dalle malattie. Anticamente la pianta era chiamata *Lavacrum Venus*, come fosse una toeletta per la dea Venere e l'acqua contenuta nella coppia di foglie (coppe) era considerata magica e curativa per la capacità di "sciogliere" gli insetti che vi rimanevano intrappolati.

Il cardo dei lanaioli selvatico dagli anziani pastori di Altamura (BA) è chiamato *cècalup*, perché, assieme ad altri cardi e arbusti spinosi, veniva intrecciato, con sapienza, per costruire recinti momentanei per le greggi in movimento durante la transumanza, in modo da impedire ai lupi l'avvicinamento e l'attacco degli armenti.

Curiosità

I capolini secchi con le brattee dure, fungevano da pettine ed erano utilizzati per garzare (i garzi sono le infiorescenze), cioè per eliminare la borra superficiale nei tessuti di lana con cui si realizzavano abiti di lusso e per cardare la lana, uso già conosciuto nell'antico Egitto.

Secondo Pierre Deom, capo redattore vivente della rivista naturalistica francese *La Hulotte*, il cardo dei lanaioli selvatico nel XIX secolo era coltivato su 2.300 ettari ed è l'unica pianta che ha lavorato in fabbrica. I Papi durante il periodo in cui dimorarono ad Avignone nella Francia meridionale (1268 - 1314), favorirono l'impiego del cardo dei lanaioli selvatico.

Nel linguaggio dei fiori e delle piante il cardo dei lanaioli selvatico simboleggia la solitudine e l'isolamento; tale significato forse è dovuto alla tendenza della pianta a crescere in luoghi impervi.

Il cognome "Scardaccione" in Italia è portato da 50 famiglie (16 in Basilicata di cui 9 a Sant'Arcangelo, 12 nel Lazio, 11 in Campania e 5 in Puglia).

L'infiorescenza secca stilizzata compare nello stemma della cittadina tedesca di Baienfurt, e nel blasone del villaggio francese di Carpentry.



Blasone del villaggio francese di Carpentry.
Dipartimento di Meuse; Distretto di Verdun;
Cantone: Varennes-en-Argonne



Stemma di Baienfurt, piccola città tedesca nel
Distretto di Tubinga, Land Baden-Wuttemberg

Le radici si impiegavano per tingere di giallo e qualcuno dice di grigio.

È nativo del Nord Africa, dell'Europa e dell'Asia occidentale.

Fu introdotto nell'America del Nord circa 250 anni fa, per essere utilizzato per garzare la lana, ma con gli anni in molte zone è sfuggito alla coltivazione, e in parecchi Stati è diventato invasivo, tanto che in 4 Stati è stato dichiarato pianta nociva. Pertanto i ricercatori si stanno ponendo il problema di come poterlo eliminare con metodi biologici. I primi risultati sperimentali sembrano incoraggianti in quanto le larve del coleottero *Galeruca pomonae* si nutrono delle foglie della rosetta fogliare e del suo apice, procurando dei fori che si necrotizzano e in definitiva fanno seccare le foglie. È interessante che le larve non hanno procurato nessun danno su piante vicine di carota,

ravanello, cavolo cappuccio e lattuga.

Il *Giornale Popolare di Orticoltura* (Anno terzo, Trieste, 1861), riporta che all'epoca era coltivato nel Napoletano e nelle Marche e veniva impiegato, con successo, come alimento per il baco da seta, in sostituzione delle foglie di gelso.

Veniva, inoltre, utilizzato da scardassieri, berrettai e nelle manifatture di drappi e altre stoffe di lana; in aggiunta, nelle aree molto infestate, veniva impiegato come materiale da ardere.

La pianta, per la sua imponenza, la fioritura prolungata, le infiorescenze biancastre o lilla chiaro, i capolini secchi che contengono "semi", merita di essere ospitata nei giardini come pianta ornamentale. Gli steli con i capolini freschi o secchi possono essere usati come fiori freschi o secchi: questi ultimi si possono anche colorare con colori diversi. Inoltre il cardo dei lanaioli selvatico offre polline e nettare per api, bombi e farfalle, che vengono attratti dal profumo che emanano i fiori. I "semi", di cui sono particolarmente ghiotti i cardellini e i lucherini, sono cibo anche per fringuelli, ciuffolotti, merli, quaglie, fagiani dal collo ad anello, crocieri o uccelli di Cristo, arvicole e topi.

Come si riconosce e dove vive

È una pianta robusta e slanciata a ciclo biennale con una grossa radice. Le foglie basali lunghe anche oltre 40cm, sono dotate di spine lungo la nervatura centrale della pagina inferiore. Lo stelo può superare i 2 metri di altezza, porta numerosi grandi capolini con molti acheni angolosi (circa 3000/pianta). La fioritura estiva è di lunga durata con fiori di un bel colore lavanda pallido o color porpora. Per gli usi fitoterapici le foglie fresche si raccolgono in primavera, mentre le radici del primo anno in autunno; queste vengono seccate e conservate in barattoli scuri. Preferisce aree soleggiate, è frequente in zone con ristagno idrico (tollera temporanei allagamenti del terreno), lungo argini, fossi e terreni incolti.

Valore nutritivo

Le foglie e le radici contengono potassio in abbondanza, glicosidi e tannini, inoltre la radice contiene inulina come sostanza di riserva.

Reismaa *et al.* (2022) hanno identificato 20 componenti fra cui polifenoli (saponarina 17% e isomeri dell'acido clorogenico 17%) e iridoidi (silvestrosidi 15%, acido loganico 14%, isoorientina 6%, loganina 5% e isovitexina 4%). I silvestrosidi hanno mostrato una considerevole attività antimicrobica contro il batterio spirocheta *Borrelia burgdorferi*, che causa la malattia infettiva detta *Borreliosi di Lyme*.

Medicina popolare e fitoterapia

La tisana di foglie disintossica l'organismo, è utile in caso di gotta, artriti, reumatismi, il decotto si usa per problemi alla pelle, come screpolature, psoriasi, acne giovanile, foruncoli e fistole anali. L'infuso rafforza lo stomaco, favorisce l'appetito e la digestione, contribuisce alla salute del fegato e cura l'ittero. Le radici essiccate si usano come depurativo e diuretico oppure semplicemente bollite per gli eczemi. Ha proprietà antireumatiche, aperitive, depurative, diaforetiche, diuretiche, stomachiche, sudorifere e toniche.

Impieghi in cucina

Le foglie tenere della rosetta basale sono commestibili, si utilizzano bollite e condite con olio e limone, mentre le nervature centrali, private delle spine, mescolate con altre erbe si usano nelle zuppe. Le radici si impiegano per preparare un digestivo alcolico con alcol o grappa.



Foto di cardo dei lanaioli selvatico. Particolare della coppa (conca che le foglie formano presso la loro inserzione sul fusto) in cui si raccoglie la rugiada e l'acqua piovana (Foto di R. Mariani)

A photograph of a dense patch of Cardo mariano (Milk Thistle) in a rural landscape. The plants have large, deeply lobed, green leaves with prominent white spines along the edges. Several purple flower heads are visible, some in bloom and others as buds. In the background, there are rolling green hills, a utility pole with wires, and a fence line. The text "Cardo mariano" is overlaid in white, bold, sans-serif font in the center of the image.

Cardo mariano

Cardo mariano

Nome botanico: *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Altri nomi italiani

Battilana, cardalana, cardo argenteo, cardo asinino o degli asinelli (perché le piante giovani sono apprezzate da asini e cavalli), cardo di San Giovanni, cardo di nostra Donna, cardo di Santa Maria, cardo lattario o lattato o latteo, cardo macchiato, cardo della Madonna, cardo mediterraneo, cardo santo, cardo selvatico benedetto, cardo variegato, erba del latte, latte di Maria, maganazzi o muganazzi, spina bianca, spina dell'asino, spina di Maria, spina di San Giovanni, spina santa.



Cardo mariano in fiore (Foto di R. Mariani)

Nomi dialettali pugliesi

Càrd acquarùle, càrde lattarùle, càrd mariàn, cardeune, cardùn, cardùne, cardòne, carduncello, cardu piscicchiàru, cardun du jazze (il nome deriva dallo iazzo, classico recinto stagionale per le pecore dove il cardo mariano cresce bene), *lattaràule, lattaruni, pesciacchère, piscialuru, crattaluri, scalaràune, scardicchione, u cardaun*.



Foglie screziate con evidente presenza della nervatura centrale

Etimologia

Il nome del genere deriva dal greco *silybon* (cardo a foglie screziate), termine che Dioscoride usava per individuare dei cardo commestibili; o ancora, dall'egiziano *solib* con il significato di una specie di cardo, oppure dall'ebraico *sillon* (spina e hibra, nutrimento) e, infine, altri affermano che *silybon* significa "ciuffo", alludendo forse al fiore. L'epiteto specifico *marianum* da Maria, la Madre di Gesù.

Un po' di storia, leggende e alcune curiosità

È specie nativa del bacino del Mediterraneo e del Medio Oriente; qualcuno riporta che era conosciuto già nell'antico Egitto.

Nella Bibbia (*Secondo Libro dei Re*, 14:9), viene nominato il "Cardo del Libano" che alcuni studiosi identificano con il cardo mariano, tuttora presente nella flora di Palestina, Israele, Libano, Giordania, Siria, Egitto.

Dioscoride in *De Materia Medica* (IV, 154) descrive il *silibo* (cardo mariano) come un'ampia pianta spinosa, recante le foglie della carlina bianca. Quando è giovane, si mangia cotta con sale e olio.



Pianta di cardo mariano

Un tempo, i terrazzani a Foggia vendevano le nervature centrali delle foglie girando per le strade cittadine gridando: *Cardùne attannùte*, ossia cardi spigati, con poche foglie e tutto torso, o cardi teneri.

Un'antica leggenda narra che i fiori secchi, portati appesi al collo, avrebbero il potere di difendere i viaggiatori dagli spiriti maligni, dai morsi delle vipere e altro. Un'altra fantasiosa leggenda rivela che durante la vigilia di San Giovanni si taglia un capolino in fiore, si bruciacchia, e lo si mette in acqua: se il colore dei fiori si ravviva significa che l'amore esiste ancora.

Il cardo mariano simboleggia il sole. La sua infiorescenza, che può avere steli che superano i due metri di altezza, ha ispirato leggende che lo considerano un superbo protettore degli indifesi. Gambetta e Loschiavo (2015) ci riferiscono che in Basilicata lo stelo rigido è chiamato in vernacolo *u tirse*; il termine veniva adoperato nel linguaggio comune per indicare persone poco attive o indolenti ("È come un tirso").

In particolare, si racconta che durante la fuga di Giuseppe e Maria, per salvare Gesù dall'infanticidio ordinato da Erode, il cardo coprì con la sua ragguardevole mole e le larghe foglie tutta la Sacra Famiglia, nascondendola alla vista degli inseguitori. Così, mentre la Madonna allattava Gesù, delle gocce di latte caddero sulle foglie e lasciarono delle delicate e candide striature, che le caratterizzano. Per questo motivo viene chiamato "Maria-no" o "Cardo della Madonna".

I capolini fioriti sorretti dagli steli vengono usati come fiori decorativi.

La pianta costituisce un rifugio sicuro per le lucertole in procinto di essere assalite dalle gazze e dai falchi. Viene danneggiata da chiocchie e lumache.

Molti uccelli allevati in gabbia si cibano degli acheni; ne sono ghiotti i cardellini che hanno derivato il loro nome proprio dal fatto che si nutrono di semi di cardo, che provvedono anche a disseminare in natura. I cinghiali, le talpe e gli isticri mangiano le radici, invece le tartarughe, i cavalli, gli asini e i maiali la parte aerea. Risulta molto visitato dalle api per la produzione del miele in quanto è una buona nettariifera, ricercata anche per il polline di colore viola grigiastro. Il nettare e il polline interessano anche altri insetti imenotteri di piccole dimensioni, le cosiddette "api selvatiche".

Arte

Il pittore e incisore tedesco Martin Schongauer (circa 1445 - 1491), noto in Italia come "Bel Martino", in un piccolo "quadro", raffigura la ben nota fuga in Egitto di Maria, Giuseppe e il bambino Gesù. La scena mostra come gli Angeli "incurvano" la palma da dattero per facilitare la raccolta in modo che i Tre non soffrano la fame, mentre l'asino, sulla cui groppa sono Maria e Gesù, approfitta della sosta per piegarsi e addentare un cardo mariano.

In una incisione su acciaio realizzata da A. Willmore intorno al 1875, su copia di un quadro di John Douglas Woodward, vengono raffigurati il Monte Tabor (Israele), diverse pecore e alcune piante, tra le quali alcuni studiosi hanno identificato il cardo mariano.

Coltivazione

Gli acheni sono sempre più richiesti perché vengono utilizzati soprattutto come alimenti, integratori, aromi e farmaci.

Il cardo mariano si coltiva per la produzione dei frutti principalmente in Argentina, Cina, Africa settentrionale, Polonia (circa 2.000ha), Ungheria (in media 1.700 ha), Austria (800 ha; qui gli acheni vengono usati per estrarre l'olio e principi attivi, come la silimarina; i pannelli residui vengono destinati a uso zootecnico), Romania (circa 500 ha). In Italia alcuni ettari vengono coltivati soprattutto in Toscana e Piemonte. Gli acheni commercializzati in Italia ammontano a 1.920 t che all'ingrosso valgono circa 3.500.000 euro, con un valore medio unitario di 1,82 euro/kg.

Per mettere a punto la tecnica di coltivazione sono state effettuate ricerche sperimentali. In una prova con l'impiego di 120 kg/ha di azoto sono state prodotte 1,7 t/ha di acheni contro 1 t/ha senza azoto, mentre in un altro studio con la concimazione fogliare è aumentato il numero e il peso degli acheni per capolino e conseguentemente la produzione areica.

In Italia, ad esempio, Sulas (2012), nel triennio 2008-2010 ha eseguito ricerche parcellari per la produzione di biomassa a fini energetici e di acheni, compresa la raccolta meccanica della fitomassa e degli acheni. I risultati hanno messo in evidenza che il massimo accrescimento ha luogo tra aprile e giugno, la produzione di biomassa è di 17 t/ha di s.s. ed è costituita da steli (43%), foglie (30%) e capolini (27%). In media l'altezza degli steli ha superato i 200 cm, le foglie per pianta sono state 149, i capolini per pianta 27, il numero di semi per i capolini grandi 175, infine il peso di semi per pianta 23 g.

Per la produzione di biomassa a fini energetici i risultati produttivi sono promettenti, anche perché la coltura non richiede irrigazione e risulta indenne da attacchi di insetti e patogeni; per di più copre bene il terreno e perciò impedisce la crescita di piante infestanti.

Inoltre, altri studiosi hanno accertato che con la semina eseguita in primavera l'altezza delle piante, le



Pianta di cardo mariano

infiorescenze per pianta e la biomassa sono nettamente superiori rispetto alla semina autunnale e attraverso le analisi chimiche di foglie, steli e capolini teneri hanno messo in luce che le foglie sono più ricche di calcio, polifenoli e flavonoli, mentre gli steli di sodio e ferro e i capolini di potassio.

Accogli *et al.* (2013), dell'Università del Salento, affermano che il cardo mariano ha una spiccata capacità di assorbire notevoli quantità di idrocarburi policiclici aromatici come ad esempio fluorantene, soprattutto nella parte aerea, e pertanto potrebbe essere utilizzato per la decontaminazione dei terreni.

Studi condotti in Pakistan da Chagtai *et al.* (1988), sia in laboratorio che in campo, hanno dimostrato il potere allelopatico del cardo mariano, capace di inibire sia la germinazione delle cariossidi, che l'accrescimento della radichetta del frumento. Inoltre, gli steli secchi macinati e sparsi sul terreno, hanno ridotto l'altezza della pianta e il numero di spighe per pianta del frumento. Questi risultati sono da tenere in debito conto perché normalmente dopo la raccolta i residui delle piante vengono interrati e perciò potrebbero influenzare negativamente qualora al cardo mariano succedesse il frumento.

Inoltre, ricerche sperimentali effettuate in Egitto da Elhaak *et al.* (2014) hanno dimostrato che l'estratto etanologico o con acetone di foglie, fiori, steli, radici e acheni del cardo mariano inibisce completamente la germinazione delle cariossidi di scagliola minore (*Phalaris minor*), mentre estratti delle foglie bloccano la germinazione dei semi di veccia comune (*Vicia sativa*) e i mericarpi della malva a fiori piccoli (*Malva parviflora*), estratti con acetone delle foglie, fiori e acheni impediscono anche la germinazione di *Avena fatua*, *Euphorbia helioscopia* e *Trifolium resupinatum*. Tali risultati fanno intravedere la possibilità di utilizzare, con appositi trattamenti, il cardo mariano come erbicida biologico.

Come si riconosce

Pianta di bellissimo aspetto, vigorosa e spinosa, biennale o perenne, provvista di una radice a fittone molto robusta idonea a dissodare i terreni compatti. Nel primo anno produce una rosetta basale di foglie coriacee, lucide, pennatifide e lunghe fino a oltre 40 cm e larghe fino a 30 cm, contraddistinte da lamina verde oliva intenso con molte variegature bianche, margine ondulato provvisto di spine robuste e nervatura principale evidente e bianca. Il secondo anno emette lo stelo fiorale, eretto, scanalato e rugoso alto fino a superare anche i 200 cm, con foglie amplessicaule, glabre e dentate, il cui numero per pianta può oscillare tra 70 e 150. I fiori ermafroditi sono riuniti in capolini globosi di 4-7 cm di diametro isolati su lunghi peduncoli, provvisti di setole bianche e corolla generalmente purpurea, raramente bianca. In letteratura sono riportati casi di piante isolate con una media di 550 capolini ciascuna. I frutti, detti volgarmente "semi", sono acheni lisci e lucidi, indeiscenti, con un unico seme distinto dal pericarpo, di circa 6-7 mm, provvisti di pappo candido, che vengono disseminati dal vento.

Il numero di acheni per capolino può essere superiore a 180 e una pianta, nelle migliori condizioni, ne può produrre circa 6.000. Il peso di 1.000 acheni può oscillare da 12 a oltre 30 g. In condizioni ottimali gli acheni rimangono germinabili anche per nove anni.

È una Emicriptofita bienne, cioè pianta a ciclo biennale con gemme poste a livello del terreno.

Dove si trova

Trae vantaggio nei terreni ricchi di sostanza organica, a elevato contenuto di azoto, tra i ruderi, negli incolti, nei pascoli aridi e ai bordi di strade campestri; è una specie nitrofila, perciò, molto sviluppata in aree di discariche di rifiuti; prospera dal livello del mare sino a 1.100 m circa di altitudine. Preferisce posizioni soleggiate e terreni calcarei, ma anche argillosi e profondi con pH 5,5-7,6.



Raro esemplare di cardo mariano a fiore bianco (Foto di R. Mariani)

Quando e cosa si raccoglie

Si raccoglie tra fine inverno e inizio primavera. Le radici vengono raccolte e anche vendute nel periodo pre-natalizio, mentre i giovani getti e le foglie tenere, che costituiscono il cespo basale, in primavera e gli acheni in luglio-agosto.

Sono commestibili le radici, il cui sapore ricorda il carciofo, gli steli teneri, le nervature principali delle foglie tenere liberate dai lembi fogliari (dette "coste"), i bocci fiorali e i "semi".

Valore nutritivo

I valori si riferiscono a 100 g di prodotto fresco.

1) *Nervature centrali e foglie tenere private delle piccole spine*. Possiedono una elevata quantità di acqua (95 g), un bassissimo valore calorico (15 kcal). Sono buona sorgente di calcio e potassio, fruttosio e glucosio, mentre basso è il contenuto di sodio (80 mg) e di nitrati (in media 99 mg). L'acido ossalico è elevato (circa 1.000 mg), così anche l'acido fumarico (3-26 mg), p-cumarico e chinico; buona la quantità di quercetina e di folati, bassa la presenza di fenoli totali e flavonoidi (apigenina, canferolo, luteolina e loro glicosidi), che comunque sono maggiori nelle foglie rispetto ai capolini e agli steli. Tra gli acidi grassi prevalgono l'acido linoleico (31%), palmitico (29%), alfa-linolenico (22%) e stearico (5%).

2) *Steli teneri*. Tra i minerali spicca il silicio (40 mg), ma sono presenti anche buone quantità di ferro, manganese, zinco e alluminio. Il contenuto di carboidrati, amminoacidi, acidi grassi, flavolignani e fenoli ammon- ta rispettivamente a 4 – 22 – 6 – 25 e 9 mg.

Tra gli acidi grassi prevalgono l'acido linoleico, miristico e alfa-linoleico.

Gli amminoacidi più abbondanti sono, in ordine decrescente, istidina, arginina, treonina, glicina, glutammina, serina e triptofano.

Tra i carboidrati il più importante è il fruttosio, seguito da rafinosio, saccarosio, arabinosio e glucosio.

Tra i flavonoidi sono presenti isoquercetina e canferolo, tra gli acidi fenolici il cumarico, clorogenico e sinapico.

3) *Acheni*. Tra i minerali, elevata è la presenza di potassio, sodio, magnesio, calcio e ferro.

I carboidrati, lipidi, proteine, fibre, acqua e ceneri ammontano rispettivamente al 38 – 28 – 21 – 5 – 5 e 3%. Tra i carboidrati si segnalano: ramnosio, arabinosio, xilosio e glucosio. I principali amminoacidi sono acido aspartico e glutammico, glicina, lisina, fenilalanina, valina e cisteina.



Capolino e stelo (Foto di R. Mariani)

Il contenuto di lipidi oscilla tra il 20 e il 35%, la sua composizione media mostra al primo posto l'acido linoleico (45%) seguito dall'oleico (32%), palmitico (10%), stearico (6%), arachico (3%), beenico (2%), alfa-linolenico (2%), e tracce di arachidonico, licosanoico, gadoleico, lignocerico e miristico.

Dalla spremitura meccanica a freddo si ottiene un ottimo olio (resa dal 18 al 30% nelle zone temperate, più bassa in quelle più fredde), utilizzato nell'industria alimentare, cosmetica e come additivo nei mangimi. È ricco di vitamina E, contiene circa 600 mg/100 g di steroli, di cui il principale è il sitosterolo (57%), seguito da stigma-sterolo e derivati (27%), campesterolo (6%), avenasterolo (6%), isofucosterolo (3%), tracce di spinasterolo.

Considerate le su esposte caratteristiche sembra che l'olio sia comparabile con quelli di oliva, girasole e mais e pertanto idoneo alla nutrizione umana.

I tocoferoli (potenti antiossidanti liposolubili), ammontano in media a 30 mg; il più importante è l'alfa-tocofenolo o vitamina E (88%).

Sempre negli acheni si trova un fitocomplesso, conosciuto come silimarina, che fu identificato già nel 1968 in Germania, generalmente in misura oscillante dall'1,5 al 4%, ma sono riportati valori anche superiori all'8%, e si concentra maggiormente nel pericarpo. La silimarina è costituita soprattutto da silibina (30-60%), silicristina (20%), silidianina (10%) e isosilibina (5%). Altri flavonolignani presenti sono: isosilibina, desossilicristina, desossilidianina, silandrina, silibinone e siliermina. Inoltre, tra i componenti volatili sono presenti il gamma-cadinene e l'alfa-pinene.

Nel fitocomplesso, inoltre, sono state ritrovate ammine quali betaina, istamina e tiramina, sostanze amare, tannini, mucillagini, flavonoidi (di cui il più importante è la tassifolina, seguita da quercetina, canferolo, apigenina e naringenina). Tra gli acidi fenolici si segnala una buona quantità di acido gallico e la presenza di acido vanillico e cumarico.

La quantità di polifenoli e flavonoidi è più elevata nelle foglie, a cui seguono i capolini e gli steli.

Medicina popolare e fitoterapia

Il cardo mariano è stato utilizzato dagli antichi medici greci e latini che lo consigliavano per favorire la digestione e, mescolato con miele, per calmare la tosse, ma specialmente per le malattie legate al fegato, tanto che ancora oggi, viene chiamato "amico del fegato" o "sentinella del fegato" e ne è scaturito il detto popolare: "Cardo mariano, fegato sano!". La droga di *Cardui mariae herba* (Cardo mariano erba) è costituita dalle parti aeree fresche o essiccate e l'Organizzazione



Sezione di un capolino (Foto di R. Mariani)

Mondiale della Sanità lo riporta tra le piante medicinali con il termine di *Fructus Silybi Maria* (si utilizzano i frutti secchi maturi privati del pappo). Oggi viene annoverato tra le erbe medicinali maggiormente utilizzate e coltivate nel mondo.



Cardo mariano a fiore purpureo (Foto di R. Mariani)

Il cardo mariano è stato citato da Santa Ildegarda di Bingen (1098 - 1179), monaca benedettina studiosa di medicina e botanica.

Nel 1544, il medico e botanico senese Pier Andrea Mattioli pubblicò un imponente erbario di piante medicinali a completamento di un'opera di Dioscoride Pedanio (40 - 90, medico-botanico e farmacista greco che esercitò a Roma); tra queste, una pianta ascrivibile al cardo mariano fu così descritta: *La radice scalda, monda, apre e assottiglia. La cui decottione dà utilmente nelle oppilationi del fegato e delle vene, per provocar l'orina ritenuta... Provoca la medesima menstrui non solamente bevuta, ma anchora sedendouvisi dentro...* Inoltre, Dioscoride lo consigliava per combattere una sorta di "vermi larghi": *La radice tagliata come il rafano, cotta e fatta seccare giova mangiata con uva passa overo bevuta con vino brusco alla misura d'un acetabolo per ammazzare i vermi larghi del corpo.*

John Gerard (1545 - 1612), erborista e botanico inglese, nel suo libro illustrato *The Herbal* lo riteneva il miglior rimedio contro tutti i malanni dovuti alla "malinconia".

Il medico ed erborista britannico Nicholas Culpeper (1616 - 1654) lo riteneva efficace *per aprire le ostruzioni del fegato e della milza* e quindi ne approvava l'uso nel trattamento dell'ittero. Nel XIX secolo, infine, alcuni medici americani iniziarono a prescrivere il cardo mariano per la cura delle malattie epatiche.

Da S. La Sorsa (1941) apprendiamo che in passato il decotto di cardosanto, raccolto prima del sorgere del sole, risultava utile a sanare dalla febbre malarica.

Atzei (2003) elenca i molteplici usi del cardo mariano nella medicina popolare sarda e riporta i versi con cui il poeta Giovanni Pira di Orgosolo (NU), descrive l'uso terapeutico del cardo mariano: *Si troppu bassa est sa pressione / sas orzas paret hi venzana mancu: / si nos thathamus de Gardu biancu / nos intendimos ortes hi Sansone*, cioè: Se la pressione è troppo bassa / sembra che le forze vengano meno: / se ci saziamo di Cardo mariano / ci sentiamo forti come Sansone.

In passato gli acheni arrostiti e ridotti in polvere erano assunti per via orale contro l'epatite. Gli acheni maturi, ufficialmente designati come *Cardui Maria Fructus* o *Fructus Silybi Mariae*, sono stati sempre usati come trattamento per i disturbi del fegato. La funzione epatoprotettiva e rigenerativa viene attribuito alla silimarina che ha la capacità di aumentare la concentrazione del glutathione e la superossidodismutasi in grado di difenderci dai radicali liberi, trasformandoli in composti più stabili e perciò meno reattivi e incapaci di danneggiare i tessuti.



Raccolta di capolini (Foto di R. Mariani)

L'estratto a base di silimarina si lega alle cellule del fegato impedendo alle sostanze velenose del fungo basidiomicete *Amanita falloide* (*Amanita phalloides*, detto anche "angelo della morte") l'accesso a queste cellule; per tale ragione costituisce un fattore salvavita allorché occorre adottare una terapia in casi di avvelenamento da tale fungo. A tale proposito in Germania è disponibile un prodotto a base di silibina.

L'importanza degli estratti dell'achenio come nutraceutico, cioè alimento contenente sostanze che apportano benefici alla salute, si evince anche dagli oltre 1.000 lavori scientifici pubblicati negli ultimi 20 anni. In proposito, oltre alle ben note proprietà epatoprotettive e rigenerative delle cellule danneggiate, risultano ampiamente documentate le ricerche condotte per avvalorare le proprietà antiallergiche, antiemorragiche, antiossidanti, antinfiammatorie, antidiabetiche, antispasmodiche, antitossiche, aperitive, astringenti, coleretiche-colagoghe, depurative, detossificanti, digestive, diuretiche, emetiche, emmenagoghe, epatoprotettive, febbrifughe, galattogene, ipocolesterolemiche, ipoglicemiche, ipotensive, lassative, sudorifere e toniche. Inoltre, sembra stimolare la circolazione sanguigna, proteggere dalla cirrosi e fibrosi epatica, dalle gengiviti, dall'affaticamento, concorrere ad abbassare i trigliceridi, e nell'area dei Monti di Trapani viene consigliato contro le emorroidi.

Non mancano i ricercatori che ipotizzano che i principi attivi possano funzionare come agenti chemioprotettivi nell'induzione dell'apoptosi e della riduzione della crescita di cellule tumorali in vari organi e per coadiuvare a limitare i danni dei trattamenti radio e chemioterapici.

Per l'uso esterno si trovano in commercio creme contro l'invecchiamento cutaneo, dermatiti atopiche, psoriasi, eritemi, bruciature. L'olio trova impiego per uso esterno in caso di vene varicose ed emorroidi.

Negli USA da lungo tempo la tintura madre della pianta intera è inclusa nella Farmacopea Omeopatica per le malattie di fegato, cistifellea, apparato respiratorio, per le vene varicose, ecc.

In Germania è approvato come trattamento di supporto alle infiammazioni croniche del fegato e della cirrosi epatica. Inoltre, sempre in Germania, già dal 1985, viene prescritto come medicamento omeopatico per le malattie del fegato e della cistifellea. Il rimedio omeopatico si ottiene dagli acheni maturi con diverse diluizioni.

Nelle erboristerie e parafarmacie si vendono preparati a base di cardo mariano per curare alterazioni del metabolismo del fegato quali fegato grasso o steatosi epatica.

Inoltre, è inserito nella lista delle erbe (parte aerea e acheni) con cui è possibile preparare integratori alimentari (Ministero della Salute, G.U. del 21/7/2012, Serie generale n. 169 e aggiornata con Decreto del 27/3/2014). Per gli scopi erboristici viene coltivato principalmente in Umbria (11 ha), Abruzzo, Sardegna, Marche e Sicilia.

I residui degli acheni dopo l'estrazione dell'olio e dei principi attivi, la cosiddetta sansa, formata da pezzettini di diverse dimensioni, risulta ancora ricca di flavonolignani e altre sostanze nutritive, e perciò viene usata per ottenere altri prodotti utili nell'industria farmaceutica, cosmetica e alimentare umana e animale. Così sono in commercio acheni granulati ricchi di vitamina E e sostanze antiossidanti; vengono consigliati per proteggere il fegato da sostanze tossiche, per mantenere normale la pressione e il tasso di colesterolo nel sangue.

Ricercatori turchi hanno dimostrato che la somministrazione di silimarina (estratta dagli acheni) a vacche

da latte tre settimane prima e dopo il parto, ha fatto aumentare la produzione del latte, ma ne ha diminuito il contenuto proteico. Inoltre, i veterinari usano il cardo mariano per curare i cani affetti da malattie del fegato e da diabete e per rafforzarne il sistema immunitario.

Gli acheni opportunamente frantumati (polvere) vengono somministrati a cani e gatti, mescolati con il mangime, e costituiscono un valido supporto, soprattutto per accelerare la rigenerazione delle cellule epatiche in soggetti affetti da varie malattie del fegato. Inoltre sempre partendo dagli acheni e con le stesse funzioni, sono in commercio estratti in forma liquida e come olio.

Le radici hanno proprietà diuretiche e febbrifughe.

Attività antibatterica

L'estratto etanologico inibisce la crescita del *Campylobacter jejuni* (che causa gastroenteriti negli adulti e diarrea nei bambini).



Pulitura della nervatura principale delle foglie
(Foto di R. Mariani)



Fascio pronto per la vendita
(Foto di R. Mariani)

Precauzioni

I preparati a base di cardo mariano sono caratterizzati da una elevata tollerabilità. Ciononostante, una certa cautela bisogna raccomandarla a pazienti ipertesi per il buon contenuto di tiramina, sostanza capace di innalzare i valori della pressione sanguigna. Inoltre, in caso di assunzione di dosi superiori a quelle indicate dal Ministero della Salute (200-400 mg al giorno), si può verificare un effetto lassativo, disidratante, un'interferenza con l'assorbimento di alcuni farmaci, si possono avvertire sensazioni di gonfiore, mal di testa e irritabilità, difficoltà ad addormentarsi. Tutti i sintomi scompaiono dopo pochi giorni con la sospensione dell'assunzione dei prodotti a base di cardo mariano.

Rarissimi sono gli effetti collaterali quali difficoltà respiratorie, gonfiore al viso e alle labbra, diminuzione del desiderio sessuale, infertilità. Inoltre, a causa dell'elevato contenuto di acido ossalico non deve essere utilizzato da persone con alterate funzioni renali che possono andare incontro alla formazione di calcoli renali.



Steli teneri dell'infiorescenza (Foto di R. Mariani)

Impieghi in cucina

Plinio il Vecchio ci riferisce che in epoca romana il cardo mariano era presente negli orti; alcuni erbari ci raccontano che veniva seminato negli orti dei monasteri per ricavare verdura; attualmente si coltiva per la produzione del fitocomplesso contenuto nei frutti.

In area murgiana i pastori e i contadini avevano l'abitudine di consumare il fusto decorticato per dissetarsi (da cui il nome vernacolo di *Càrdune acquarùle* perché i tessuti risultano ricchi di acqua ed è in grado di allietare l'arsura estiva), come companatico o semplicemente come snack. Con il fusto decorticato e tagliato a rondelle insieme a pomodori, si prepara una rinfrescante insalata estiva.

Allo stesso modo, nei tempi passati, in alcune aree del foggiano, i teneri steli e le nervature delle foglie giovani venivano raccolti e consumati crudi dalle donne che si recavano nei campi a lavorare. Biscotti (2012) riferisce che, sempre in area foggiana, si consumano gli steli teneri crudi, tagliati in sottili rondelle, conditi con il sale. Per di più, una volta bolliti, si possono friggere o utilizzare da soli o insieme ad altre erbe per preparare minestre, minestrone e zuppe o frittate, torte salate oppure conservare sott'olio e sottaceto.

Le radici si possono consumare sia crude, a carpaccio, oppure stufate o bollite come le carote, o anche per preparare sughi, confetture da spalmare sui crostini o per accompagnare il lesso.

Gli steli teneri e le nervature fogliari o coste, private doverosamente dalle spine e dal lembo fogliare fibroso, si possono mangiare crudi al naturale o in pinzimonio o in insalata da soli o con altre erbe e ortaggi.

I capolini non ancora “aperti” sono cucinati come fossero carciofi, i ricettacoli lessi o sott'olio, mentre i fiori essiccati sono impiegati come caglio vegetale per preparare particolari tipi di formaggio in Spagna, Portogallo e giuncate in Marocco. Il cardo mariano trova impiego nell'industria dei liquori come ingrediente aromatico e aperitivo.

Il vino di cardo mariano si ottiene facendo macerare nel vino rosso fiori e foglie essiccati; risulta gradevole come aperitivo.



Capolino e successive fasi della preparazione dei carciofini (Foto di R. Mariani)

Gli acheni arrostiti costituiscono un succedaneo del caffè e quando vengono triturati permettono di preparare delle ottime tisane. La "farina" ottenuta dagli acheni è stata usata fino al 3% per preparare biscotti, torte e pizze il cui impasto risulta più uniforme, più liscio e meno appiccicoso; inoltre, il prodotto finito è più nutriente, con migliore struttura e colore della crosta e si conserva più a lungo.

Ricercatori israeliani, partendo dagli acheni, hanno messo a punto la tecnica di produzione di germogli commestibili (*sprouts*) raccolti con le radichette e prima della completa formazione dei cotiledoni. Il ciclo si conclude in pochi giorni e al buio; in presenza di luce però il ritmo di crescita si riduce, ma aumenta il contenuto di polifenoli e la capacità antiossidante.

Ricette

Minestra di cardo mariano; caponata di cardo mariano; minestra di cardo mariano con polpettine di carne e fegatini di pollo; cardo mariano con riso e sponzali (cipollotti); cardo mariano all'acciuga; cardo mariano *stanatu* (stufato con uova e formaggio); cardo mariano fritto; cardo mariano in brodo; cardo mariano in tegame; cardo mariano in pastella; cardo mariano con uova sbattute; cardo mariano con uova, scamorza e polpette di carne; cardo mariano con spezzatino di agnello o cardo mariano con agnello e uova; cardo mariano gratinato; steli teneri di cardo mariano e funghi prataioli o cardoncelli; sfornato di cardo mariano; tortino di cardo mariano, patate e ricotta; pasta, cardo mariano e prosciutto; cardo mariano con ceci o fagioli; insalata di donna Peppe.



Spaghetti con steli fiorali di cardo, cardì con uovo,
capolini e steli fiorali fritti, cardì in insalata (stelo fiorale ad anelli)
(Foto di R. Mariani)

Cardogna comune o cardoncello

A close-up photograph of a Cardogna comune plant, also known as cardoncello. The plant features large, green, deeply lobed leaves with serrated edges. The leaves are growing from a central base, and some show signs of being eaten, with small holes visible. The background is a mix of dry, brown pine needles and some green grass, suggesting a natural, outdoor setting.

Cardogna comune

cardoncello

Cardogna comune o cardoncello

Nome botanico: *Scòlymus hispanicus* L. subsp. *hispanicus*.

Segnalata per la prima volta in Italia da Benedetto Rinio nel 1415.

Altra specie commestibile pugliese

S. maculatus L. (Cardogna macchiata).

Altri nomi volgari

Barba gentile, cardaburdue, cardogna, cardo giallo, cardo scolimo, cardoncello selvatico, cardu criestu, carciofo piccolo, guardabue, scolimo, scolimo ispanico, scardicchione, scardiccione.

Nomi dialettali pugliesi

Carde sante, cardu criestu, carduncelle, cardoncello, carducieddi salvaggi, cardunceddhi, cardunceddhu, cardunciddu, carduncill, cardune, cardungelle, carduncidde, cardungiddi, cardungieddu, cardungill, lattarul, rattarulu spagnulu.

Tra i tanti nomi spagnoli usati per la cardogna c'è quello curioso di "polpo di terra", in riferimento alle nervature mediane private del lembo fogliare, che rassomigliano ai tentacoli del polpo quando vengono arricciati.

Etimologia

Da *skolumos* di Dioscoride, nome greco di un cardo mangereccio, mentre per i Latini *scolymos* è un cardo selvatico edibile; altri ancora attribuiscono al termine *scòlymus* il significato di "pungiglione", riferito al cardo con spine e con radice commestibile; *hispanicus* è forse in relazione alla presunta origine spagnola, dove ancora oggi, tra le specie spontanee è la più consumata.

Qualche curiosità

Sembra conosciuta dall'antichità; Teofrasto (371 - 287 a.C.), afferma che all'epoca le radici carnose venivano consumate sia cotte che crude, mentre Plinio (23 - 79 d.C.) dichiara che veniva mangiata dalla gente povera e possedeva buone proprietà diuretiche.



Pianta di cardogna in fiore

Gli studiosi la considerano di origine mediterranea e tuttora viene attivamente ricercata, oltre che in Italia, soprattutto in Spagna (comprese le isole Baleari e Canarie), Grecia (dove viene mangiata anche cruda come spun-tino), Turchia, Cipro, Egitto, Tunisia dove è consumata con il couscous, Algeria, Marocco e anche in Portogallo. In particolare in Spagna il cardoncello è considerato una "istituzione". Viene usata in quasi tutte le province. Sembra menzionata in documenti Arabo-Ispanici del XII sec., mentre nel XVI sec. è attestato l'uso dei fiori come colorante al posto dello zafferano, così come l'uso delle tenere piantine e delle radici. Viene preparata in numerose ricette identiche a quelle riportate alla fine di questa trattazione. Un peculiare impiego è come contorno al *cocido*, uno stufato di ceci, carne, patate e altre verdure, il tutto cotto a fuoco lento per alcune ore.

Mariani e Guarrera (2022) rilevano in provincia di Bari un gioco, classificata come un passatempo del passato, diffuso soprattutto in area murgiana: i ragazzi che gironzolavano per le campagne raccoglievano gli steli di tali piante, come quelli di altre specie di cardi spontanei, e una volta rinettati, li mangiavano per dissetarsi.

Ad Ascoli Satriano (FG) viene considerata l'erba nobile del pranzo di Pasqua. Un detto pugliese così recita: *I cardoncelli sono brutti e spinosi, ma quando li mangi, sono molto gustosi.*

È consumata anche in altre regioni. In molti mercati rionali di vari comuni pugliesi, da dicembre fino ad aprile e soprattutto a ridosso delle festività pasquali, è possibile trovare in vendita il cardoncello già pronto per l'uso a prezzi che oscillano dai 4 agli 8 euro/kg. Inoltre, durante tutto l'anno è possibile trovarlo, surgelato o bollito, conservato al naturale.

I petali essiccati vengono usati a scopi decorativi.

Roberto (1995) segnala che la cardogna viene detta "pianta barometro" perché le brattee avvolgenti i capolini sono sensibili all'umidità dell'aria e perciò con tempo umido si accostano tra loro ricoprendo l'infiorescenza.

Poesia e modi di dire

Michele Serino ha scritto in dialetto di Manduria la poesia *Li foji* in cui tesse le lodi di alcune erbe selvatiche commestibili e in riferimento al cardoncello così si esprime: *I cardoncelli, ora si son quasi persi, mia madre, ora morta (requie eterna all'anima sua), il mattino del lunedì di Pasqua, per rispettare la tradizione, li "spellava" e li cucinava con il brodo di gallina...*



Foglie di cardogna (Foto di R. Mariani)

Nardone *et al.* (2012) segnalano che a Ostuni in senso offensivo si usa dire: *Cu ddonna Andunietta va jacchhja' cardengieddu!* (Che donna Antonietta vada a raccogliere cardoncelli!), come a dire, vada a fare lavori umili.

In passato i contadini di alcune zone pugliesi (ma anche della Spagna), in riferimento all'epoca di raccolta, dicevano: *I cardoncelli raccolti in aprile per me, quelli raccolti in maggio per il mio padrone e quelli raccolti in giugno per il mio asino.*

Masullo Fuiano (1995) descrive un simpatico colloquio tra una signora curiosa e un terrazzano che intorno al 1950 girava per le strade di Foggia con quello spettacolo di motorino (MOTOM) con una grossa cesta piena di cardoncelli spinosi e agli angoli delle strade gridava: *Accattateve i jiò!* La signora chiede: "Perché li chiami 'jiò'?". Il terrazzano invita la signora a prendere un cardoncello, la signora lo prende con le mani ed esclama: *Jiò!* Il terrazzano sorridendo: *Signò è capite mò pecché i chame accussì.*

Nel volume *Muttett e scambulett* (2023), Rocco Nardiello riporta il seguente modo di dire: *U ciucc d gnagnarill sceijv fess k'i carduncill* (Al ciuchino del lagnoso piaceva tanto il cardoncello).

In Italia il cognome "Cardogna" è presente principalmente nei comuni di Fondi, Sperlonga e Itri (LT), Torre del Greco e Casoria (NA), Ancona e Falconara Marittima (AN) e Cesano Boscone (MI), mentre il cognome "Cardoncello" si riscontra a Torre del Greco e Trecase (NA).

Occasionalmente viene coltivato in Spagna, Italia, Grecia, Marocco, Tunisia. Un agricoltore di Altamura (BA), partendo dai semi raccolti da piante spontanee, ha iniziato la coltivazione e la vendita delle nervature centrali delle foglie al mercato locale.

Usi diversi

Di Gregorio e Romano (2013) suggeriscono l'impiego della cardogna comune come *wildflowers*, cioè pianta selvatica utilizzabile, insieme ad altre, per la riqualificazione ad esempio di spazi urbani e suburbani degradati e aiuole spartitraffico; ciò in considerazione della capacità di crescere in terreni incolti e pascoli aridi, per la fioritura molto vistosa nei mesi estivi e per il bel colore giallo dei fiori. Fiori che vengono visitati molto dagli apoidei per il nettare e il polline di colore giallo scuro. È rappresentato discretamente nei mieli.

Le foglie leggermente cotte o anche mescolate con farina, vengono date ai maiali, che mangiano anche la pianta fresca; le mangiano anche gli asini, le pecore, le capre, ma anche i topi campagnoli. Nel grossetano le foglie e le radici fresche si somministrano ai cavalli come purga. Attualmente sono in commercio i "semi" del cardoncello.

Papadimitriou *et al.* (2022) hanno allevato il cardoncello in coltura idroponica con quattro livelli di cloruro di sodio, partendo da "semi" di piante spontanee. Alla raccolta, 120 giorni dopo il trapianto, con il livello più elevato, il peso delle radici e delle foglie è diminuito, mentre il contenuto di cloro e sodio è aumentato solo nelle foglie; inoltre, la concentrazione di potassio, calcio, magnesio e fosforo non è stata influenzata dai livelli di salinità. I ricercatori concludono che, alla luce dei risultati ottenuti, il cardoncello può essere allevato con successo in coltura idroponica e coltivato in piena aria in terreni con moderata salinità.

Come si riconosce

È una pianta rustica, robusta e spinosa, biennale o perenne, cespugliosa, provvista di radice a fittone molto profonda, di 1-4 cm di diametro, non ramificata. Lo stelo è ramificato, corimboso, può superare i 120 cm. Le foglie, pennatopartite o pennatosette, lunghe anche oltre 30 cm e con denti profondi, sono provviste di spine evidenti e lamina verde; le superiori generalmente sono amplessicauli. I fiori sono riuniti a formare capolini ascellari e terminali, avvolti da tre brattee spinose, inoltre sono ermafroditi e l'impollinazione avviene tramite insetti apoidei, che visitano i fiori per il nettare e il polline di colore giallo scuro. In Puglia fiorisce da maggio fino a settembre; la corolla è di colore giallo intenso. Il frutto è un achenio ovoidale senza pappo che conserva una buona capacità germinativa per alcuni anni.

È inserita tra le Emicriptofite scapose.



Pianta di cardogna raccolta

Dove vive

Cresce nei seminativi incolti (detti *necchiareche* nell'Alta Murgia e foggiano), lungo le strade di campagna e ai bordi stradali, argini di fiumi, terreni aridi costieri e litorali sabbiosi.

Quando, cosa e come si raccoglie e si netta il cespo

Le radici vengono raccolte e anche vendute nel periodo prenatalizio, mentre i giovani getti o steli teneri e le foglie tenere, che costituiscono il cespo basale, in primavera.

Sono commestibili le radici, gli steli e i capolini teneri, i fiori e le nervature principali delle foglie.

La raccolta richiede l'ausilio di un grosso coltello o di una zappetta con la quale si sradica la pianta; poi la si capovolge e, mentre viene tenuta per la radice, si eliminano le foglie più esterne e meno tenere. I cespi così ottenuti risultano ancora molto pungenti, per cui è opportuno metterli in un contenitore dove si lasciano per qualche ora: il conseguente leggero avvizzimento permette di maneggiarli senza pungersi. Successivamente le ben evidenti carnose nervature centrali, dette "coste", vengono private del lembo fogliare con le mani partendo dal basso verso l'alto.



Pianta con caratteristici fiori gialli



Particolare dei fiori avvolti da brattee spinose



A sinistra pianta intera; a destra pianta privata del lembo fogliare e pronta per la cucina (Foto di R. Mariani)



Piante di cardogna appena raccolte



Piante pulite della lamina fogliare e pronte per la vendita (Foto di R. Mariani)

Valore nutritivo

I risultati delle analisi eseguite sulle nervature principali (parte edule) sono riferiti a 100 g di prodotto fresco che sviluppano 38 kcal. Il contenuto di acqua varia da 80 a 93 g. È ricca di carboidrati disponibili (3,4 g), ceneri (3,2 g) e fibra dietetica (7 g).

Risulta ottima sorgente di potassio, calcio, magnesio, zolfo, ferro (rispettivamente 850 – 495 – 78 – 42 e 2,4 mg) e manganese (370 µg). Molto interessante risulta il basso contenuto di sodio (39 mg) e dell'acido ossalico (485 mg), che con la cottura si riduce ulteriormente. Bassissima la quantità di nitrati (45 mg).

Buona è la quantità di acido citrico (60 mg) e gallico (19 mg). Tra le vitamine risulta ricca della B9 o acido folico (103 µg) e K o naftochinone.

La graduatoria degli acidi grassi vede ai primi posti l'acido alfa-linolenico, linoleico, palmitico, oleico e stearico rispettivamente con il 30 – 26 – 22 – 7 e 4%.

Sono presenti tarassasterolo e in ordine di importanza i derivati della luteolina, canferolo, apigenina, isoramnetina e quercetina.

I fiori contengono acido caffeico (440 mg), acido clorogenico (94 mg), alfa-tocoferolo (2,8 mg), mentre le radici sono ricche di acido sinapico.

Medicina popolare e fitoterapia

Vicenti (2000) riporta la poesia di Giovanni De Nora dal titolo: *Cardungidde* scritta in dialetto di Altamura, in cui viene consigliato di mangiare il cardoncello per guarire dal mal di fegato. Ecco i versi tradotti: *Se il mal di fegato ti fa ingiallire, e ti vedi già morto, ascolta il mio consiglio, non aver paura u cardungidde ti guarirà. Mangialo senza paura tutti i giorni, fanne una cura, ma non mettere le uova, se non vuoi stendere i piedi. Sono buoni per tutti, per i ricchi e per i poveri i cecuredde e i cardungidde.*

Decotti e infusi di foglie e fiori essiccati sono utili contro la diarrea, i raffreddori, i dolori di stomaco e di reni. Il decotto di piante in fioritura è stato usato contro la febbre di Malta. Le radici vengono impiegate contro reumatismi, calcolosi e itterizia; l'acqua di cottura si usa per espellere i calcoli alla cistifellea, in caso di coliti, disturbi intestinali e del fegato. Ricercatori turchi hanno dimostrato che estratti di cardogna sono in grado di abbassare la glicemia in topi di laboratorio.

Mostra proprietà anticatarrali, antidiaforetiche, antidiarroiche, antimicrobiche, antiossidanti (elevato effetto antiradicalico), antiscorbutiche, antispasmodiche, antisudorifere, antitraspiranti, aperitive, astringenti, coleretiche, depurative, digestive, diuretiche, febbrifughe, ipoglicemizzanti, litolitiche, toniche, vermifughe e di protezione dalle malattie epatiche. È efficace per le ulcere, contro l'obesità, l'affaticamento e lo stress, in caso di ferite, emorroidi e per abbassare il colesterolo.

Attività antimicrobica

Diversi autori segnalano questa attività nei confronti di *Bacillus aureus*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhimurium*, *S. typhi*, *S. enterica* e *Staphylococcus aureus*.

Impieghi in cucina

Dal 2016, il cardoncello è inserito nell'Elenco dei PAT della Regione Puglia.

Gioca un ruolo importante nella cucina tradizionale pugliese dal Gargano al Salento, nell'arco ionico tarantino e nell'area del Parco Nazionale dell'Alta Murgia, dove viene preparato in svariati modi, in particolare il giorno di Pasquetta.

Oltre a quello che viene raccolto dalle singole persone, in Puglia si trova in vendita in alcuni mercatiionali, presso i fruttivendoli in molti comuni, come ad esempio, a Putignano (BA). I raccoglitori di professione di erbe e funghi spontanei pugliesi si spingono in Calabria per la raccolta.



Parte edule della cardogna comune



Cardoncelli in vendita al mercato di via Rosati a Foggia.
Foto di M. Marrese

La radice carnosa si usa candita o cruda a carpaccio con olio, limone o aceto, sale e pepe; bollita o stufata costituisce un contorno eccellente per carni e pesci. Inoltre, si usa ripassata al burro, frita in pastella o in frittata. Viene consumata soprattutto nell'isola di Creta con l'agnello. Infine, tostata, viene usata quale surrogato del caffè.



Radice carnosa di cardogna e canditi di radice (Foto di R. Mariani)

Le nervature centrali, liberate dal lembo fogliare (la resa in parti commestibili si aggira intorno al 50%) e da eventuali spine ancora presenti, si usano fritte o per preparare minestre, minestrone, zuppe e frittate; hanno un sapore più intenso dei carciofi. In Spagna, per renderle disponibili tutto l'anno, vengono lessate e conservate al naturale in barattoli, oppure surgelate.

Le piantine, insieme alle giovani radici, si mangiano crude con carni bollite. Gli steli teneri, molto dolci, si utilizzano per preparare zuppe e secondo Atzei (2003), nel nuorese, si consumano crudi in insalata; inoltre, a Dorgali (NU), anche gli animali si cibano dello stelo tenero.

I fiori essiccati si usano per colorare certi alimenti al posto del costoso zafferano (in qualche caso sono stati usati addirittura per adulterare lo stesso zafferano). Vengono anche impiegati, in particolare in Spagna, come caglio vegetale per produrre formaggi tipici che assumono un caratteristico e gradito colore giallastro; inoltre alcuni pastori usano il lattice che fuoriesce dalla pianta per far cagliare il latte, cagliata che mangiano fresca appena pronta.



Nervature di cardogna lessate
(Foto di R. Mariani)

In alcuni comuni della Murgia, i cardoncelli, insieme a finocchio selvatico, bietole selvatiche e cicorielle, fanno parte di alcuni piatti tipici a base di carne ovina come *U cutt'ridde*, *U Calaridde*, *U vredette*; quest'ultimo di probabile origine albanese, dove viene chiamato *verdhët* e consumato soprattutto il Lunedì dell'Angelo.

Ad avvalorare l'antica usanza pugliese di consumare durante le festività pasquali il cardoncello con l'agnello, Conte (1853) racconta di aver incontrato durante le sue ricerche storiche, un vecchio popolano che gli ha cantato un'antica canzone in dialetto di Cerignola, dal titolo "La gioia di un contadino nel giorno di Sabato Santo", che tra l'altro dice: *Quatt'ove grosse addelessate, nu portugalle, na suprussete, na fresedduzze e na nucedde, e lu spezzoite cu i carduncedde* (Quattro uova grandi lessate, un'arancia, una soppressata, un biscottino, una nocella, ed uno "spezzato" con i cardoncelli).

In un ristorante di Ruvo di Puglia, viene preparata la *Cardonara* (assonanza con la ben nota carbonara). I cardoncelli lessati vengono ripassati in padella con gli sponsali (cipollotti), rossi d'uovo, pane fritto e semi di finocchietto selvatico. Dai sempre più numerosi emigranti che giungono dalla Tunisia, il cardoncello viene usato per accompagnare il couscous.

Ricette

Nella gran parte delle ricette tipiche realizzate con la cardogna comune o cardoncello, sono presenti le uova e l'agnello che tradizionalmente simboleggiano la Pasqua.

Tipiche di molte città pugliesi sono: i *Cardenjigiedde cu ll'ove*; cardoncelli della passione in tortiera; Frittata di cardoncelli; cardoncelli arrostiti; cardoncelli *a stanatu*; Torta salata con cardoncelli; cardoncelli finocchietto, scamorza e uovo sbattuto; bucatini, carne e cardoncelli al forno; cardoncelli con uovo e caciocavallo podolico; cardoncelli e finocchietti lessi; cardoncelli con capunti, pancetta e mollica fritta; cardoncelli *mollicati* o "arragnati" o gratinati; sformato di cardoncelli; timballo di cardoncelli; cardoncelli saltati in padella con olio e burro; cardoncelli saltati in padella con aglio e peperoncino; cardoncelli con uova strapazzate e prosciutto; spezzatino di agnello con cardoncelli; capretto con cardoncelli; cardoncelli della passione in tortiera; cardoncelli con polpettine di carne; cardoncelli lessi con olio crudo; cardoncelli al forno; cavatelli; strascinati oppure capunti con cardoncelli e mollica soffritta in olio e aglio; cavatelli con cardoncelli e "Pallone di Gravina"; cardoncelli fritti; cardoncelli fritti con prosciutto e pomodoro; cardoncelli con baccalà e acciughe; cardoncelli rosolati nel vino con agnello; cardoncelli agnello e polpettine; cardoncelli in brodo e cardoncelli in brodo mantecati; cardoncelli in brodo di polpette di carne, canestrato pugliese e pane tostato; zuppa di cardoncelli; fonduta di cardoncelli; spaghetti con cardoncelli, pomodorino e salsiccia; cardoncelli al forno con lucanica piccante e uova; cavatelli, cardoncelli, funghi cardoncelli e salsiccia piccante; cardoncelli alla Mediterraneo; stoccafisso con radici di cardoncelli; cardoncelli con ceci o fagioli.

Pergola e Dicorato (2002), per il Brodetto pasquale cerignolano, detto *u vredett*, tipico monopiatto nel quale la verdura funge da "primo", mentre la carne è un gustoso "secondo", descrivono così il modo di preparazione: si mondano le foglie dalle spine e si lessano. Si soffriggono, intanto, separatamente i piccoli pezzi di coscia di agnello, si uniscono alle *cardungelle* lessate al dente e si ricoprono con acqua calda salata. Quando il tutto bolle lo si amalgama con battuto di uova, prezzemolo tritato, pepe, pecorino e lo si rimesta delicatamente.



Cavatelli con cardogna, mollica soffritta, olio e aglio
(Foto di R. Mariani)



Cardogna in brodo con uovo (Foto di R. Mariani)



Centauree e fiordalisi

Centauree e fiordalisi

Centauree commestibili in Puglia

Centaurea benedicta (L.) L. (Centaurea benedetta o Cardo santo); *C. calcitrapa* L. (Fiordaliso stellato); *C. cyanus* L. (Fiordaliso vero); *C. jacea* subsp. *gaudinii* (Boiss. & Reut.) Greml. (Fiordaliso di Gaudin); *C. napifolia* L. (Fiordaliso romano); *C. sicula* L. (Fiordaliso nizzardo); *C. solstitialis* L. subsp. *solstitialis* (Fiordaliso giallo); *Mantisalca duriaei* (Spach) Briq. & Cavill. (Fiordaliso di Durieu).

Sono piante erbacee annue o perenni spesso spinose, con foglie alterne, provviste di numerosi capolini con fiori centrali ermafroditi tubulosi; pappo di setole semplici, il frutto è un achenio glabro. Genere di difficile identificazione per l'elevata differenza morfologica riscontrata nelle diverse specie comunque distinte in Gruppi, soprattutto per l'aspetto delle appendici delle squame del fiore.

Notizie e curiosità sulle centauree

Nel Libro XXV della *Storia Naturale* di Plinio, la centaurea viene chiamata *centauria* ma anche *farnacia*, è considerata una pianta panacea la cui scoperta viene attribuita agli dèi. Panacea era la parola greca usata per le varie piante in grado di alleviare le malattie.

Le centauree sono presenti nei pascoli, sono ricche di principi attivi amari tanto da meritarsi sin dai tempi antichi il nome di *fiele di terra*, o *della terra*.

Le azioni contro la febbre sono note tanto da far sì che venga chiamata popolarmente *cacciafebbre*.



Fiore di fiordaliso vero.
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)

Aperitiva e digestiva, era tenuta in grande considerazione nelle Regole della Scuola Salernitana e, secondo la tradizione popolare di alcune località d'Italia, preparare distillati con i fiori di fiordaliso era ritenuto un ottimo rimedio per le malattie degli occhi.

Come rimedio per rimuovere le spine di centauree conficcate nelle carni si utilizzava del grasso di cavallo che veniva strofinato sulla parte interessata e ciò portava a maturazione la spina che dopo un paio di giorni poteva essere rimossa.

Le centauree in Basilicata e in alcune località pugliesi a confine con tale regione sono chiamate *seffrùzze* con il significato di spina amara, termine usato anche per indicare persone di bassa statura e un po' moleste da cui il detto *si' come na seffrùzze*.

Il termine *selifrìzze* in alcune località pugliesi si riferisce a piante inutili e infestanti, cioè alle sterpaglie.

Sono specie ricercate dai pugliesi in quanto in passato erano ingredienti importanti della tavola. Si raccoglievano generalmente le foglie della rosetta basale, oppure le nervature principali come nel caso della centaurea romana e del fiordaliso nizzardo.

Seguono le note sul fiordaliso giallo e il fiordaliso stellato. Le notizie sulle altre specie sono riportate negli appositi paragrafi.

Fiordaliso giallo

Nome botanico: *Centaurea solstitialis* L. subsp. *solstitialis*.

Altri nomi italiani

Calcatreppola, calcatreppola gialla, cardo stellato, centaurea del solstizio, cesta di pecora, erba della Madonna, fiordaliso stellato, schiucciolo, spino giallo.

Nomi dialettali

Cecephrete, ciarrucciolo, cicuriette, nàtica, occhje d'lucc'ne, occhio lucido, occhio ruggiolo, selefizze, spina amara, zalufizze, zelefizze, zelufizzule.



Pianta di Fiordaliso giallo – rosetta basale di foglie
(Foto di R. Mariani)

Etimologia

Il nome del genere deriva probabilmente dal greco *kéntron* (pungolo, sprone) per la forma del bocciolo oppure dal latino classico *centaurēum* o *centauria*, a sua volta dal greco *Ketaurion*, che scaturisce dalla figura mitologica, metà uomo e metà cavallo, qual era il Centauro Chirone. Egli era considerato il primo medico ma soprattutto era conosciuto come colui che aveva educato gli dèi e gli eroi nelle arti, nelle scienze e in medicina; avviò alla conoscenza delle erbe Asclepio, che divenne il dio della medicina. Secondo la mitologia, Chirone, sofferente per una ferita avvelenata provocatagli per errore da Eracle, si curò dalle sofferenze con la pianta di centaurea e accettò, benché immortale, la morte, scambiando la propria immortalità con Prometeo. Alla sua morte, Zeus riconoscendo le sue qualità, lo volle comunque vicino a sé nel cielo dando origine alla costellazione del Centauro.

Il nome specifico, *solstitialis*, allude al periodo della fioritura che coincide con il solstizio d'estate.

Curiosità

Specie spontanea consumata dal popolo dell'antico Egitto.

Un canto di disprezzo amoroso di Ascoli Satriano (FG), raccolto da Saverio La Sorsa (3 *Canti d'odio*, 1937) recita: *Apprime te vuleve pe senza niente, ma mo non te voglie pe' denare 'nnante. Miezz'a lu piette tieni tre bbillèzze: cardogne, cecalupi e zalufrizze* (Prima ti volevo pure senza niente ma ora non ti voglio neanche con i denari anticipati. Fra il tuo seno hai tre bellezze: cardoni, cardi ricci e spini gialli).

In tempi di carestia a qualcuno che poneva la domanda sgarbata *Ci si mangiate?* (Cosa hai mangiato?) si rispondeva in modo evasivo e altrettanto scorretto *selefizze*, ossia cardi ricci.

Nel martinese, ma anche in altre località pugliesi e non solo, alla festa di San Giovanni (24 giugno) si usava raccogliere le piante del fiordaliso giallo per confezionare rustiche spazzole atte a pulire l'aia durante la trebbiatura dei cereali e altre leguminose.

Viene mangiato dai bovini e dagli ovini prima della comparsa delle spine sui capolini, oppure viene somministrata secca durante l'inverno. Si ha notizia che in California, quando è stato consumato dai cavalli, ha provocato una sindrome nervosa, l'encefalomalacia, che determina il rammollimento e la necrosi del tessuto cerebrale. Inoltre, sempre nei cavalli, a seguito dell'ingestione prolungata di fiordaliso giallo sono stati osservati movimenti di masticazione ripetitivi, incapacità di inghiottire cibo e acqua e di conseguenza morte per fame e disidratazione.

Qualcuno afferma che il nome di spina amara attribuito a questa pianta è dovuto al fatto che le lumachine che vi crescono sopra, hanno sapore amarognolo.

I contadini toscani se ne servivano per *turare* i campi, cioè per formare siepi che segnavano il confine.

In una grotta a Sanidar nel Kurdistan iracheno fu ritrovato lo scheletro di un Neanderthal adulto risalente a circa 80.000 anni fa. L'analisi palinologica del terreno della grotta ha messo in luce tra le altre piante, anche la *C. solstitialis*. Gli studiosi stanno cercando di capire però se a introdurre le piante nella grotta siano stati dei piccoli

roditori come gerbilli o merioni, molto presenti nella zona.

Nelle zone dove è diventato molto invasivo, come mezzo di contrasto si sta valutando l'impiego di un acaro che si nutre dei tessuti della pianta e perciò la danneggia seriamente.

Dai suoi fiori si ottiene un ottimo miele giallo oro, raro e difficile da produrre in purezza; l'abbondante presenza di questa specie sulla Murgia pugliese è fonte di lavoro per alcuni apicoltori. Esiste in commercio un ottimo miele uniflorale di *C. solstitialis* chiamato Schiucciolo e tra i territori di produzione c'è anche la Puglia.

Come si riconosce

È pianta erbacea biennale con radice fittonante che può approfondirsi anche oltre il metro, il che consente alla pianta di assorbire acqua da questa profondità e di resistere all'aridità estiva. Gli steli alati e pubescenti possono superare anche i 100 cm, con rami divaricati. Le foglie basali riunite in rosetta sono lirate o pennato-lobate di colore grigio-verde, alquanto tomentose; le superiori semiamplexicaule, sessili e lineari. Le infiorescenze sono riunite in capolini solitari di 2,5-3 cm con involucro piriforme ricoperto di squame provviste di robuste spine lunghe 10-25 mm di colore giallo paglia. I fiori di colore giallo ed ermafroditi sono presenti da giugno fino ad agosto. Il frutto è un achenio nero di 2,5 mm provvisto di pappo lungo fino a 5 mm. L'impollinazione avviene principalmente attraverso le api, ma contribuiscono pure farfalle, anche notturne.

Ogni capolino può produrre in media 60 acheni e una pianta di notevoli dimensioni fino a 75.000; il numero di semi può variare da 35 a 250 milioni/ha.



Fiore di fiordaliso giallo.
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)



Pianta di fiordaliso giallo in fiore
(Foto di R. Mariani)

Dove vive

Pianta tipicamente ruderale, si trova facilmente negli incolti, negli oliveti e nei campi coltivati soprattutto ai margini assolati di strade campestri e sui tratturi di campagna, comunque in ambienti aridi e soleggiati; rifugge l'ombra e predilige terreni acidi, neutri e anche molto alcalini, purché ben drenati. Cresce dal livello del mare fino ai 1.400 m di altitudine. Appartiene alle Emicriptofite bienni.

Quando e cosa si raccoglie

Da gennaio fino alla levata a fiore si raccolgono le foglie delle rosette basali e gli steli.

Valore nutritivo

I valori si riferiscono a 100 g di prodotto fresco. L'acqua si aggira sugli 86 g. Buono il contenuto di proteine, fosforo e magnesio (3,1 – 41 e 50 mg rispettivamente), bassa la quantità di sodio (65 mg), mentre alta è quella dei nitrati (360 mg).

L'olio essenziale è formato da oltre una sessantina di sostanze; tra quelle maggiormente presenti si citano: beta-eudesmolo, biciclogermacrene, spatulenolo, germacrene D, beta-cariofillene, ossido di cariofillene, esadecanale e acido esadecanoico con valori percentuali rispettivamente di 15,5 – 14,2 – 11,3 – 6,3 – 5,3 – 4,2 e 4,1; in un'altra ricerca il germacrene D ha raggiunto il 61%.

Dalle foglie e dagli steli sono stati isolati i seguenti sesquiterpeni lattonici: solstitialin13-acetate (S13), centaurepsin o cloroissopifolina (CE), chlorojanerin (CH) e solstitialina (SA).

Contiene una buona quantità di fenoli e sono presenti anche tiramina, acido aspartico, acido glutammico, glucosidi cianogenetici. Ha una elevata capacità antiossidante.

Medicina popolare e fitoterapia

Ricercata per le sue proprietà medicinali, il popolo della Valle d'Itria con questa pianta in passato preparava *l'acque de zelefritte maggiore*, efficace contro i dolori colici e altri malanni. La stessa era somministrata anche agli animali ma in dosi maggiori.

Prove di laboratorio hanno dimostrato che l'estratto grezzo dei fiori ha mostrato effetti antiulcera, attribuibili probabilmente a S13 e CH che svolgono una attività citotossica.

Di recente altri autori hanno dimostrato che S13, CE e CH possono accelerare il processo di guarigione delle lesioni provocate da *Herpes labiale* ed *H. genitale*. Ciò offre un supporto scientifico all'impiego del fiordaliso giallo contro l'*H. labiale* dei bambini, da lungo tempo consigliato dalla medicina popolare turca.

Inoltre, è in grado di alleviare i problemi legati all'*Helicobacter pylori*.

Veniva usato contro l'artrite reumatoide e la malaria, e ancora oggi in Turchia gli infusi di fiori secchi sono consigliati per combattere il raffreddore e il mal di testa. Questo effetto curativo si spiega grazie al fatto che l'estratto etanolic della parte aerea possiede capacità antipiretiche ed è in grado di inibire la sensazione del dolore (la nocicezione).

S13 ha mostrato una rilevante attività antimicrobica nei confronti di *Enterococcus faecalis*, resistente a diversi antibiotici.

Impieghi in cucina

È una delle erbe spontanee che si utilizza nel Pancotto (Gargano). Le foglie raccolte prima della fioritura si mangiano bollite e condite con olio, limone e sale, oppure insieme ad altre erbe spontanee o anche crude in insalata; gli steli infiorescenziali, quando ancora teneri, si consumano lessati e conditi con olio e sale. Il fiordaliso giallo è ingrediente dell'Acquacotta viterbese.

Ricette

Fiordaliso giallo lessato; fiordaliso giallo e spaghetti; germogli di fiordaliso giallo gratinati, fritti o alla parmigiana; germogli di fiordaliso giallo in padella con pane grattugiato, formaggio e peperoncino; fiordaliso giallo cotto con uova e formaggio, saltato nel sugo d'agnello.

Fiordaliso stellato o calcatreppola

Nome botanico: *Centaurea calcitrapa* L.

Altri nomi italiani

Aprocchio, bugnega, caccatreppola, calcatrippa, calcatreppola, cardo riccio, cardogno, cardo santo, cardo stellato, cece prete, centaurea calcitrapa, fiordaliso calcatreppola, ippofesto, lucia, scannabecchi, spina alba, spina bianca.

Nomi dialettali

Braccata, calcatreppl', cardòne, cardugne, cardu stid-dàtu, carucciola, cazz' du rè, cecalupo, cintespine', ghia-ruzzolo, ruvaspina, spaccaciunne, spaccalecchio, spina ianculidda, spinèddha, stiddata, sulvizzi, zelefrìze.



Fiordaliso stellato – pianta (Foto di Enrico V. Perrino)

Etimologia

Centaurea deriverebbe dal centauro Chirone, oppure dal greco *kentron* (pungolo), per la forma dei bocci fiorali, mentre il nome specifico *calcitrapa* dal latino *calx* (calcagna) e *trappa* (trappola); secondo altri sempre dal latino *calcitro* (tribolo), una antica arma in ferro a quattro punte terminanti a uncino posizionata sul suolo, atta a ferire e perciò a rallentare l'avanzata dei cavalli o delle truppe nemiche, oppure da un attrezzo bellico antico formato da 4 sfere metalliche con 4 punte, usato sempre per ostacolare il cammino dei nemici. Entrambi, in ogni modo, in riferimento alle rigide e pungenti spine delle brattee del capolino che possono appunto ferire chi, senza accorgersi, calpesta la pianta. Per altri ancora dal latino *calcare* e da *trappola*, e perciò starebbe a indicare un ostacolo per il camminare.

Curiosità

Dioscoride chiamava il fiordaliso stellato *Hippòphaiston* composto da *Hippos* (cavallo) e *Phàos* (luce o splendore), a significare che dà splendore ai cavalli. Mattheus Sylvaticus, nell'*Opus Pandectarum Medicinæ* (Venezia, 1523), scrive: *Lo si trova nei luoghi sabbiosi e aspri, con foglie aspre ed aromatiche, in cima capitelli rotondi come le stelle e tutt'attorno spine; radice contro l'epilessia, ...sommità fiore celeste, simile a quello della camomilla...*

Un proverbio di Manduria (TA) recita: *La spinedda eti amica ti la cicuredda, ti lu zzzangoni e cumpagnia bella. Ci sola la minti a mmocca, ti sapori ti lassa sulu l'amarori* (Il fiordaliso stellato è amico della cicoriella, del grespino e via dicendo. Però messo in bocca, al palato lascia solo il sapore amaro).

Durante il carnevale a Ittiri (SS), i ragazzi, con le spine della pianta, pungevano le ragazze.

I fiori e le foglie contengono proteinasi capaci di far coagulare il latte; anche l'estratto acquoso proveniente



Fiordaliso stellato
(Foto di L. Rignanesi da Actaplanarum)



Calcitro

da colture cellulari può essere utilizzato come alternativa al caglio animale nella fabbricazione di formaggi caprini e ovini. In merito buoni risultati sono stati ottenuti in Portogallo con latte di mucca per la produzione del formaggio a pasta semimolle, di sapore gradevole, il *Casteloes*.

Le piante tenere vengono brucate da ovini e caprini.

Come si riconosce

Steli prostrato-ascendenti, molto ramificati come una ragnatela, alti fino a 100 cm. Le foglie della rosetta basale presentano struttura raggiata con al centro un ciuffetto di spine; le foglie di colore verde intenso, in generale hanno nervature biancastre, pennatosette, picciolate con lacinie dentellate pungenti: le cauline sono alterne, sessili, pinnatifide, o intere e lineari con piccole spine sui margini. I capolini, piriformi, di circa 8 mm, con corolla purpurea sono numerosi e terminano con una spina robusta lunga 14-25 mm. La fioritura ha luogo da giugno fino agli inizi dell'autunno. I capolini con brattee spinose sono all'ascella delle foglie o all'apice degli steli. Gli acheni ("semi") misurano circa 3 mm, sono lisci, sprovvisti di pappo; la maggior parte di essi germina nel primo anno, ma quelli interrati rimangono vitali per tre anni.

Appartiene alle Emicriptofite bienni.



Fiordaliso stellato – pianta
(Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

Dove vive e cosa si raccoglie

Cresce in luoghi incolti aridi, sabbiosi, ai bordi delle strade rurali, ambienti ruderali, ed è presente dal piano fino ai 1.400 m s.l.m.; si raccoglie da gennaio fino alla levata a fiore. Si consumano le nervature centrali delle foglie delle rosette basali insieme ad alcune foglie tenere e ai giovani steli infiorescenziali.

Valore nutritivo

Il contenuto di acqua è intorno all'87%. Contiene una buona quantità di flavonoidi, di fenoli e un elevato potere antiossidante.

Dimkic *et al.* (2020) hanno isolato 55 composti fenolici, tra cui gli acidi caffeico, clorogenico, cumarico, ferulico, gallico, idrossibenzoico, protocatecuico, apigenina, canferolo, esculetina, eupatorina, isoramnetina, luteolina, quercetina e altre sostanze come ad esempio centaureidina, jaceidina e nepetina messe in luce per la prima volta. Altri autori segnalano la presenza di germacrene, beta-farnesene, beta-cariofillene, alfa-farnesene, exenale, cubenolo, un derivato del fitolo, arctigenina, cnicina, melitensina e pinoresinolo.

L'olio essenziale contiene una sessantina di composti: tra quelli più importanti beta-cariofillene, beta-farnesene ed eptanale.

Medicina popolare e fitoterapia

Il fiordaliso stellato era considerato utile per curare le ferite, un buon depurativo, diuretico e ottimo febbrifugo; il decotto di foglie e fiori si utilizza per migliorare la funzionalità epatica e del sistema digerente, per regolare il processo di sudorazione, in caso di infezioni renali, mentre l'infuso dei fiori come amaro tonico-digestivo.

I semi macinati, aggiunti all'acqua o al vino, si usavano contro i calcoli renali. Inoltre, ha proprietà antimalariche, antisettiche, aperitive, colagoghe, coleretiche, citostatiche, diuretiche, emmenagoghe, febbrifughe, ipoglicemiche, ipotensive, oftalmiche, stomachiche e vermifughe.

Il decotto dei capolini, con aggiunta di zucchero, o il liquido ottenuto dalla macerazione delle foglie, si beveva per eliminare i brufoli, mentre il succo dello stelo come antisettico cutaneo. Il decotto delle radici era utile per alleviare i dolori addominali, contro l'ittero, l'epilessia e come antidiarroico. Lo sciroppo della pianta si usa per far maturare e guarire i foruncoli.

Gli estratti hanno una buona capacità antiossidante.

Atzei (2003) afferma che l'infuso di foglie e/o di capolini, oppure anche il decotto della radice, veniva usato in Sardegna per combattere la malaria.

Secondo vari autori l'estratto metanolico ha impedito la crescita dei batteri *Bacillus subtilis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus agalactiae*, *Salmonella typhimurium*, *Enterococcus faecalis* e il fungo patogeno *Candida albicans*. Dimkic *et al.* (2020), hanno accertato inoltre che estratti vari di fiordaliso stellato arre-

stano la crescita di *Pseudomonas syringae*, *Xanthomonas campestris* e *Agrobacterium tumefaciens*.

Ricerche in vitro hanno messo in luce che l'estratto metanolico possiede la capacità di inibire notevolmente l'enzima alfa-glucosidasi e perciò di ridurre l'assorbimento intestinale di glucosio. Inoltre, l'estratto è capace di inibire l'enzima xantina ossidasi (che catalizza la conversione della xantina in acido urico) ed è perciò in grado di abbassare la concentrazione di acido urico nel sangue.

Le foglie della rosetta basale, raccolte quando ancora tenere, si utilizzano come ingrediente del Pancotto oppure bollite e condite con uova e formaggio.

Le nervature principali delle foglie si utilizzano nelle misticanze.

Del fiordaliso stellato, così come per la centaurea nizzarda, si consumano in maggior misura le nervature mediane delle foglie raccolte prima della fioritura, alla stregua di altri cardi come la cardogna comune; per tale ragione questa pianta in alcune località pugliesi è meglio conosciuta con il nome in vernacolo di *cardugne* o *cardòne*. Si utilizza mescolata ad altre erbe perché risulta generalmente amara.

I germogli teneri si usano come quelli della cicoria, i capolini teneri si mangiavano crudi in caso di penuria, oppure lessati e conditi con olio e sale. Le giovani radici venivano masticate dai ragazzi che poi sputavano le fibre più dure.

Del fiordaliso stellato, secondo Sturtevant, in Egitto nel 1900 si consumavano, come ai tempi antichi, le foglie e i teneri germogli crudi.

Ricette

Le foglie tenere della rosetta basale e i teneri germogli raccolti prima della fioritura, una volta lessati, si mangiano conditi con olio, sale, uova e formaggio, oppure con altre erbe concorrono a formare il *fogghie ammisk*; le foglie si consumano anche stufate, fritte e alla parmigiana. Le proprietà amaricanti dei succhi trovano impiego come bevande aperitive, digestive e nella preparazione di vermouth.

Fiordaliso nizzardo

Nome botanico: *Centaurea sicula* L.

Altri nomi italiani

Fiordaliso di Nizza, fiordaliso siculo, centaurea sicula o siciliana, centaurea di Nizza o nizzarda, centaurea nizzense.

Nomi dialettali

Cardùgnè, cardu stiddàtu, ciarucciolo, cristalli, frizzulu, mosse de pòrche, ocche de nuzzolo, occhio ruggio, sefrùzze, sufrizzu, sulufrezze, zalifrizze, zelufrèzze maggiore.



Fiordaliso nizzardo - Fiore con involucre con brattee e spine apicali (Foto di Enrico V. Perrino)
Sotto foglie e germogli di fiordaliso nizzardo

In alcune località della Puglia peninsulare in passato si usava preparare “l’acqua di centaurea” che veniva utilizzata come febbrifugo e antispastico; si otteneva pestando l’aglio, la cima di menta e i germogli di fiordaliso nizzardo lasciati macerare in acqua per un paio d’ore, si filtrava poi il tutto e il succo amarissimo ottenuto, si dava da bere al malato.

Le radici di fiordaliso nizzardo venivano usate per preparare un liquore che serviva per calmare i dolori di stomaco.

Si utilizzano le foglie della rosetta basale e le nervature principali. Cotte, lessate e saltate in padella o gratinate. In misticanza per il Pancotto.

A Manduria (TA) le nervature centrali delle foglie del *frizzùlu* si cuociono in padella con pane grattugiato, formaggio, peperoncino e olio d’oliva.

Fiordaliso di Durieu o Mantisalca di Durieu

Nome botanico: *Mantisalca duriaei* (Spach) Briq. & Cavill.

Nomi dialettali

Ciunna della regina, frizzulu gentili.

Pianta annuale, con capolini solitari. Vive negli incolti aridi e nei pascoli, fino a circa 500 m s.l.m. e fiorisce tra giugno e luglio.



Fiordaliso di Durieu (Foto di Enrico V. Perrino)



Foglie tenere e germogli di fiordaliso di Durieu
(Foto di Enrico V. Perrino)

Boussaada *et al.* (2009), ricercatori tunisini, hanno studiato la composizione degli oli della *M. duriaei* e complessivamente hanno identificato 44 composti. Nell'olio ottenuto dalla parte aerea quelli maggiormente presenti sono: metilesadecanoato, farnesil acetato, metil linoleato, docosano, metil octadecanoato, metil nonanoato, mentre negli steli e nelle foglie l'ordine decrescente è il seguente: metilesadecanoato, metil linoleato e metil nonanoato; nei capolini invece al primo posto è il metil linoleato, seguito da metilesadecanoato e acido dodecanoico. Gli oli, inoltre, hanno manifestato una attività antibatterica nei confronti di *Staphylococcus aureus* e *S. epidermis*, *Micrococcus luteus*, *Escherichia coli* e *Salmonella typhimurium*.

Le foglie tenere vengono consumate nelle misticanze o cotte con uova e formaggio.

I giovani germogli si consumano come verdura. Sono utili a una dieta povera di zuccheri, perciò adatta ai diabetici. Posseggono proprietà depurative benefiche per il sangue.

Cardo benedetto o Cardo santo

Nome botanico: *Centaurea benedicta* (L.) L., noto anche come *Cnicus benedictus* L.

Altri nomi italiani

Aprocchi, benedicta, cardo benedetto, cardo giallo, cardo di san Benedetto, centaurea benedetta, erba benedetta, erba gattaredda, erba turca, scarline, spina santa.

Nomi dialettali pugliesi

Cardasàntu, cardu santu, cardoune, spagnulu, spineda. A proposito di *cardoune*, secondo Pergola e Di Corato (2004), esistono diverse "varietà" quali *i cardüne de ciucce* con piante basse le cui foglie scure sono quasi adagiate sul terreno, *i scappone* con piante più alte della precedente, *i grattamùnece*, e *i scalene*. Inoltre, fanno menzione dei non ben identificati *cardüne d'acque*, che si consumano crudi con il pane, intinti nel sale.

Etimologia

Per la genesi del genere, vedi fiordaliso giallo (*C. solstitialis*); l'epiteto specifico *benedicta* è il participio di benedico, benedire: benedetto, forse in riferimento alle molteplici virtù terapeutiche. Qualcuno invece avanza l'ipotesi che cardo benedetto derivi dal fatto che i mo-



Centaurea benedicta
(Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

naci benedettini lo usavano nel Medioevo per curare la peste. Inoltre, si narra che fu introdotto dalle Indie verso la metà del 1400 e donato all'imperatore Federico III, il quale guarì dalla sua emicrania e perciò lo chiamò erba benedetta.

Qualche curiosità

Nel Medioevo era coltivato nei conventi per essere utilizzato come pianta medicinale, perché tra l'altro, gli veniva attribuita la capacità di rinforzare l'udito.

Nei riti magici veniva usata per rompere un maleficio, oltre ad essere considerata un tesoro per i poveri e apprezzata come la panacea di ogni male.

Licandro e Marcucci (2017) segnalano che nell'*Erbario didattico* del prof. Giovanni Marsili (1727 - 1795), direttore dell'Orto Botanico di Padova, nel Tomo III a pag. 4, è riportata la *Centaurea benedicta*.

Luigi Conte in *Il Regno delle Due Sicilie, Cerignola* (1853 - 1857), tra le erbe presenti sul territorio segnala anche il cardo santo.

È pianta mellifera, produce un miele con odore caratteristico, di sapore normalmente dolce, leggermente amaro e astringente. Ha una bassa rappresentatività nei mieli.

Il cardo santo è incluso nel Registro degli integratori del Ministero della Salute.

Attualmente la parte aerea, per circa 22 t e un valore di 38.000 euro, viene impiegata come alimento, integratore e aroma. Ricerche sperimentali hanno accertato che in coltivazione si possono produrre 2-2,5 t/ha di frutti dai quali è possibile ottenere circa 600 l/ha di olio con elevato contenuto di acido oleico e di alfa-tocoferolo.

Come si riconosce

Pianta annuale con radice bianca fittonante sottile e fistolosa, con stelo ramificato fino all'apice, angoloso, di colore rossastro, pubescente. Le foglie basali, lunghe anche 30 cm, hanno un picciolo corto, con nervatura centrale bianca, la cui forma varia da lirata a pennatosetta, sono spinose e lanuginose, mentre quelle lungo lo stelo (alto fino a 50 cm, ramificato nella parte superiore), sono più piccole e sessili.

I capolini sono solitari, di 2-3 cm di diametro posti all'apice degli assi fiorali, la corolla è di colore giallo con venature porporine o verdastre. L'antesi è fra mag-



Foglie e fiore di cardo benedetto
(Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

gio e giugno. Gli acheni sono cilindrici, bruni, con circa 20 coste longitudinali, sormontati da pappi. Si riconosce per il tipico odore sgradevole.

Dove vive, quando e cosa si raccoglie

Vive in terreni profondi, sciolti e fertili, ma anche a riposo o incolti, e tra i ruderi, dalla pianura fino agli 800 m di altitudine e appartiene alle Terofite scapose. Il periodo di raccolta ricade tra febbraio e aprile; si utilizzano le foglie, gli steli teneri, i capolini e le radici.

Valore nutritivo

Ha l'87% di acqua, 25 kcal, una buona quantità di calcio, magnesio, manganese e potassio, fenoli e flavonoidi, un discreto contenuto di acido ascorbico. Can *et al.* (2017), ricercatori turchi, hanno isolato flavonoidi e 15 composti fenolici. In particolare, la quantità presente nelle foglie è stata maggiore rispetto alle radici per i flavonoidi e i fenoli totali, l'acido vanillico, ferulico, siringico, silibina B e luteolina, mentre il contrario si è verificato per rutina, acido benzoico, cinnamico, gallico, cumarico e protocatecuico, mentre l'acido caffeico si trova in egual misura nelle foglie e nelle radici. Il più rappresentato è l'acido vanillico, seguito da silibina B, acido ferulico e rutina.

Altri autori affermano che contiene absintina, apigenina, astragalina, alfa-amirina, quercetina, un derivato del canferolo, sitosterolo, stigma-sterolo, trachigenina, alfa-ionone, beta-ionone, lignani come arctigenina e trachelogenina (che conferiscono il sapore amaro e concorrono a diminuire i rischi di malattie cardiovascolari), p-cimene, nonane, undecane, tridecane, fencone, citrale (che mostra attività citotossiche nei confronti di cellule tumorali), mucillagini, resine e tannini. Inoltre, contiene anche i lattoni sesquiterpenici come poliacetilene, melitensina, absintina e soprattutto cnicina (0,2-0,7%), la cui presenza è stata segnalata già dal 1955, che è la componente principale delle sostanze amare e mostra anche attività antibiotiche. Contiene anche l'artemisifolina che contribuisce alla formazione del sapore amaro.

I frutti contengono arctiina, acido linoleico, oleico, litospermico, alfa-tocoferolo e trachelogenina.

Medicina popolare e fitoterapia

In passato era considerato una panacea per tutte le malattie. Tra l'altro si credeva che stimolasse la resistenza alla peste, rinforzasse la memoria e l'udito. È molto antica l'usanza dell'impiego delle ceneri della pianta (detta *Sale*) come febbrifugo.

Pier Andrea Mattioli (1501 - 1578), nel terzo libro dei *Discorsi di Dioscoride Pedacio Anarzabeo* (1563), consiglia il cardo santo contro la febbre quartana e altre febbri, la peste, veleni mortali, morsi di animali e vermi intestinali. L'agronomo e botanico francese Olivier de Serres (1539 - 1619) scrisse che i semi di cardo benedetto, messi nel vino bianco, hanno la proprietà di aiutare la memoria, mentre, William Turner, medico naturalista ed erborista, nel volume *New herbal* (1568), lo raccomanda contro l'idropisia, il dolore di testa, per rafforzare i tendini e per fortificare gli organi del corpo. Thomas Brasbridge, nel *Trattato sulle pestilenze* (1578), indica il cardo santo come il *gioiello dei poveri*, e ne decanta le numerose virtù. William Shakespeare (1564 - 1616), nella commedia teatrale *Molto*

rumore per nulla, asserisce che aiuta il cuore (anche di quelli ansiosi) e consiglia di tenerlo a disposizione nel giardino. Nicholas Culpepper, medico e botanico, in un suo libro (1652) ne suggerisce l'uso per alleviare i disturbi del fegato, contro le piaghe della peste, la tigna, le vertigini, il prurito, le punture di insetti e i morsi dei cani rabbiosi.

Mostra proprietà abortive, analgesiche, antibatteriche, antidepressive, antidiabetiche, antidiarroiche, antinfiammazione, antigottose, antimicotiche, antinfiammatorie, antipiretiche, antiproliferative, antiputride, antisettiche, aperitive, cicatrizzanti, citotossiche, colagoghe, contraccettive, depurative, detergenti, diaforetiche, digestive, dimagranti, dissetanti, diuretiche, emetiche, emmenagoghe, espettoranti, febbrifughe, galattofore, ipoglicemizzanti (in un esperimento gli estratti hanno ridotto del 63% il livello di glucosio nel sangue), ipotensive, lassative, rinfrescanti, sedative, stimolanti (anche l'appetito), sudorifere, toniche, vermifughe.

I già innanzi citati Can *et al.* (2017) hanno dimostrato che possiede una elevata attività antiossidante e antinfiammatoria, una buona attività antiureasi e antixantina ossidasi, sia nelle radici (19,8%) che nelle foglie (18,5%), e affermano che il consumo del cardo benedetto, può avere un effetto protettivo soprattutto per le malattie del fegato, contro l'ulcera gastrica e la gotta. Concludono affermando che l'ampio spettro di sostanze chimiche presenti nel cardo benedetto, giustifica i diversificati impieghi che la medicina popolare ha fatto nel passato e apre nuove promettenti prospettive per gli usi fitoterapici del futuro.

Da tanti viene usato come amaro aromatico per stimolare la cistifellea, contro inappetenza, anoressia, dispepsia, anemia, emicrania, debolezza, emorroidi, problemi gastrointestinali, diarrea, calcoli biliari, aerofagia, alitosi, malattie cardiovascolari. Risulta efficace anche per ferite, ulcere e cancrene, acne, infezioni oculari o del tratto urinario; viene anche impiegato per bagni rinfrescanti, come contraccettivo e per potenziare la memoria. In passato era usato contro il vaiolo, la gotta, i dolori mestruali, la menopausa e per facilitare l'aborto. Molte delle suddette proprietà sono ascrivibili soprattutto alla presenza di cnicina (efficace specialmente contro i processi infiammatori della pelle), arctigenina e absintina.

Alcune delle suddette applicazioni oggi vengono convalidate dalle ricerche di laboratorio e vengono attribuite anche alla presenza di metaboliti secondari, che man mano vengono scoperti.

Per i molteplici usi si preparano infusi, decotti, tisane e tinte madri.

Si consiglia di non abusarne perché in alcuni individui può causare vomito e diarrea, e inoltre se ne sconsiglia l'uso a coloro che soffrono di iperacidità gastrica o hanno lesioni renali.

Attività antibatterica

Estratti acquosi ed etanolic dei fiori (i più "maturi" mostrano maggiore efficacia di quelli appena aperti) sono risultati attivi contro *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes* ed *Escherichia coli*. Anche l'estratto etanolic delle radici è stato efficace contro *E. coli*. Altri estratti sono validi nei confronti di *Bacillus subtilis*, *B. proteus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus epidermis*, *Streptococcus faecalis*, alcune specie di *Proteus vulgaris*, *Brucella* e *Shigella*.

Impieghi in cucina

Le foglie tenere si consumano cotte in misticanze, ma anche crude con pane e burro.

I ricettacoli dei capolini si possono preparare come i carciofi. Gli steli teneri si cucinano in umido, stufati, gratinati e fritti.

A Stornara (FG), il cardo santo si prepara con il baccalà al forno.

Facendo macerare le foglie tenere e i fiori si può approntare un vino bianco o rosso al sapore di cardo benedetto, da consumare preferibilmente dopo i pasti.

Gli steli secchi, a causa delle proprietà toniche e digestive, si utilizzano per preparare vermouth o altri liquori come amari digestivi e tonici.



Fiordaliso vero - Fiore
(Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

Fiordaliso vero

Nome botanico: *Centaurea cyanus* L. (Sinonimo: *Cyanus segetum* Hill).

Altri nomi italiani

Ambretta, balsareza, balzarea, barburizze, bataschiosola, batilessere, battisecola, battisegala, battisocere, biavetina, cenneghetta, centaurea acaule, centaurea fiordaliso, ciano (tinta, colore blu), ciano minore, ciano selvatico, coronelle, croce di Santo Stefano, erba della Croce, fior campese, fiordaliso blu, fiore della madonna, fiore di grano, galletto, garofano da campo, garofano del grano, mugnetta, muneghetta, occhi di cielo, pittavena, spazzadora, viduetta.

Etimologia

Cyanus dal greco *kianòs*, azzurro, in riferimento al colore della corolla; altri affermano che deriva da *Cyanus*, il giovane di cui si era innamorata la dea Flora che un giorno trovò l'amato morto in un campo con tanti fiordalisi ai quali diede il nome dell'amore perduto.

Il nome della specie *segetum* deriva dal latino *seges*, campo coltivato o anche seminato.

Il nome fiordaliso viene dal francese *fleur de lys* (fiore del giglio); il giglio era il fiore dei regnanti di Francia, mentre il fiordaliso era il fiore degli imperatori tedeschi.

Curiosità

Ricerche archeologiche hanno appurato che il fiordaliso era presente circa 12.000 anni fa nel Regno Unito e che 8.000 anni fa sono stati trovati dei semi insieme a cariossidi di frumento sulle Alpi svizzere. Inoltre, fiori di fiordaliso erano conservati nella tomba di Tutankhamon, scoperta nel 1922 nella valle dei Re a Tebe in Egitto e risalente a 3.000 anni fa.

Licandro e Marcucci (2017) riferiscono che nell'Erbario didattico preparato nel 1785 dal professor Marsili (Direttore dell'orto botanico di Padova), è presente la *C. cyanus*.



Pianta di fiordaliso vero
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)

In alcune regioni italiane, i vistosi fiori del fiordaliso si raccolgono per abbellire strade e croci votive, anche durante la processione del *Corpus Domini*. Viene impiegato nella preparazione di bouquet di fiori freschi e secchi. Inoltre, viene molto utilizzato come *wild-flowers* nella progettazione delle aree a verde (anche nelle rotatorie stradali), dove si introducono specie spontanee caratterizzate da minori costi di manutenzione e rispondenti al concetto di sostenibilità.

È il fiore nazionale della Germania, dove è consuetudine che le persone non sposate portino questo fiore all'occhiello. In proposito, nelle storie popolari del Regno Unito, si racconta che i giovani che volevano corteggiare una ragazza mettevano nel bavero dei fiordalisi.

Dal 23 giugno 1988, è il fiore nazionale dell'Estonia.

Numerosi pittori di diverse nazioni hanno immortalato nei loro quadri il fiordaliso vero. Tra i più famosi l'olandese Vincent Van Gogh con: 1. Vaso con papaveri, fiordaliso vero, peonie e crisantemi (1886); 2. Vaso con fiordaliso vero e papaveri (1887); 3. Campo di grano con fiordaliso vero (1890); 4. Giovane uomo con fiordaliso vero (1890). Nel linguaggio dei fiori è simbolo di amore timido, delicatezza, dolcezza, leggerezza, raffinatezza, ricchezza, serenità e della capacità di godere di piccole cose.

Nel 2012 la Bielorussia ha dedicato al fiordaliso una moneta da 10 rubli in argento 925 (Immagine 1). I petali possono essere utilizzati per tingere i capelli bianchi degli anziani di un bel blu brillante. In passato si usava il succo dei fiori per preparare l'inchiostro blu; inoltre pestando la parte centrale dei capolini si otteneva un colorante violetto-azzurro usato dai miniaturisti e ancora i petali venivano impiegati per colorare i profumi.

Per la raccolta del nettare e del polline viene visitato dalle api e dai bombi. È annoverato tra le specie erbacee



Fiore di fiordaliso vero.
Foto di A. Messina da Actaplantarum



Moneta della Bielorussia da 10 rubli dedicata
al fiordaliso vero in argento 925, 28/12/2012

maggiori produttrici di miele, tanto che Ricciardelli D'Albore e Intoppa (2000) riportano un potenziale mellifero di 450 kg/ha di miele.

Come si riconosce

Pianta annuale o raramente biennale, con piccola radice fittonante, stelo alto anche 80 cm, semplice o ramificato, striato, flaccido, senza foglie con pelosità biancastra. Le foglie basali disposte a rosetta sono picciolate con lamina intera o pennatifida, piccole (lunghe circa 5 cm e larghe 2 cm), mentre quelle cauline sono sessili e coperte di lanugine. L'infiorescenza è a capolino di 2-3 cm di diametro inserita su rametti eretti e senza foglie. I fiori sono tubulosi di colore azzurro-violetto con pappo rossastro. Fiorisce da aprile a settembre. Il frutto è un achenio munito di pappo rossastro lungo 3-4 mm e contiene un seme che viene disperso soprattutto dalle formiche. Appartiene alle Terofite scapose.

Dove si trova e cosa si raccoglie

Vive bene in terreni con pH neutro o alcalino, ricchi di azoto, ai bordi dei campi seminati a cereali e nei prati.

Si raccolgono foglie, steli, fiori e acheni.

Valore nutritivo

Buona è la quantità di minerali (specialmente potassio). I fiori contengono (in ordine di importanza) acido succinico, citrico, chinico, malico e ossalico. Sono ricchi di alfa-tocoferolo e gamma-tocoferolo, delphinidina, perlargonidina, di derivati della cianidina, apigenina e tassifolina. Nei petali sono stati trovati: glucosio, arabinosio, galattosio, ramnosio e acido galatturonico. Contiene anche la cianina (glicoside del gruppo degli antociani), flavonoidi, tannini, pectine, mucillagini, acido caffeico e siringico.

La luminosità e la bellezza dei colori del fiore hanno suscitato l'interesse di tanti chimici famosi che hanno condotto studi volti a spiegare il biochimismo che è alla base di tale colorazione. In sintesi, le ricerche iniziarono nel 1913 ad opera del chimico tedesco Willstätter che poi, nel 1915, ricevette il premio Nobel per lo studio sui pigmenti. Le indagini sono andate avanti; in estrema sintesi nel 1958 è stato isolato un pigmento chiamato *protocianina*, che è un composto organometallico in cui sono presenti ferro, magnesio, antocianina e zuccheri. Nel 1983 è stata precisata la struttura di una sostanza descritta come una cianidina due volte glicosilata, denominata centaurocianina. Nel 2005 ricercatori giapponesi hanno dimostrato che anche il calcio è essenziale e che il pigmento ha una struttura cristallina, formata da 6 molecole di centaurocianina legata a ferro e magnesio, e da 6 molecole di glicosidi malonilflavone legati a 2 ioni di calcio. Qualcuno di fronte alla semplicità di questi fiori, con buona ragione, ha scritto: *Chi avrebbe mai pensato che lo splendore del fiordaliso fosse il risultato di una cascata di complesse reazioni controllate da una batteria di enzimi codificati da più geni che producono una bella struttura molecolare simmetrica di mille atomi!* (C366, H384, O228 Fe Mg).

Medicina popolare e fitoterapia

Stuzzica l'appetito, aiuta a espellere piccolissimi calcoli renali, favorisce la digestione e il drenaggio dei liquidi corporei, è utile contro il raffreddore, la tosse, la mancanza di respiro, bronchite, acne, eczemi. Le vengono attribuite proprietà addolcenti, antibatteriche, antidolorifiche, antiemolitiche, antimicrobiche, antinfiammatorie, antiossidanti, antipiretiche, antiproliferative, antiprurito, antireumatiche, antisettiche, astringenti, bechiche, decongestionanti, depurative, dermoprotettive, digestive, disintossicanti, diuretiche, emmenagoghe, lenitive, rilassanti, rinfrescanti, toniche, tossifughe, vulnerarie.

L'infuso di foglie e fiori è utile in caso di dissenteria, quello di soli fiori è adoperato per impacchi su occhi gonfi e arrossati e in bagni oculari per curare l'orzaiolo e le infiammazioni, ma anche a scopo cosmetico. Il decotto serve per la cura di edemi, gotta e reumatismi. La medicina omeopatica lo impiega per attacchi influenzali, problemi di stipsi, disturbi del fegato e del ciclo mestruale. Con i fiori si preparano colliri, che in passato si credeva fossero utili a chi aveva gli occhi azzurri. Gli acheni ridotti in polvere, si utilizzavano per la cura di una leggera stitichezza.

L'estratto etanolico riesce a controllare la crescita di *Staphylococcus aureus* e *Listeria monocytogenes*.

Impieghi in cucina

I vari organi, ricchi di tanti fitonutrienti, vengono utilizzati in varie preparazioni gastronomiche. Foglie e fiori ricordano il sapore del carciofo.

Le foglie sminuzzate si usano saltate in padella; inoltre, si utilizzano per frittate, torte salate, ripieni e contorni.

I fiori, commestibili, sono un potenziale prodotto di interesse gastronomico e per la nutrizione umana.

Interessante è l'aspetto attrattivo esercitato dal colore azzurro dei fiori; questi vengono impiegati in aggiunta a bibite e tisane a scopo estetico, oppure semplicemente per decorare varie pietanze e macedonie. Si possono preparare acqua aromatizzata, infusi e persino vino di fiordaliso. Si consumano crudi in insalate o cotti, da soli o insieme ad altre verdure; conferiscono ai cibi un caratteristico aroma. Anche essiccati si usano per colorare le creme, la besciamella e gli impasti o come ingredienti di confetture e di decorazioni floreali di torte e dolci vari (per questo ultimo impiego si possono anche candire). Forniscono un pigmento blu commestibile che trova impiego per aromatizzare la crema pasticciera e colorare dolci e altri alimenti.



Fiordaliso vero - Fiore (www.erbecedario.it/it/fiordaliso)



Cicoria selvatica

cicoriella, cicoria di campagna

Cicoria selvatica, cicoriella, cicoria di campagna

Nome latino o botanico: *Cichorium intybus* L.

Il binomio scientifico è stato fissato da Linneo nel 1753. Prima di allora veniva chiamata *Intubum* a cui venne aggiunto *sylvestri* o *sylvestris* ad indicare che nasceva spontanea. Solo poco prima di Linneo s'incominciò a usare il termine *Cichorium*.

Etimologia

La ricostruzione dell'origine del nome cicoria è resa difficoltosa dal fatto che, come si vedrà in seguito, è un'erba conosciuta già dai primi tempi della storia dell'uomo. Secondo alcuni, cicoria, in passato *cicòrea*, deriva dal latino *cicoria* neutro plurale di *cichorium*; per altri dal termine *kichorion* o *ctchorium* di origine egiziana o dall'accostamento di *kio* (vado) e *chorion* (campo), con il senso di "io cresco nel campo"; o ancora da *cicheo invenio* (io trovo), poiché si trova ovunque.

Gli antichi greci la chiamavano *kichòre*, *kichòria* o *kichòreia*, i Romani *intybus agrestis*, gli Arabi *chikouryeh* o *chicourey* e si avanza l'ipotesi che gli arabi abbiano mutuato il nome dai greci. Il nome specifico *intybus*, deriva dal latino *in tubus*, cioè stelo cavo, vuoto, oppure dal greco *éntybion* o *intybos* che designava una specie simile alla cicoria, oppure dall'egiziano *tybi* (gennaio) per il periodo in cui la cicoria cresceva e si mangiava. Isidoro di Siviglia in *Etimologie o origini* riferisce che il nome specifico *intybus* da *intubus* è il nome greco della cicoria derivato dal fatto che questa pianta presenta *intus tubus*, ossia ha un condotto al suo interno (Canale, 2014).

Nomi volgari

Italia: bruttona (forse per il suo aspetto poco attraente), caffè di prato, carusella, cicoria comune, cicoria matta, cicoria delle vigne, cicoria d'asino, cicoria di campo, cicoria selvatica di campo, cicorie veraci (Bari), cicoriella campestre, cicorietta, cicorina di campagna, coricato, costetti, egra, erba fina, insalata matta, lacra, lazzini, maz-zocchi (si riferisce agli apici degli steli teneri), occhi di gatto (per il colore azzurro-celeste dei fiori), parasole, picra (la chiama così Mattioli, 1568), radicchio di cane, radicchio coricato, radicchio selvatico, radichetta, radicchiella, radicchietto selvatico, sciola, smoraccia, tornasole.

In alcune zone delle Alpi, viene chiamata "orologio dei pastori" perché, solitamente, quando i suoi fiori si chiudono nella seconda parte del pomeriggio i montanari mungono le mucche al pascolo.

Nomi dialettali pugliesi

Brobricada, calia, c'coril, c'cuàrèdd, c'curedd, ceccuàjre, cecheriedde, cecòra cresta, cecòra resta, cecoriije, ce-cuajre, cecuredde, cecuriedde, cecurielle, cequàire, cequàire cambòise (C. selvatica di campo), cequèra o cecuère salvagge, cequàire a sparge (C. tallita, a polloni), cequerèdde, ciacora, ciacureddhra, cicòra agresta o cresta o resta, cicora selvaggia, cicòra ti campagna, cicoredda, cicatorieddra, cicuredde de fore, cicuredde scerse, cicureddha, cicured-dhre, cicureddhre de campagna, cicuriedde, cicuriella, ciquera, ciquàire o ciququàire, ciucrede, ciuquer, c'quaredd o c'queridd, crucecchie, pricada o pricata, secora resta.



Cicoria selvatica - Pianta (Foto di R. Mariani)

Un po' di storia

L'uso culinario ed erboristico è antichissimo. Nel papiro egiziano di Ebers, risalente al 1500 anni a.C. circa, è consigliata per molti disturbi. Il *Libro dell'Esodo*, scritto in Giudea fra il VI e V secolo a. C. (12,8), così recita: *In quella notte mangeranno la carne dell'agnello: dopo che sarà stata arrostita sul fuoco, la mangeranno con pane non lievitato e con erbe amare*; tra le erbe amare qualche studioso annovera la presenza della cicoria selvatica. Il filosofo e scienziato greco Teofrasto di Ereso (372 - 287 a.C.) nella *Istoria plantarum*, cita la cicoria selvatica e la chiama *cichorion*. È decantata da Eraclide, medico tarantino del II secolo a.C. Era conosciuta dagli antichi romani, consumata sia cotta che cruda, ritenuta depurativa e perciò curativa di dispepsie epatiche. Quinto Orazio Flacco (65 - 8 a.C.), nei *Carmi* (I, XXXI, 14), la ricordava così: *...lo mi nutro di olive, di cicoria, di lieve malva...* Ovidio (43 a.C. - 17-18 d.C.) la considera simbolo della fedeltà. Virgilio (70 - 19 a.C.), nelle *Georgiche* (Libro 1, 120 - 121), chiama la cicoria *intiba*, dice che è amara e danneggia la crescita delle piantine di grano. Marco Gavio Apicio (25 a.C. - 37 d.C.), gastronomo dell'antica Roma, nel Libro III del trattato *De re coquinaria*, consigliava di condire la cicoria selvatica con poco olio, poca salsa e poca cipolla tagliata. Plinio il Vecchio (23 - 79 d.C.), in *Storia Naturale* (Libro XX, Cap. 74), ricorda che in Egitto chiamano cicoria quella selvatica, invece *serim* la coltivata che è più piccola e con maggiori venature. Inoltre, riporta: *I maghi aggiungono che, quelli unti col succo più compiutamente con olio, diventano più fortunati ed ottengono più facilmente quello che chiedono.*



Cicoria selvatica lessata e condita con olio e sale
(Foto di R. Mariani)

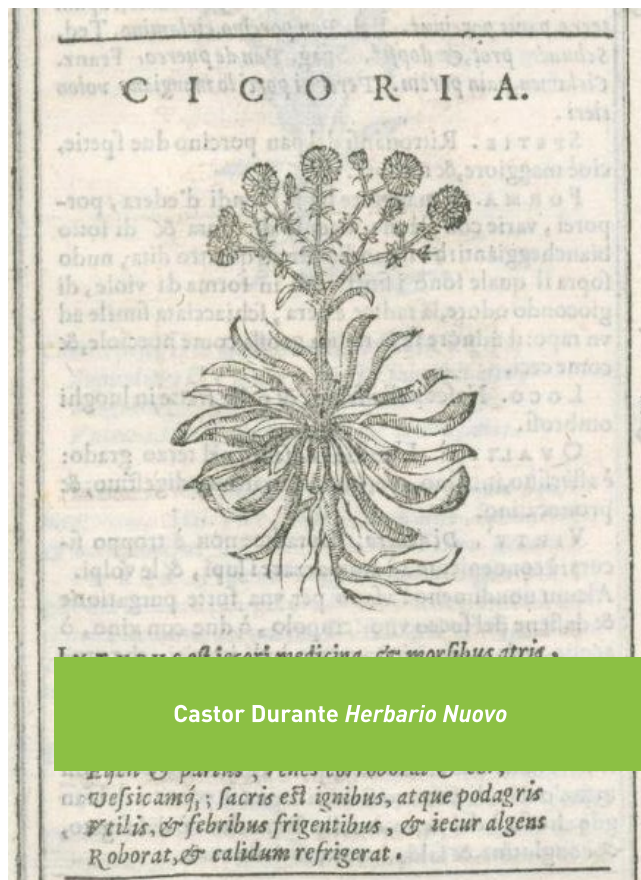
L'agronomo Pier De Crescenzi (1233 - 1320), nel *Trattato di Agricoltura* (Libro VI, Cap. CVI, vol. II) annota: *La volgare cicoria, per vedersi il mattino adorna di fiori all'apparir del sole, fu ne bassi secoli chiamata sponsa solis. In vece poi d'incuba, ne' Codici latini meglio leggesi intuba*. Gli fa eco il botanico tedesco Conrad Von Megenberg (1309 - 1374), che indicò la cicoria come "sposa del sole"; in seguito nella tradizione popolare della Germania era chiamata "erba del sole" o "del solstizio d'estate".

Castor Durante (1529 - 1590), nell'*Herbario Nuovo* (1585), riporta: *La cicoria silvestre fa le foglie oblunghe intagliate come quelle del sonco aspero e nella sommità rassembrano una saetta e i fiori cerulei che girano secondo che gira il sole, se bene il tempo è turbato, e la notte si chiude, e s'apre al nascer del sole. La radice è amara... nasce in luoghi incolti, nei prati e presso le vie, che par che mostri la strada ai peregrini*.

In Puglia, tra le erbe spontanee eduli, la cicoria selvatica (insieme al sonco o grespino) è da lungo tempo la più conosciuta e ricercata. Da uno studio effettuato da Lucia D'Ippolito (1995), emerge che le monache del monastero di Santa Maria del Carmine di Putignano (BA), nel 1691, acquistavano cicorielle selvatiche. Nei registri di amministrazione del secolo XVIII delle monache cappuccine di Brindisi, viene annoverata tra le verdure che venivano mangiate dalla comunità almeno due giorni alla settimana; inoltre, anche dall'esito ordinario del Monastero di Santa Agnese e Paolo a Trani, risalente al 1754, risulta consumata la *cicoria selvaggia*.

Vincenzo Corrado (1736 - 1836), nato a Oria (BR), ma vissuto per molti anni a Napoli, cuoco, filosofo e letterato, nel volume intitolato *Cibo Pitagorico* scrive: *Fu poco la cicoria conosciuta dagli antichi, ma da moderni è assai stimata, e con particolarità la selvatica montuosa, la quale appena scuopransi li più aprici prati, o meridiane ripe da nevi, si veggono le villanelle raccorre con loro utile, che tenera per le passate nevi, mortificate da' ghiacci con un dito di radichetta le però radicchi le chiamano) portano a donare, o a vendere*.

Bruni (1857) annota così la presenza della cicoria selvatica nelle campagne di Barletta: *È conosciuta in tutto il mondo, ma chi non mangia le così dette cimecicorie (gli steli teneri) in aprile e in maggio, non può saper apprezzare la vera amenità campestre delle praterie pugliesi, né saper riconoscere il beneficio che la propria salute ne risente*.



Castor Durante *Herbario Nuovo*

De Cesare (1859), con riferimento alla Puglia, così scrive: *Dolci e tenerissime sono le cicorie che i terreni sostanziosi e freschi producono in grande quantità. Da questo prodotto la femminetta ricava non solamente il cibo quotidiano per la sua famiglia, ma eziandio la sua giornata, massimo in primavera quando le cicorie talliscono e formano il prediletto cibo delle classi agiate.*

Tradizioni popolari

La cicoria selvatica, sempre presente nell'alimentazione e nei rimedi popolari dei nostri avi, è rimasta nella memoria degli uomini di tutti i tempi ed è stata tramandata attraverso proverbi, modi di dire, credenze popolari, spigolature e fiabe, canti popolari, cognomi, poesie, filastrocche, film, pittura, feste e sagre, ecc.

Proverbi

1. *Cicuredde i faf mpanate: a vente abbotte i u cule asette* (Mangiando cicorielle e pure di fave: la pancia si nutre e si sazia, ma i fianchi si rassodano). 2. *Pani e cicora ti miera ni beu na rsola* (Pane e cicoria ti invogliano a bere molto vino; *arsola* è l'orcio, recipiente a due manici di solito fatto di terracotta). 3. *Fai e cicureddi lleunu li pizzari-*

eddi (Fave e cicorielle sono più buoni dei *pizzari-*
eddi [maccheroni di pasta fresca, cavati, modellati con un tipico
arnese di ferro detto *frizzulu* o *catùru*]). 4. *Fai, cicureddi*
e miera ti ni ai a ncielu (Mangiando fave e cicorielle e be-
vendo vino, te ne vai in cielo). 5. *Fai e cicureddi piacunu*
alli ricchi e alli puiieddi (Fave e cicorielle piacciono ai
ricchi e ai poverelli). 6. *Zzanguni e cicureddi fannu ricchi*
li puiieddi (Grespini e cicorielle fanno ricchi i poverelli). 7. *Chi mange feve e cecorie, o 'n Paraveise o 'n Pregatorie*
(Chi mangia fave e cicorie, o in Paradiso o in Purgato-
rio). 8. *Va coi tie cicureddhe, ca è meiu!* (Vai a raccogliere
le cicorielle che è meglio!), oppure *Va cughje i ciuquer*
(Ambedue le frasi sono declinate in modo offensivo). 9.
Discè la cèchiurè: àjè sò la cchiù nniurè: o vèrdè o sècc-
atè abbèsògnè a lè mèlètè (Dice la cicoria: io sono la più
sfortunata: o fresca o secca servo ai malati). 10. *Cata-*
pràsimu de marve e mminešcia de cicore, ogne mmale
manna fore (Cataplasmi di malva e minestra di cicoria,
ogni male guarisce).

Modi di dire

In Puglia si usa dire: 1. *Ta fatta comu na cicuredda dili-*
scata (Sei diventata esile come una cicoriella, in riferi-
mento allo stelo florale che è esile e allungato). 2. *Sinti*
mazza comu na cicuredda (Sei magra come lo stelo della

Stele florale di cicoriella selvatica
(Foto di G. Pazienza)



cicoriella). 3. *Sinti acresta comu na cicuredda* (Sei selvatica come una cicoriella). 4. *Sono cresciuto a pane e cicorie*, inteso come esempio di alimentazione povera in periodi di scarsità di cibi. 5. Beati voi contadini che mangiate *li cicureddi freschi*, mentre noi, poveri sacerdoti, mangiamo *li jaddini ecchi* (galline vecchie). 6. *Pane modde i cicuredda, caccia lu mònicu de la cemma* (Pane soffice e cicoriella fanno rompere il digiuno al monaco). 7. *A cicuredde je accumm o purc, nan ze scett nodd: fasc bun e can i a tutt i cristian* (La cicoriella è come il maiale, non si butta niente: fa bene ai cani e a tutti i cristiani). 8. *Ci è cadutu a baccia fortuna, ste maru comu na cicora marzalura* (Chi è caduto nella sventura, è amaro come una cicoria di marzo).

In riferimento al noto sapore amaro si dice: 9. *Le cicorielle amare tienile care*. 10. *La cicoriella è amara come l'inferno, ma è azzurra come il cielo*, oppure 11. *È amara come la sconfitta, ma è ricca di virtù*. 12. *Zzanguni duce e cicured-dhe amare* (Grespini dolci e cicorielle amare). 13. *È êmêrè la cècòrjè!* (È amara la cicoria! Vale a dire: È spiacevole la faccenda!). 14. *Pègghjà a cècòrjè* (Prendersela a male o amareggiarsi).

Nel volume *Muttett e scambulett* (2023), Rocco Nardiello riporta i seguenti modi di dire: *La c'corije d campagn s la ndenn c'u sparagn* (La cicoria di campagna si accorda col risparmio); *È nu sciacquareil u souk d'i c'curiell* (È solo una brodaglia il brodo delle cicorie).

Antichi detti popolari romaneschi così recitano: *Lo sai che dico io? Pane e cicoria, quando nun poi magnà bocconi fini, magari pane e sputo... e un po' de gloria!* (Lo sai che dico io? Pane e cicoria, quando non puoi mangiare un pasto squisito, magari pane e sputo... E un po' di gloria!). Per indicare chi era caduto in disgrazia, si diceva: *Mo je tocca magnà pane e cicoria!*, ciò perché pane e soprattutto cicorielle, in passato, anche i più poveri, erano in grado di procurarseli.

Tra le comunità arbëresche del Vulture (PZ), per spiegare che le cicorielle formano anche il pasto dei "signori", recitano: *I cicori si 'i mangianu 'i signori*.

La cicoriella è ingrediente immancabile delle varie minestre di verdura preparate in tutta la Puglia. Un'antica usanza trasmessa dalle nonne è quella di preparare la minestra con un po' di anticipo per darle il tempo di insaporirsi e in proposito, a San Marco in Lamis, un antico proverbio recita: *La menèstra repusata vale duje ducate* (La minestra di verdure fatta riposare vale due ducati).



Fave pizzicate con cicorielle (Foto di Anna the Nice)

Credenze popolari

1. Si racconta che le adolescenti romagnole, in passato, per poter sperare in un seno avvenente, si rivolgevano a San Giuseppe; la tradizione prevedeva che la sera della vigilia dovevano mangiare solo cicorie selvatiche appositamente raccolte e recitare l'orazione: *San Giuseppe, San Giuseppe fa sì che faccia il petto*. 2. I libri di magia indicano corone e collane realizzate con i fiori azzurri della cicoria, aperti soltanto ai primi raggi del sole, come messaggere di benèfici auspici d'amore. Per assicurarsi l'amore di colui che si ama, bisogna raccoglierla usando particolari accorgimenti: non si deve sradicare con le mani, ma con una moneta d'oro e nel giorno dei Santi Pietro e Paolo, il 29 giugno. 3. Secondo una leggenda, i fiori della cicoria di un bel blu chiaro, sono gli occhi di una fanciulla che piange l'amato, partito su una nave che non fece ritorno. 4. Un'antica leggenda bavarese riferisce di una giovane principessa abbandonata dal suo sposo sedotto da una ninfa. Dopo giorni di lacrime e dolori la principessa, poco prima di morire, esclamò: "Vorrei morire e non lo vorrei per rivedere il mio amato dappertutto"; il suo desiderio venne esaudito ed è per questo che il fiore della cicoria è chiamato "guardiano delle strade", nome che richiama la figura di una donna gentile che attende sempre con dolore il suo amato. Secondo un'interpretazione, la notte simboleggia la ninfa, rivale della principessa, che ogni sera attira fra le sue braccia il sole, simbolo del principe, il quale all'alba di ogni nuovo giorno torna alla sua sposa, simboleggiata dal fiore della cicoria che si apre al primo raggio di sole. 5. La cicoria fu nel passato talismano di bellezza, perché si credeva togliesse dalla pelle macchie e rughe. 6. La cicoria è utilizzata per rimuovere gli ostacoli che si presentano nella vita; se ci si unge col succo, si ottengono favori da persone importanti. 7. Nelle pratiche magiche dell'antichità si riteneva che la radice fosse in grado di rendere invisibili. Antonio Karusio, nel libretto *Pregiudizi popolari putignanesi* (1887), scrisse: *Chi mangiasse amare cicorie, starebbe con amarezza d'animo*. 8. Raccolta il 29 giugno, festa di San Pietro e Paolo, fungeva da potente talismano utile per eliminare il maleficio, allontanare gli spiriti perversi e rendere invisibile il suo possessore. 9. Era considerata una pianta magica mediante la quale si potevano spezzare incantesimi. 10. Edward Bach (1886 - 1936), medico inglese e padre della floriterapia, riteneva i fiori della cicoria un ottimo rimedio per coloro che manifestano egocentrismo, sofferenti di "eccessiva possessività", invadenza, soffocanti e che vogliono avere tutte le attenzioni per sé, capace di indirizzarli verso un altruismo più sano. 11. Per alleviare i dolori delle partorienti, si sistemavano le foglie sotto il corpo. 12. Nel paesino di Popoli (PE), si racconta che il giorno dell'Ascensione si può mangiare qualsiasi verdura, eccetto la cicoria.

Spigolature e fiabe

1. Nel linguaggio dei fiori simboleggia la frugalità, la temperanza e viene considerata simbolo di rinascita spirituale. 2. A Tione degli Abruzzi, il giorno in cui si festeggia la Madonna Addolorata detta "della cicoriella", si consuma la cicoria in brodo che, essendo amara, sta a simboleggiare tutte le amarezze della Madonna vestita di nero. 3. Nel dialetto romano, con *cicoriella* si intende una persona da tenere in poco conto, associazione riconducibile all'aspetto insignificante della cicoria appena emersa dal terreno che è quasi irriconoscibile fra le altre erbe spontanee commestibili. 4. Alla cicoria e ai suoi nomi derivati sono stati anche attribuiti i numeri fortunati della Cabala: al gioco del Lotto si punta su 2 e 7; se si sogna la cicoria cotta il numero di riferimento è 24, per l'insalata di cicoria è 53, mentre l'atto di lessare la cicoria fa 30; per la *ciquera* e il radicchio si punta su 1 e per la cicoriella su 2 e 8. Ad Altamura (BA), esiste Via della Cicoriella. 5. Francesco Rutelli, più volte ministro e sindaco di Roma, tempo fa pronunciò la frase: *Io ho tirato la carretta e mangiato pane e cicoria per l'unità del centrosinistra*. Da allora

a Roma lo chiamano *Er cicoria*. 6. I *cicurari* o *cicorari* e le *cicurare* o *cicoriare*, i *terrazzani* raccoglievano le cicorie selvatiche e altre specie spontanee commestibili nei terreni incolti, o furtivamente nei pascoli, e le offrivano e vendevano al mercato o più spesso casa per casa, come degli erbivendoli ambulanti. A Roma si ha memoria fin dal 1830 dell'esistenza dei *cicorari*, che abitavano nel Rione "Regola"; ne sono rimasti ancora alcune decine. 7. I *terrazzani*, tranne che in ristrette aree della Puglia e del Lazio, sono scomparsi, ma a ricordarli nella loro miseria, sono rimaste una bella fiaba calabrese raccolta e trascritta da Italo Calvino, "Le tre raccoglitrice di cicoria", e una strofetta ironica contro gli arricchiti: *Quannu ièri illàna scii cujènnu cicòri e zzangùni mò ca t'à fattu lu scicchi ti lana uèi chiamàta signùra, matàma* (Quando eri villana raccoglievi cicorie e grespini, ora che hai lo scialle di lana ti fai chiamare signora, madama). 8. Il colore azzurro dei fiori esercita una particolare attrazione su molti insetti impollinatori, tanto che molti apicoltori seminano la cicoria nei pressi degli alveari. I fiori si schiudono al mattino e si richiudono nel pomeriggio dopo aver perso parte del loro colore. Durante la notte i petali si riavvicinano gli uni agli altri; ciò succede anche durante il giorno quando il cielo è molto nuvoloso o si avvicina la pioggia. Inoltre, più è soleggiata la giornata, più i petali subiscono un leggero appassimento e si chiudono. 9. Linneo (1707 - 1778), illustre botanico svedese, osservò che i fiori delle diverse specie non sbocciavano alla stessa ora della giornata. Perciò ideò, alla latitudine di Upsala, un "orologio floreale", una sorta di cronologia di apertura dei fiori, un segnatempo. Tra le più mattiniere collocò la cicoria (tra le 4 e le 5), seguita dal tarassaco (tra le 5 e le 6) fino alla più pigra, la bella di notte (dopo le ore 16). 10. Tra gli usi non alimentari si segnala che le foglie e le radici si impiegano, insieme a sostanze mordenti come ferro e cromo, per tingere tessuti vari di un bel colore marrone. Inoltre, l'acqua usata per bollire la cicoria selvatica, se priva di sale, può essere utilizzata come blando fertilizzante per le piante in vaso.

Tra le fiabe che hanno come protagonista la cicoriella segnaliamo *La cecuera logne* (La cicoria lunga), tratta dal volume *Fiabe popolari raccolte in Giosà (TA)* di Paolo Bozza, la rivisitazione della favola intitolata "I tre desideri" del famoso scrittore francese Charles Perrault (1628 - 1703).

Canti popolari

A San Nicandro Garganico (FG), durante il periodo di carnevale, tradizionalmente, aveva luogo un passatempo festoso che consisteva nel dondolarsi su un'altalena eseguendo gli *nzammarùchele* che sono generalmente dei canti di corteggiamento e di svago. Sono cantilene lente e in un *nzammarùchele*, eseguito a due voci femminili dove la seconda fa eco alla prima, si canta un brano dal titolo: *Fàcce de na cecòrj' amar' amare* (Faccia di una cicoria amara amara).

Si registrano, inoltre, tre canti popolari pugliesi tratti dai *Canti di odio e di sdegno* di Saverio La Sorsa (1937): uno rilevato a Roseto Valfortore (FG) e due a Orsara di Puglia (FG). La cicoriella è citata nelle strofe: *faccia de 'na cicoria tannute, faccia ri 'na cicoria améra améra* e *faccia de 'na cicoria vénde e amara*; versi che esprimono, attraverso il canto, sentimenti di gelosia, odio e sdegno del popolo pugliese.

Da ricerche sul folklore musicale pugliese è emerso il seguente canto di area ostunese di Anna M. Ungaro che così recita: *E màmma lu core, me sènde ca mòre, vògghje 'na cosa che all'orto ngi stà. Ce la ué la cecurèdda? la màmma tóva la màmma a pigghjà. None, none, màmma mia, na i' cchèssa la malatia. E màmma lu core, me sènde ca more, vògghje 'na cosa che all'orto ngi stà. Ce la ué la pastenàca? la màmma tóva la màmma a pigghjà. None, none, màmma mia, na i' chèssa la malatia*. Il canto viene prolungato con l'elenco dei prodotti dell'orto che la madre pro-

pone alla figlia e che quest'ultima continua a rifiutare finché la madre non giunge a questa offerta: *Ce lu ué lu ciardeniére, la màmma tóva lu màmma a cchjamà. Sine, sine, màmma mia, i' pròpia chéssa la malatia.* (Mamma, che mal di cuore, mi sento morire, voglio una cosa che all'orto ci sta. Se vuoi la cicoria la mamma tua la manda a pigliare. No, no, mamma mia, non è questa la mia malattia. Se vuoi la carota la mamma tua la manda a pigliare. No, no, mamma mia, non è questa la mia malattia. Conclusione: Se vuoi il giardiniere la mamma tua lo manda a chiamare. Sì, sì, mamma mia, è proprio questa la mia malattia).

Cognomi e soprannomi

In un lontano passato, quando i limitati e prelibati prodotti degli orti erano ad appannaggio di pochi eletti, il rifornimento di verdure al popolo veniva assicurato dai cosiddetti *cicureddàre* (raccoglitori di cicorielle) che rifornivano di verdura gli abitanti che vivevano in paese. L'uso, in passato così diffuso da parte degli abitanti pugliesi, di questa verdura selvatica ha condotto nei singoli comuni all'identificazione di certe persone con dei soprannomi quali *chidde di C'queridd* o *chidde di Cicureddàre*, che permangono ancora oggi.

Da alcune pubblicazioni di studi inerenti all'antroponimia, che ha per oggetto lo studio dei nomi di persona, si evince che alcuni soprannomi, quali *Cicurredde* e tutte le sue varianti pugliesi, venivano assegnati per distinguere persone o addirittura intere famiglie la cui nomea era quella che mangiavano abitualmente o continuamente cicorielle cotte, preferibilmente selvatiche. I tanti soprannomi in uso in passato nei singoli paesini venivano caricati di particolari significati che si ispiravano alla cultura degli abitanti e al loro stretto legame con il territorio. Oggi-giorno, tali soprannomi contraddistinguono la ricchezza della varietà di usi e di costumi delle comunità che li hanno espressi; essi sono la testimonianza di un momento storico della nostra società del passato.

L'antica e radicata presenza su tutto il territorio italiano della cicoria selvatica è difatti confermata dalle tante persone che portano il cognome "Cicoria" e/o dalle voci dialettali con cui essa viene chiamata nelle varie zone. Nei dati riportati di seguito il valore indica il numero delle famiglie con tale cognome nel 2022, secondo il sito Cognomix.

"Cicoria" 193: al primo posto il Lazio con 39 segnalazioni di cui 22 a Montefiascone (VT), che risulta il "comune più Cicoria" d'Italia, seguito da Perugia e Palazzo San Gervasio (PZ) con 13 presenze; la Puglia ne conta 28. "Cicorella" 89, di cui 61 in provincia di Bari e in particolare prevale a Conversano (BA) con 39, che perciò è la città italiana in cui è più diffuso (interessante notare che la capocuoca alla guida del ristorante stellato "Pashia" di Conversano si chiama Maria Cicorella), seguita da Altamura (BA) con 13. "Ciquera" 27, è maggiormente presente a Sammichele di Bari, Mottola (TA) e Taranto. "Cecora" 21: più frequente a Villa Literno (CE) e Pozzuoli (NA). "Calia" 628: nell'ordine Altamura (BA) 132, Milano 41, Matera 36, Taranto e Lula (NU) 29. "Costetti" 85: Castelnuovo ne' Monti (RE) e Reggio Emilia. "Grugni" 122: Pavia, Santa Cristina e Bissone (PV). "Mazzocchi" 1709: nell'ordine è diffuso a Piacenza, Milano, Roma e Napoli. "Scalora" 128: è quasi esclusivo di Floridia (SR), Carlentini (SR) e Siracusa. "Sciola" 118: è presente soprattutto a Roccamonfina (CE), San Sperate (SU), Lumezzane (BS) e Villasor (SU).

Poesie

Vicenti (2000) riporta una poesia di Giovanni De Nora dedicata alla cicoria selvatica in dialetto di Altamura (BA) qui tradotta in italiano: *Quant'è bella la cicoriella piccolina, fatta a stella anche a cima, quant'è bella! Quando è cotta,*

che sapore! Non ti riempi mai la pancia, ogni male subito passa con quella grande e con quella grassa. Mariarosa con le cicorielle tu diventi una ragazza. Sotto il vino, bada bene, ragazza, devi mettere le cicorielle. Sapessi quanto sono belle fatte con le fave, nel brodo, assise tutti vanno in paradiso!

Augusto Sindici (1839 - 1921), poeta della campagna romana, nelle *Leggende* al capitolo VI ("Cinquescuri"), scrive: *M'arzaì de lì stordito!... E quer lamento s'era azzittato... Con un Ave e 'n Gloria quello spirito suo quieto, contento, era annato lui puro a fà cicoria!* Nel dialetto romanesco *era annato a fà cicoria* significa che era andato al mondo di là, era morto.

Cesare Pascarella (1858 - 1940), insigne poeta dialettale romano, nell'opera *La scoperta dell'America*, nel sonetto XXVI, cita la cicoria: *Te basta a dì che lì in quella foresta, Capischi? Le piantine de cicoria Je 'rivaneno qui, sopra la testa.*

Il celebre poeta romano Carlo Alberto Camillo Salustri, conosciuto come *Trilussa* (1871 - 1950), nella poesia "La violetta e la farfalla", scrive: *...Nun m'importa de 'sta accanto a l'ortica e a la cicoria, nun me preme io nun ciò boria: so' modesta e me ne vanto!*

Filastrocche

Cosimo Palese, nel *Dizionario Dialettale Salentino illustrato e Parafrasato* (2015), riporta una filastrocca popolare rivolta alla cicoriella: *Ci rria l'acqua è rriàta l'ura, / mo se rrizza la cicora, / ci la scòtula e ci la ndora / e ci pija la nnacqualòra. / Quattru nziddhre su lu còccalu, / quattru nziddhre a llu carniàli, se ndifrisca la criàntza, nni prešciàmu ci nni scanza. Cicureddhra, cicureddhra bu scuiàta la cuteddhra* [Quando arriva la pioggia arriva anche il tempo / che spunta fuori la fogliolina riccia della cicorina, / chi la scuote, chi ne sente l'odore / e chi prende l'annaffiatoio [per far scivolare via la terra]. Quattro gocce sul coccolo [la parte superiore della testa], quattro gocce al vagabondo, viene soddisfatto un favore ricevuto, / siamo contenti se pochi partecipano alla nostra minestra. Cicorina, cicorina ti è stata tagliata la testa [ciò si riferisce al fatto che la piantina non viene sradicata, ma recisa alla base del terreno in modo tale che la radice rimanendo intatta germoglierà nuovamente]].

Nardone *et al.* (2012) riferiscono di una filastrocca di Vernole (LE), recitata in onore della protettrice Sant'Anna, che recitava così: *De Vernole simu, cicore ncujimu, a rucula sciamu, sant'Anna paramu* (Siamo di Vernole, raccogliamo cicorie, andiamo a cercare rucola, Sant'Anna addobbiamo).

Eugenio Selvaggi (Marinò, 2005), in una filastrocca campagnola in cui fa "parlare" alcuni ortaggi ed erbe spontanee in merito a una bevuta di vino, tra l'altro, scrive: *Disce a ciucrèdde, je pure ma fazz na cantaredd; disce u vampascione, je veve a tremone; disce u sevone, tutte sine e jègghje none?* (Dice la cicoriella: anch'io mi faccio un bel boccale; dice il lampascione: io bevo dal boccione; dice il sivone [grespino]: tutti sì e io no?).

Film

Nella parte finale del film "Trastevere" del 1971, diretto da Fausto Tozzi, si racconta di un gruppo di *Madonnare* che, dirette in pellegrinaggio al noto santuario della Madonna del Divino Amore, sono costrette a scendere dalla corriera per un guasto e a proseguire a piedi; a un certo punto una di loro grida: *Ahò... corete ...! Qui c'è 'na miniera de cicoria...!* Tutte accorrono, si piegano e raccolgono l'adorata cicoriella.

Nel cartone animato “C’era una volta una principessa di nome Luna Argentata, che viveva nel Regno dell’Arcobaleno”, tra i “personaggi-verdure” vi è la piccola *Cicorina*.

Pittura

La pittrice torinese vivente Gianna Tuninetti nel 2010 ha dedicato un acquerello ai fiori di cicoria dandogli il titolo “Effimeri azzurri”.

Feste e Sagre

A sottolineare l’importanza della cicoria selvatica nel territorio pugliese, a Lecce si festeggia da oltre 25 anni la *Sagra te la cecora resta* e a Galatone e Sannicola (LE) la “Festa della cicoria selvatica”. Nel 2005 a Noci (BA) si è svolta la manifestazione gastronomica “Cicoriella in festa”; a Montemesola (TA) si celebra la “Sagra delle fave e cicoria” e nel Parco Nazionale del Gargano (FG) la “Sagra della cicoria e della favetta”, mentre a Ostuni (BR) si è tenuta la “Giornata delle Cicorielle selvatiche”. A Castellana Grotte (BA), da lungo tempo si svolge la “Sagra dell’impanata” (*mbanate*), dedicata all’antico piatto tipico: purea di fave bianche, mescolate insieme a cicorielle e pezzetti di pane raffermo. Nel novembre 2003 alla Masseria San Giovanni di Altamura (BA), per ricordare le specie spontanee della Murgia, la cicoriella è stata proposta in numerosi piatti tipici, tra i quali anche alla brace, oppure insieme a involtini, costatine di agnello o salsiccia di maiale. Fuori dalla Puglia a Cazzano Sant’Andrea (BG), si organizza la “Sagra della cicoria selvatica” che nel 2022 è giunta alla decima edizione.



Agnello farcito con cicorielle
accompagnato da involtini di trippa
(Foto di Anna the Nice)

Coltivazione per il consumo umano

Considerata la crescente richiesta di cicoria selvatica, specialmente durante il periodo estivo in cui molti emigrati pugliesi tornano alla “terra natia” con la nostalgia delle “fave e cicorielle”, ma anche da parte di molti ristoranti con cuochi stellati, sono iniziati da tempo i tentativi di domesticazione. Alcune ditte vendono “semi” di cicoria selvatica e specialmente diverse aziende agrarie pugliesi e calabresi la coltivano con successo per conservarla sott’olio, o destinarla al consumo fresco, e soprattutto alla surgelazione, rendendola così disponibile anche nella tarda primavera-estate quando, generalmente, le piante spontanee non sono più commestibili.

Sono in corso studi per cercare di migliorare la produzione e la qualità delle foglie e in particolare per ampliare il calendario di produzione. In una ricerca, dove è

stata seminata in diversi terreni, uno sabbioso, uno di riporto e uno di orto, la produzione di foglie è stata quattro volte maggiore nel terreno di orto rispetto a quello sabbioso.

Interessanti le indicazioni sulla coltivazione, in provincia di Lecce, della cicoriella e l'uso del prodotto fresco e trasformato riportate nello "Studio per l'innovazione dei prodotti", pubblicazione del GAL Terra d'Arneo. In particolare, viene segnalata sia la semina diretta che il trapianto, la durata quinquennale della coltura, la produzione di foglie per anno, il prezzo medio.

Sergio *et al.* (2012) riportano che la cicoria selvatica mostra una buona capacità di germinare anche con moderata salinità del terreno, grazie all'attivazione di risposte antiossidanti sia nelle foglie che nelle radici; che la quantità di malondialdeide (è il prodotto ultimo di tutti i processi ossidativi a carico degli acidi grassi polinsaturi) è più elevata nelle foglie rispetto alle radici e che diminuisce in ambedue gli organi con salinità elevata, mentre per la prolina succede il contrario. L'attività degli enzimi antiossidanti è più alta in corrispondenza della maggiore salinità.



Cicoriella pronta al consumo in vaschetta

Coltivazione per l'alimentazione e la salute degli animali

Già Vincenzo Tanara (1658) scriveva che a Roma davano le foglie ai cavalli per purgarli, mentre Baselice (1791) riporta che somministrata alle vacche, faceva aumentare la produzione del latte che risultava anche più dolce e cremoso.

Ricerche sperimentali hanno dimostrato ampiamente che la cicoriella è una buona pianta foraggera e che quando viene seminata può durare anche 5 anni in campo, e produrre 30-60 t/ha di massa verde. Il valore nutritivo è comparabile all'erba medica rispetto alla quale **è più resistente alla siccità**, contiene più proteine, lipidi e manganese.

In Sardegna, una popolazione locale di cicoria selvatica, seminata per valutare la possibilità d'impiego come foraggio, ha mostrato elevata capacità di adattamento, buona velocità di accrescimento, buona produzione di biomassa e qualità del foraggio; tali caratteristiche la fanno ritenere idonea come alimento per il pascolo.

Somministrata ai polli, soprattutto a quelli da carne, in aggiunta alla normale dieta, riduce il grasso addominale e il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Inoltre, è stato accertato che la presenza di cicoria selvatica nell'alimentazione delle pecore contribuisce a ridurre il numero di nematodi parassiti gastrointestinali (Marley *et al.*, 2006), come pure altri vermi parassiti intestinali (questa proprietà sembra ascrivibile alla presenza di lattoni sesquiterpenici).

In passato veniva impiegata per facilitare l'espulsione dell'involucro del feto nelle vacche, mentre gli steli e le foglie secche macinate erano usate in casi di indigestione.

La cicoriella, cotta soprattutto a vapore, mista a riso e carne, può essere data come cibo ai cani, inoltre la mangiano bovini, ovini, caprini, suini, conigli, cavia e tartarughe.

Nella zona di Trapani si faceva mangiare la cicoriella ai cavalli prima delle corse.

Coltivazione come pianta ornamentale

Da alcuni anni, anche in Italia è aumentato l'interesse per le specie spontanee che mostrano fiori dai colori appariscenti (*wildflowers*), da impiegare nel recupero e nella rinaturalizzazione di aree ex-agricole, verdi condominiali, di svincolo, di servizio, per il ripristino di scarpate, lungo carreggiate stradali, cave abbandonate, per la valorizzazione estetico-paesaggistica di aree urbane, periurbane e come spartitraffico. Tra le molteplici piante selvatiche da fiore potenzialmente utilizzabili per gli scopi suddetti, *C. intybus*, autoctona, può giocare un importante ruolo su tutto il territorio nazionale, soprattutto se impiegata in miscuglio con altre specie che presentano fiori di diverso colore e con epoca e durata della fioritura diversificate. Ciò in considerazione del fatto che la cicoria selvatica mostra un'elevata rusticità derivante dalla grande capacità di adattamento a diversi tipi di terreno, dalla resistenza alla siccità, alle elevate temperature, a molte malattie e perciò richiede un basso impegno di manutenzione. Inoltre, anche da nostre osservazioni, è emerso che gli steli della pianta di cicoria selvatica in piena fioritura, in relazione alla tessitura, profondità del terreno e alla quantità di pioggia disponibile, possono assumere un'altezza di oltre 100 cm. Caratteristiche di pregio sono anche i fiori di un attraente colore azzurro con diverse tonalità e la fioritura scalare, che nelle aree meridionali può durare oltre 5 mesi.



Come si riconosce

È una pianta biennae o perenne per mezzo di gemme poste a livello del terreno. La radice è fittonante, cilindrica o conica; se viene tagliata emette un lattice bianco di sapore amaro. Lo stelo è sottile, eretto, cavo, flessuoso, con rametti rigidi distanziati e divaricati, alto in media 40 cm, ma può superare i 120 cm, ramificato dicotomicamente, glabro o setoloso specialmente in basso.

Le foglie sono riunite in una rosetta basale in cui le prime possono anche essere non dentate, le altre sono frastagliate con segmenti triangolari o dentate, in parte roncinate, con lobo terminale a forma di punta di freccia, con robusta nervatura mediana, ricche di peli nei luoghi aridi, di colore verde scuro a volte soffuse di rosso, in particolare sulla nervatura centrale; quelle inserite lungo lo stelo sono intere, sessili, amplessicauli e spesso ridotte a piccole brattee.

La pianta è autofertile con fiori ermafroditi. I capolini sono formati da fiori ligulati di colore blu indaco. I fiori compaiono in maggio-giugno e la fioritura, nelle aree meridionali, dura fino a tutto ottobre; l'impollinazione avviene tramite insetti. I frutti sono acheni piramidali, obovati, striati, glabri, molto stipati, senza pappo, contornati da una corona di minuscole scaglie verdastre ed erette. Gli acheni riescono a germinare anche dopo due anni di sommersione in acqua. Il peso di 1.000 "semi" è di circa 1,3 g. È inserita tra le Emicriptofite scapose.



Nuovi ricacci di cicoria selvatica facilmente riconoscibile per la presenza dello stelo florale della vecchia pianta (Foto di R. Mariani)

Dove si trova

La cicoria selvatica si rinviene comunemente in tutte le regioni italiane. È reperibile dal mare alla montagna, lungo i margini delle strade, ai bordi dei campi, in terreni argillosi, dolomitici, calcarei e alluvionali, moderatamente salini, ricchi di azoto; si trova anche nelle prode di fossati, scarpate ferroviarie, negli ambienti ruderali, nei prati naturali e artificiali, negli incolti. Preferisce terreni umidi ma ben drenati, può vivere in terreni acidi e alcalini e rifugge le aree esposte all'ombra.

Quando e cosa si raccoglie

Da ottobre ad aprile si raccolgono le radici, gli steli teneri, le foglie e i fiori. La Regione Molise, allo scopo di tutelare la flora autoctona, nel 1999 ha emanato una legge regionale che prevede la raccolta al massimo di 2 kg di cicorielle.

Valore nutritivo

È segnalata la presenza di oltre 100 principi attivi.

Foglie - I valori sono riferiti a 100 g di prodotto fresco (p.f.). Hanno un basso valore calorico (28 kcal), buon contenuto di fibra dietetica (4 mg), bassa quantità di sodio (34 mg), mentre sono una buona fonte di potassio (303 mg), manganese (0,375 mg), calcio (123 mg) e carboidrati (4,7 g). Tra gli zuccheri semplici prevale il glucosio (48%), seguito da fruttosio (29%) e saccarosio (23%). L'acido ascorbico in 12 campioni raccolti in varie località della Puglia, sia in seminativi incolti che ai bordi di strade poderali e rurali, è variato da 14 a 154 mg. Anche la quantità di nitrati è variabilissima, ma bassa: in proposito Bianco (2002) riporta valori da 2 a 70 mg, mentre per la cicoriella coltivata si giunge a 200 mg. L'acido ossalico è bassissimo (34 mg). È considerata una buona sorgente di beta-carotene (4 mg), vitamina B₁, B₂ e B₆, folati (182 mg), fenoli (868 mg), luteolina (2,1 mg), quercetina (6,5 mg), luteina e zeaxantina (10.300 µg), tocoferoli (3,0 mg), acido caffeico (4,7 µg) e mostra un'elevata capacità antiossidante (557 mg/TE).

Montefusco *et al.* (2015) hanno analizzato sia campioni di cicoria selvatica, raccolti in agro di Statte (TA) e San Pietro Vernotico (BR), che di due cultivar di cicoria (Catalogna e Otrantina), coltivate rispettivamente fra San Pietro Vernotico e Tutturano (BR), e Lecce. La quantità di luteina, beta-criptoxantina e beta-carotene è stata più alta nella cicoria selvatica, mentre per i fenoli è successo l'inverso.

Tra gli acidi grassi prevale l'alfa-linolenico (59%), seguito dal linoleico (16%) e palmitico (13%), mentre tra gli aminoacidi al primo posto c'è l'arginina (124 mg), seguita da isoleucina (101 mg), valina (77 mg) e leucina (74 mg). Tutta la pianta contiene un lattice dal sapore fortemente amaro dovuto alla presenza di lattucina, lattucopicrina (o intibina) e sostanze da esse derivate.

Disciglio *et al.* (2017) hanno confrontato la composizione chimica di piante spontanee di cicoriella raccolte nella campagna foggiana, con quella di piante provenienti dalla coltivazione realizzata in piena aria nella stessa area, nel periodo ottobre-febbraio. Tra i numerosi composti analizzati, statisticamente più elevati sono risultati, nelle piante coltivate, sodio, cloro e nitrati (questi addirittura maggiori di 27 volte, 219 mg/100 g p.f., contro 8 mg), mentre i fenoli e l'attività antiossidante sono stati maggiori nelle piante spontanee.

Anche Jancic *et al.* (2016 e 2017), nello stato balcanico del Montenegro, hanno studiato la composizione delle foglie di cicoria selvatica e cicoria coltivata. Hanno accertato che le foglie della selvatica, sono significativamente più ricche di sostanza secca, emicellulosa, calcio, zinco, manganese, carboidrati disponibili, anteraxantina (è un carotenoide), neoxantina, clorofilla a, clorofilla b, polifenoli, flavonoidi, acido clorogenico e caffeico, acido linoleico, e anche con attività antiossidante tre volte maggiore rispetto a quella della coltivata. Inoltre, hanno appurato che nelle piante spontanee i più importanti acidi grassi sono: l'alfa-linolenico (69%), il linoleico (15%) e il palmitico (12%).

Nwafor *et al.* (2017) riportano i risultati delle analisi delle foglie e delle radici dalle quali emerge che le foglie sono più ricche di proteine e fibra greggia, sostanza secca, Ca, K, Fe, Mn, Zn, fenoli totali, acido clorogenico e caffeico, mentre le radici hanno valori più elevati per Mg, zuccheri solubili, inulina, e acido para cumarico. Inoltre, mettono in luce che il contenuto proteico nelle foglie aumenta passando dal basso verso l'alto.

Altri studiosi hanno mostrato che i polifenoli sono più elevati quando le piante sono sottoposte a severo stress idrico e che con l'avanzare dell'età della pianta la quantità delle proteine diminuisce, mentre quella della fibra aumenta.



Pianta di cicoriella in fioritura (Foto di R. Mariani)

Malik *et al.* (2017) hanno analizzato gli estratti delle foglie di cicoria selvatica e di quelle di cicoria selvatica coltivata. Hanno accertato la presenza di 78 composti bioattivi (la maggioranza dei quali non era nota prima). I più importanti sono il *fitolo* (che è un alcol alifatico costituente la clorofilla che mostra proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e diuretiche), lo *stigma-sterolo* e il *tetradecanolo*. Le altre sostanze presenti sono risultate idrocarburi, esteri, terpenoidi, acidi grassi, alcoli, alcaloidi, steroli e chetoni rispettivamente con il 32 - 22 - 20 - 9 - 6 - 5 - 3 e 3%. Elevato il contenuto di fenoli, flavonoidi e dell'attività antiossidante e inoltre tra i minerali spicca l'elevata

quantità di calcio e ferro. Infine, l'approfondita ricerca ha messo in luce che la quantità di sostanze presenti nelle foglie delle piante selvatiche è risultata quasi sempre maggiore rispetto a quella delle piante coltivate.

Nei *petali* sono stati isolati un derivato della cianidina, quattro derivati della delfinidina e una decina di antocianine alle quali si deve il colore blu. Oltre a numerosi composti comuni a foglie e radici, sono stati individuati intibina, cicorina, diossi e metossicumarina, oli essenziali.

Il confronto fra fiori e foglie vede prevalere i fiori per la maggiore quantità di fruttosio, saccarosio, acido citrico, tocoferoli e attività antiossidante, mentre le foglie per il più elevato contenuto di glucosio, acido malico, acido ossalico, acidi grassi polinsaturi, amminoacidi e proteine.

Negli *steli* sono stati trovati tra l'altro cumarine come umbelliferone, acido ellagico, scopoletina, esculetina e suoi derivati.

Gli *achen*i sono ricchi di saponine e zuccheri riduttori.

Le *radici* si distinguono principalmente per le notevoli quantità di inulina, che può variare tra il 13 e il 23%, e per la fibra (5-6%). L'inulina è un importante prebiotico che ha un ruolo rilevante sulla salute. Infatti, agisce da spazzino dell'intestino perché rimuove le scorie, lenisce le infiammazioni intestinali, riduce i trigliceridi, contribuisce all'aumento della densità dei bifidobatteri e lattobacilli che potenziano la biodisponibilità e quindi l'assorbimento di calcio e magnesio, fondamentali per numerosissime funzioni nell'organismo. Inoltre, sono ricche di tannini, proteine, Ca, K, Mg, Na.

Contengono anche pectine, saponine, terpenoidi, antocianine, colina e alfa-lattucero e una piccola quantità di fenoli e flavonoidi. Fra i componenti della frazione volatile, l'ottano è più abbondante nelle radici, mentre il 2-pentadecanone e l'n-nonadecane nelle foglie.

Oltre ai composti menzionati in precedenza, nelle foglie e nelle radici sono presenti (soprattutto come derivati): *apigenina*, *arginina*, *astragalina*, *betaina*, *canferolo*, *cianidina*, *delfinidina*, *esculetina*, *isoramnetina*, *luteolina*, *malvidina*, *pelargonidina*, *quercetina*, *rutina*, acido acetico, benzoico, *chinico*, *cicorico* (o *dicafeiltartarico*), *caffèico*, *gallico*, clorogenico, ellagico, malico, pantotenico, stearico e vanillico, colina, fenilalanina, feofitina, neoxantina, violaxantina, scopoletina, pectine, purina, putrescina, saponine, tannini, eugenolo, fenolo, linalolo, lattucero, beta-sitosterolo, campesterolo, taraxasterolo, composti del selenio e oli volatili. Le sostanze indicate in corsivo si trovano anche come loro derivati.

Medicina popolare e fitoterapia

Eraclito, dotto medico tarantino, vissuto intorno al 471 a.C. ha tramandato una ricetta realizzata ancora oggi, composta da miele, aceto e succo di cicoria campestre; quest'ultimo da solo serviva a curare certe forme di stomatiti.

Plinio il Vecchio (23 - 79), nel *Naturalis historia* (Libro XX, 74), scrive: *La cicoria rinfresca presa nel cibo o spalmata sugli ascessi. Il succo di quelle cotte rilassa il ventre, giova al fegato, ai reni e allo stomaco. Così se è cotta nell'aceto,*

scioglie le ritenzioni di urina, così l'itterizia con vino e miele, se è senza febbre aiuta la vescica. Cotta nell'acqua poi giova alle mestruazioni delle donne tanto, che espelle i feti abortiti.

Il medico e botanico Dioscoride Pedanio (40 circa - 90 circa) la raccomandava per fortificare lo stomaco, e il famoso medico greco Galeno di Pergamo (129 - 201 circa) la considerava *amica del fegato e non contraria allo stomaco*.

Nella prima enciclopedia araba compilata da Abulhassan-al-Thabari (850 d.C.), viene riportata una preparazione a base di cicoria e oppio, usata per sedare il pianto dei bambini.

Una frase della famosa Scuola Medica Salernitana nel Medioevo così recitava: *Perché mai morisse l'uomo nel cui orto cresca la cicoria*.

Il popolo barese usava curare l'ostruzione del grosso intestino o retto con il digiunare per uno o due giorni e/o mangiare le *fògghje mesckate*: un misto di erbe di campo composto da *iète nascitizze* (bietoline di campo), *sevòne* (grespini) e *cecuère salvagge* (cicorie selvatiche), il tutto condito con abbondante olio di oliva.



La colorazione azzurra del fiore ha dato origine al nome volgare "occhi di gatto" (Foto di R. Mariani)

L'illustre medico padovano Michele Savonarola (1384 - 1464), nel trattatello *De tutte le cosse che se magnano*, nel capitolo *De le herbe*, afferma che *la silvestra, appresso nui dicta radighio è pur freda men assai de la hortulana, e men freda è quella che è più amara [...] ambe due confortano il stomacho maximamente caldo e più la salvatica, meglio cocta; e la sua radice vole essere ben cocta. Conforta el figato in ogni sua dispositione, specialmente de caldo.*

Nell'*Herbarium Apulei* (1481) e nell'*Herbolario Volgare* (1522) (ambidue ristampati nel 1979, Ediz. Pirofilo, Milano), viene menzionata la cicoria selvatica per le sue proprietà medicinali.

Pier Andrea Mattioli (1501 - 1578), nei *Discorsi*, descrive la morfologia della *cichorea salvatica* e aggiunge che impiastrata da sola o con polenta è utile ai dolori della bocca, dello stomaco, all'infiammazione degli occhi, alla podagra (gota); inoltre insieme alle radici giova alle punture degli scorpioni e al fuoco sacro.

Il medico Castore Durante nell'*Herbario Nuovo* (1585), così descrive le virtù "medicinali" della cicoria selvatica: *Cotta in vino & bevuta purga la collera & i viscosi umori [...] la decottion delle foglie, ò delle radici bevuta calda giova all'opilationi del fegato, e della milza e è utile a gli hidropici [...] Mangiasi la cichoria per tutto nell'insalate; è allo stomacho utilissima cruda & cotta & mangiata con aceto, ristagna il corpo. La silvestre è più aggradevole allo stomacho, perciocché lo corrobora & gli alleggerisce l'ardore [...] È utile non solamente il suo succo, ma l'erba istessa secca & bevuta & la sua decottione [...] Nelle febbri autunnali è gran rimedio la cicoria co le frondi e co la radice bollita in brodo di pollo senza sale [...] fa ritornare il perso appetito, e lubrica il ventre [...] Le foglie applicate valgono all'ulcera, ai tumori, e a l'infiammazione de la testa dei fanciulli. Le foglie impiistrate vagliono alle ponture degli scorpioni &, con polenta all'ardor dello stomaco. Il succo della cicoria applicato alle mammelle languide delle donne, le ritira e l'assoda.*

Il bolognese Vincenzo Tanara (? - 1667), ne *L'Economia del cittadino in villa* (1658), afferma che *la cicoria ha infinite virtù medicinali e ne fanno gli speziali molti medicamenti*. Tra le virtù segnala che giova alle occlusioni delle vie biliari, allo stomaco, rinfresca i reni, è utile nel cacciar dai ventri delle donne gli aborti; inoltre aggiunge che le donne la mangiano volentieri perché loro fa far buona cera.

È risaputo che mangiare cicoria o berne l'acqua di cottura, produce un notevole abbassamento del valore dello zucchero nel sangue e tiene a bada gli eventuali picchi dopo un pasto a base di carboidrati e risulta utile per depurare l'organismo.

Promuove la secrezione dell'acido idroclorico che aiuta la digestione e forse per questo il popolo ritiene che consumata cruda in insalata all'inizio del pasto è utile per risvegliare l'appetito.

La medicina popolare del lontano passato e quella moderna considerano la parte aerea e la radice della cicoria analgesica (ascrivibile alla presenza di lattucopicrina), antiallergica, antianemica, antiarrossante, antibatterica, anticarcinogena, antiolesterolemica, antidiabetica, antidiarroica, antipertensiva, antipiretica, antiproliferativa, antiprotosoica, antireumatica, antisettica, antitrombotica, antivirale, aperitiva, astringente, cardiotonica, cicatrizzante (soprattutto sulle ulcere cutanee che stentano a guarire), citotossica (specialmente gli estratti metanolici), colagoga, coleretica, depurativa (forse anche per il contenuto di acido cicorico), diaforetica, digestiva, disintossicante, diuretica, emolliente, epatoprotettiva, eu-

peptica, galattogoga, gastroprotettiva, febbrifuga, immunostimolante, per alleviare l'ipocondria, ipoglicemizzante (proprietà messa in luce da ricerche condotte già nel 1937 da Arullani e ascrivibile anche alla presenza di acido cicorico), ipolipidemica, ipotensiva, leggermente lassativa, nematocida, nutritiva, rimineralizzante, risolvente (per i foruncoli), sedativa (dovuta alla lattucina e lattucopicrina), spasmolitica (in caso di coliche intestinali), stomachica, tonica, vermifuga.

Ha un'attività non irritante e perciò può essere impiegata in età pediatrica. Migliora il transito intestinale. Aiuta nelle turbe digestive come il meteorismo, contro la perdita temporanea dell'appetito; rientra come coadiuvante nei trattamenti dimagranti. È utile nelle dispepsie biliari e stitichezza cronica, ulcere interne e tifo. Si usa come blando sedativo, tonico, come amaro, nel trattamento di calcoli e problemi epatici, in caso di tosse, faringite, asma, bronchite, anemia, astenie, congestione della milza, atonia gastrica, ernia iatale, artrite, gotta, renella, litiasi, infezioni urinarie, ipertrofia prostatica, emorroidi, lombalgia, dolori reumatici, idropisia, come risolvente dei foruncoli e cicatrizzante nelle ulcere cutanee, ferite e ustioni, riduce il livello di acido urico nel sangue, l'infiammazione del pancreas, i gonfiori del corpo; alcuni la considerano un vasodilatatore naturale e perfino utile come coadiuvante per la cura dell'epatite virale.

Il decotto viene impiegato come antiipertensivo, spasmolitico in caso di coliche gastrointestinali, mentre l'infuso in clistere come antipiretico. Il brodo di cottura da molti viene ancora bevuto per depurare l'organismo.

I composti fenolici e l'esculetina, ottenuti dalla cicoria, sono utili per la prevenzione dei danni al fegato indotti da tetracoloro di carbonio.

Il lattice che fuoriesce dallo stelo dopo il taglio viene considerato un buon rimedio contro le verruche.

L'estratto dei fiori ha proprietà antinfiammatorie e disinfettanti. Grieve (1974) attesta che in passato i fiori erano usati in un collirio per alleviare la congiuntivite, ma l'eccessivo uso causava danni alla retina.

Radici - Anticamente erano usate in caso di perdita di appetito, digestione lenta, sensazioni di flatulenza. L'infuso di radici sul Gargano viene utilizzato contro l'inappetenza e la stitichezza dei bambini, mentre cataplasmi di foglie, applicati sulla pelle ulcerata, favoriscono la guarigione. In altre aree l'estratto ha mostrato effetti positivi in pazienti con febbre alta, affetti da osteoartrite, anoressia, epilessia, allergie della pelle, asma, faringite, mal di testa, gotta, tifo, coliche. La radice fresca pestata in mortaio e applicata sul viso pulito, assieme al succo, è una maschera di bellezza rinfrescante, utile per combattere gli arrossamenti della pelle. Il decotto di radici fresche veniva usato contro la stitichezza, le malattie del cuore, come epatoprotettore, digestivo e depurativo.

Essiccate e tagliate a pezzi, vengono consigliate, tra l'altro, per regolare il transito intestinale, il drenaggio dei liquidi corporei, per il normale volume e la consistenza delle feci, per la funzione epatobiliare.

In Italia a scopi officinali la cicoriella viene coltivata con il metodo biologico su circa tre ettari. È inserita nella lista delle erbe accettate negli integratori alimentari con le quali è possibile allestire preparati; in proposito il macerato idroalcolico di radice fresca viene venduto come integratore alimentare.

L'acido cicorico estratto dalle radici è in grado di abbassare il tenore di glucosio nel sangue, mentre quello pre-

sente nel “caffè” di cicoria ha proprietà antibatteriche, in particolar modo nei confronti dei batteri che si trovano nel cavo orale. Inoltre, uno studio effettuato da ricercatori ungheresi, ha dimostrato i notevoli effetti antitrombotici del “caffè di cicoria”, probabilmente indotti dai polifenoli di cui questa bevanda è molto ricca.

Dalle radici e dalle foglie si ricava un tonico amaro.

Nel Decreto del Ministero della Salute del 12/7/2012 sull'impiego degli integratori alimentari, le radici e la parte aerea vengono raccomandati per quanto segue: funzione digestiva ed epatobiliare; drenaggio dei liquidi corporei; funzionalità delle vie urinarie; regolarità del transito intestinale (normale volume e consistenza delle feci); prebiotico: equilibrio della flora intestinale.

In Germania e Polonia sono stati autorizzati tre prodotti medicinali in cui, tra le altre erbe, c'è anche la cicoriella; inoltre, in Polonia si vende un prodotto solo a base di cicoriella.

In conclusione, si può affermare che molti degli impieghi tradizionali hanno trovato conferma nei risultati acquisiti con le numerose e diversificate ricerche sperimentali, effettuate soprattutto negli ultimi quarant'anni.

Controindicazioni

Viene sconsigliata in gravidanza per la sua azione stimolante dell'utero. Per l'elevata quantità di inulina presente nelle radici viene sconsigliata in presenza di fermentazioni intestinali abbondanti. In tali casi non è opportuno assumerne alte dosi e per periodi prolungati. La cicoria potrebbe avere come effetto collaterale la riduzione dell'assorbimento di alcuni farmaci, in particolare quelli beta-bloccanti che vengono utilizzati per abbassare la pressione sanguigna e regolare la frequenza cardiaca. Inoltre, può essere controindicata a chi soffre di calcoli alla colecisti. Gli infusi preparati con le radici dovrebbero essere usati con prudenza per il loro ben noto effetto coleretico; ancora, le radici sono controindicate per pazienti che soffrono di calcoli renali a causa della presenza di ossalati, a coloro che hanno pressione bassa o la tendenza a soffrire di anemia, asma, malattie vascolari, disturbi al cuore e, infine, se si è in presenza di ulcere gastroduodenali..

Attività antibatterica, antifungina, antinsettica

Nishimura *et al.* (2000) hanno isolato e identificato da radici disidratate di *C. intybus* alcune sostanze, tra le quali cicoralessina e suoi derivati, che hanno manifestato una elevata attività antimicrobica contro *Periculis oryzae*, *Pellicularia sasakii*. Tali composti, che la cicoria usa normalmente come mezzi di autodifesa, estratti specialmente dalla parte corticale della radice, hanno mostrato elevato potere nematocida nei confronti di *Globodera rostochiensis*; inoltre, insieme a composti amari, come lattucopricina e 8-deidrossilattucina, hanno rivelato una azione protettiva contro l'attacco di alcuni insetti.

Vari autori riportano che estratti acquosi, in etanolo o etil acetato di foglie o radici hanno mostrato una buona attività antibatterica contro *Bacillus cereus*, *B. subtilis*, *Enterobacter cloacae*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *P. fluorescens*, *Rhizobium leguminosarum*, *Staphylococcus aureus*, *Candida albicans*. Inoltre inibisce la crescita di *Saccharomices cerevisiae* e *Aspergillus niger*.

Secondo Bischoff *et al.* (2004) i lattoni sesquiterpenici come lattucina e lattucopicrina, isolati dalla radice di cicoria selvatica, mostrano una notevole attività tossica contro un clone dell'agente della malaria *Plasmodium falciparum*, a conferma dell'inveterato uso della medicina tradizionale in Afghanistan.

Di Gioia *et al.* (2006) affermano che *C. intybus* è tra le specie preferite per l'alimentazione del coleottero *Mylabris variabilis*, agente del controllo biologico della cavalletta crociata. Estratti di cicoria si mostrano efficaci anche nell'inibire la crescita delle larve del coleottero *Tribolium castaneum* (Pascual-Villalobos e Robledo, 1998).

Impieghi in cucina

La cicoriella è tra le specie spontanee più consumate al centro sud d'Italia. Pur essendo commestibili tutti gli organi della pianta, le foglie sono quelle usate maggiormente.



Pianta di cicorielle appena raccolta
(Foto di R. Mariani)

Come si è innanzi detto, le foglie di cicoriella sono in commercio anche surgelate (sono prodotte a Borgo Tressanti, FG) e vengono consumate, specialmente durante il periodo estivo, nei ristoranti e soprattutto dagli emigrati che tornano in Puglia.

Foglie - L'uso culinario è antichissimo. Nei banchetti delle ricche famiglie romane era usata insieme a uova di tordo, beccafichi e pavoni. Sulla tavola degli antichi pompeiani, la cui alimentazione era basata su pane, frutta e numerose verdure, nella cena che avveniva poco prima del tramonto, era consumata anche la cicoria.

Santa Ildegarda di Bingen (1098 - 1179) consigliava di mangiarla con crema di fave e hummus di ceci e la considerava un efficace digestivo.

Castor Durante, nel *Tesoro della Sanità* (1586), indica la cicoria ottima da mangiare cruda con mentuccia e aceto ove sia infuso l'aglio, e cotta in acqua, condita con olio, aceto e uva passa oppure cotta in *ottimo brodo di perfette carni*, che giova al fegato, ai reni e allo stomaco, ma è sconsigliata ai catarrosi.

Giacomo Castelvetro (1546 - 1616) nel libro *Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'herbe e di tutti i frutti che*

crudi o cotti in Italia si mangiano edito a Londra nel 1614, ricorda così la cicoria selvatica: *Quanto grate, gustevoli e sane sieno nel principio di questa tutta ridente stagione le verdi insalate a pieno non si può esprimere, e questo per due speciali ragioni credo avvenire. L'una è per essere ormai le cotte dello 'nverno venute a rincredimento non picciolo; l'altra è per apportar queste verdi molto piacere agli occhi, assai gusto al palato e (che monta più) non già poca salute a' corpi umani, purgandogli da' malinconici e da' nocivi umori della passata rea stagione ammassati: quali son quelle de' teneri germogli della cicorea salvatica (altrimenti dente di leone appellata) e della domestica ancora, cotti però con un poco della sua radice, la quale prima si rade e poi si lava; e dopo ciò, nel farla, si frega prima il piatto d'aglio, e ultimamente con sale, olio e aceto si fa.*

Giovan Battista Barpo, nel trattato *Le delizie dell'Agricoltura e della Villa* (1632), ricorda che *la cicoria silvestre, raccolta dalle pastorelle, piccola e molto gradevole, si usa comunemente in Quaresima nell'insalata; tutta conferisce all'ardor dello stomaco ed è ottima per conservare il fegato netto.*

In passato in Puglia *le cicuredde a manescia cu 'lle cotiche* (minestra di cicorielle con le cotiche di maiale) era una delle pietanze del pranzo della *dota* o della



Vendita di cicorielle al mercato rionale di Bari

stipula, la cerimonia con la quale la famiglia della futura sposa illustrava ai consuoceri il corredo e ne rilasciava regolare inventario; se ne deduce che si trattava di un piatto prelibato al punto da poter essere offerto ai consuoceri in una occasione così significativa. Nei paesi collinari, con diverse varianti (polpettine, pezzi di carne di varie specie), questo piatto è ancora usato come antipasto tradizionale nei pasti importanti.

In tanti comuni della Murgia, la cicoriella, insieme al finocchietto selvatico, cardogna comune o *cardungidde* e altre erbe spontanee, è un ingrediente fondamentale per cucinare la pecora, l'agnello o agnelloni cotti nel forno (in qualche caso si usa ancora quello a legna), in anfore di terracotta (*rezzàule*), e perciò chiamato *pecora alla r'z-zaul*, oppure nella classica pignata, *cutturidd*, o in piccole caldaie (paioli) *calaridd*, o *callaredd*.

Molto nota è la *'ncapriata* o *kaporidia*, la prelibata vivanda diffusa in tutta la Puglia che altro non è che un semplice e meraviglioso purè di fave accompagnato da gustosissime cicorie selvatiche bollite. A Monopoli (BA), si sostiene che *ingrapiata* deriva da un antico modo di condire la cicoriella con i capperi (*incapperata*). A Salice Salentino in occasione della festa del Santo Patrono, San Francesco d'Assisi, si usa consumare un piatto tradizionale la *Cicore a caulata*: si tratta della prima cicoria selvatica della stagione preparata con sugo di carne di maiale.

Nelle aree interne della Campania, si prepara la Minestra di cicoria. Tale usanza sembra legata alla Madonna che, secondo una antica credenza, dopo la morte di Gesù, fece uso di questa pianta dal sapore fortemente amaro.

Nella campagna romana la cicoriella si utilizza cotta, passata in padella e per farcire una pagnottella tagliata a metà.

La cicoriella è uno degli ingredienti del noto Pancotto garganico, del Pancotto con verdure e *annoglia* (si prepara con le frattaglie di maiale quali la lingua, le budelle e la trippa, a cui si aggiungono buccia d'arancia, semi di finocchietto selvatico e sale), della *Menèstra* (San Marco in Lamis) e delle *Fogghje mesckate* della Puglia, dell'*Erua pazza* (Ciociaria), dell'Acquacotta alla maremmana, della *Minestrella* di Galliciano (Toscana), del *Preboggion* (Liguria), del *Pistic* (Friuli), del Pancotto avellinese, del Pancotto dei foresi (allevatori transumanti) e del *Martuoffolo* (Campania), della Minestra spersa e della Minestra alla *murese* (Basilicata), del *Su ministru cun erbuzu* (Gavoi, NU), della Minestra *sarvaggia* a San Piero Patti (ME).

Con contorno di zucchine cotte alla poverella, è ancora un piatto tradizionale degli arabi.

In Calabria, Campania, Lazio, Puglia, Sardegna e Sicilia, aziende artigianali producono cicoria selvatica all'olio di oliva, oppure grigliata sott'olio e anche sotto forma di creme e paté. Una nota azienda produttrice di pasta vende la pizza 5 cereali con cicoria selvatica, pomodorini e peperoncino.

Le cicorielle hanno un sapore amaro persistente: per attenuarlo, durante la cottura si può aggiungere del succo di limone, oppure un cucchiaino di bicarbonato o anche qualche patata sbucciata.

Si consumano crude in insalata, quasi sempre insieme ad altre specie spontanee o coltivate, cotte in numerosissime pietanze, surgelate, sott'olio e all'aceto. I contadini, ancora oggi quando lavorano nei campi, le raccolgono e le mangiano crude, a volte con pane e perciò funzionano come *spincituru* (o *spingiture*, oppure *spingitore* - lett. "qualcosa di poco" o "che accompagna il pane") e companatico. Vengono preparate in umido, in brodo, in teglia,

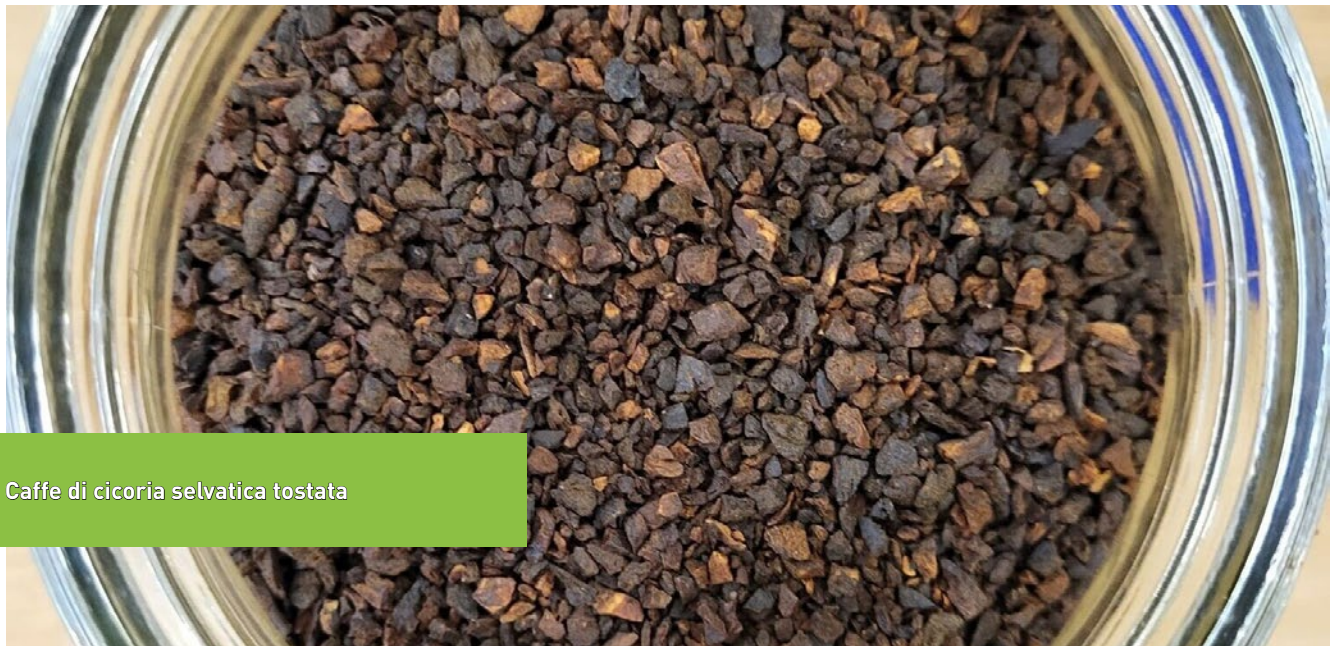
in padella, gratinate, a zuppa, al forno, come crema, vellutata, frittata, purè, timballo. Il sapore amaro può essere bilanciato dal sapore dolciastro dei vari legumi. Sono usate come ingrediente per polpette, *crepes*, ravioli, piadine, torte salate che con leggera sfumature nelle diverse zone vengono chiamate pizze rustiche, calzoni, focacce, schiacciate, ecc.

A dimostrazione della grande versatilità, la cicoria selvatica nelle preparazioni culinarie la si trova abbinata oltre che al notissimo e antico piatto, *fave e cicorie*, a numerosi prodotti vegetali (fagioli, pomodori da serbo, patate, cipolle e aglio, peperoni e peperoncino, olive, mela verde, frutti rossi), carni (coniglio, agnello, tacchino, maiale, piccione) o prodotti derivati (scaloppine, cotechino, pancetta, frattaglie, salsicce), prodotti caseari (vari tipi di formaggi, mozzarelle, scamorze, stracchino), pesci (calamaretti, mazzancolle, ostriche).

Steli - Gli steli teneri, raccolti prima della fioritura, si mangiano crudi o cotti in diversi modi.

Fiori - Crudi sono commestibili e si usa masticarli, ma risultano piuttosto amari; quando sono aperti aggiungono un'attrattiva colorata alle insalate, e i petali si utilizzano per decorare formaggi freschi, salse, zuppe, minestre, mentre quando sono in boccio si usano per preparare sott'aceti. Duke (1992) afferma che con i fiori della cicoria insieme a quelli di trifoglio pratense e dell'aglio delle vigne (ancora in boccio), si ottiene un ottimo brodo vegetale.

Radici - Quelle provenienti da piante di due anni sono più amare, mentre quelle più piccole, quando vengono arrostiti, hanno un sapore di caramello. Dopo averle lavate e raschiate con cura si usano bollite o arrostiti; quelle più tenere si possono mangiare crude in insalata. Nel 1806 Napoleone vietò l'importazione del caffè dall'Inghilterra e



Caffè di cicoria selvatica tostata

dalle sue Colonie, per cui nacque il caffè di radici di cicoria tostate detto “Caffè di Prussia”.

Successivamente, in periodi di autarchia, durante la Seconda guerra mondiale è stata usata come surrogato del caffè, chiamato “caffè di cicoria”; i toscani lo chiamano “Caffè matto”. In proposito alcuni sostengono che sarebbe più giusto chiamarlo “infuso di cicoria”, perché “il caffè non è cicoria e la cicoria non è caffè”. Attualmente è ancora in commercio ed è disponibile anche la versione biologica prontamente solubile, anche in stick. Quando il vero caffè è mal fatto, in modo dispregiativo, soprattutto gli anziani ancora oggi usano dire: *E che... è cicoria?* oppure *Questo caffè è na' cicoria*. In proposito il poeta e scrittore napoletano Ferdinando Russo (1866 - 1927) scrive: *A tengo ribbazzata int' 'a memoria dint' 'o penziero fisso ca ma resta! Chello ca primma era caffè, è cecoria e se n'è fatta na mala menesta!* L'infuso ottenuto dalle radici viene usato come il tè. Le radici vengono aggiunte alla confettura di cotogne. Dalle radici e dalle foglie si ricava un tonico amaro.

Nel 2008, nel Delaware (USA), un italo-americano ha prodotto, con successo, una birra scura a base di radici di cicoria tostata e fermentata, denominata *chicory stout* (*stout* significa “forte”, “robusta” in riferimento all'elevato grado alcolico). Inoltre, come si è detto, essendo ricca di inulina, la si può estrarre e impiegare come ingrediente per gelati, per insaporire zuppe, salse e sughi di carne.

Nell'Elenco Nazionale dei PAT del MASAF, sono iscritte per la Puglia le *Fave bianche e cicorie selvatiche*, per l'Abruzzo le *Cicorie selvatiche sott'olio*, per la Calabria le *Cicorie selvatiche sott'olio* e la *Cicoria selvatica calabrese*, mentre per la Campania le *Cicorie selvatiche*.

Ricette

Da un'approfondita indagine sull'impiego della cicoria selvatica in cucina è emersa l'esistenza di numerosissime ricette, nelle quali viene indicata anche come cicoriella, cicorietta, cicoria campestre o di campo, o con nomi dialettali; allo scopo di semplificare, nelle ricette che seguono verrà indicata come C.

Pugliesi: C i farnedd (la farinella tipica di Putignano ottenuta da orzo e ceci tostatati e macinati), C cu i p'mm'rol appennut o cu i p'mm'rol fresck (con i pomodorini da serbo o pomodorini freschi), C sott'olio, C con pane tostato, C cu agghjie russe (con l'aglio rosso), spaghetti e C cu saggiunniddè, Faf pizzcat cu i C, C con budella di maiale essiccate, Incapriata di fave e C, C a pignatu (con cotiche di maiale), C ch'u bbrote (con il brodo), C ch'u bbrote du uess de presutte o che le codechede de presutte (con il brodo di osso o cotica di prosciutto), C cu lla carne te porcu, C a manescia o mininescia, Manescia de cecore cecate (cioè senza carne), Focaccia o Pitta di C, Fave e C con l'uva, C con pancetta di maiale, Minestra di C nel brodo con la testa di maiale, C azzéise, C con pane tostato, Fagottino di C, Cicurata con pancetta di maiale, C con agnello, polpette di formaggio e uova in brodo, Spezzatill (spezzatino) gratinato di agnello, C e uova, Acquacotta di C, C pomodorini aglio e olio, Sformatino di C, Minestra maritata, Tortino di C e sivoni (grespini) in umido, C 'ssettata con ventresca, Fave con C e cotica croccante, C e fasulu, C con brodo e polpette di carne, Torta di C, C in umido, C mollicate.

Corrado (1781), insigne cuoco, originario di Oria, suggerisce ricette con le *foglie* (In insalata, In pottaggio al cervellato, In pottaggio all'uova, In pottaggio da magro), con gli *steli teneri*, detti mazzocchi (In pottaggio da grasso

e da magro o In insalata), con le *radici* (Alla cardinale, Alla dama, In frittura, In freddo, Alla regina); inoltre ne // *Cuoco galante*, cita le foglie di Cicoriette alla semplice e le Radiche di cicorietta alla parmegiana.

Ditonno e Lamusta (2015) per il Salento riportano le seguenti ricette: C lessate, C in brodo, C al ragù, C e costine di maiale, C al forno, Fave e C, Minestra bastarda di C, Minestrone con C, Passato di C, Stufato di C e maiale, Antipasto delle colline, Agnello soffritto con C e Frittata di C.

Altre ricette: Tortino di C e sivoni in umido; Sformatino di C, fave pizzicate e croccante di capocollo di Martina Franca; Orecchiette con C, pomodorini e capocollo di Martina Franca; C con brodo e polpette di carne; C e finocchi fritti con l'uovo; C al ragù; C e costine di maiale; C al forno; Agnello soffritto con C; Cotechino e C; Frittata di C semplice o con l'aggiunta di stracchino; C con dadini di pancetta soffritta e aggiunta di aceto; Fave novelle stufate e C; Torta salata di C e olive nere; Crema di C; Polpette di C e finocchi selvatici; Sformato di C; C alla pignatta; C lessate; C e spaghetti; C stufate; C e fagioli; C e pomodorini; C in brodo; Purè di C; Timballo di C; Torta salata di C e mozzarelle; Crema alla C; C e bietole selvatiche saltate in padella; C grigliata; C fritta; C fritte con olio e ciccioli; Mezze maniche rigate, funghi porcini, pomodori e C; Zuppa di C; Zuppa di C e fave novelle; Zuppa di C, borragine e semi di finocchio; Pancotto con C tenere; C con alici al forno; Ravioli di fave e C; C con brodo di carne; C con carne sotto sale (*ngandarata*); C e salsiccia; C al fulmine; C con pane tostato; Polenta, C e altre erbe; Anguille e C; Zuppa di lenticchie con C; Pasta, C e salsiccia; Focaccia, C e capocollo; Insalata di C piccante; Gnocchi di ricotta alle C; Pizza rustica, C e caciocavallo; Pizza rustica con C e noci; Pizza rustica con C, ricotta di pecora e pancetta affumicata; Pizza rustica con C, bresaola, pecorino e miele; Calzone al forno con C, funghi porcini e provola; Gnocchetti e C; Orecchiette e C ripassate; C ripassate nello sfilatino; C con fave e ceci; C e patate o C con fave e patate; C ripassate o C all'aglio; Pancotto con fave, C e finocchietto; C con la pasta corta; Minestra di C e fiocchi di cereali; Insalata di C con pancetta fusa e uova sode; Crema di C con mazzancolle e timo; Tagliatelle o Spaghetti verdi di



Cicoria selvatica con ceci
(Foto di R. Mariani)



Cicoria selvatica sott'olio

C; C all'aceto balsamico; Pastasciutta con ricotta e C; Insalata di C con dadini di pancetta soffritta; Risotto con C e altre erbe spontanee; Polpette di C e patate; C con pomodorini; Cannelloni di ricotta e C; C all'olio e limone, ; C, acciughe e olive nere; C ripassata in padella con patate.



Cicorie selvatiche lessate in brodo di carne
(Foto di R. Mariani)



Spezzatino alberonese con cicorielle e agnello



Fave e Cicoria



Calzone ripieno con cicorielle



Cicorielle

o fogghjie' de fuör

Cicorielle o *fogghjie' de fuör*

In Puglia permane un'antica consuetudine che è quella di andare in giro per “campi” alla ricerca di erbe spontanee eduli da cucinare; questa usanza, ripetuta negli anni dalle diverse generazioni, viene indicata con l'espressione *andiamo a cicorielle o a fogghjie'*. Questo modo di dire, a chi non conosce gli usi, lascia intendere che la raccolta riguarda solo piante di cicoriella selvatica (*Cichorium intybus*), ma, in realtà, ciò che i raccoglitori dilettanti del fine settimana, ma anche i professionisti come i terrazzani, fogliamari, cicurari, lampasciunari e orobancari, oggi detti *foragers*, mettono nel cesto, non è solo cicoriella selvatica. Più o meno volontariamente, infatti, vengono raccolte erbe appartenenti a specie e generi diversi identificabili come: borsa del pastore (*Capsella bursa pastoris* L.) Medik. subsp. *bursa-pastoris*, fiordaliso o centaurea (*Centaurea sicula* L.), lattugaccio (*Chondrilla juncea* L.), fiordaliso giallo (*Centaurea solstitialis*), grespini (*Sonchus* spp.), diverse specie di radicchielle [*Crepis biennis* L., *C. bursifolia* L., *C. capillaris* (L.) Wallr., *C. setosa* Haeller f., *C. leontodontoides* All., *C. sancta* (L.) Babc. subsp. *sancta*, *C. vesicaria* L. s.l., *C. zacintha* (L.) Loisel.], radicchio pallottolino, aspraggine [*Helminthotheca echiodes* (L.) Holub.], radicchio selvatico (*Hyoseris radiata* L., subsp. *radiata*), costoline (*Hypochoeris radicata* L.), lattuga (*Lactuca serriola* L.), diverse specie di dente di leone (*Leontodon hispidus* L., *L. tuberosus* L.), caccialepre [*Reichardia picroides* (L.) Roth], dente di leone cicoriaceo [*Scorzoneroideis cichoracea* (Ten.) Geuter], senecione (*Senecio* spp.), tarassachi (*Taraxacum* sect. *Taraxacum*), boccioni [*Urospermum dalechampii* (L.) F.W. Schmidt, *U. picroides* (L.) Scop. ex F.W. Schmidt].



Vendita al mercato di diverse specie di erbe spontanee con la voce di cicorie
(Foto di R. Mariani)



Rosetta basale di foglie di radichiella selvatica
(*Crepis foetida*)

Queste erbe sono spesso raccolte senza discernimento e senza una vera e propria distinzione di una specie dall'altra, perché tutte caratterizzate da un elevato polimorfismo della forma e consistenza delle foglie della rosetta basale, al punto da confondersi facilmente fra loro. Tale confusione non comporta, comunque, alcun rischio per il consumatore poiché si tratta di erbe sicuramente commestibili e buone.



Foglia di radichiella pugliese (*Crepis apula*)

Da un punto di vista fitoalimurgico tutte queste piante hanno rivestito un ruolo antropologico importante per la popolazione pugliese e di ciò se ne ha prova nel libro di Achille Bruni *Descrizione botanica delle campagne di Barletta* (1857) dove si parla di erbe spontanee e dove, tra le altre, cita il lattugaccio (le tenere cime erano consumate dai vignaioli prima di fiorire), la bietola selvatica, la cicoriella, i grespini, la ruchetta e i senapi, che la gente povera raccoglieva e mangiava col nome collettivo di *fogghie mischiate*. Si tratta delle piante che Alphonse De Candolle (botanico franco-svizzero, 1806 - 1893) ha definito *plantes cultivées malgré la volonté de l'homme*, cioè piante coltivate malgrado la volontà dell'uomo.

In passato era consuetudine, per gli uomini che si recavano in campagna, raccoglierle e utilizzarle come *spinciture* (o *spingiture*, oppure *spingitore* - lett. "qual-



Foglia di radichiella italiana (*Crepis leontodontoides*)
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)



Differenza di forma rilevabile tra le foglie di radichiella pugliese (*Crepis apula*)

cosa di poco” o “che accompagna il pane”), consumandole insieme al tozzo di pane a colazione o durante le pause di lavoro. Le donne invece le raccoglievano durante il lavoro svolto nei campi, le riponevano nel grembiule legato ai fianchi, e le portavano a casa per consumarle in un secondo momento. Più in generale, comunque, l’usanza diffusa era quella di raccogliere tutte le erbe buone da mangiare (turioni, bulbi, germogli...) che il luogo e la stagione offrivano, così al ritorno a casa si disponeva di cibo per la cena.

Roberto (1995), in pochi versi racconta come a Manduria (TA) avveniva la raccolta e l’utilizzazione de *Li foji ti campagna*: *Sott’a n’arvulu ti pirieddu, / aggia istu nu zzancunieddu / puei mi spostu a mancina / e smirciu na paparina / chiù dda mmeru na cicuredda / puei nu spruscinu e la spinedda / na caccilepri e na lapestra. / Mo li ccoju e li fazzu a minestra*. [Sotto un albero di pero, ho visto un grespino, poi mi spostato a sinistra e vedo una pianta di papavero, più in là una cicoriella, poi un’aspraggine, un fiordaliso stellato, una cacciepre e una pianta di senape bianca. Adesso le raccolgo e le preparo a minestra].



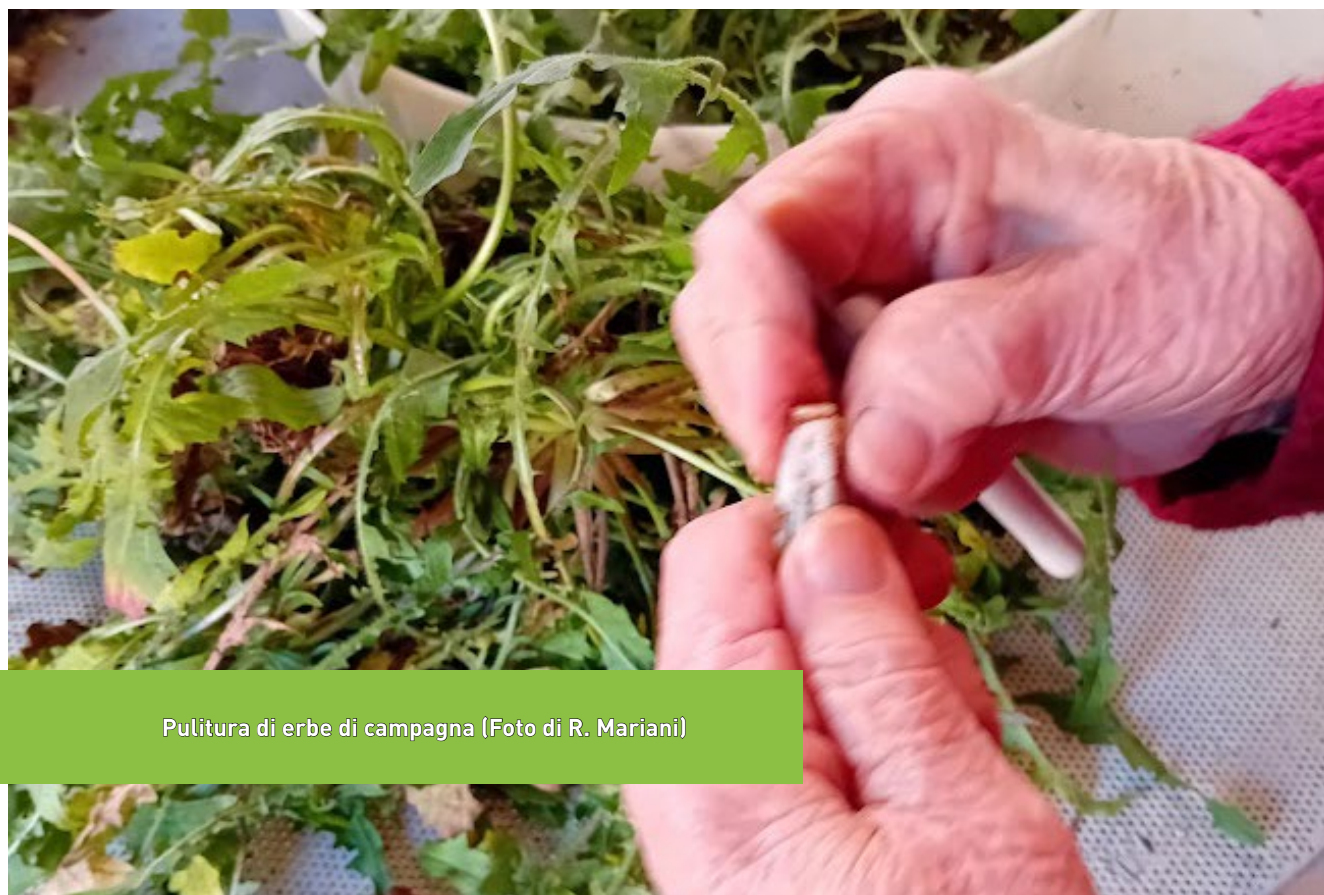
Rosetta basale di foglie di radichiella a foglia di
tarassaco (*Crepis taraxacifolia*)
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)



Pianta spontanea di borsa del pastore
(*Capsella bursa pastoris*) (Foto di R. Mariani)

Da questa pratica antica di raccogliere quanto la natura offre di buono è nato il piatto principe della cucina contadina pugliese, meglio noto con il nome dialettale, diverso a seconda della zona, di *fogghje' ammische'*, *fogghie mischète* o *mbiscàte*, *fogghje' de fore*, *fogghje'*, *ciquere de fore*, *erve de fuore*, *foji ti campagna*, che altro non sono che diverse erbe spontanee commestibili raccolte e cucinate tutte insieme, il che conferisce al piatto finale un sapore gustoso. Le varianti per realizzarlo sono tantissime perché le specie presenti non sono mai le stesse, ma cambiano con la località, la stagione e soprattutto la tradizione e la conoscenza del raccoglitore. Le donne, che da sempre si sono cimentate nel cucinare questo piatto tipico, sono talmente esperte nella raccolta e nella successiva preparazione delle pietanze che, oltre a riconoscere le diverse specie coinvolte, sanno dosare con maestria la quantità di ciascuna specie, per cui il risultato finale porta a un piatto tendenzialmente amaro, oppure dolce o piccante, a seconda dell'erba che prevale nella minestra, comunque sempre piacevole.

Attualmente le *Foglie miste* sono inserite tra i PAT della Puglia: indicano erbe selvatiche quali ad esempio, asprag-gine, bietola di campagna, borragine, cicoriella, cimamarelle, finocchietto, grespini, marasciuoli, ruchetta, ecc.



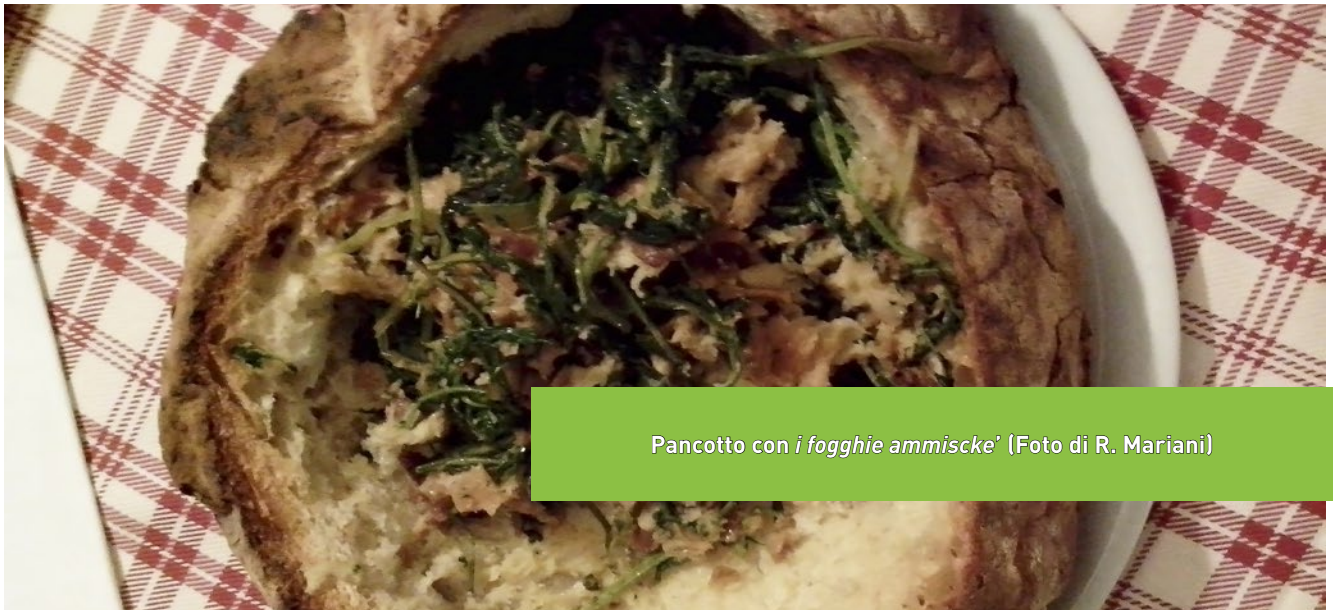
Pulitura di erbe di campagna (Foto di R. Mariani)

La più antica citazione del consumo delle *Foglie mischie* sembra quella del 1750 registrata nel Monastero di S. Agnese a Trani e molto probabilmente si fa riferimento a qualcuna di queste piante nel Libro dell'Esodo (12:8) quando vengono citate le erbe amare: *Se ne mangi la carne in quella notte; la si mangi arrostita al fuoco, con pane azzimo e con erbe amare* (cfr. capitolo *Crepis*).

In cucina si utilizzano soprattutto le foglie delle rosette basali che, dopo la bollitura, vengono semplicemente condite con olio e formaggio oppure ripassate in padella con olio, aglio e pomodorino, condimento che attenua anche un po' il loro sapore amaro.

Molte specie sono generalmente piante perenni in quanto provviste di gemme di corona poste a livello del terreno in prossimità del colletto. Quando si raccolgono le foglie della rosetta basale occorre porre una particolare attenzione alle modalità di esecuzione del taglio che deve avvenire al di sopra del colletto in modo tale da non ledere né la radice, né la corona di gemme che daranno poi origine ad altre rosette basali. Con il taglio si provoca la fuoriuscita di una modesta quantità di lattice bianco dal sapore dolciastro da cui il nome di *latticino* attribuito ad alcune specie; il lattice per contatto annerisce la pelle e le mani durante la nettatura delle piante raccolte, ma è innocuo e può essere facilmente rimosso con olio.

Tra i piatti che rappresentano l'identità territoriale pugliese e che hanno come ingrediente le "cicorielle" si ricordano: *I fogghie ammisck*, Anguilla ed erbe di campo, *Pecora alla r'zzaul* (con cicorielle, finocchietto e cardoncelli cioè *Scolymus hispanicus* e *S. maculatus*), *Cecuredde ch'i feve* (Fave e cicorielle), Cicorielle con brodo e polpette di carne, Cicorielle con gli spaghetti, Cicorielle selvatiche in brodo, *La callarreda*, Pancotto con i *fogghie ammiscke'*, *U vredette*, *Fogghje de fore assise*.



Pancotto con i *fogghie ammiscke'* (Foto di R. Mariani)

A San Marco in Lamis (FG) si prepara il tipico piatto *Foggja mestecate* (Erbe spontanee lessate) che include: atriplice, bietola, borragine, caccialepre, cicoriella, farinello buon enrico, grespino, indivia, lattuga, rosolaccio, ruchetta. Si lessano le erbe e su fette di pane casereccio rafferma si pongono porzioni di verdura e si condisce con sale, olio crudo, cipolla cruda tagliata a fettine e aneto.



Foglie di radichiella di Terrasanta (*Crepis sancta*)
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)



Rosetta basale di foglie di radichiella rosea
(*Crepis rubra*) (Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

È interessante ricordare che il Comitato Sagre di Santo Spirito (BA), nell'ambito della 4^a edizione della manifestazione *Naturalmente... suoni, colori e sapori del Parco di Lama Balice* (26 ottobre 2013), presso Villa Framarino, ha organizzato la Prima Sagra Regionale delle *Fogghe mesckate de fore*. Anche a San Marzano (TA), si è tenuta una Sagra dedicata alle *Faj e fogghe*.



Involtino di spigola farcito con erbe spontanee
(Foto di R. Mariani)



Erbe di campo con uovo
(Foto di R. Mariani)

A photograph of a dense patch of Costolina giuncolina (Piazzello) growing in a field. The plant has large, deeply lobed, light green leaves that are slightly waxy. It is surrounded by other low-growing vegetation, including small yellow flowers and various green weeds. The overall scene is a lush, green field.

Costolina giuncolina

Piazzello

Costolina giuncolina o Piattello

Nome botanico: *Hypochaeris radicata* L.

Sinonimo: *H. neapolitana* DC.

Altre specie di *Hypochaeris* commestibili presenti sul territorio pugliese: *H. achyrophorus* L. (Costolina annuale); *H. cretensis* (L.) Bory & Chaub. (C. cretese); *H. glabra* L. (C. liscia) e *H. laevigata* (L.) Ces., Pass. & Gibelli (C. levigata).

Altri nomi italiani

Barbisa, carcateppa, cavoloni, cella di cane, costola, costola d'asino (per l'evidente nervatura centrale delle foglie, che ricorda le costole dell'asino), costola di vecchia (forse in riferimento alla nervatura centrale della foglia che, essendo molto pronunciata, ricorda l'affioramento delle costole della gabbia toracica che si rende più evidente con l'avanzare dell'età), costolina radicata, erba porcellina, erba pestasole, falso dente di leone, gorpina, grasselli, grugnetti, grugni/e, ingrassaporci (perché è ricercata dai maiali), ipocheride radicata, lardelli, lingua di bove, lingua di pecora, macerone, piattella o piattona (in riferimento alle foglie che rimangono quasi aderenti al terreno come "spiattellate"), trippa di pecora.

Nomi dialettali pugliesi

Chiattedde, *culucchiu de porcu*, *culu ti puercu*, *leng de peccr* (a Sannicandro Garganico), *maccarune* (in alcuni comuni salentini cfr. Biscotti in *Vie Erbose*), *scarcijedde*, *scarietta*, *scarnetta*, *speraine*.

Nella provincia di Catania, dove il piattello è molto usato, gli scapi eduli, con linguaggio colorito, vengono detti: a Linguglossa, *'micc` î scalora'*, mentre a Zafferana Etnea, *scaranzizuli*.

Etimologia

Hypochaeris deriva dal greco ed è composto da *hypò* (sotto) *khoiros* (maiale), alludendo al fatto che i maiali ne consumano soprattutto l'apparato radicale. Altri sostengono che il nome del genere è stato dato per la somiglianza dei peli ispidi presenti sulle foglie con le setole del maiale. Quello della specie viene dal latino *radicatus*, forse per il notevole apparato radicale, oppure per la posizione delle foglie inserite a livello della "radice", che perciò giacciono come appiattite sul terreno.



Rosetta basale di foglie di costolina giuncolina
(Foto di R. Mariani)

Curiosità

Presente in vendita sui mercati locali insieme ad altre erbe spontanee con le quali si confonde.

Oltre che da maiali e cinghiali, che sono ghiotti dei rizomi e che “lavorano sodo” per dissotterrarli, viene consumata anche dai bovini e dalle tartarughe.

Come si riconosce

È perenne per mezzo di un rizoma carnoso ingrossato dotato di lattice. Le foglie, senza picciolo, con evidente costolatura, sono raccolte in rosetta, con notevole polimorfismo, croccanti, da quasi glabre a marcatamente pelose e irsute, appiattite sul terreno, soprattutto nel periodo più freddo; il colore è verde brillante. Gli scapi fiorali, alti anche 70 cm, esili, glabri e glauchi, diritti, senza foglie, con ramificazioni in alto e tipici capolini di 2-4 cm di diametro, con fiori ligulati di un giallo intenso e rossicci di sotto. Steli e foglie, se recisi, anche essi emettono lattice amarognolo appiccicoso, che subito si ossida e diventa ocreo scuro, ma che non è dannoso. I fiori sono visitati da api e altri insetti pronubi. I frutti sono acheni con pappo.

Come forma biologica appartiene alle Emicriptofite rosulate.

Dove si trova

È specie eliofila, tipica dei prati e vegeta in terreni acidi, anche se si adatta a diversi suoli come quelli sabbiosi. A volte si trova anche nei campi coltivati e ai bordi delle strade, in terreni difficili, in mezzo a crepe di cemento o tra le pietre. Vegeta senza problemi dal piano fino a oltre i 1.000 m s.l.m.

Quando e cosa si raccoglie

Si raccolgono la “radice”, gli steli con i bocci fiorali ancora chiusi, i boccioli chiusi da soli, le ligule e le foglie, soprattutto in primavera. Nel meridione è possibile trovarla in autunno e persino in inverno se è mite.

Valore nutritivo

Ha un basso valore calorico (21 kcal/100 g), una bassa quantità di nitrati, un buon contenuto di ferro ed è ricca di fenoli, flavonoidi e acido cicorico.

Molto interessanti le puntuali ricerche eseguite da Sicari *et al.* (2020), sia sull'estratto acquoso delle foglie fresche della rosetta basale, raccolte nel comune di Santo Stefano di Aspromonte (RC), che sulle foglie sbollentate (a 90 °C per 10 minuti, poi subito raffreddate sotto l'acqua corrente) e sull'acqua di cottura. In estrema sintesi i risultati mostrano che la sbollentatura riduce il contenuto della clorofilla, dei fenoli, dei flavonoidi, del β -carotene e la capacità antiossidante; inoltre, per i solidi solubili e per l'acidità titolabile, la diminuzione è stata drastica. In aggiunta, la ricerca ha messo in luce che l'acqua usata per la cottura contiene una notevole quantità di tutti i micronutrienti citati, perciò è dotata di una buona attività antiossidante, in grado di inibire le attività degli enzimi

legati all'obesità e alle malattie a essa connesse, come ad esempio il diabete. Pertanto, i ricercatori consigliano, oltre al consumo delle foglie fresche, anche quello dell'acqua di cottura, capaci entrambe di contrastare le conseguenze negative dello stress ossidativo.

Medicina popolare e fitoterapia

Impacchi di foglie e lattice sono stati usati per facilitare la cicatrizzazione delle ferite o per curare le infezioni della pelle. Il decotto per depurare l'organismo dalle tossine accumulate nei tessuti.

Vengono attribuite proprietà: amaricanti, antibatteriche, antidiabetiche, antiossidanti, chelanti (capaci di far smaltire all'organismo i metalli pesanti, come arsenico, mercurio, nichel e piombo), colagoghe, depurative, digestive, disintossicanti, emollienti, ipoglicemiche e toniche.

Controindicazioni

Se ne sconsiglia il consumo alle donne in gravidanza o durante l'allattamento, alle persone che soffrono di gastrite o ulcera peptica, perché può provocare iperacidità gastrica e a quelle che assumono sostanze diuretiche, antidolorifiche e ipoglicemizanti.

Impieghi in cucina

La costolina è pianta molto apprezzata al palato perché meno amara delle altre erbe selvatiche, ricercata un tempo dalle massaie e dai ceti popolari anche per la sua peculiarità di ridurre di poco il suo volume con la cottura: per questo riempiva non solo il piatto da presentare a tavola, ma anche la pancia!

Accogli *et al.* (2015) la segnalano in Terra di Bari e ci risulta che venga raccolta sulle Murge e nel Salento anche tra le cosiddette *cicorielle* o *fogghie de fuör* di cui si fa cenno nell'apposito capitolo.

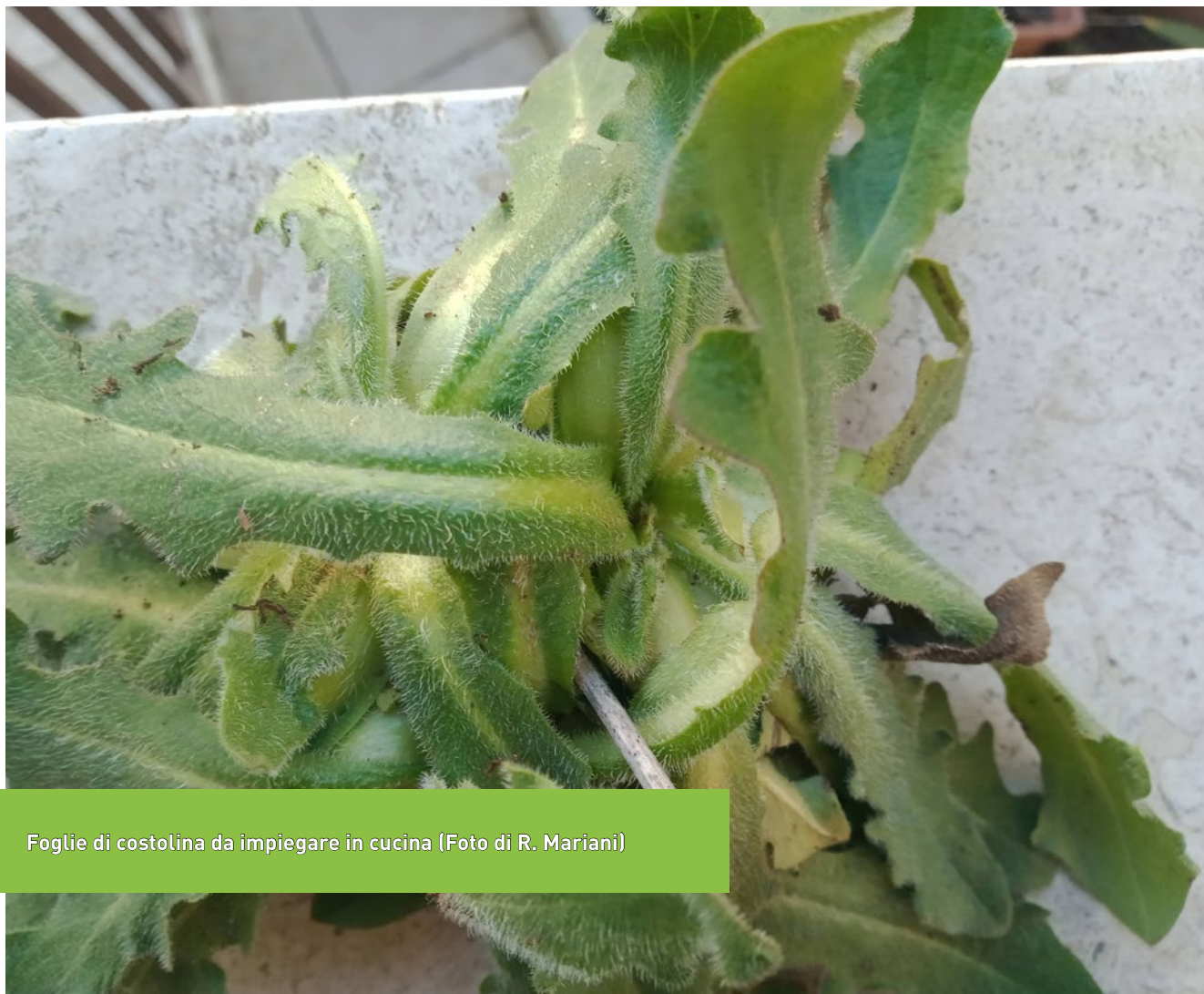
Le foglie basali vengono utilizzate sia crude, in insalata con altre erbe spontanee, sia lesse, condite con olio e sale, per preparare minestre, zuppe, frittate, polpettoni e, ridotte in crema, come ripieno di tortellini o ravioli e torte salate. Bollite in misticanza con fave, uova e formaggio, oppure ripassate in padella con patate, aglio, peperoncino e altri condimenti. Nel meridione d'Italia si cucina ripassandola in tegame unto con pancetta di maiale in sostituzione dell'olio d'oliva, che una volta era appannaggio dei benestanti. Qualcuno ha assaggiato le foglie arrotolate su un pezzo di formaggio, impanate e fritte. In Calabria vengono conservate sott'olio.

In Garfagnana si usa nella *Minestrella*. Inoltre fa parte della lunga lista delle erbe impiegate per la preparazione del minestrone di erbe selvatiche sardo, detto *S'Erbuzu*.

I boccioli chiusi possono essere conservati sott'aceto o sotto sale, e usati come succedanei dei capperi. Gli sca-pi fiorali, con i bocci ancora chiusi, si lessano e si ripassano in padella. Le ligule gialle si impiegano per decorare diversi piatti. Anche la radice è commestibile bollita e ripassata in padella; in più essiccata, tostata e macinata viene utilizzata per preparare una bevanda usata come surrogato del caffè.

Ricette

Costolina giuncolina, lessa condita con olio e limone; costolina giuncolina fritta; Vellutata di costolina giuncolina (con pomodoro, patate, cipolla, aglio e peperoncino); Frittatine sottili di costolina giuncolina; Insalata di costolina giuncolina; costolina giuncolina con legumi, patate e pomodorini ripassati in padella; Pasta con costolina giuncolina; Spaghetti con tonno e costolina giuncolina; costolina giuncolina con speck; Focaccia al costolina giuncolina.



Foglie di costolina da impiegare in cucina (Foto di R. Mariani)



Costolina giuncolina - Frutti con il pappo
(www.ateinsubriaolona.it)

A photograph of a Grattalingua comune plant growing on a rocky, moss-covered surface. The plant has green, deeply lobed leaves and several thin, upright stems with small, developing flower heads. The text "Grattalingua comune" is overlaid in large white font, and "caccialepre" is overlaid in a smaller white font below it.

Grattalingua comune

caccialepre

Grattalingua comune o caccialeppe

Nome botanico: *Reichardia picroides* (L.) Roth.

In passato era conosciuta come *Picridium vulgare* Desf.

Altri nomi italiani

Aciussola, allatta lepre, crepaterra, caccialebba, costole d'asino, erba sentinella, farilli, galazziti, ginestrello, grattalingua, insalatina di monte, lattaredda, lattarulo, latticino/a (forse per il fatto che il taglio della piantina a livello del terreno provoca la fuoriuscita di una piccola quantità di lattice bianco, dolciastro e innocuo e che perciò in passato si credeva che le donne incinte, mangiandola cruda, avrebbero avuto più latte), latticrepolo, lattughino, paparastello, pizzaredo, reicardia, reichardia falsa picride, scaccialeppe, scapperoni, terracrepoli/o (nome più usato in Toscana, dal latino *terracrèpulum*, da terra, e *crepulum*, "crepare", ossia ciò che cresce facilmente nei muri antichi, su crepacci e fenditure), tranapecoro.

Il termine caccialeppe ha etimo incerto, ma sembra tuttavia che sia composto da caccia(re) e lepre, cioè, pianta utile come esca per cacciare la lepre. Infatti, qualcuno spiega che la lepre, essendo ghiotta di questa pianta, la mangia abitualmente di notte per cui i cacciatori, osservando le foglie rosicchiate, si appostano nelle vicinanze e catturano più facilmente la preda.

A Otranto (LE), dove viene raccolta e consumata, è conosciuta con il nome di "Cavolo di roccia" perché cresce abbondante su terreni con roccia affiorante.

Caccialebba invece è un meridionalismo dove lebbra è il plurale di *lebbru* (lepre).

Nomi dialettali pugliesi

Acqua e sali, a piscilucirte, caccialebbr, caccialengue, caccia liepr, ceca cesta, falze sevone, farill', jattaporelle, lattalepr, lattusèddha, lattuquèdd', mustazz d'crap, pani e casu, pani ti liepri, piscià lucertole', pisciacan, piscia serpe', piscè di zingar', raspolella, rospolella, spaccaprete, sucamèli, varv d'crap, vurràni.

Etimologia

Il primo termine del binomio è in onore del medico naturalista tedesco Johnn Jacob Reichard (1743 - 1782), mentre la denominazione specifica deriva dal greco *pikros* (giallo), con riferimento al colore dei fiori oppure al sapore amaro o al gusto pungente delle foglie. L'epiteto specifico *picroides* deriva dal genere botanico *Picris* e dalla

parola greca *èidos* che significa “di aspetto simile al *Picris*”, a sua volta da *Pikròs* termine greco che stigmatizza il gusto amaro; ossia piante somiglianti a quelle del genere *Picris*.



Grattalingua comune

Curiosità

Il termine greco *picroides*, trasformato in *picris* dai latini, lo troviamo citato da Plinio nel libro *Storia Naturale*, quando parla della lattuga definendola come *Pessimum autem genus cum exprobratione amaritudinis appellavere picrida* (Come la qualità peggiore di lattuga, forse perché troppo amara).

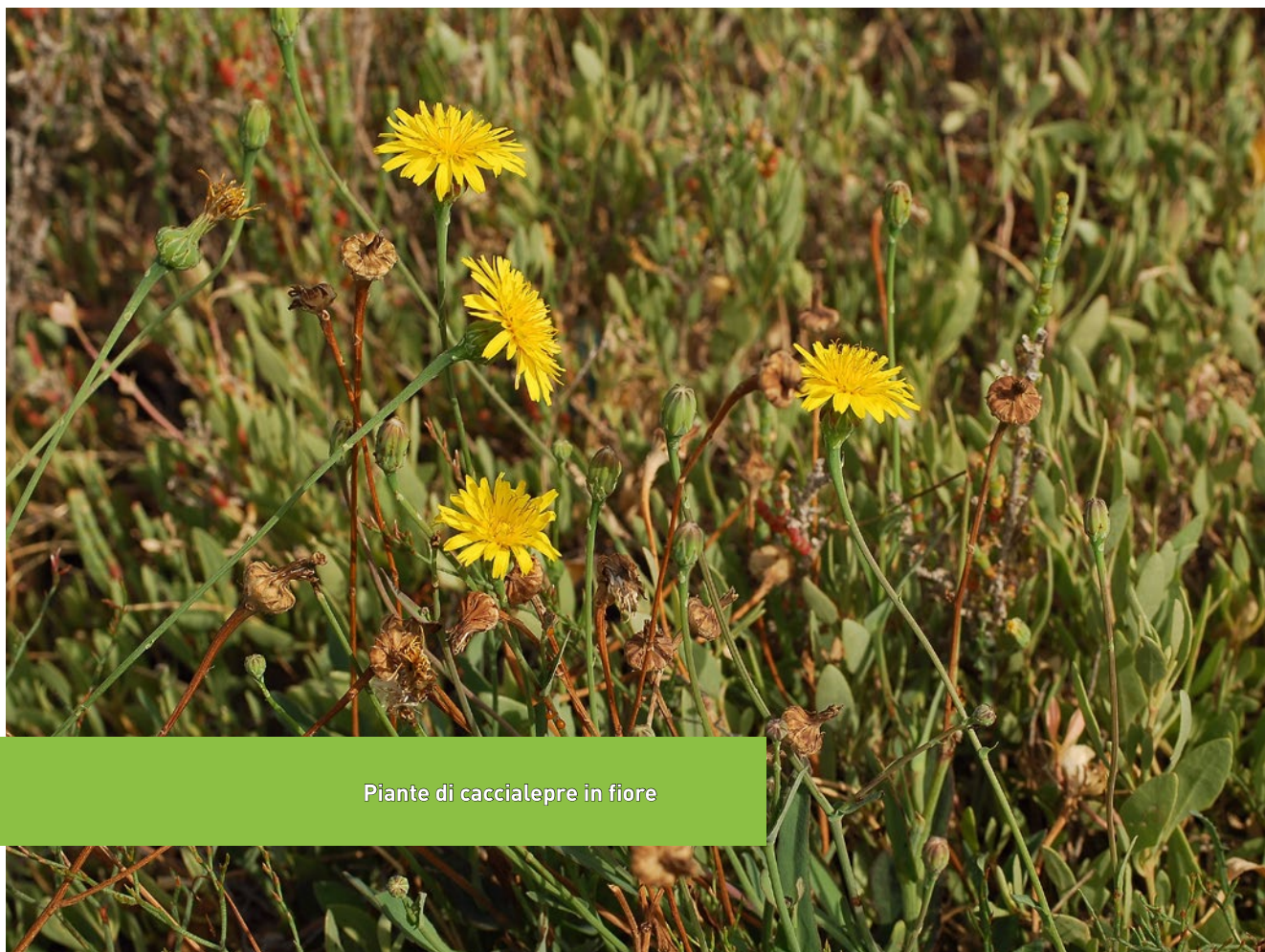
Baselice (1812) la riporta come *Scorzonera picroides* e riferisce che in alcuni comuni del Gargano (S. Giovanni Rotondo, S. Marco in Lamis e Monte S. Angelo) viene mangiata quando è ancora tenera, o con il solo pane o in minestra con il brodo di carne.

Nei dizionari la voce *picris* sta a significare “insalata amara”.

Nella quarta edizione del *Vocabolario degli Accademici della Crusca* (1729 - 1738) a proposito di “terracrepolo” si legge: *Spezia (specie) di piccole cicerbite che nasce per le muraglie antiche e che si mangia in insalata; di febbraio semina cavoli e terracrepoli, tra le erbe più comunali i terracrepoli.*

Alberto Moravia, nel romanzo *La Ciociara* (1957), narra le avventure di una madre e di sua figlia al fronte (tra il 1943 e il 1944) che per procurarsi il cibo sopportano diverse fatiche, una di queste è raccogliere erbe commestibili, tra le quali c'è anche la caccialepre *che dopo la cottura si riduceva a due o tre pallottole verdi.*

Nell'isola d'Elba a proposito del nome “tranapecoro” così si cantava: *Tranapecoro, tranapecorino, tu che sfami il mio asinino, io ti do al mio bambino...*



Piante di caccialepre in fiore

Cognomi

Tra i nomi volgari vi è anche “Lattarulo”, che come cognome, secondo una fonte era già presente dal 1700. COGNOMIX (2023), riporta che in Italia 412 famiglie portano tale cognome. Con maggiore frequenza si trova in Puglia (258), dove risulta il 944° cognome, soprattutto nei comuni di Bari (41), Gioia del Colle (26), Polignano a Mare (24), Putignano (21) e Acquaviva delle Fonti (19). Secondo altre fonti “Lattarulo” è presente negli USA (275), Brasile (98), Venezuela (31), Svizzera (18), Germania (13) e Argentina (1). Appare verosimile che il nostro cognome abbia seguito il flusso migratorio del secolo scorso avvenuto specialmente dal Sud dell’Italia. Inoltre, il cognome “Scaccialeppe” compare a Teramo.

Viene poco visitata dalle api, ma molto dagli apoidei. Nei mieli è poco rappresentata.

È tra le specie coltivate per la produzione di foglie da IV gamma.

È alimento gradito a conigli, capre e oche.

Tentativi di coltivazione

Alexopoulos *et al.* (2021) hanno studiato l’effetto di 3 livelli di salinità della soluzione nutritiva (2 – 6 e 10 mS/cm; 2 mS/cm costituisce la soluzione di controllo, cioè senza l’aggiunta di cloruro di sodio) sulla produzione e la composizione delle foglie. Dei semi raccolti da piante selvatiche sono stati fatti germinare in celle di germinazione e 61 giorni dopo la semina, al raggiungimento della terza/quarta foglia vera, le piantine sono state trapiantate in vassoi di polistirolo (densità di 44 piantine/m²) e trasferite in una serra dotata di vasche contenenti la soluzione nutritiva. Due mesi dopo il trapianto le foglie tenere sono state sottoposte ad analisi. Con il livello più elevato di salinità impiegato (10 mS/cm), è diminuito il numero, la lunghezza e la quantità di foglie, la quantità di azoto e potassio (valori dimezzati), di boro, nitrati (riduzione del 30%) e dei fenoli, mentre è aumentato il contenuto di fosforo, zinco, cloro e sodio (per questi ultimi due la quantità è raddoppiata), prolina e acidità titolabile. Infine, i diversi livelli di salinità non hanno influito sulla quantità di ferro, magnesio, rame, solidi solubili, clorofilla, carotenoidi e xantofille. Gli autori, tenuto conto che con una conducibilità elettrica (CE) di 6 mS/cm i parametri morfologici e chimici non hanno subito sostanziali cambiamenti rispetto alla CE di 2 mS/cm, considerano la caccialeppe moderatamente tollerante alla salinità; pertanto, affermano che è possibile coltivarla commercialmente in campo aperto in zone in cui l’acqua ha problemi di salinità e in serra per ottenere foglie di piccola taglia (*baby leaf*), ricche di sostanze bioattive.

Maggini *et al.* (2021), con la caccialeppe, hanno effettuato un esperimento simile su pannelli galleggianti (*floating system*), per osservare l’influenza di 4 livelli di conducibilità elettrica della soluzione nutritiva (0,2 – 4,6 – 6,9 e 11,7 dS/m) sulla produzione e la qualità di *baby leaf*, raccolte 28 giorni dopo il trapianto. Il numero, peso e sostanza secca delle foglie si è dimezzato passando dai primi 3 livelli al quarto, invece il contenuto di carotenoidi, fenoli, flavonoli e l’attività antiossidante sono stati significativamente più elevati con gli ultimi due livelli di salinità. La clorofilla e gli antociani non sono stati influenzati dal tenore di salinità; infine, i nitrati in media sono stati elevati (235 mg/100g), ma più bassi con 4,6 dS/m. I ricercatori, in definitiva, dichiarano che i risultati conseguiti permettono di ottenere in un mese *baby leaf* pronte al consumo, favoriscono la biodiversità e contribuiscono al recupero

delle tradizioni etnobotaniche.

Inoltre, Alexopoulos *et al.* (2021a) hanno condotto ricerche allo scopo di verificare gli effetti del pH della soluzione nutritiva (tre livelli: 4,0 – 5,5 e 7,0) sulla crescita e la composizione chimica della caccialepre. Le piante sono state allevate in serra in coltura idroponica con il sistema dei pannelli di polistirolo galleggianti (*floating*) e sono state raccolte allo stadio in cui normalmente vengono raccolte allo stato spontaneo. Con il pH 4,0 il peso e il numero di foglie per pianta si è dimezzato rispetto agli altri due livelli, mentre il contenuto di solidi solubili, fenoli, clorofilla e carotenoidi è aumentato e la quantità di nitrati è positivamente diminuita. In complesso, valutando i parametri morfologici e qualitativi, il pH 5,5 ha fornito buoni risultati che permettono di affermare che la caccialepre può essere coltivata in serra con successo anche a livello produttivo.



Pianta di caccialepre (Foto di Enrico V. Perrino)

Come si riconosce

Pianta erbacea perenne. La radice quasi legnosa e ingrossata contiene lattice di gusto dolce; gli steli sottili possono superare i 40 cm di altezza; le rosette basali di foglie tenere, carnosette, glabre, di colore tra il celeste e il verde grigio (queste caratteristiche delle foglie rendono subito riconoscibile la caccialepre), in condizioni di stress idrico assumono tonalità rossastre. La forma delle foglie è molto variabile. Allo stadio di rosetta basale può essere confusa con la *Chondrilla juncea*. I capolini isolati, prima della fioritura sono piriformi alla base e quasi cilindrici in alto con brattee embricate. I fiori sono ermafroditi di circa 2 cm, i petali sono gialli; quelli esterni della parte inferiore della corolla sono caratterizzati da striature brune o purpuree. Gli acheni, "semi" di 2-3 mm, sono sormontati dal pappo; quelli esterni sono solcati e scuri, gli interni quasi lisci e chiari. L'impollinazione è entomofila.

Ulteriori elementi distintivi di riconoscimento della specie sono: la presenza di piccole brattee quasi triangolari sullo stelo, le foglie riunite in una rosetta basale, lo stelo e il ricettacolo secco della precedente infiorescenza.

Gli acheni sono corredati dai pappi formati da peli semplici connati alla base che si staccano tutti assieme. La disseminazione è operata dal vento (anemocora); gli acheni, una volta caduti a terra, vengono dispersi soprattutto da insetti come le formiche.

Appartiene alle Emicriptofite scapose.

Dove, quando e cosa si raccoglie

È una specie molto comune negli incolti dove vegeta tutto l'anno, presente anche nei campi coltivati, lungo le strade rurali e a ridosso dei muretti a secco e dei vecchi muri, nei luoghi sassosi, lungo le rupi marittime e persino sulle sabbie dei litorali, dove risulta moderatamente tollerabile la salinità. Preferisce l'esposizione



Pianta con rosetta basale di foglie



Fiore di caccialepre



Frutti di caccialepre

a sud, sud-est e specialmente con scarsità di strato arboreo e arbustivo. Cresce dal livello del mare fino ai 1.000 m di quota.

Generalmente si raccoglie in primavera, ma le sue foglie sono presenti quasi tutto l'anno soprattutto dove la pioggia cade a intermittenza durante tutte le stagioni.

Si utilizzano le foglie tenere della rosetta basale, prima che venga emesso lo stelo, e quelle più adulte, i fiori in boccio, quelli sbocciati e la radice. Al momento del taglio della rosetta si nota la fuoriuscita del caratteristico lattice bianco e dolciastro; se viene a contatto della pelle, la annerisce, ma è innocuo e può essere facilmente rimosso con olio.



Foglie di caccialepre

Valore nutritivo

I valori si riferiscono a 100 g di prodotto. L'acqua si aggira su 89 g. Ha un basso valore calorico (20 kcal). I solidi solubili sono pari a 5 °Brix. Mostra un elevato contenuto di fibra grezza (6 g), di potassio (418 mg), ferro (4,9 mg), calcio (159 mg) e boro, mentre quello dei nitrati (20 mg) è bassissimo. Le analisi eseguite da Ranfa *et al.* (2016) hanno messo in luce una buona quantità di vitamina C (36 mg) e di α -tocoferolo (1,8 mg); ottimo il contenuto di vitamina A (580 μ g RE) e di beta-carotene (3.500 μ g) che permette di soddisfare l'85% del livello di assunzione giornaliero consigliato. Infine, molto elevata è risultata l'attività antiossidante, con valore doppio rispetto alla quantità giornaliera richiesta dai regolamenti internazionali. Altri autori hanno isolato i polifenoli (tra cui l'acido clo-

rogenico) e i flavonoidi (tra cui derivati del canferolo, luteolina e apigenina), gli acidi organici, tra i quali l'ossalico (800 mg, che è considerato un valore elevato, pertanto le persone con alterate funzioni renali dovrebbero evitare il consumo della caccialepre), malico (73 mg), schichimico (72 mg) e oli essenziali terpenoidi.



Caccialepre: pianta da raccogliere

Medicina popolare e fitoterapia

Erba alcalinizzante, analgesica, antinfiammatoria, antiossidante, antiscorbutica, depurativa, digestiva, diuretica, emolliente, epatoprotettiva, ipoglicemizzante, rinfrescante, tonica, vasodilatatrice. È usata contro il mal di testa e mostra effetti protettivi sui capillari. Applicata a livello topico allevia i dolori muscolari. L'uso di foglie fresche tritate sui denti funziona da analgesico. Gli oli essenziali triterpenoidi hanno attività antimicrobica, antifungina e citotossica.

Impieghi in cucina

Tra le erbe selvatiche è fra quelle più ricercate; molto usata in cucina per il sapore gradevole e delicato e taluni affermano che ha il gusto di caciocavallo. La radice si può consumare sia cruda che cotta. Le foglie più tenere si mangiano crude in insalata, da sole o con altre erbe spontanee e ortaggi, oppure lessate da sole e condite con olio e sale (assumendo così, secondo alcuni, un piacevole sapore di olive nere). La si può usare per preparare ottime minestre, zuppe, frittate o come ingrediente per i ripieni di ravioli, torte salate e sformati. Nell'Isola d'Elba viene usata come ripieno dei totani. I fiori, ancora in boccio, in passato venivano utilizzati alla stessa stregua dei capperi.

Ricette

Pugliesi: la caccialepre si consuma cotta o cruda, soprattutto insieme ad altre erbe spontanee, come avviene nei seguenti luoghi: nel Capo di Leuca dove, ancora oggi, è una componente indispensabile del cosiddetto *l fôje 'mmische* alle quali conferisce un gradevole sapore "selvatico"; nella Puglia settentrionale, quale costituente essenziale del Pancotto; nell'area Garganica, dove è tipico consumare caccialepre e grespini lessati o stufati con uova e formaggio pecorino. Si consuma ancora: cotta in misticanza con le fave (in tutta la Puglia); cotta con la pasta condita con formaggio pecorino; come *spincitùru* (o *spingiture*, oppure *spingitore* - lett. "qualcosa di poco" o "che accompagna il pane") o companatico dei contadini durante le pause di lavoro nei campi; nella Minestra di verdura con carne; nella Minestra di verdure con la carne fuggita (si intende senza carne).

Altre regioni: viene impiegata anche nella Misticanza umbra insieme a grespino, pimpinella, ginestrella e raponzolo; nell'Acquacotta della Toscana; nel *Mischietto* caninese; nella zuppa viterbese con fagioli *gialloni* (fagioli freschi sgranati) ed *erbarelle* (finocchietto, orecchie di lepre, crespigno, bietola selvatica, romolaccio) che è un eccellente contorno alle bistecche alla brace; nella *Virdura maritata*, siciliana, con aggiunta di crespigno, costolina, strigoli, cavolicello, finocchietto, borragine, ecc.; nell'insalata del Poggio a Capezzano Piànore, frazione di Camaiore (LU), che si prepara aggiungendo borragine, porro selvatico, crescione e salvastrella. A Orune (NU), le foglie si mangiano crude insieme a *Crepis vesicaria* e *Rumex acetosa*.

Altre ricette: Crostini con caccialepre e pecorino; caccialepre soffritta in padella con uva passa e olive nere; torta salata con caccialepre; fagioli e caccialepre; caccialepre bollita e ripassata in padella con aglio e pomodoro; caccialepre alla romana; caccialepre e crespigno a insalata; pasta saltata con caccialepre; pennette con salsa di caccialepre; insalata di caccialepre con e senza salsa di acciughe salate; caccialepre in minestra con brodo di carne; totani ripieni di caccialepre; caccialepre ripassata in padella; caccialepre bollita e condita con olio e limone; caccialepre cruda con olio, aglio, limone e acciughe.



Tortino con caccialepre, radichiella e piantaggine
(Foto di Da Gino - Ristorante)



Grespino comune

cicerbita

Grespino comune o cicerbita

Nome botanico - *Sonchus oleraceus* L.

In Puglia sono presenti e commestibili anche:

S. arvensis L. (Grespino dei campi); *S. asper* (L.) Hill (G. spinoso); *S. bulbosus* (L.) N. Kilian & Greuter subsp. *bulbosus* (radicchiella bulbosa); *S. maritimus* L. (G. marittimo); *S. tenerrimus* L. (G. sfrangiato).

Il *S. oleraceus* e il *S. asper* sono stati segnalati per la prima volta in Italia da Petrollini e Cibo nel 1550; il *S. tenerrimus* da Cupani nel 1696. Il *S. maritimus* Baselice (1813) afferma di averlo trovato nei dintorni del Lago di Lesina.

Altri nomi volgari

S. oleraceus: Sonco o sonco liscio o sonco oleraceo, allattalepre, cacignilli, cagliuca, cardedda, cardellino, cardel-loncini, cicerbica, cicerbita domestica o liscia o pruinosa, cicerbola, crescino, crespigna/e, crespignolo, crespigno comune, crespigno degli orti, crespina, crespino, crespino oleoso, crispigno, crispignolo, cucèrbola, erba crespigna, erba dei conigli, erba santa, galazza, galazzo, grasignolo, graspignolo, grespegna, grespignero, grespigno, grespino dei campi, ingrassamuli, lacciusa, lataccia, latesino, lattarolo, (per il fatto che contiene lattice bianco, assolutamente innocuo), lattòsa, lattughina, lattuscione, moiolo, mosciolo, montignoso, negromoro, pisciacchiari, quarlatti, respigne, riccini, sangone, scargiglione, scrippigno, sivone, sonchio, soncino, sonco, songo, trunzo.

S. arvensis: grespignolo dei campi, sonco arvense.

Sonchus asper: cicerbita spinosa, cicerbitone salvatico, cicerbita aspra, cicerbita crespina, salvatica, cicerbita spinosa, crespigno degli orti, crespigno dei prati, sinco spinoso, sonchio, sonco aspro.

S. bulbosus: emorroidali.

S. tenerrimus: cicerbita dei muri, crespigno dei muri.

Nomi dialettali pugliesi del grespino comune

Aprozanguna, calatizzu, cardill, calazzina, cannazzitula, cannucitula, cardelle, cascigne/o, cecevede, chèsicigne, lat-tarola, longhi, nticuràci, sagnòne, sangòne, seveune, seveune gendaile o lissce, sevòne, sevone selvaggio, sevoune, sevoune rizze (S. asper), sivono, s'vòn, u's-vaun, zangnòne, zancune, zangune, zanghete, zicumaci, zzanguni.



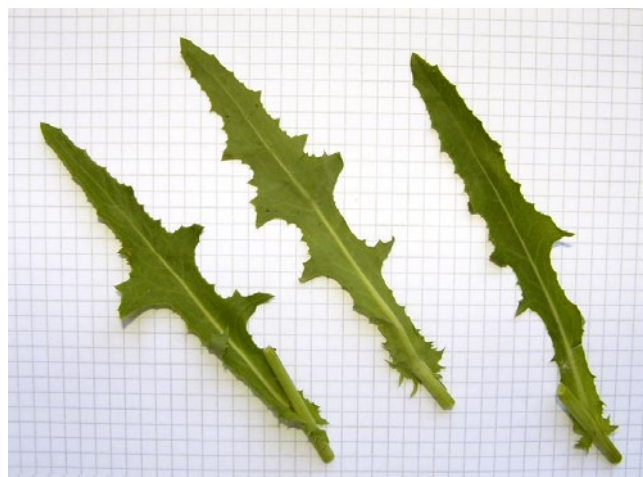
Sonchus oleraceus



Sonchus asper - Rosetta basale e fiore



Sonchus tenerrimus



Sonchus arvensis - Foglie



Sonchus bulbosus - Fiore

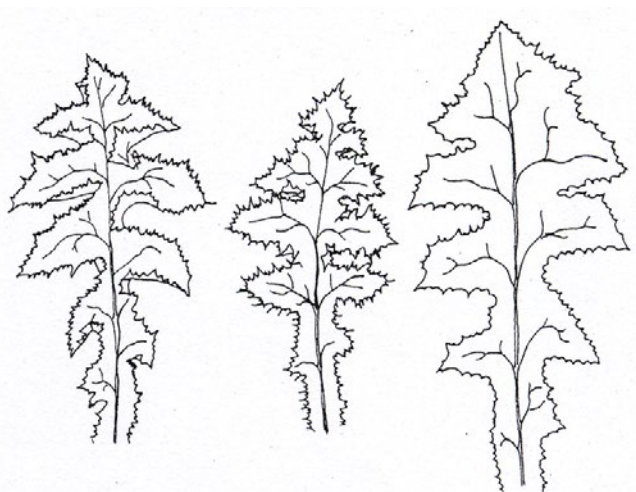
Il grespino spinoso in alcune località pugliesi viene chiamato *sivòene rizze* (forse perché le foglie sono munite di piccole spine o asperità), mentre il grespino sfrangiato in dialetto a Martina Franca è detto *cardelle*. Nel dialetto napoletano è detto *paparastiell*.

Etimologia

Sonchus, dal latino *sonchu(m)* (molle, spugnoso, cavo o vuoto), riferito allo stelo, oppure dal greco *soncos* o *sonchos*, o dall'antico termine di *sògcos* o *sògchos*; il vocabolo *sogkos* nell'antichità si riferiva però a una specie di cardo esistente nell'area mediterranea. Il botanico e naturalista svedese Linneo (1707 - 1778), recuperò la denominazione attribuendola al grespino.

Marcello Empirico (IV-V secolo), autore latino di opere mediche, scriveva: *Cicerbitae quam Graeci sonchon ap-
pelant* (Nell'antica Grecia chiamavano sonco la cicerbita dei latini), da *cicer*, ossia cece, in riferimento alla forma e al colore dei suoi piccoli acheni.

Secondo altri autori, da un punto di vista etimologico, *sevòne* deriva credibilmente dal fatto che dai suoi tessuti, se tagliati, essuda un abbondante lattice grasso e untuoso a ricordare il sego dal latino *sebum* o *sive* (Penzig, 1924; Salerno e Guarrera, 2015).



Sonchus tenerrimus a destra e immagine di *Sonchus asper* (Pignatti, 1982) a sinistra

I nomi specifici:

oleraceus, di origine latina, è formato dalla radice *oler* che sta per verdura commestibile e dall'aggettivo suffisso per i nomi *aceus*, cioè, paragonabile a una pianta da orto, ortaggio, erboso;

asper (aspro, sfrangiato), per l'aspetto ruvido delle foglie; *bulbosus* (bulboso), con bulbi; *maritimus* (marittimo), che cresce vicino al mare; *tenerimus*, col significato di tenerissimo.

È doveroso specificare che quanto si dirà in seguito si riferisce al *S. oleraceus*, grespino comune (abbreviato a grespino). I richiami alle altre specie verranno opportunamente segnalati.

Un po' di storia

Le specie di questo genere sono state probabilmente consumate in tempi antichi.

Ne parla il commediografo greco Antifane (388 - 311 a.C.), che in uno scritto suggerisce una dieta vegetariana in cui fra l'altro annovera un *crispigno*.

Immagine: *S. oleraceus* da *De materia medica* di Dioscoride Pedanio (40 - 90 circa).

Circa 1.800 anni fa nel *Shen Nong's Herbal* viene segnalato l'uso del *S. oleraceus* nella medicina tradizionale cinese.

Mattioli nell'opera intitolata *Discorsi* (1744) riporta che Dioscoride Pedanio (I secolo) indicava due tipi di sonco, uno selvatico e più spinoso e l'altro, più tenero e commestibile; probabilmente si trattava del *S. asper* e *S. oleraceus*.

Plinio il Vecchio (23 - 79), nel Libro XXII della Storia Naturale, parla del grespino come pianta commestibile. Nel poemetto *Ecale*, Callimaco (300 - 240 a.C.) narra di Teseo, l'eroe partito da Atene per affrontare il toro di Maratona, che lungo il percorso, per ripararsi da una tempesta, entra nella casetta di una vecchia, Ecale appunto, che lo ospita e a tavola gli offre grespino e finocchio marino come cibo.

Il botanico e naturalista Costanzo Felici di Piobbico (1525 - 1585), nei manoscritti (1569 - 1572) *De l'insalata e piante che in qualunque modo vengono per cibo de l'homo*, riporta dell'uso di radici e foglie di grespini, da sole o con altre erbe, buone in ogni stagione per le insalate.

Luigi Conte ne *Il Regno delle due Sicilie* (1853) riferisce che a Cerignola la sivone era fra le piante utili e profittevoli agl'industriosi contadini.



Bruni (1857) ricorda che i *campagnuoli* e la gente povera raccolgono nelle campagne di Barletta alcune piante spontanee, tra cui anche *S. oleraceus* e *S. tenerimus* che chiamano *fogghie mischiate* e ne fanno il loro *prediletto camangiare*.

De Cesare (1859) annota che il *sevone selvaggio* (*S. oleraceus*) è di uso universale per le plebi delle tre provincie di Puglia.

Modi di dire

Numerosi sono i detti che hanno come soggetto il grespino, sivoni e *zzanguni*. Così Nardone *et al.* (2012) segnalano i seguenti in uso in alcuni comuni: 1. A Manduria (TA): *Fai e zzanguni enchjunu li cantuni* (Fave e grespini riempiono lo stomaco). 2. A Lecce: *La salute cu nc'essa, ca cu ppane e zzanguni tiràmu nnanti* (La salute che ci sia, perché con pane e grespini si va avanti). 3. A Taurisano (Le): *Zanguni, cicurine e putassa 'lle ntastine* (Grespini e cicorielle sono potassa per l'intestino). 4. A Scorrano (LE): *T'aggiu vvitere scire a lli zzanguni, cruti cu tte li mangi e ssenza pani* (Mi auguro di vederti raccogliere grespini, per mangiarli crudi e senza pane; è come una imprecazione contro chi si insuperbisce per un rapido arricchimento).

Inoltre, altre fonti riportano: *Ci ué ti faci manciata magna, fai e zzanguni ti campagna* (Per un lauto pranzo servono fave e grespini), *Cinca mancia lu zzanguni jé sanu come nu cintroni* (Chi mangia grespini è persona sana e robusta), *Ci ti manci nu zzanguni ti passa lu maconi* (Se si mangiano i grespini passa il magone), *Zzanguni e cicureddi fannu ricchi li puiriedd* (Grespini e cicorielle rendono ricchi i poverelli), *Ci mange sckitte sevùne perde u guste de pane e cardüne* (Chi mangia solo sivoni perde il gusto di pane e cardi), *Zangune è ll'ammore, no cchianta de rudda* (L'amore è pianta spontanea come il grespino, non da semenzaio).

Un detto barese recita: *'stamatine me so alzate che nu belle penzjire... ca tenghe nu sevone jinde a la cape... mo me ne fusceh'e!* (Stamattina mi sono alzato con un bel pensiero... ho un sivone in testa... vado di fretta, non posso darti retta!).

A Cassano delle Murge (BA) un modo di dire paesano così recita: *U notàre sevòne sape scrive e lecie none!* (Il notaio Sivone, sa scrivere ma leggere no!).

A Putignano (BA) si usa dire: *Cu do c'curedd i do s'vòn, l'omm d'fuor nan fasc' d'sciön* (Con un po' di cicorielle e un po' di sivoni il contadino non rimane mai digiuno, perché le erbe se le va a cercare). A Massafra (TA) l'uomo magro è detto *cannule de sevùne* (stelo di grespino).

Zangone nel modo di dire popolare salentino indica una persona poco accorta, stupida e ipocrita.

In senso figurato a Serracapriola (FG), *Chèscigne* si dà come nomignolo a persona macilenta, debole e pallida. Inoltre, l'espressione *Père nu chèscigne ènnecchiàreche*, rivolto a una persona vuol dire: "Sembri un grespino di terreno incolto".

Curiosità

A Noci (BA) abitava un certo Giuseppe meglio conosciuto in paese col nomignolo di *Pèpp Svòne* attribuitogli perché raccoglieva sivoni nei campi quasi ogni giorno. Anche a Capurso (BA) si registra un soprannome *S'von*,

probabilmente per la stessa ragione. Nella tradizione contadina marchigiana, i grespini cresciuti in gennaio erano considerati una primizia e perciò dovevano essere raccolti e portati in regalo al proprietario terriero. Ciò ha ispirato il detto: *Le grespegne de jennà non van in mocca a lu villà*.

Il grespino viene menzionato dal premio Nobel Luigi Pirandello (1867 - 1936) nell'opera *le Novelle per un anno - III. La rallegrata* di cui si riporta uno stralcio: *Il cavalier Decenzio Cappadona s'era allontanato, fosco, e col frustino si sfogava contro la innocente ruchetta bianca e il crespignolo dai fiori gialli, che crescevano di tra le crepe...*

Un autore anonimo salentino ha dedicato una poesia ad alcune piante spontanee, tra le quali i grespini (*zanguni*): *Alla 'mpete caminava chianu chianu, nù ecchiu ccumpagnatu ti nù cane... / Sì m'bbicinava menzàtia lu sole si scarfava sempre cchiù, / e nnu muntone ti nuegghe si zaccava gnùricare. / Zzanguni, cicore, spunzali e pampaciuni lu ecchiù circava, / nu n'ccone ti verdure cà poi la sera sì mangiava. / La mugghere a ccasa, sola lu spittava e l'acqua su llu focu priparava, / tòpu nà vita, ti fatia e ddi stienti, mancu ti la vecchiaia stianu cuntienti.* (A piedi camminava piano piano un vecchio accompagnato da un cane... / Si avvicinava mezzogiorno e il sole riscaldava sempre più / e una quantità



Sonchus asper

di nuvole incominciavano a diventare nere. / Grespini, cicorielle, cipollotti e lampascioni il vecchio cercava. / La moglie a casa sola lo aspettava e l'acqua sul fuoco preparava, / dopo una vita di fatiche e di stenti nemmeno alla vecchiaia stavano contenti).

A Mesagne, le piante di sonco più dure, una volta sfibrate con un bastone, venivano immerse nell'acqua con la quale si dovevano lavare le stoffe nere perché la tintura rimanesse uniforme.

Il grespino, nonostante sia infestante, viene considerato "portafortuna" e capace di liberare dai guai e dalla tristezza. In alcuni paesi ancora oggi la pianta viene appesa alla porta di casa in particolari ricorrenze.



Coltivazione di grespini presso un'azienda agricola in agro di Monopoli (BA) (Foto di R. Mariani)

In passato a Manduria (TA) il grespino era reputata pianta scaccia iella e portatrice di allegria e, spesso, la si trovava appesa nelle case o vicino alle porte. Veniva usata anche durante il periodo delle elezioni: i vincitori appendevano alla porta dei perdenti una bella pianta perché addolciva i dispiaceri e i rancori. Inoltre, l'innamorato deluso, dopo la rottura del fidanzamento, per dispetto appendeva alla porta dell'amata, una pianta di grespino; oltre a ciò, veniva offerto a una giovane donna che era stata lasciata dal fidanzato per spronarla a reagire. E ancora era ritenuto simbolo di orgoglio, piacere, eccentricità ed efficace per combattere la tristezza.

Il cognome "Lattarulo" è molto diffuso in Puglia, soprattutto a Gioia del Colle, Bari, Putignano e Acquaviva delle Fonti e sembra collegato al nome di un fungo (*Lactarius*), a quello di un cardo, ma anche al grespino che in alcune località pugliesi viene chiamato *lattarolo*, *lattarulo*, *lattaròla* che, secondo il glottologo tedesco Gerhard Rholfs (1892 - 1986), si riferisce a qualche specie di cicerbita.

Nell'Elenco Nazionale dei PAT del MIPAAF compare come prodotto vegetale naturale della Campania il *cardillo* (grespino), mentre per la Puglia le *fae* e *fogghe* (fave ed erbe spontanee commestibili) e tra le erbe spontanee è incluso anche il grespino. Nella G.U. n. 60 del 12/3/2019, Suppl. Ordinario n. 9, è stato inserito il grespino o sivone.

La pianta di grespino veniva impiegata per cagliare il latte, pratica molto diffusa nel meridione d'Italia e nelle Isole; infatti, in Sardegna, a Zerfaliu (OR), fino a pochi anni fa si utilizzava ancora tale pianta per cagliare il latte e in Campania, area di Contursi (SA), i vecchi casari usano come caglio vegetale le infiorescenze che chiamano *cardille*, onde deriva il nome dialettale con cui viene identificata la pianta in molti comuni meridionali. La pianta si presta alla coltivazione in pieno campo con semine autunno-primaverili, ma anche in fuori suolo, dove sembra sia in grado di esprimere un apprezzabile potenziale produttivo finalizzato a ottenere prodotti di IV gamma.

La rappresentatività nei mieli è discreta.

Piante di grespino vengono usate come alimento da bovini, ovini, caprini, conigli, polli, tartarughe, cardellini e suini (in particolare vengono date alle scrofe per aumentarne la produzione latte).

In Puglia sono in vendita semi di grespino provenienti da piante spontanee.

Come si riconosce

La descrizione si riferisce al *S. oleraceus*. Pianta erbacea annuale o biennale con radice fittonante generalmente non ramificata e fusto che può raggiungere i 150 cm di altezza, eretto e tubuloso con rami ripartiti ai nodi con se-



Pianta di *Sonchus oleraceus*
(Foto di R. Mariani)



Capolino di *Sonchus* con pappo

zione quasi pentagonale, glabro, di colore verde ma che può assumere colorazione rosso-violacea. Le foglie basali, provviste di picciolo, riunite in rosette, sono sub-ovali, assottigliate all'estremità, lunghe 10-20 cm; quelle della parte inferiore dello stelo sono più piccole, lobate o incise con 2-5 segmenti, quelle più in alto mostrano orecchiette piccole, acuminate, sessili, amplessicauli, spesso con nervatura principale rossastra. Generalmente le foglie sono lucide e il colore della lamina superiore è verde, o rosso bronzata se cresce in luoghi non ombreggiati.

I fiori sono ermafroditi, liguliformi, formano dei capolini di 1,5-3 cm di diametro, riuniti in cime corimbiformi rade, spesso densamente fioccosi con involucri piriformi; ogni capolino può contenere fino a 150 fiori gialli ligulati e bisessuali. I fiori si schiudono al mattino presto e si chiudono dopo alcune ore durante tutto l'anno (più rapidamente in giornate soleggiate e con temperature più elevate).

Il frutto è un achenio "seme" lungo 2-3 mm, rugoso, con pappo, tre coste longitudinali, di colore marrone; gli acheni della periferia del capolino sono più chiari e quasi olivacei. Nelle piante di grandi dimensioni sono stati

contati anche 40.000 acheni. I “semi” generalmente sono vitali nel terreno per oltre tre anni. Quelli che rimangono sulla superficie del terreno mostrano una germinabilità molto più elevata di quelli interrati. È interessante notare che anche i “semi” immaturi germinano regolarmente. Gli acheni vengono dispersi dal vento, ma anche dagli uccelli e dagli animali che li hanno mangiati.



Pianta di grespino comune di 221.65 g



Fiore di *Sonchus oleraceus*



Frutti di *Sonchus oleraceus*



Sonchus asper

La forma delle foglie permette una vaga distinzione tra i vari grespini; infatti, quello comune si distingue dallo spinoso per le foglie molli, tenere, non spinose, mentre il grespino sfrangiato ha foglie pennatosette con segmenti laterali lanceolati o falcati, a volte anche lineari od ovali. La forma degli acheni, invece, offre la possibilità di distinguere con maggiore certezza le varie specie citate. Appartiene alle Emicriptofite bienni, Terofite scapose.

Dove si trova

È presente ovunque, in terreni incolti, rupi, tetti, macerie, giardini, parchi, negli orti, nelle colture (soprattutto quelle con ampio spazio fra le file) e lungo i bordi stradali, le aiuole spartitraffico, ma anche nelle fessure dei marciapiedi e nelle crepe dei muri. Cresce nei terreni basofili e tollera quelli leggermente salini.

Quando e cosa si raccoglie

Si può raccogliere in qualsiasi stagione dell'anno, ma il periodo migliore è in primavera, prima che cominci ad andare a seme, quando le rosette fogliari sono ancora tenere e al massimo del loro sapore.

Si usano soprattutto le foglie basali. I bocci fiorali possono essere utilizzati come succedanei dei capperi, mentre gli steli teneri cavi, dopo aver eliminato l'epidermide, si mangiano crudi. È possibile raccogliere anche i getti novelli che compaiono sullo stelo adulto. Le parti aeree tenere, nelle isole Eolie, sono dette *scattiatura*.

Si segnala anche l'uso delle radici tenere cotte; le più grosse (come quelle di altre *Asteraceae*) venivano, soprattutto in passato, tostate, macinate e usate quale succedaneo del caffè. Inoltre, il succo lattiginoso delle radici può essere utilizzato come "gomma da masticare".

Valore nutritivo

Oggi il grespino viene consumato anche come "cibo-medicina" perché è ritenuto ricco di proprietà salutistiche.

I valori di seguito riportati si riferiscono a 100 g di prodotto fresco. Sviluppa appena 20 kcal. Il contenuto di acqua è di 90 g. È buona sorgente di fibra dietetica (4,8 g). I carboidrati disponibili, le proteine e i lipidi rispettivamente 2,3 - 2,9 e 0,8 g. In riferimento ai minerali è ricco di potassio (517 mg), magnesio (43 mg), calcio (138 mg), ferro (4,4 mg), manganese (88 µg); ha un contenuto medio di sodio (62 mg).

La quantità media di nitrati è bassa (52 mg), ma varia moltissimo con il luogo di raccolta (10-150 mg); comunque ricerche sperimentali hanno messo in luce che con la bollitura o la cottura a vapore i nitrati si riducono di oltre il 70%. Anche i fenoli con la bollitura si riducono di circa il 50%, mentre con la cottura a vapore o a microonde aumentano considerevolmente; lo stesso andamento si osserva per l'acido cicorico (Sergio *et al.*, 2020).

Buona la quantità di vitamina C (40 mg), E (40 µg), alfa-tocoferolo (20 µg), K1 nota come fillochinone (175 µg), beta-carotene (3 mg), polifenoli (213 mg), in ordine decrescente, acido clorogenico, rutina, quercetina, acido caffeico, isoquercetina, apigenina e astragalina e flavonoidi (207 mg), flavoni (apigenina 3,8 mg e luteolina 6,5 mg), flavonoli (miricetina, quercetina, canferolo). Buona la presenza di violaxantina, luteina, neoxantina, zeoxantina, rispettivamente 3,9 - 3,9 - 1,5 e 0,2 mg.

Elevata è la quantità di acidi organici (1.300 mg), tra i quali al primo posto, con un basso contenuto, c'è l'acido ossalico (400 mg), seguito dal malico (che stimola il flusso salivare ed è perciò utile nei soggetti affetti da secchezza delle fauci).

Contiene anche folati, acido cicorico, caftarico e glutammico, cumarine, saponine, lupeolo, luteolina, apigenina e loro derivati. Nelle foglie adulte si accumulano i lattoni sesquiterpenici che concorrono a generare il caratteristico sapore amaro.

Tra gli acidi grassi prevalgono i polinsaturi, acido alfa-linolenico (66%), linoleico (14%), palmitico (10%) e oleico (3%). L'acido alfa-linolenico è più elevato in *S. oleraceus*, seguito da *S. asper* e *S. tenerrimus*.

L'attività antiossidante, rilevata da molti autori e con diversi metodi, è elevata e rimane buona anche dopo cottura a vapore, oppure con forno a microonde; pertanto, può essere considerato una fonte di antiossidanti naturali ed essere inserito nelle diete per proteggere la salute.

Dalla radice è stata estratta una buona quantità di inulina (11 g/100 g di peso secco), che potrebbe essere usata come potenziale fonte di frutto oligosaccaridi (FOS) con effetto prebiotico in preparazioni alimentari.

Gli steli contengono lo 0,14% di gomme, quantità ritenuta troppo bassa per la sua utilizzazione commerciale.

Medicina popolare e fitoterapia

Foglie, steli, radici e lattice allo stato fresco o come succo, decotti, infusi e impacchi, cataplasmi ed estratti con varie sostanze mostrano diverse attività o proprietà e vengono impiegati per alleviare il dolore di varie parti del corpo o contro alcune malattie.

Erasistrato di Ceo (304 - 250 a.C.), medico di Alessandria di Egitto, riferisce che è utile per eliminare i calcoli attraverso l'orina, mangiato elimina l'alito cattivo; inoltre, il succo diluito in acqua, vino bianco e olio, facilita il parto.

Pietro Andrea Mattioli (1501 - 1578) nell'opera *I Discorsi*, che è la traduzione italiana dei sei libri: *De Materia Medica* scritti in greco da Dioscoride Pedanio (40 - 90 circa), con commenti, osservazioni e illustrazioni dello stesso Mattioli, a proposito del soncho (grespino) scrive: *...dassi il suo latte utilmente a bere alli asmatici e al serramento del fiato. Messo caldo nelle orecchie vi mitiga il dolore, massimamente cocendosi con olio in un guscio di melagrano. Bevuto alla misura d'un ciatho, giova alla stranguria dell'orina. Le foglie masticate tolgono il puzzare del fiato. Inoltre, riporta che il succo bevuto mitiga i rodimenti dello stomaco, genera assai latte, giova alle infiammazioni del sedere, e dei luoghi naturali delle donne, cotto nel vino ristagna i flussi e l'impiastrò di radici e foglie giova alle punture degli scorpioni.*

Nel Medioevo il grespino era coltivato nell'orto dei semplici (*Hortus simplicium*) all'interno dei monasteri e utilizzato come diuretico e depurativo.

Alla capacità di secernere lattice dopo il taglio, la credenza popolare legava forse il convincimento che cibarsi di questa pianta, soprattutto cruda, facesse aumentare la produzione di latte alle donne e alle scrofe. Inoltre, si ri-

teneva che il lattice servisse a rendere il carattere allegro e che il consumo dei grespini restituiva le forze a uomini e animali. Lo stelo cotto somministrato alle nutrici contribuiva a migliorare il colorito dei neonati. Il succo bevuto caldo è ritenuto utile in caso di emissione dolorosa dell'orina, di ulcera allo stomaco e cellulite.

Il popolo barese, in passato, ricorreva agli impacchi di *sevòne* pestati per favorire l'assorbimento della *melàgne*, livido prodotto in seguito a contusioni, o per guarire e detergere le ulcerazioni causate da dilatazioni venose alle gambe. In caso di graffi o piccoli tagli usavano altrettanto applicare sulla ferita per qualche minuto i *sevòne* (grespini) pestati perché il lattice di questa pianta si riteneva avesse proprietà emostatiche. Tanto è che per fermare l'uscita di sangue sui graffi, *rascke*, o i tagli, *tagghje*, a cui erano facilmente esposti i contadini, si applicava sulla ferita qualche foglia di *sevune* pestata o masticata insieme a piante di gramigna (la *stuppata*) il cui lattice ad azione astringente serviva a far rapprendere il sangue. Il lattice era utile anche contro le verruche.

Ferdinando Epifanio (1569 - 1638), medico e filosofo nato a Mesagne (BR), in uno dei suoi scritti suggerisce come rimedio all'avvelenamento da funghi, l'impiego di succo di sonco, succo di limone con poca teriaca (antichissimo intruglio a base di carne di vipera con oltre cinquanta ingredienti).

Secondo Nardone *et al.* (2012), in passato il grespino pestato e miscelato a zolfo, era usato come unguento per la cura delle micosi.

Nel comprensorio di Palagianello-Gioia del Colle, lo stelo tenero del grespino spinoso si mangia per alleviare il mal di stomaco, mentre il lattice che ne fuoriesce dopo il taglio, si applica sulle ferite. Lo stesso lattice veniva usato per eliminare l'acqua dai tessuti.

In alcune aree della Sicilia le parti terminali tenere venivano impiegate per preparare una sorta di sonnifero, ritenuto efficace e innocuo anche per i neonati.

Per curare il mal di orecchi veniva consigliato il succo estratto dalle foglie che si scaldava con olio e lo si versava nella buccia della melagrana, usata come contenitore.

Risulta utile per contrastare le emorroidi tanto che a Modica (RG) il *Sonchus bulbosus* è conosciuto col nome "emorroidali".

L'acqua della bollitura alcuni la bevono e affermano che ha funzioni diuretiche e depurative.

Viene indicato contro i dolori di denti, testa, stomaco, gonfiore, gastriti, l'ortopnea (detta anche fame d'aria o dispnea intensa), la dipendenza dall'oppio, le ulcere, le infezioni bronchiali e la tosse. Protegge il cuore e gli occhi, calma i nervi e combatte la tristezza. È utile nelle slogature e contusioni, nei disturbi intestinali, per ammorbidire calli, porri, verruche, per malattie della pelle, scottature, morsi di serpenti, scorpioni, punture di vespe, api e altri insetti dotati di pungiglione. Come cataplasma si usa anche contro le punture di insetti su bovini ed equini. Mostra azione risolvante su foruncoli, ascessi e paterecci, migliora la circolazione del sangue. Oltre a ciò, contribuisce a eliminare i calcoli alla vescica, l'alito cattivo, a ridurre l'iperacidità gastrica ed è utile per regolarizzare le funzioni gastrointestinali (per una migliore efficacia è utile mangiare le foglie lesse e scondite) e contro l'accumulo di grassi sulle cosce. Era ritenuto anche calmante del sistema nervoso. Il lattice della pianta, in Sardegna, era usato per l'arrossamento della pelle causato dal contatto con l'ortica.

Il decotto zuccherato di grespino, malva e paretaria (detta anche *pannatara*), alleggerisce il latte materno nel caso sia di difficile digestione per il neonato.

Alothman *et al.* (2018) riportano che gli estratti di *S. oleraceus* mostrano benefici effetti sulla colite ulcerosa.

Le ricerche sperimentali hanno confermato molti degli usi legati alla medicina popolare e tradizionale e messo in luce anche le proprietà: abortive, amaricanti, ansiolitiche, antiacide, antibatteriche, anticolinesterasiche, antidepressive, antidiabetiche, antidiarroiche, antiflogistiche, antimalariche, antinfiammatorie, ansiolitiche, antigastrite, antiossidanti, antinvecchiamento, antipiretiche, antireumatiche, antiscorbutiche, antisettiche, antitumorali, aperitive, astringenti, cicatrizzanti, citotossiche, colagoghe, coleretiche, depurative, digestive, diuretiche, emmenagoghe, emollienti, emostatiche, epatoprotettive, febbrifughe, galattogene, immunostimolanti, insetticide, lassative, narcotiche, mineralizzanti, rinfrescanti, sedative, stomachiche, toniche, vermifughe.

Il *S. arvensis* è dotato di un'elevata capacità antiossidante.

Nella medicina veterinaria tradizionale, nel Molise, la parte aerea, frita in olio, viene usata come cataplasma contro le punture di insetti a cavalli e mucche. Inoltre, viene data ai bovini in caso di ferite, problemi alla pelle, disturbi del sistema riproduttivo, mentre le foglie mangiate dalle mucche hanno funzione galattofora.

Attività antibatterica e antifungina

L'attività antibatterica dei grespini è stata valutata da Jimoh *et al.* (2011) mediante estratti con acqua, metanolo e acetone; quest'ultimo ha fornito i migliori risultati. In particolare, *S. oleraceus* è stato efficace contro il *Bacillus cereus*, *Escherichia coli*, *Micrococcus kristinae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Serratia marcescens*, *Staphylococcus aureus*, e *S. apidermidis*, mentre *S. asper* solo contro *B. cereus*, *M. kristinae* e *S. aureus*. Xia *et al.* (2011) affermano che gli estratti di *S. oleraceus* sono attivi contro *E. coli*, *Salmonella enterica*, *Vibrio parahaemolyticus* e *S. aureus*. Inoltre, Gatto *et al.* (2011) affermano che estratti fenolici di *S. oleraceus* e *S. asper* riducono l'allungamento del tubo germinativo di *Penicillium expansum*, *P. italicum* e *Aspergillus niger*.

Studi condotti *in vitro* hanno dimostrato che i composti fenolici estratti da *S. asper* e *S. oleraceus* possono essere efficacemente impiegati su frutta e ortaggi durante il periodo post-raccolta per contrastare la diffusione di alcuni patogeni come *Botrytis cinerea*, *Monilia laxa*, *Penicillium digitatum*, *P. expansum*, *P. italicum*, *Aspergillus carbonarius*, *A. niger* e *A. ochraceus*.

Controindicazioni

Per l'alto contenuto in acido ossalico (valore medio 710 mg), se ne sconsiglia l'uso a persone con alterate funzioni renali.

Impieghi in cucina

I grespini, secondo la tradizione popolare pugliese, detengono, tra gli addetti alla raccolta, il predominio della identificabilità tra le erbe spontanee, tanto è vero che massaie e raccoglitori abituali sanno facilmente riconoscerli e utilizzarli nel modo migliore in cucina.

I grespini oltre ad essere impiegati insieme ad altre erbe spontanee per il ripieno di torte, tortini e calzoni, risultano un ingrediente fondamentale e insostituibile di tanti piatti tipici e zuppe tradizionali cucinate da tempi immemorabili in diverse regioni italiane.

Tra i piatti più antichi, più poveri, più tradizionali, più famosi della cultura contadina pugliese, che tuttora viene preparato, si deve ricordare *Fave e sivoni*, in cui il sapore dei grespini si armonizza egregiamente con quello della fava. È interessante segnalare che in alcune zone, oltre a presentare separatamente nel piatto il purè di fave e i sivoni, i due ingredienti vengono mescolati con cura e si ottiene una vivanda di colore verde, la cosiddetta *incapriata* o *ncapriata*; in qualche caso si usa anche unire del pane raffermo fatto a pezzettini. Già nell'antichità si riconosceva a questo piatto un elevato valore nutritivo. Aristofane, nella commedia "Le Rane", scritta intorno al 450 a.C., racconta di Ercole, che dopo aver mangiato il suo piatto preferito, fave e foglie, fece cambiare di stato a più di diecimila vergini!

I grespini in Puglia sono presenti nelle seguenti preparazioni: *Foggjie ammisk* (erbe miste di campo), *Fae e fogghe*, *Pancotto* (minestra con pane raffermo bollito in brodo e condito con erbe spontanee e ortaggi), *Callareda* (piatto dell'area murgiana a base di carne di agnello). In Friuli li troviamo nei *Pistic*, in Liguria nel *Preboggion* e nel *Gattafin*, in Toscana (es. Galliciano) nella *Minestrella* e nella Cucina o Zuppa d'erbi, in Sardegna nel *Su ministru cun erbuzu*, in Sicilia (a S. Pietro in Patti) nella *Minestra sarvaggia* e infine, come ripieno, insieme ad altre erbe, nelle torte salate tipiche della Liguria.



Pulitura e preparazione di grespini per la cucina
(Foto da Bianco et al., 2009)

In molte località pugliesi, i grespini, chiamati anche *i fogghie de fore* (le foglie di campagna), uniti alle fave costituivano il pasto quotidiano, il cosiddetto “pranzo dei poveri”. Contadini e pastori d’un tempo raccoglievano la pianta di grespino prima della levata a fiore e la mangiavano addirittura cruda mentre peregrinavano per i campi, perché dissetante, o la usavano come companatico durante le pause lavorative, spesso per spegnere la fame. Inoltre, quando la pianta diventava più dura e aspra, per ammorbidirla e renderla più commestibile la sfregavano tra le mani. Gaetano Baseli (1813) afferma che a San Nicandro Garganico, San Paolo di Civitate, San Severo e Torremaggiore (tutti comuni della provincia di Foggia) lo chiamano *cascigno* e lo mangiano in insalata.

Oggigiorno è ancora vivo l’interesse culinario nei confronti di questa erba spontanea, testimoniato dal fatto che essa è comunemente presente e venduta nelle bancarelle dei mercati rionali in diversi comuni pugliesi.

Le foglie hanno un leggero gusto amarognolo (la cottura lo riduce), ma sapore dolce e delicatezza burrosa. Il contrasto fra il sapore “dolce” del grespino e quello amaro della cicoriella, viene sottolineato dal detto putignanese: *S’vone dölç i c’curèdd amar*.

Le foglie vengono impiegate sia crude in insalata, da sole o miste ad altre erbe spontanee, sia lesse e condite con olio e limone o saltate in padella con olio e aglio o sistemate in una teglia con formaggio grattugiato, un po’ di sugo di pomodoro e peperoncino, oppure servite come contorno a diversi piatti. Si preparano creme e vellutate e sono un ingrediente fondamentale di diverse zuppe di verdure e minestre come il pane cotto, con legumi e patate. Mescolato con altre erbe costituisce un ottimo ripieno per tortini e frittate e per condire i diversi tipi di pasta fatta in casa. In alcune zone le foglie vengono messe a fermentare con il sale in barattoli di vetro per poi usarle sugli arrostiti di agnellone.

Con i fiori si prepara un gustoso amaro.

Un’azienda agricola di San Pietro Vernotico (BR) vende foglie di sivoni conservate al naturale in confezioni termosaldate; inoltre sono in commercio foglie di grespino spinoso sott’olio.

Le radici torrefatte, in passato, sono state usate, insieme a quelle della cicoria, come surrogato del caffè.

Il *S. maritimus* fa parte delle zuppe a base di pesce preparate in alcune località costiere del Gargano.

Ricette

Pugliesi: S’von cu i faf p’zzcat (grespini con fave a nasello); *S’von cu a farnèdd* (con la farinella); *S’von a pignata*; *S’von strascinati*; grespini e patate; grespini saltati in padella; grespini con purea di fave; grespini fritti; Frittata rustica di grespini; grespini e vermicelli; grespini lessati con olio; grespini e cicorielle; grespini con la semola; grespini e fave novelle; grespini in brodo bugiardo (vegetale); grespini e caciotta; grespini *assise* con olio e pomodoro; grespini e fagioli; grespini stufati; grespini gratinati; Spaghetti con grespini; pomodori e acciughe; Frittata di grespini e patate; grespini al burro; Zuppa di grespini con pane abbrustolito; Pane cotto e grespini; grespini con le uova; Zuppa di pesce con grespini; Torta di grespini e salsiccia.

Altre ricette: grespini, fagioli e crostini di pane; Timballo di grespini; acetosella e salsa di piselli; Pane con grespini; Focaccia di grespini; Torta salata di grespini; grespini al burro; grespini e ricotta al gratin; grespini saltati in

padella con ricotta; Vellutata di grespini; Crema di grespini; Pane di grespini; Nocette di agnello farcite con grespini; Ravioli con grespini; Caponata di verdure (grespini insieme a radicchiella; silene e borragine).

Pane ai grespini (suggerita da Augusto Tocci): i piccoli panetti, cotti in forno, vengono preparati con grespini lessi e strizzati, mollica di pane raffermo bagnato nel latte e uova.



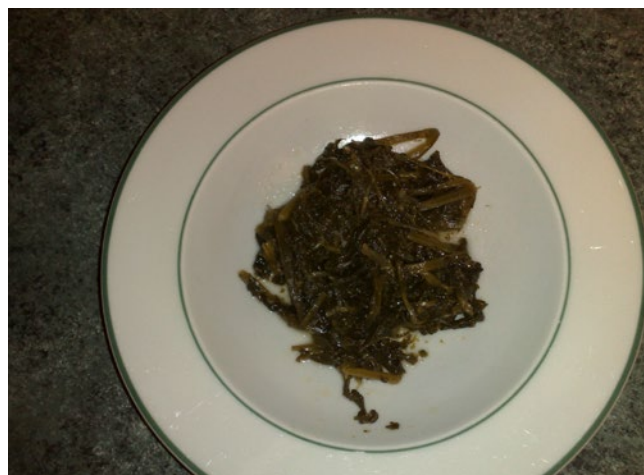
Foglie di *Sonchus asper* pronte per essere utilizzate in cucina



Grespini in brodo "bugiardo"
(Foto da Bianco *et al.*, 2009)



Grespini in vendita in un mercato rionale di Bari
(Foto di R. Mariani)



Grespini lessati e conditi con olio



Lattuga selvatica

e altre lattughe spontanee

Lattuga selvatica e altre lattughe spontanee

Specie: *Lactuca sativa* L. subsp. *serriola* (L.) Galasso, Banfi, Bartolucci & Ardenghi (Lattuga selvatica).

Sinonimo: *Lactuca scariola* L.

Delle specie appartenenti al genere *Lactuca*, che il Pignatti chiama lattughe, in Puglia ne sono state censite altre tre commestibili:

L. saligna L. (Lattuga salcigna, Lattuga con foglie di salice).

L. viminea (L.) J. Presl & C. Presl subsp. *viminea* (Fabio Colonna), Lattuga alata per i rami esili e flessibili rassomiglianti a quelli del salice da vimini. In dialetto è chiamata *lattòuque masculine*, *spaccaprété*.

L. virosa (Lattuga velenosa, Lattuga amara) deve il suo nome al forte odore puzzolente e al gusto sgradevole. In dialetto è chiamata *grattarole*.

La trattazione che segue si riferisce alla lattuga selvatica. Il riferimento ad altre specie sarà opportunamente precisato.

Altri nomi italiani

Acciughero, cicerbita selvatica, crencani, endivia selvatica, erba bussola, lattona, scaróla, lattona o lattoni, lattuchella, lattuga serriola, lattuga silvestre, lingua d'uccello, riccetto, scariola, serraglia o serralìa.

Nomi dialettali

Caruzzitula, *cicuredde*, *cicureddùne*, *cicoroni*, *erba amara*, *lattalòra*, *lattòuque*, *lattòuque femmenene* (perché emette lattice bianco quando recisa), *lattuquèddé*, *lattuca*, *maruli*, *nzalata scalòra*, *scaròla*.

Etimologia

Il nome del genere deriva dal latino *lac-lactis* (latte) con riferimento alla presenza di lattice bianco che fuoriesce dopo il taglio dello stelo. Il nome specifico da *serralìa*, dal latino *serrula*, per l'aspetto della nervatura centrale delle foglie che ha evidenti escrescenze spinose sulla pagina inferiore che la fanno rassomigliare a una serra o

sega. Altri ritengono derivi da un antico nome popolare della cicoria.

Curiosità

Le diverse specie del genere *Lactuca* sembra abbiano avuto origine circa 5.000 anni fa nel Medio Oriente, in una vasta area attraversata dai fiumi Tigri ed Eufrate. Pianta indicata come "lattuga" erano consumate dagli imperatori della Persia circa 600 anni prima di Cristo e si ipotizza che proprio dai Persiani siano state portate in Europa. Le prime immagini di cespi di lattuga risalgono all'anno 3000 a.C. circa e sono state rinvenute in una tomba egizia. La lattuga a foglie lunghe, simile alla lattuga romana, è raffigurata in pitture murali, rinvenute in antiche tombe e templi egiziani assieme a una tipologia con lo stelo pronunciato, dai cui "semi" si estraeva olio commestibile. Un affresco del tempio di Abu Simbel raffigura il faraone Ramses II mentre offre foglie di lattuga alla divinità della fertilità, il dio Min-Amon detto anche il "Signore del fallo"; proprio a partire da tale raffigurazione (e dall'effetto che sortisce la lattuga), qualcuno l'ha definita il viagra naturale degli Egizi. Nell'antico Egitto si attribuivano effetti afrodisiaci alla lattuga, soprattutto a quella selvatica (*L. sativa* L. subsp. *serriola*). Al contrario, era considerata anafrodisiaca da Anfide (commediografo e poeta ateniese del III secolo a.C.) come si evince da un brano del "Lamento": *Se alcuno al di sotto dei 60 anni la mangiasse, qualora si accompagnasse ad una donna, si rigirerebbe tutta la notte senza far nulla di ciò che vuole, aiutandosi a fregare con la mano la fatal piega*. Così anche dai Romani come si apprende da Plinio che affermava: *la lattuga provoca sonnolenza e può raffreddare gli appetiti sessuali*.

Anche nella tradizione greca, dalla medicina, alla botanica, alla commedia, la lattuga non godeva di buona fama in quanto, accanto alle sue proprietà rinfrescanti, la si considerava responsabile dell'impotenza sessuale maschile.

Secondo il pensiero dei pitagorici, le donne erano simbolo di piacere e voluttà e di quanto contrastava il raggiungimento della virtù morale e un tipo di lattuga chiamata *eunuco* era uno dei mezzi utilizzati dai discepoli di Pitagora per controllare il desiderio legato ai piaceri carnali.

I Pitagorici, perciò, la chiamavano *Pianta degli eunuchi* o *eunachion* perché credevano che consumandola si potessero dominare le pulsioni erotiche, cioè che funzionasse come sedativo a livello genitale e aiutasse le nutrici a produrre il latte. Dioscoride e Celso la usavano come succedaneo dell'opio ed è forse per questa sua proprietà di conciliare il sonno che veniva chiamata "erba dei filosofi". I romani avevano consacrato la lattuga a Venere ritenendo che sotto questa pianta, al fresco, dormisse la Dea. Nel linguaggio dei fiori indica sonno.

Se per gli antichi Greci e Romani la lattuga mostrava proprietà soporifere, così non era per gli antichi Egizi che la mettevano in relazione con una divinità priapica. Tale divinità era il dio Min, raffigurato con evidente eccitazione sessuale, affiancato da alcuni uomini che chiedono il suo aiuto offrendogli cespi di lattuga. Un contributo alla risoluzione degli enigmi sui diversi effetti suscitati nelle antiche civiltà dall'uso della lattuga, lo ha dato il botanico italiano vivente Giorgio Samorini. Le sue ricerche lo hanno condotto a ritenere che la lattuga offerta al dio Min fosse l'attuale lattuga selvatica. Con gli esperimenti ha potuto verificare che assumendo 1 grammo di lattice (che trasuda dagli steli recisi) prevalgono gli effetti sedativo-analgesici, indotti da sostanze come la lattucopirina. Ricorrendo invece a "dosi egiziane" di 2 o 3 grammi prevale l'effetto stimolante e allucinogeno indotto dall'alcaloide tropanico, presente in alcune specie di solanacee.

Una nota curiosa è che secondo alcuni il termine *minchia* adoperato in Puglia e nel resto dell'Italia meridionale con il significato di membro virile oppure, cosa più frequente, di esclamazione di meraviglia, sembra deriverebbe proprio dal dio *Min* raffigurato con un grosso organo sessuale.

La lattuga selvatica era usata dagli Indiani d'America come erba da pipa con effetto di blando sedativo e per alcuni popoli veniva considerata l'oppio dei poveri per le sue proprietà ipnotiche e rilassanti.

La lattuga selvatica è ancora oggi, tra le specie selvatiche, la più diffusa nel Bacino del Mediterraneo. La selezione delle lattughe selvatiche e la successiva domesticazione è iniziata con la civiltà degli antichi Egizi che probabilmente cominciarono questo processo di selezione proprio da tale specie. Oggigiorno, studi scientifici portano a ritenere che le lattughe coltivate abbiano una origine polifiletica, ma la lattuga selvatica, definita come la "madre di tutte le lattughe", risulta ad esse strettamente correlata e perciò è considerata uno dei progenitori delle odierne lattughe.

Nella lattuga selvatica le lamine delle foglie, mediante torsione, durante il giorno si orientano parallelamente ai raggi solari (paraclitotropismo). Per tale ragione viene indicata come "erba bussola" in quanto le piante che crescono in zone soleggiate dispongono la lamina nella direzione nord-sud e la inclinano verticalmente in modo che sia rivolta a est-sud, per evitare la sgradita insolazione. In tal modo a mezzogiorno ricevono i raggi del sole sul margine e soltanto al mattino e alla sera sulla lamina. I contadini la usavano per orientarsi e perciò la chiamavano "erba bussola".

Il termine di *sciacqualattuga*, usato in alcune località pugliesi, sta a indicare una persona perditempo o vagabonda oppure lo si usa nei confronti di chi non agisce con molta accuratezza.

Ti trovo bene: sei fresco come una lattuga così Papa Francesco salutò il presidente dell'Ecuador Rafael Vicente Correa (Viaggio apostolico del Santo Padre 5-13 luglio 2015).

Altri modi di dire: *Dar la lattuga in guardia a paperi*, dare in guardia qualcosa a persona che ne è ghiotta e perciò viene affidata male; *Can dell'ortolano non mangia lattuga, e non lascia mangiare agli altri* si dice degli invidiosi, che del bene che non possono avere, non vogliono nemmeno che altri ne godano.

Baselice in *Su di un viaggio fisico botanico* (1813) riporta che i "semi" della lattuga selvatica sono raccolti e somministrati ai fringuelli perché molto graditi da questi uccellini.

La pianta viene mangiata da bovini, caprini, equini e galline.

È stato dimostrato che è un'ottima pianta fitodepuratrice in quanto nei substrati contaminati riesce a rimuovere, ad esempio, 20 kg/ha di zinco e 0,4 kg/ha di cadmio.

Dagli acheni vengono estratte sostanze oleose utilizzabili dalle industrie per produrre sapone, pitture, vernici, ecc.

Pare che il famoso architetto spagnolo Antoni Gaudì (1852 - 1926) abbia fatto uso del lattucario (cfr. *Medicina popolare*).

Come si riconosce

Pianta erbacea annuale o biennale con fusto eretto, glabro che può superare i 120 cm di altezza. Foglie con lamina piuttosto rigida, di colore verde-glaucò, glabre e semiamplessicaule con spinule sul bordo della pagina inferiore. Stelo eretto che alla base può essere lignificato. Capolini con fiori a corolla gialla, riuniti in una pannocchia piramidale; fiorisce da luglio fino a settembre. Acheni con corpo scuro di 3 mm provvisti di becco lungo 3-4 mm con pappo bianco; 1.000 "semi" pesano in media 0,9 g.



Fiore a corolla gialla di Lattuga selvatica

Dove si trova

Molto comune negli incolti e nei campi coltivati come infestante, dove vegeta tutto l'anno; è presente anche ai bordi delle strade rurali e a ridosso dei muretti a secco; cresce dal livello del mare fino a superare gli 800 m di quota.

È inserita tra le Emicriptofite scapose/Emicriptofite bienni.

Quando e cosa si raccoglie

Le foglie sono presenti quasi tutto l'anno, ma si raccolgono generalmente in primavera e in autunno.

Si prelevano le foglie tenere della rosetta basale del primo anno di vegetazione o quelle più adulte, i germogli fioriferi teneri e i fiori in boccio. Con il sopraggiungere della fioritura la pianta assume un sapore fortemente amaro che la rende poco appetibile.

Valore nutritivo

Le foglie contengono circa l'88% di acqua, una elevata quantità di acido ascorbico (58-160 mg/100 g), una buona dose di calcio, ferro, magnesio, potassio, carboidrati solubili, tannini, composti fenolici, vitamina A, B1, B2, K. Il contenuto di nitrati è bassissimo (13-22 mg/100 g). Sono altresì presenti gli acidi: citrico, succinico, malico e ossalico e inoltre tocoferolo, squalene, derivati della luteolina e lattucina.

Sono stati identificati gli acidi grassi: alfa-linolenico, palmitico, linoleico, palmitoleico e oleico con valori rispettivamente di 64 – 20 – 10 – 2,3 – 1,9%. Inoltre, è stata accertata la presenza di germacranolidi, guainolidi, alfa e beta-amirina, alfa-lattucerolesolo e stigma-sterolo.

Fatah *et al.* (2020), nell'estratto metanolico della parte aerea, hanno isolato 17 sostanze tra cui lupeolo, beta-sitosterolo, derivati del tarassasterolo (o alfa-lattucerolesolo) e della luteolina, lattucopicrolesolo, daucosterolo, lactuside, cicorioside, acido cumarico, idrossibenzoico, protocatecuico, canferolo e quercetina.



Stelo fiorale di lattuga selvatica e acheni con pappo

Elsharkawy e Alshathly (2013) hanno studiato la composizione dell'olio essenziale contenuto nelle foglie fresche della lattuga selvatica (che ha un colore giallo chiaro e un piacevole odore) e hanno isolato 22 composti tra i quali cariofillene, canfora, eucaliptolo, alfa-fellandrene, germacrene, isocitronellolo, limonene, beta-pinene, alfa-selinene, alfa e γ terpinolo, tuiolo. Inoltre, nell'estratto metanolico e con esano della parte aerea, hanno rilevato soprattutto stigmasterolo, beta-sitosterolo, campesterolo e anche numerosi triterpeni. Questo olio è un efficace antinfiammatorio e tra i principali componenti altri autori segnalano in ordine decrescente: sesquisabinene, tunbergolo, globulolo, canfora e limonene.



Foglie di lattuga selvatica

Petkova e Denev (2013) hanno studiato il contenuto di fruttani o fruttosani nella radice della lattuga selvatica. In sintesi, è emerso che la quantità di acqua è l'8,5%, di inulina 4,2 g/100 g p.s., di saccarosio, fruttosio, glucosio, chetoso e nistoso rispettivamente 2,2 – 1,8 – 0,9 – 0,8 e 0,7 g/100 g. Hanno concluso che le radici possono essere considerate una buona fonte di fruttoligosaccaridi con effetto prebiotico nei piani alimentari dell'uomo e degli animali.

Dai "semi" si può ricavare circa il 35% di olio che è anche commestibile, mostra attività antipiretica e ipnotica e per la proprietà siccativa si impiega, come si è accennato, per preparare vernici e saponi.

Nella parte aerea della pianta della *L. virosa* (nelle altre lattughe spontanee in quantità minore) è stato individuato il lattone sesquiterpenico, lattucina (0,5-0,9%), dal sapore amaro con azione sedativa e ipnotica, intibina o lattucopirina (un monoestere della lattucina), N-metil- β -fenetilammina, iosciamina (alcaloide tropanico) che deprime fortemente il sistema nervoso parasimpatico, cumarina, β -anurina, esculina, quercetina, tarassasterolo.



Piante di lattuga selvatica cresciute fra le rocce (Foto di R. Mariani)

Medicina popolare e fitoterapia

Nella medicina popolare da tempo immemorabile le lattughe selvatiche e il lattucario sono stati utilizzati come sedativi e analgesici, galattogeni, per alleviare i dolori intestinali, come rimedio alla lacrimazione (Plinio) per eliminare *le macchie e i veli degli occhi* (Dioscoride). Per uso locale il cataplasma di foglie era impiegato per la cura di contusioni, ematomi, verruche e contro l'erisipela. I semi triturati erano impiegati contro i morsi degli scorpioni. In epoca medioevale si estraeva il lattice dalle foglie che veniva utilizzato come anestetico.

Plinio (23 - 79) in *Storia Naturale* (XX, 60), annota che i falchi, quando la loro vista si annebbia, per curarsi estraggono il lattice dalla LS e se lo spalmano sugli occhi.

Scordia (1972) scrive che in passato il popolo barese riteneva che la causa delle vertigini fosse legata alla presenza di sangue acido e che per depurarlo occorreva una tisana di foglie e radici di grattarole o lattuga velenosa (lattuga virosa), bevuta nella dose di due o tre tazze al giorno. La stessa tisana curava anche casi di infiammazione del cuoio capelluto e di tosse canina.

Tagliando lo stelo fuoriesce il lattice bianco (più abbondante quando lo stelo è in accrescimento, comunque nel periodo precedente la fioritura) che all'aria si secca, si ispessisce, imbrunisce e forma una sostanza resinosa amara, che odora come l'oppio, detta lattucario, che contiene circa l'8% di lattucina e lattucopirina, valore che nel lattice fresco scende allo 0,9%, ed è dotato di azione sedativa.

I medici del XVIII secolo chiamavano il lattucario *lactuca opium* e durante l'Ottocento veniva usato nelle terapie in sostituzione dell'oppio.

Dalla spremitura dello stelo ridotto in pezzi e successiva evaporazione del liquido verdastro in particolare della lattuga virosa e della lattuga selvatica si otteneva un estratto detto *tridace* (da *tridax* nome della lattuga nell'antica Grecia), con effetti più blandi del lattucario, conosciuto da chimici e medici del XIX secolo e in commercio già dal 1866 sotto forma di pastiglie fabbricate a Livorno e vendute nelle principali farmacie del Regno; veniva arricchito di codeina e morfina e consigliato contro la tosse di qualsiasi natura. Dopo la fine della seconda guerra mondiale scomparire dal commercio.

Un altro modo per ottenere il lattice è sottoporre la pianta, dopo la maturazione dei semi, a macerazione in acqua per un giorno, bollitura del liquido per circa due ore ed evaporazione.

Sono in vendita estratti in polvere di lattuga virosa provenienti dalla Cina.

I già citati Fatah *et al.* (2020), alla luce dei risultati ottenuti, affermano che la lattuga selvatica, svolge una rimarchevole attività inibitoria dell'enzima alfa-glucosidasi (che trasforma i polisaccaridi in zuccheri semplici come fruttosio e glucosio prontamente assimilabili dall'organismo). Pertanto la lattuga selvatica, essendo consumata anche cruda, può agire come rimedio naturale contro il diabete, senza effetti collaterali e inoltre svolgere una interessante attività antiossidante. Gli autori attribuiscono le due attività in particolare alla presenza nella parte aerea di canferolo, quercetina, acido protocatecuico e derivati della luteolina.

Elsharkawy e Alshathly (2013), mediante indagini sperimentali, hanno accertato che gli estratti della parte aerea della lattuga selvatica mostrano elevata tossicità nei confronti di cellule del tumore della mammella e buona tossicità per quelle del cancro ai polmoni, al fegato e al colon; ascrivono tali proprietà alla diversificata composizione chimica innanzi descritta.

Ricercatori pachistani hanno dimostrato che gli estratti degli acheni e degli steli di lattuga selvatica, somministrati a topi di laboratorio, possiedono una elevata attività analgesica.

In passato, quando non era disponibile l'oppio, si usava la lattuga virosa che veniva chiamata "oppio dei poveri"; altro appellativo è "lattuga da fumare" e il lattucario è detto "droga furba" o "oppio di lattuga" perché quando viene fumato produce effetti simili (ma più blandi) rispetto all'oppio ottenuto dal papavero da oppio. Infatti non provoca assuefazione e non crea dipendenza. La lattuga virosa però è stata inserita dal Ministero della Salute nell'elenco degli estratti vegetali non ammessi negli integratori alimentari. In Italia, Europa e USA, l'intera pianta, parte di essa o i principi attivi sono inclusi nelle tabelle contenenti sostanze stupefacenti o psicoattive sottoposte alla vigilanza degli organi competenti.

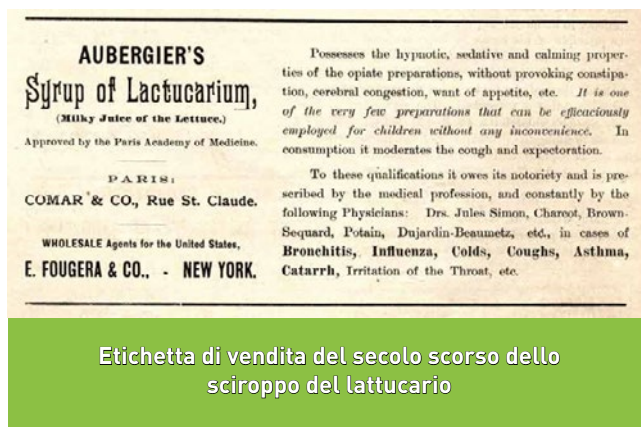
In tempi recenti, le ricerche sperimentali sulla composizione chimica e sulla fitoterapia della lattuga selvatica e del lattucario, hanno contribuito ad attribuire loro proprietà: analgesiche, antidiabetiche, antimalariche, antimutagene, antinfiammatorie, antiossidanti, antipiretiche, antisettiche, antispasmodiche, bechiche, broncodilatrici, citotossiche, decongestionanti, demulcenti, digestive, diuretiche, depurative, emmenagoghe, espettoranti, ipnotiche, purgative, rinfrescanti, sedative, spasmolitiche, tossifughe, vasorilassanti.

Vengono indicati nei casi di ansia e agitazione nervosa, insonnia, priapismo, bulimia, dismenorrea, diabete, carbonchio o antrace, emorroidi, influenza, pertosse, tosse secca, catarro, bronchite, per facilitare la dilatazione dei bronchi, dolori reumatici, disturbi gastrointestinali, flatulenza, per purificare il sangue. I semi vengono usati per ridurre l'ansia e i disordini depressivi.

Le foglie consumate sia fresche che lesse possono avere un blando effetto lassativo e depurativo.

Attività antimicrobica

Staphylococcus saprophyticus e *S. aureus* sono suscettibili agli estratti di *L. serriola* in virtù della presenza di composti fenolici, alcaloidi e sesquiterpeni. Inoltre, ricercatori nigeriani hanno dimostrato che l'estratto acquoso delle foglie di LS ha una promettente attività antimicrobica nei confronti di *Pseudomonas aeruginosa*.



Impieghi in cucina

Nel libro *Delle vivande e condimenti, ovvero, Dell'arte della cucina* dove vengono riportate ricette del famoso gastronomo dell'Antica Roma, Marco Gavio Apicio (25 a.C. - 37 d.C.), è presente la lattuga selvatica come ingrediente di alcuni piatti.

Le rosette basali e i teneri getti, nei quali i principi amari sono meno pronunciati, possono essere consumati crudi in insalata, da soli o insieme ad altre erbe e ortaggi. Si possono lessare e condire con olio, sale e pepe o cucinare insieme alla pasta oppure saltati in padella. Bollite e condite con olio di oliva servono per creare il *fogghja ammisk* o altre misticanze. Anche le foglie adulte, più coriacee e più amare, a volte dall'odore "fetido", si possono consumare con la bollitura in acqua.

I teneri getti si utilizzano crudi, nelle zuppe, come condimento nelle frittate oppure alla maniera degli asparagi, conferendo ai cibi un sapore leggermente amarognolo.

Le foglie raccolte alla fioritura e fatte seccare si possono impiegare come sostituto del tè.

In Calabria qualcuno utilizza la lattuga selvatica per preparare in casa le tagliatelle verdi.

Le foglie della lattuga alata hanno un sapore dolciastro; in Puglia i giovani getti si consumano cotti, mentre nel territorio Etneo viene considerata tra le migliori erbe spontanee. Le foglie basali si possono consumare bollite e condite con olio, oppure crude in insalata.

Ricette

Lattughe in bianco al forno; lattughe con sugo al forno; lattughe lessate (come contorno al purè di fave); Ravioli con ripieno di lattughe e carne.



Pianta di lattuga selvatica con rosetta basale di foglie buona da raccogliere
(Foto di R. Mariani)

A photograph of a common lactuca plant (Lattugaccio comune) growing in a field of reddish-brown soil. The plant has several long, narrow, deeply lobed leaves with serrated edges. The leaves are green with prominent purple veins. The soil is dry and crumbly, with some small rocks and dried plant matter scattered around. The text "Lattugaccio comune" is overlaid in white, bold, sans-serif font in the center of the image.

**Lattugaccio
comune**

Lattugaccio comune

Nome botanico: *Chondrilla juncea* L.

Altri nomi italiani

Cassella, cima pelosa, coda di topo (per la vaga somiglianza con la coda del topo), condrilla giunchiforme, erba pizzuta, ginestrella (forse perché nella fase della fioritura rassomiglia a una piccola ginestra), giuncata, lattaia (nome dato forse per stigmatizzare la caratteristica emissione di lattice biancastro dopo un taglio), lattaiaola, lattarella, lattuchiello, lattugaccio, lattughello, lazzea/o, limpora, mastricella, mastrici, pincheri da latte, pioletta, rattarella, tassella, viscarola.

Nomi dialettali pugliesi

Attusédde, cassella, cresta, cicquèra lattaròle, cicòra toci, cor i sorg' (forse in riferimento alla forma dello stelo che rassomiglia alla coda di un topo), *jattàrulu* (*Grumo rappiglio perché coagula il suo latte (marinosci)*), *j'nistrodd'*, *lattuchiella/o, lattarol, lattarùl', mammacica, rattarole*.

Etimologia

Dal greco *chondrós* (seme), ma anche "grumo" perché legato alla proprietà della pianta che quando viene recisa emette lattice che, esposto all'aria, si raggruma. L'intera pianta ha un portamento simile a una piccola ginestra (ginestrella), o meglio a un *giunco* (dal latino *juncus*, simile al giunco, da *iungo*, ossia "congiungo", che serve a realizzare legacci) da cui l'epiteto specifico, oppure *juncea* con il significato di giuncata.

Un po' di storia e qualche curiosità

Apprezzato in cucina già nel II secolo come riferisce Galeno, che la descriveva come pianta alimentare al pari della lattuga domestica.

Citata da Dioscoride Pedanio (40 - 90), nella *Materia Medica*, da Pietro Andrea Mattioli nei *Discorsi* (1578) e da Castore Durante (1529 - 1590), medico erborista, per le proprietà medicinali della pianta e del lattice emesso. Mattioli aggiunge che tra i contadini toscani questa pianta era molto apprezzata e rappresentava una delizia per il palato, e volentieri, l'avrebbero mangiata al posto delle più amare cicorie selvatiche.



Pianta di lattugaggio comune in fiore con aspetto simile al giunco (Foto di R. Mariani)

In Puglia, Achille Bruni nella *Descrizione botanica delle campagne di Barletta* (1857), riferisce che le tenere cime, raccolte prima di fiorire, erano consumate dai vignaioli. In area garganica i contadini di una volta usavano i lunghi steli giunchiformi, come legacci per le viti. In provincia di Foggia gli steli vengono chiamati *tadd' di j'nistròdd'*, dove con il termine *tadd'* si intende un apice vegetativo o un turione. A Nicolosi (CT), per giustificare la presenza di donne belle, si usa dire: *A Nicolosi sù li donni beddi cu lu tantu mangiari li cudiddi* (A Nicolosi ci sono le donne belle perché mangiano spesso il lattugaccio comune). In Calabria, nei pascoli del Monte Poro del comune di Joppolo (VV), gli abitanti usano identificare il lattugaccio con il nome di *cacazzimmuri*, cioè erba che piace alle capre.

Fino a non molto tempo fa, gli anziani, durante l'estate, mandavano i ragazzi nei campi a raccoglierla per darla come cibo ai conigli. Inoltre, costituisce anche un buon alimento per capre, tartarughe, asini e, i semi, per gli uccelli.

Viene visitata per il nettare e il polline arancione, soprattutto da insetti imenotteri e raramente dalle api; ha una bassa rappresentatività nei mieli.

In Spagna il lattugaccio comune assume una notevole importanza sia come erba commestibile che per gli altri svariati usi ed è interessante il fatto che viene chiamato con ben 94 nomi dialettali.

I ragazzi usavano la radice come gomma da masticare, mentre i contadini masticavano la pianta per mitigare la sete quando non avevano acqua a disposizione. Inoltre, il lattice veniva usato per cicatrizzare i tagli procurati accidentalmente durante la falciatura del grano. Infine, con i lunghi steli, opportunamente seccati, si confezionavano scope grossolane per pulire aie e stalle.

Come si riconosce

Pianta erbacea perenne con radici profonde anche oltre un metro. Gli steli eretti superano anche essi il metro di altezza, glaucescenti in basso e ramosi in alto. Le rosette basali sono aderenti al terreno e composte da foglie a morfologia variabile, con lamina lanceolata e oblunga, margine dentato e di colore verde chiaro con sfumature di tonalità rossastre, di consistenza turgida, ma che appassiscono durante la fioritura. Le foglie, quando vengono recise, emettono un lattice bianco e lungo lo stelo sono piccole e quasi lineari, disposte in senso parallelo ai raggi solari. Mostra numerosi capolini riuniti in fascetti da 2 a 4 fiori gialli presenti da giugno fino a settembre. Gli acheni sono costoluti, provvisti di becco filiforme che porta il pappo niveo e vengono disseminati anche dalle formiche.

Appartiene alle Emicriptofite scapose, con piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Dove si trova

È una specie molto comune negli incolti dove vegeta tutto l'anno, presente anche nei campi coltivati, nelle stoppie del grano, nei vigneti, lungo le strade rurali, nelle dune marine, talvolta nasce sui muri e fra le rocce. Vegeta dal livello del mare fino a superare i 1.000m di quota.



Rosetta basale di foglie di lattugaggio comune
(Foto di R. Mariani)

Quando e cosa si raccoglie

Si coglie a primavera, ma anche in autunno nelle zone dove gli episodi piovasci sono frequenti.

Si raccolgono le foglie tenere della rosetta basale o quelle più adulte, gli steli infiorescenziali, soprattutto le cime terminali e la radice.



Pianta di lattugaccio comune con rosetta basale e stelo infiorescenziale (Foto di R. Mariani)

Valore nutritivo

Valori espressi in 100 g di prodotto fresco. Ha un bassissimo valore calorico (20 kcal), acqua 85 g, lipidi 0,55 g, proteine 4,0 g, elevato contenuto di fibra dietetica (5,0 g), è ricco di calcio, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, rame, ma povero di sodio. L'acido ossalico è bassissimo (50 mg), Inoltre è ricco di beta-carotene e vitamina E (il contenuto in 100 g è tale da coprire rispettivamente il 50% e il 42% del fabbisogno giornaliero). Ha una buona capacità antiossidante valutata con il "metodo" ORAC che misura la capacità di assorbimento dei radicali liberi. Il valore per il lattugaccio è 427, mentre è 162 – 381 – 438 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ rispettivamente per ortica, tarasacco e lattuga iceberg.

Nell'estratto metanolico sono presenti fenoli come gli acidi caffeico, clorogenico e isoferulico, mentre tra i flavonoidi si segnalano luteina e quercetina con i loro derivati e cumarine quali ciorina ed esculetina.

Tra gli amminoacidi sono prevalenti l'acido glutammico e la prolina, seguiti da glicina, isoleucina, leucina, serina, treonina e valina.

Tra gli acidi grassi essenziali prevale l'alfa-linolenico (56%), seguito dal linoleico (20%), il palmitico (13%) e lo stearico (2%). Contiene una buona quantità di alfa-tocoferolo.

Impieghi in medicina popolare

Gli vengono riconosciute proprietà antiacide, antiossidanti, antisettiche, antiverrucose, aperitive, cicatrizzanti, digestive, disintossicanti, ricostituenti, leggermente sedative, vulnerarie. Viene usato per combattere l'acidità di stomaco, per curare ulcere, acne, eczemi, per i dolori addominali, per i calcoli renali e per abbassare la pressione sanguigna. In Sardegna il lattice veniva impiegato per cauterizzare e risolvere verruche e porri e anche contro le zecche (sembra sia in grado di ucciderle).

Attività antibatterica e insetticida

Ricercatori iraniani hanno dimostrato che l'estratto di diclorometano mostra una elevata attività antibatterica nei confronti di *Staphylococcus aureus* e *Bacillus subtilis*. Inoltre, studiosi spagnoli hanno accertato che estratti di lattugaccio comune, incorporati nella dieta, hanno causato dal 70 al 100% di mortalità delle larve dell'insetto *Tribolium castaneum* (Tribolio delle farine) che è un piccolo coleottero estremamente pericoloso per i seri danni che procura alle farine.



lattugaccio comune (Foto di Enrico V. Perrino)

Impieghi in cucina

È molto conosciuta dai pugliesi ed è ricercata per il molteplice uso che si fa in cucina delle rosette fogliari e dei teneri steli infiorescenziali. Le foglie più tenere si utilizzano crude, da sole o con altre erbe spontanee e ortaggi, nella preparazione di gustosissime insalate, perché sono croccanti. Le foglie che compongono la rosetta basale si possono lessare e consumare condite con olio e limone o ripassate in padella con aglio e olio. Si possono cuocere anche insieme alla pasta. L'impiego tipico e preferito di questa pianta è nelle misticanze, alle quali conferisce un sapore amaro e un po' pungente. Si possono preparare ottime minestre e zuppe, si può utilizzare come ingrediente per i ripieni di torte salate, piadine, crescioni e sformati. Le sue proprietà digestive la rendono contorno ideale di ogni pietanza, anche elaborata. Nell'Italia meridionale la parte tenera dell'infiorescenza viene usata alla stessa stregua degli asparagi per preparare gustose frittate. Si utilizzano anche le radici, sia crude che bollite con le patate, mentre in passato, dopo essere state tostate e macinate, si impiegavano come succedaneo del caffè.

Ricette

Lattugaccio mischiato con purè di fave; *Mischietto* caninese (misticanza tipica della cittadina di Canino in provincia di Viterbo); lattugaccio ripassato in padella; Spaghetti e cime di lattugaccio; Frittata con cime tenere di lattugaccio; lattugaccio fritto; Steli di lattugaccio con pesto di acciughe.



Pianta di lattugaccio comune con rosetta basale e stelo infiorescenziale (Foto di R. Mariani)



Fiore di lattugaccio (www.ilcalendariodellorto)

A close-up photograph of a dense patch of flowers, likely a species of daisy or aster, with many pink and white blossoms. The flowers have multiple layers of thin petals and prominent central discs. They are surrounded by lush green foliage, including large, deeply lobed leaves and smaller, more delicate leaves. The ground is visible at the bottom, showing dry leaves and small stones. The text "Radicchielle" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Radicchielle

Radicchielle

Sul territorio pugliese sono presenti 12 specie commestibili di radicchielle, tutte appartenenti al

Genere: *Crepis*,

Nome italiano

Radicchielle o crepidi.

Nomi dialettali pugliesi

Fogghie, fogghie da madonne, miristichélla, bonefogghjè, cacli, calazzina, calazzita, carruzzìtula, erva docì, foja duce, ppane e casu, cicuriùn', insalata selvaggia, cicurietta, marògghjele, marogghjè. I nomi riportati si riferiscono alle specie del genere *Crepis* con cui in diverse località pugliesi sono identificate.

Etimologia

Dal latino *crèpìs* (pantofola, sandalo, stivaletto) a sua volta dal greco *krèpida* (era un tipo di sandalo che si allacciava al collo del piede), per la somiglianza del gambo della pianta o dei frutti a questo tipo di calzare.



Crepide – Rosetta basale di foglie (Foto di R. Mariani)

Curiosità

Vengono annoverate tra le erbe più amare, più della cicoriella e dei grespini, da cui il detto popolare che recita *L'erva amara tinile cara* (L'erba amara tienila in considerazione perché fa bene) oppure *Amar a vocch, dol'c au cour* (Amara per il palato, ma salutare per il cuore). I detti popolari denotano un certo apprezzamento da parte dei popoli meridionali italiani per il sapore amaro di queste erbe perché lo associano al significato di salutare e rinfrescante. Sempre per il sapore amaro, coloro che conducevano vita asceta, di penitenza e di rinuncia, le chiamavano "Erbe di penitenza" quando lungo il loro cammino di fede trovavano queste radichielle da raccogliere e da mangiare. Di erbe amare si nutrì anche San Giovanni da Matera come apprendiamo dall'abate Marcello Morelli nella *Vita di San Giovanni da Matera*.

Le *maror* o erbe amare occupano un ruolo importante sulla tavola in occasione della festa ebraica di Pesach che celebra la liberazione della schiavitù e la fuga dall'Egitto, esse accompagnano il pane azzimo (preparato senza lievitare) e sono simbolo dell'amarezza e della difficoltà.

Molte di queste erbe spontanee riconducibili a diverse specie di *Crepis* si trovano ancora oggi in vendita sui banchi dei mercati rionali o esposte da venditori ambulanti di prodotti della terra presenti nei diversi comuni pugliesi.

Come si riconoscono e dove vivono

Sono piante annuali a ciclo autunno invernale o biennali, capolini singoli o numerosi con molti fiori ligulati, ermafroditi a corolla generalmente di colore giallo. Acheni più o meno assottigliati all'apice, spesso prolungati in un becco allungato, provvisti di pappo niveo con peli flessibili e tenaci che consentono una proficua disseminazione dei semi. Le *Crepis* sono morfologicamente simili fra loro e perciò non è facile il riconoscimento; inoltre presentano somiglianze con la caccialepre, la cicoriella, il grespino e il tarassaco.

Sono molto comuni negli incolti, dove possono trovarsi anche tutto l'anno se le precipitazioni sono tali da consentire loro di continuare a vegetare. Sono presenti anche nei campi coltivati, lungo argini erbosi delle strade rurali e a ridosso dei muretti a secco. Crescono dal livello del mare fino a oltre i 1.000 m di quota.

Appartengono alle Emicriptofite bienni e Terofite scapose.

Quando e cosa si raccoglie

Generalmente in primavera e in autunno, ma le foglie di alcune *Crepis* possono essere presenti quasi tutto l'anno. Si raccolgono le foglie tenere della rosetta basale o quelle più adulte, i germogli fioriferi e i fiori in boccio.



Boccioli fiorali di crepide da utilizzare in cucina

Medicina popolare

Il brodo di cottura da molti viene ancora oggi bevuto per depurare l'organismo. È risaputo che mangiare queste erbe amare o berne l'acqua di cottura, produce un notevole abbassamento del valore dello zucchero nel sangue, tiene a bada gli eventuali picchi dopo un pasto a base di carboidrati e risulta utile per depurare l'organismo. Infatti, esse svolgono, tra l'altro, azione disintossicante, depurativa del sangue, diuretica, ipoglicemizzante, ipotensiva. Risultano efficaci contro epatiti, stipsi e spasmi.

Impieghi in cucina

Si utilizzano le foglie delle rosette basali nelle insalate verdi ma soprattutto nelle misticanze con le cotiche, con le patate o in maniera simile alle altre erbe spontanee da foglia come la cicoriella e i grespini. È anche possibile un consumo crudo delle foglie: in passato come *spinciture* (o *spingiture*, oppure *spingitore* - lett. "qualcosa di poco" o "che accompagna il pane"), attualmente a insalata insieme ad altre erbe e ortaggi. Sono ingrediente fondamentale delle minestre contadine. Le foglie si possono lessare e ripassare in padella con olio, aglio e pomodoro in modo da attenuare un po' il loro sapore amaro.

Diverse specie di *Crepis* costituiscono un ingrediente che non poteva mancare tra le misticanze per pancotto.

Seguono notizie più o meno brevi sulle varie specie di *Crepis* raccolte dai pugliesi.



Radicchiella e zucca (Foto di R. Mariani)



Bombette martinesi con radicchielle lessate
(Foto di R. Mariani)

Radicchiella vescicosa o crepide vescicosa

Nome botanico: *Crépis vesicària* L.

Altri nomi italiani

Cicoria falsa, cicoria vesicaria, cicorietta di montagna, cicorietta selvatica, crepide, crepide con foglia a tarassaco, crepide vescicosa, grugno da cuocere, dolcetta, grugno porcino (chiamato così per la caratteristica di arrotolarsi verso il basso dopo la raccolta, come la coda di un maiale), occhi rossi, radicchiella a foglia di tarassaco, radichio scodellato o scotellato, riccione, scariosa.

Nomi dialettali pugliesi

Bonefogghje, cequariunne, cicuriun paparin, cicuriùn peluso, cicuriùn rosso, ciquariunné, fogghia, marogghjie, marogghjele, maroglia, pane e casu, rugnapurce.

Etimologia

L'epiteto specifico è di origine latina *vesica* o *veseica* in riferimento alla forma dell'infiorescenza prima della fioritura, che rassomiglia a una vescica.

Curiosità

Le proprietà benefiche che giovano alla salute umana hanno fatto sorgere a carico di questa specie detti popolari molto noti come: *A marogghje iè a r'ggene di tutt' i fogghjé* o ancora *A marogghjé iè a mamma di tutt' i fogghjé* (intendono dire che questa specie è la regina o la mamma di tutte le erbe spontanee, cioè la più importante).

La pianta è appetita da conigli, maiali e pollame.



Radicchiella vescicosa



Tipica eterofillia in radicchiella vescicosa



Infiorescenza di radicchiella vescicosa.
(Foto di Enrico V. Perrino)

Come si riconosce

Pianta erbacea annuale o biennale con stelo eretto alto fino a 80 cm. Le foglie basali lunghe fino a 20-30 cm, sono riunite in rosetta e hanno forma varia: da lobate a pennatosette. Lo stelo è eretto, peloso, ramoso e cavo. Nei primi stadi di accrescimento i boccioli sono molto ravvicinati tra loro e costituiscono un carattere che consente di individuare con facilità la specie. Produce numerosi capolini di 2-3 cm di diametro con fiori gialli il cui lato inferiore ha striature rossicce; fiorisce quasi tutto l'anno. Proprio per questa caratteristica è importate per la raccolta del polline che viene bottinato in quantità rilevanti da api e insetti imenotteri; la rappresentatività nei mieli è bassa. I frutti sono acheni con 10-12 coste provviste di becco e pappo piumoso. Il peso di 1.000 "semi" è di 0,24 g.

Dove vive e cosa si raccoglie

Preferisce terreni calcarei, freschi, incolti, vigneti e viottoli di campagna.

Si raccolgono le foglie tenere della rosetta basale o quelle più adulte, gli steli teneri o i germogli fioriferi e i fiori in boccio che si utilizzano come quelli del tarassaco, anche se hanno un sapore amaro intenso.



Rosetta basale di foglie

Valore nutritivo

I valori sono riferiti a 100 g di prodotto fresco. Contiene l'87% di acqua e una elevata quantità di fibra dietetica (5,5 g). Possiede una buona dose di fosforo e potassio, è ricca di calcio e magnesio e molto ricca di ferro, manganese e zinco. Per i carboidrati al primo posto è il maltosio, seguito da fruttosio e glucosio, rispettivamente 2,5 – 0,9 e 0,3 g. Il contenuto medio di nitrati è bassissimo (42 mg). Buoni sono i valori delle vitamine A, E, C (33 mg), K1 (fillochinone), della luteina, beta-carotene, alfa-tocoferolo e polifenoli. Inoltre, è buona sorgente di xantofille come violaxantina, neoxantina, luteina, zeaxantina e beta-criptosantina, derivati della deossilattucina e della luteolina. Contiene anche acido clorogenico, caffeico e chinico.

Pedreiro *et al.* (2021) hanno studiato la composizione della *C. vesicaria* L. subsp. *taraxacifolia* (Thuill.) Thell. (ora è *Crepis taraxacifolia* Thuill.), entità presente anche in Puglia. Essendo simile alla nostra radichchiella vescicosa, abbiamo ritenuto utile riportare i principali risultati, riferiti a 100 g di prodotto fresco. L'apporto energetico è di 41 kcal, è buona sorgente di fibra dietetica (4,2 g). Il contenuto di calcio (310 mg) e potassio (590 mg) è molto elevato, buono quello del magnesio (45 mg) e basso quello del sodio (77 mg). Tra i carboidrati al primo posto è il maltosio seguito da fruttosio e glucosio. Tra gli acidi spicca il cicorico seguito dal caffeico, chinico e ferulico. Gli acidi grassi in ordine decrescente sono: α -linolenico, palmitico, gondoico, linoleico, oleico e stearico. Inoltre, ricercatori statunitensi, analizzando gli acheni, hanno trovato che gli acidi grassi in ordine di importanza sono: linoleico, oleico, palmitico e stearico.



Foglie di radichchiella vescicosa



Bocci dei fiori di *C. vesicaria*

Medicina popolare e fitoterapia

Viene consigliata per alleviare disturbi gastrointestinali ed epatici, malattie dello stomaco, cardiovascolari, in caso di diarrea, coliche addominali, infezioni all'inguine, raffreddore, lividi; per abbassare la pressione si beve l'infuso delle foglie, mentre per alzarla si usa il decotto o si consumano le foglie in insalata. Le vengono riconosciute proprietà: amaro-toniche, analgesiche, antianemiche, antipiretiche, antisettiche, cicatrizzanti, depurative del sangue e del fegato, disintossicanti, diuretiche, ipoglicemizzanti, lassative e rinfrescanti.

Impieghi in cucina

È tra le erbe spontanee più appetite e ricercate, soprattutto quando si vuole mantenere un regime alimentare dietetico o per disintossicare l'organismo dopo periodi di festa in cui si è mangiato in abbondanza.

Le foglie più tenere sono consumate crude in insalata, da sole o con altre erbe spontanee e ortaggi. Generalmente viene lessata e ripassata in padella con olio, aglio e pomodorino in modo da attenuare un po' il sapore amarognolo, oppure bollita e condita con olio e sale, o utilizzata nelle misticanze.

Le foglie si usano anche fritte, cucinate insieme a patate, come contorno a piatti di carne, oppure cotte con le uova o imbevute nel vino cotto. Si possono usare per preparare ottime minestre e zuppe, oppure nelle misticanze, o come ingrediente per torte salate, sformati e frittate con cipolle.

La porzione apicale degli steli, prima della fioritura, si consuma a insalata o frita. I bocci dei fiori, quando sono ancora chiusi, si mangiano crudi o cotti e in passato venivano anche utilizzati al posto dei capperi; gli steli teneri possono essere conservati con sale, mentre a Gonnasfanadiga (VS) la radice tostata e ridotta in polvere veniva usata come surrogato del caffè, da sola o insieme al caffè vero. Un gustoso piatto è quello del risotto con la nostra radicchiella condito con aceto balsamico.

Tra le 30 diverse erbe utilizzate per la preparazione della tipica zuppa primaverile, chiamata "la minestrina di Galliciano" (LU), compaiono la *C. vesicaria*, *C. leontondoides* e *C. sancta*. Inoltre, la *C. vesicaria* fa parte degli ingredienti del Brodo del pastore, piatto tipico dell'Abruzzo, e della Minestra maritata preparata in Campania.

Tra le comunità *arbëresh* (etnia albanese) i giovani e teneri germogli infiorescenziali sono consumati bolliti e fritti.



Foglie bollite di crepide insieme ad aspraggine, grespini e cicorielle (Foto di R. Mariani)

Radicchiella di Terrasanta

Nome botanico: *Crépis sancta* (L.) Bornm.

La denominazione specifica *sancta* qualcuno la mette in relazione alla sua buona commestibilità e la considera “una santa benedizione” per la gente che ha scarsa disponibilità di cibo.

Altri nomi italiani

Radicchiella di terra, mestolina/o, crepis santa, radicchiella di Nimes, radicchiella della Terrasanta, così chiamata perché è molto comune in Terrasanta.

Nomi dialettali pugliesi

Cicurietta, cecuredràzza, ciquaredde, foje rosse, fogghia da Madonna, insalata selvaggia.

Come si riconosce

Pianta erbacea annua ricca di succo lattiginoso, con stelo pubescente, semplice o ramoso, alto generalmente 10-20 cm, ma anche oltre 50 cm. Le foglie basali picciolate sono lunghe fino a circa 25 cm, riunite in rosetta, hanno forma oblanceolata-spatolata, con margine grossolanamente dentato. Numerosi steli eretti pubescenti, ramosi alla base; ogni pianta può produrre fino a 100 infiorescenze; i capolini (muniti di peli) singoli o in corimbo di 2-10 fiori di colore giallo uniforme superiormente, mentre sulla faccia inferiore appaiono striature rosse. Fiorisce in aprile-maggio. I frutti sono acheni; fusiformi con pappo setoloso e bianco quelli prodotti dai flosculi centrali capaci di “volare” lontano, mentre sono senza pappo e più grossi, stretti e lievemente compressi quelli della periferia dei capolini. Il ricercatore francese Pierre-Olivier Cheptou, in uno studio che metteva a confronto gli acheni prodotti dalla *C. sancta* che cresceva in ciuffi ai piedi di alberi nella città di Montpellier e quelli provenienti dalla vicina campagna, registrò una percentuale più elevata di acheni “pesanti” nelle piante di città. In estrema sintesi,



Crépis sancta.
(Foto da Herbarium Horti Botanici Barensis (BI))



Radichiella di Terrasanta
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)

questa evoluzione riproduttiva, secondo il ricercatore, si giustifica con il fatto che gli acheni pesanti, cadendo nelle vicinanze del substrato in cui è cresciuta la pianta madre che li ha generati, hanno maggiori probabilità di sopravvivenza, rispetto all'impossibilità di vita quando si posano sull'asfalto o sui mattoni.

In Lombardia, Toscana e Campania viene considerata alloctona invasiva. Nella Regione Autonoma del Friuli-Venezia Giulia è ritenuta potenzialmente invasiva e perciò viene monitorata perché potrebbe diffondersi in modo incontrollato. In Italia sembra si sia diffusa a partire dalla fine del 1800.

Cresce negli incolti aridi, nelle strade campestri, ma anche vicino ai marciapiedi delle città e lungo le linee ferroviarie.

Nel XVIII secolo veniva coltivata a scopo ornamentale.

Ha un buon contenuto di fibra, fosforo e potassio, è ricca di calcio e magnesio, molto ricca in ferro, manganese e zinco, vitamina A ed E. Sono presenti buone quantità di xantofille (β -criptosantina, luteina [4 mg/100 g], neoxantina, violaxantina e zeaxantina), α e beta-carotene, α e β -tocoferolo.

Contiene anche casticina, jaceidina, penduletina, derivati del canferolo, deossilattucina, lattucopicrina e derivati dell'acido costico.

Ha proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, depurative, digestive, disintossicanti, diuretiche, ipoglicemizzanti, lassative e vasodilatative. I fiori freschi si usavano contro le malattie degli occhi e per le infiammazioni delle vie urinarie.

L'estratto acquoso svolge attività antimicrobica contro *Staphylococcus aureus*.

Le foglie della rosetta basale si raccolgono in autunno e in primavera; si consumano in insalata (hanno un sapore poco amaro e delicato), oppure bollite, ripassate in padella, a zuppa, oppure con olive e patate.

Radicchiella rosea

Nome botanico: *Crépis rubra* L.

Altri nomi italiani

Barba di falco rossa o rosa.

Nomi dialettali pugliesi

Bone fogghje, cecureddàzza, ngina, ciquaredde, foja ndurante, lentu, bonefogghie. Nel Salento viene detta *cicòra alla smerza, foja duce, foja niura, spine de Cristu, sprajiuni ti Cristu, vissícula*.

L'epiteto specifico *rubra* dal latino *ruber*, ossia rossastro, per il colore dei capolini.

Come si riconosce

Le foglie stropicciate emanano un odore di iodio. Pianta erbacea annuale, alta fino a 30 cm, con numerosi scapi eretti, ramosi, spesso glabri, portanti un capolino. Le foglie basali assumono forme diverse, anche pennatosette; nella parte apicale dello stelo le foglie sono piccole, sessili e pelose. I capolini sono singoli o in corimbo di 5-6



Crépis rubra



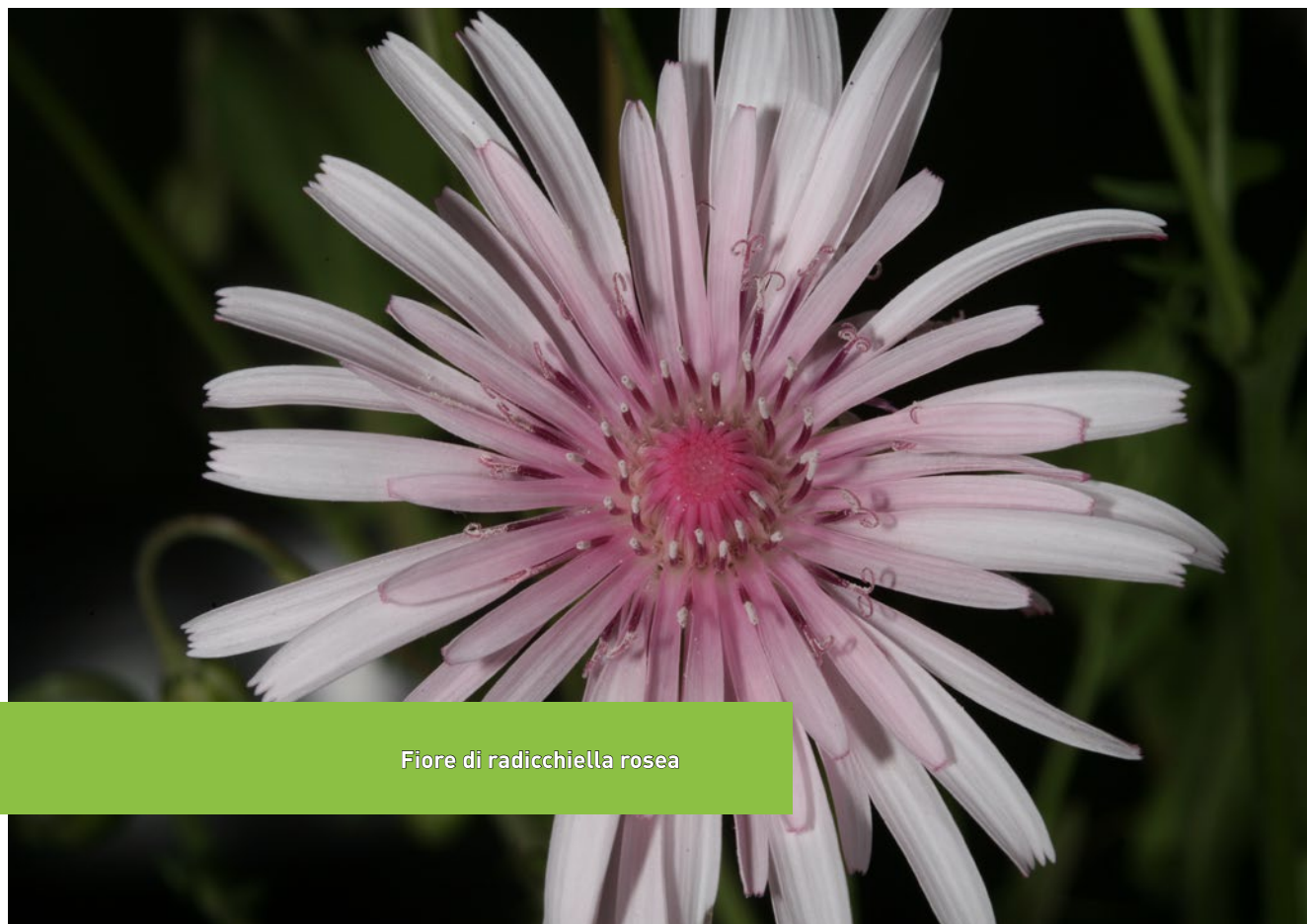
Rosetta basale di foglie di radicchiella rosea

fiori di colore rosa o bianco superiormente, con striature rosse inferiormente; fiorisce quasi tutto l'anno. I fiori nel pomeriggio tendono a chiudersi. I frutti sono acheni marrone scuro scanalati, con pappo bianco. L'impollinazione avviene mediante api, farfalle e altri insetti. I fiori possono essere usati come fiori freschi.

Si trova dalla pianura fino ai 1.000 m s.l.m., in luoghi aridi, nelle aree incolte, lungo le strade campestri, nei campi; preferisce terreni sciolti.

Talvolta viene coltivata per la bellezza dei fiori.

L'olio essenziale estratto dai fiori ha fra l'altro, beta-sitosterolo (39%), acido eicosanoico (19%) e eneicosane (14%). Gli acheni contengono acido palmitico, stearico, oleico, linoleico e crepeninico.



Fiore di radicchiella rosea

Radicchiella pugliese o di Puglia

Nome botanico: *Crepis apula* (Fiori) Babç.; in passato era nota come *Crépis brulla* Greuter.

Altri nomi italiani

Asperella, radicella.

Nome dialettale pugliese

Cicuriune, ciquaredde, fogghia.

Come si riconosce

Specie endemica di Puglia, Basilicata e Calabria. Pianta erbacea annuale che somiglia alla *C. neglecta*. Può essere alta fino a 35 cm, il fusto è ramificato alla base e può mostrare anche peluria. Le foglie basali lunghe fino a 10 cm hanno morfologia diversa, e appaiono notevolmente dentate con piccioli di colore violaceo; quelle lungo lo stelo hanno stipole sfrangiate. Fiorisce in primavera. I capolini numerosi e incurvati prima della fioritura, hanno fiori di 8-9 mm, di colore giallo. I frutti sono acheni nerastri.

Si trova negli incolti, o nei terreni coltivati, lungo i margini delle strade campestri.

Mostra proprietà depurative, diuretiche e lassative. Si consuma cruda in insalata e cotta, insieme ad altre erbe.



Radicchiella pugliese
(Foto di Quintino G. Manni da Actaplantarum)



Crepis apula
(Foto da Herbarium Horti Botanici Barensis (BI))

Radicchiella tirrenica

Nome botanico: *Crépis bursifolia* L.

Il nome specifico, *bursifolia*, per le foglie molto somiglianti a quelle della borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris* – *Brassicaceae*); specie erbacea commestibile e ricercata dai pugliesi.

Altro nome italiano

Radicchiella a foglie di tarassaco.

Nome dialettale pugliese

Cicuriune, ciquaredde, cecuredràzza, insalata selvaggia. Nel Salento è detta *cacli, fogghie*.

Come si riconosce

Pianta erbacea biennale o perenne con radice ingrossata, alta fino a 30 cm. Le foglie basali lineari-spato late da 8 a più di 20 cm di lunghezza, profondamente incise, segmenti laterali acutamente dentati, con mucrone apicale acuto. Ogni pianta può produrre una decina di capolini con fiori di colore giallo. Fiorisce da aprile a settembre. I frutti sono acheni con pappo bianco. Cresce in prati aridi, incolti e ambienti ruderali.

Ha proprietà antiossidanti, depurative, diuretiche e lassative.

Le foglie si consumano in insalata o bollite, oppure saltate in padella o a zuppa. Si mangiano anche gli steli fiorali teneri. Insieme alla *C. leontodontoides*, fa parte delle 12 erbe selvatiche che compongono la tradizionale Minestra terrana della Campania.



Radicchiella tirrenica (Foto di R. Mariani)



Radicchiella tirrenica - Fiore

Radicchiella italica o crepide leontodontoide

Nome botanico: *Crépis leontodontoides* All.

Altri nomi italiani

Asperella, carbonella, castracani, cicoria selvaggia, code di lucertola, crepide falso dente di leone, grugnetto, grugno gentile, insalata dei grilli, insalata di muro, radicchiella italiana, rizzaredda, taglierino.

Come si riconosce

Erba perennante con stelo alto fino a 40 cm, leggermente ispido, con numerosi capolini su peduncoli senza foglie. Le foglie della rosetta basale sono lunghe, lisce e di forma irregolare, mentre quelle caulinari sono lineari. I capolini sono piccoli, con petali gialli; gli acheni sono rossicci con pappo le cui setole sono bianche. Fiorisce da aprile a settembre.

Vive in terreni acidi e silicei, su muretti a secco, vigneti, boschi di querce e cespuglieti. Le foglie si raccolgono fra luglio e settembre.

È ricca di fenoli e contiene lattucina e suoi derivati.

Regolarizza le funzioni intestinali, previene la stipsi. Viene considerata depurativa, disintossicante, ipoglicemizzante, lassativa, rimineralizzante. Combatte i radicali liberi mediante la buona capacità antiossidante.

Le foglie hanno un sapore dolce e delicato; si usano per insalate o per preparare zuppe e minestre; anche i capolini si possono consumare in insalata.



Radicchiella italica
(Foto di A. Messina da Actaplantarum)



Radicchiella italica (Foto di Enrico V. Perrino)

Radicchiella minore o crepide negletta

Nome botanico: *Crepis neglecta* L.

Il nome specifico dal latino *neglecta* (trascurata o dimenticata).

Nel Salento è chiamata *foja lucia*, *foja duce*, *fogghia duce*, *radicchiu*.

Come si riconosce

È una specie annuale. Lo stelo, ricco di lattice amaro, è ramificato nella parte bassa; può raggiungere i 50 cm di altezza ed è privo di foglie. Le foglie della rosetta basale sono piccole e quasi sempre a lamina intera e ispide. I capolini sono piccoli di colore giallo e prima dell'antesi sono inclinati. Gli acheni sono cilindrici, muniti di pappo con peli bianchi; l'impollinazione avviene mediante insetti. Vive nelle aree incolte, e nelle sabbie in vicinanza del mare.

Nella Grecia salentina entra a far parte della tipica ricetta delle *foja mmisca*. Le foglie e i capolini si mangiano a insalata; inoltre, con le foglie si prepara una zuppa o si consumano bollite insieme ad altre erbe.



Radichiella minore - Acheni (Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

Radicchiella cotonosa

Nome botanico: *Crepis setosa* Haller.

Setosa allude alle brattee dell'involucro del capolino, ispide per la presenza di ben visibili setole bianco-giallastre.

Nome dialettale pugliese

Nel Salento è detta *miristichella*.

Come si riconosce

Le radici sono poco profonde e fittonanti. Gli steli possono raggiungere i 70 cm, sono cavi e contengono lattice amaro. Le foglie assumono forme diverse con superficie leggermente ispida e di colore verde-giallastro. Le infiorescenze sono a corimbo con capolini di 15-25 mm di diametro. Gli acheni hanno il pappo bianco. L'impollinazione avviene tramite gli insetti. Vive negli incolti, ma anche nei terreni coltivati, preferibilmente in quelli calcarei e silicei, lungo le vie, nei pascoli rocciosi. Si trova fino all'alta collina.

In cucina viene impiegata come le altre radicchiette: si mangia bollita o ripassata in padella, in minestre e zuppe.

Radicchiella verrucaria

Nome botanico: *Crepis zacintha* (L.) Loisel.

Viene chiamata anche asperella e carbonella. *Zacintha* deriva dal greco *Zakynthos*, l'antica Zacinto, oggi è l'isola greca di Zante. È pianta annuale.

Come si riconosce

Lo stelo cresce fino a circa 30 cm, è leggermente peloso. Le foglie prevalentemente basali sono pennatosette e di forme diverse. I capolini sessili o pedunculati sono inseriti lateralmente o nelle biforcazioni. I petali sono gialli con sfumature rossastre nella pagina inferiore. Gli acheni sono piriformi e bruni. Fiorisce in maggio-giugno e l'impollinazione è entomofila.

Cresce fino a 600 m s.l.m., in climi secchi e zone soleggiate, prevalentemente nei terreni acidi, nei pascoli, nei campi incolti.

La rosetta basale si raccoglie in primavera. Si consuma cotta insieme ad altre erbe.

Radicchiella selvatica o crepide fetida

Nome botanico: *Crepis foetida* L. subsp. *foetida* (Nel dialetto del Salento viene chiamata *ciòla*).

Foetida si riferisce all'odore poco gradevole che emana la pianta. Allo stadio di rosetta potrebbe essere confusa con la cicoriella (*Cichorium intybus* L.).

Come si riconosce

Pianta annua o biennale. Lo stelo, alto fino a 70 cm, è ramoso, angoloso e setoloso, porta anche 10 capolini penduncolati (che sono reclinati prima della fioritura), di 15-25 mm di diametro con brattee o squame pelose e corolla colorata di giallo.

Le foglie basali a rosetta di 10-15 cm, mostrano un lungo picciolo: la forma varia da intera a pennatopartita. Le foglie cauline sono disposte in modo alterno. L'impollinazione avviene mediante farfalle diurne e notturne.

Ha proprietà lassative.

Il botanofilo Pancrazio Campagna, nella *Flora del Salento*, riferisce che ci sono persone che la aggiungono ad altre erbe per ottenere un buon odore e sapore.



Crepide bienne – Particolare della pagina inferiore del fiore

Radicchiella dei prati o crepide bienne

Nome botanico: *Crepis biennis* L.

Pur essendo una specie commestibile, essa è specie protetta nella Regione Molise e di uso molto marginale in Puglia. Svolge un importante ruolo ecologico in quanto è una fonte di polline per gli insetti del genere *Andrena* (Imenotteri Apoidei) specializzati sulle Asteracee.

Si consuma cruda nelle insalate ed è un ingrediente della zuppa “Brodo del pastore”, piatto tipico dell’Abruzzo.

Radichiella a foglia di tarassaco

Nome botanico: *Crepis taraxacifolia* Thuill.

Il nome specifico denota le foglie simili a quelle del tarassaco. Molto somigliante alla *Crepis vesicaria* L.



Radichiella a foglia di tarassaco (Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

Tarassaco comune o dente di leone o soffione



Tarassaco comune

o dente di leone o soffione

Tarassaco comune o dente di leone o soffione

Nome botanico: *Taraxacum officinale* ("gruppo")

Altre specie commestibili pugliesi

T. fulvum (group) (Tarassaco ceroso); *T. megalorrhizon* (Forssk.) Hand.-Mazz. (Tarassaco a radice grossa); *T. obovatum* (Willd.) DC. (Tarassaco obovato).

Quando si parla di tarassaco spesso non si fa riferimento a una singola specie bensì a gruppi di piante definite apogame o agamospecie che vivono in ambienti antropizzati. Le foglie sono caratterizzate da un'elevata variabilità morfologica.

Etimologia

Le ipotesi sulla formazione del termine *Taraxacum* sono parecchie: per alcuni sembra derivi dal greco *tarasso* (io guarisco) in correlazione alle sue proprietà benefiche o dal verbo greco *taràsso* (cura dei turbamenti). Secondo qualche autore è di derivazione greca *tàraxis* (disturbo della vista) e *akos* (rimedio), mentre per altri araba *tarah-sagun* (cicoria non coltivata), o *tharakhshagag* (usato per indicare un fiore) o sempre araba *tarakchaken* (pianta da insalata), oppure dall'antico persiano *talkh chakok* (erba amara). Lo scienziato persiano al Razi o IbnZakariyya, detto anche Rhazes o Rasi (850/865 - 925/935), lo chiama *Tarashaquq* e Gherardo da Cremona (1114 - 1187), famoso traduttore di opere scientifiche, dall'arabo al latino traduce tale parola tarassaco.

L'epiteto specifico *officinale* indica che è pianta comune usata nelle officine farmaceutiche.

Nomi italiani

Innanzitutto si elencano quelli di cui si conosce il significato.

Barometro dei contadini e dei pastori anziani, essi consideravano il soffione una sorta di meteorologo, come un segnatempo naturale; perciò, secondo loro, se i pappi fossero volati anche in assenza di vento o fossero stati trasportati verso il mare avrebbero pronosticato l'arrivo di un temporale (e ciò sarebbe accaduto, anche quando i fiori si fossero chiusi durante il giorno), se fossero stati sospinti verso i monti, il cielo sarebbe stato sereno.



Il tarassaco e le fasi della sua fioritura
(www.prolocopozzuoli.it/il-tarassaco/)

Bruciaocchi, per via del lattice irritante quando viene a contatto con gli occhi.

Bugie, a) perché gli acheni si disperdono rapidamente al minimo alito di vento; b) in Toscana si dicono “bugie da ragazzi” i pappi leggeri del soffione; c) si chiama così perché fiorisce precocemente e sembra annunciare la primavera che però è ancora lontana; d) perché chi dice una bugia, prima di soffiare sul soffione, non riuscirà a far volare via tutti i pappi; e) perché, dopo aver soffiato, il numero dei pappi rimasti attaccati rappresenta le bugie dette.

Capo o testa di frate, capo di monaco, corona di sacerdoti, in quanto i frutti, allorquando portati via dal vento o da una soffiata, lasciano il ricettacolo completamente nudo, somigliante alla tonsura di un religioso.

Cappero dell'entroterra, così viene chiamato dai contadini che raccolgono i boccioli fiorali per conservarli sott'aceto o sotto sale, alla stessa stregua dei veri capperi (*Capparis spinosa* L.) ottenuti dalle piante che crescono in zone prospicienti il mare (si preparano anche in Friuli, dove sono chiamati “capperi friulani”).

Cicoria matta, o selvatica, dal nome arabo *tarakcheken* che indica un tipo di cicoria.

Dente di cane e dente di leone, per la forma delle foglie.

Fiore della confessione, trae origine dal fatto che a chi soffiava e non riusciva a privare il ricettacolo di tutti gli acheni, si diceva che non avesse confessato tutti i suoi peccati; la quantità degli acheni rimasti corrispondeva al numero dei peccati taciuti.

Fiore del diavolo o polenta del diavolo, qualcuno ipotizza che derivi dal fatto che nel Basso Medioevo il tarassaco fosse demonizzato a causa del nome *Taraxacum*, che alcuni fanno derivare dal greco *tarachè*, cioè turbamento, scompiglio; altri pensano che si riferisca alla sua ubiquitaria presenza, anche nei luoghi dove non è desiderato e infine, secondo Venchiarutti e Giordana (2008), l'appellativo si riferisce alle foglie dentate e al colore sulfureo del suo fiore che hanno assunto, nell'immaginario collettivo, le terribili sagome dei forconi satanici e delle immancabili lingue di fuoco.

Fiore del sole e della luna, perché il fiore giallo è simile al sole che poi diventa soffione sferico che assomiglia alla luna.

Girasole dei prati, perché i fiori seguono il corso del sole.

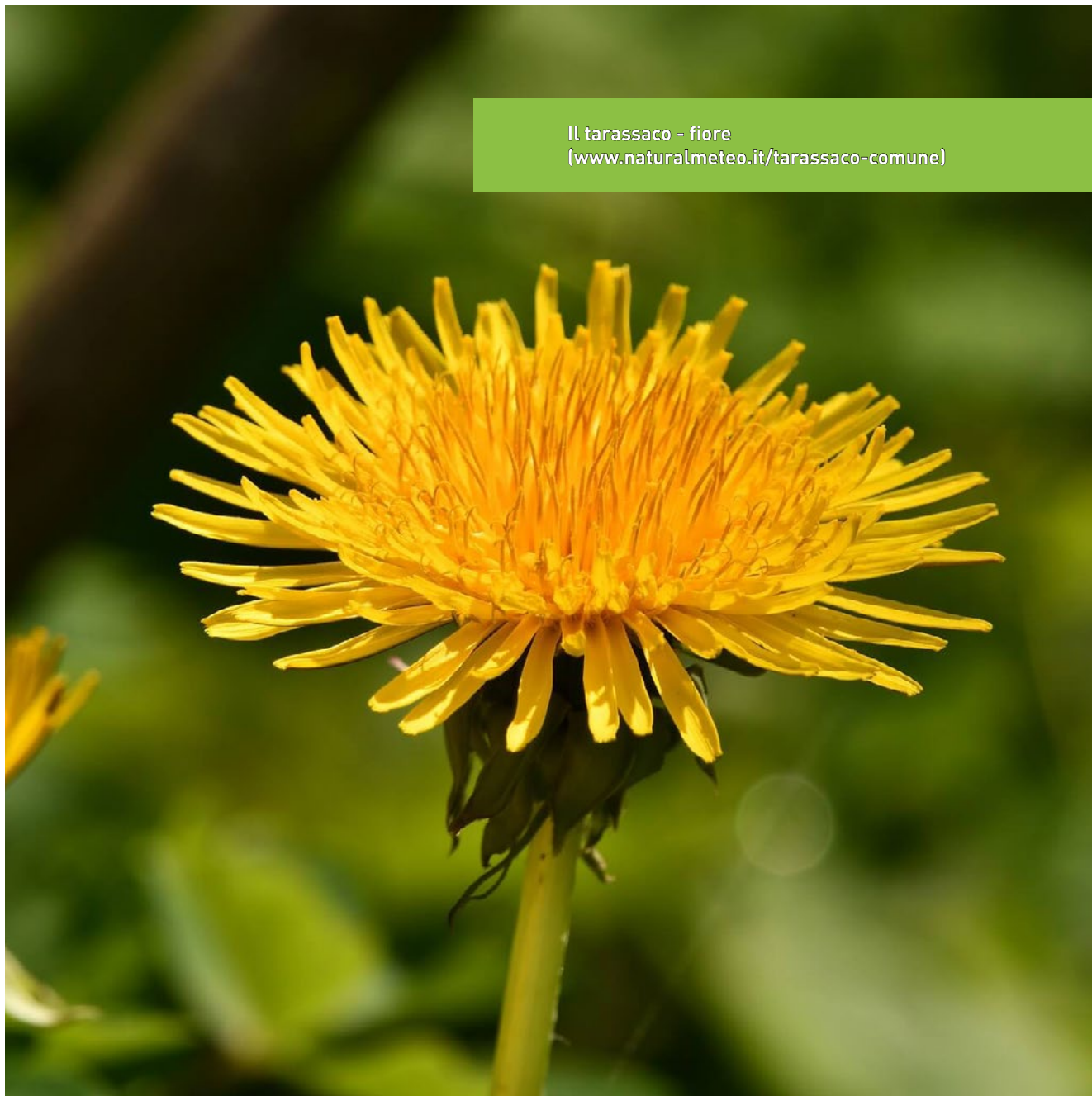
Indovinello, in attinenza al gioco dei ragazzi romagnoli detto “preti e suore”: se con un sol soffio fossero volati tutti i pappi dal ricettacolo, la risposta sarebbe stata prete, nel caso opposto, suora.

Ingrassaporci, in quanto ricco di nutrienti e considerato ottimo cibo per i suini.

Orologio del pastore, perché negli alpeggi i fiori si schiudono all'alba e si serrano al tramonto.

Papanonno, così chiamato ad Ariano Irpino (AV) a causa del pappo piumoso.

Il tarassaco - fiore
(www.naturalmeteo.it/tarassaco-comune)



Piscialletto, in virtù delle proprietà diuretiche conosciute sin dall'antichità, tanto che ai bambini veniva raccontato che chi lo raccoglieva, durante la notte, avrebbe bagnato il letto.

Pivasona, perché i ragazzi del passato con grande fantasia realizzavano trombette "fai da te"; infatti battendo con le dita sul gambo vuoto, schiacciando l'estremità da porre in bocca e soffiando intensamente dentro lo stelo (tenendolo premuto delicatamente con una mano), venivano emessi dei suoni striduli. Non sempre però la trombetta funzionava e quando ciò accadeva si declamava una filastrocca propiziatoria in dialetto veneto che tradotta dice: *Piva* (strumento a fiato, cannuccia), *piva suona. Tua madre va a Verona...* Altre aree dove si costruivano tali trombette, e si cantavano similari nenie scaramantiche, erano localizzate in provincia di Sondrio e a Piozzano (PC), dove la filastrocca magica che si cantava era: *Pita pita margarita, suona, altrimenti ti taglio il collo...*

Radicone, per la sua robusta radice.

Soffione, perché alla maturazione i numerosissimi acheni muniti di pappo si espandono, formando nell'insieme una "sfera piumosa" o "sfera lanuginosa" o "sfera lunare leggera" (in modo poetico viene chiamata "fragile bolla bianca"), oppure "palla lunare", "pon-pon", "globo piumoso" o "globulo di stelle" perché al minimo soffio, si dissolve e gli acheni, sormontati dal pappo, volano anche a distanza di chilometri.

Altri nomi italiani

Aciciola, bambagia, barba del Signore, bofarella, bruciaculo, cassella, castracani o castacani, cicoria asinina, cicoria burda, cicoria di prato, cicoria selvatica, dandelio, fiore del diavolo, fiore del maiale, girasole dei prati, girasole selvatico, graminzone, grugno di porco, insalata di porci, insalata matta, insalatina selvatica, lappa (esistono numerose famiglie con il cognome "Lappa", specialmente in provincia di Ascoli Piceno e di Roma), lampionetti, maroglia, missinina, muccalume, muso porcino, petabrose, pisciacane, pisciachiaro, piumino, radichella, radicchello, radicchio amaro, radicchio di cane, radicchio di matto, radicchio selvatico, re del prato, righessa, rosorella da bosco, stella gialla, talate, vescarola, volarina e varie modificazioni della parola tarassaco.

L'esistenza di oltre 60 nomi volgari testimonia la grande diffusione del tarassaco sul territorio italiano.

Nomi dialettali pugliesi

Amaruscene, *bonefogghie*, *cecuredde pauredde* (cicoriella poverella, così chiamata quando viene utilizzata come ripiego in mancanza della cicoriella), *cicuriun* (attribuito verosimilmente per la somiglianza che hanno con una grossa cicoria), *cicurione*, *cicurone*, *maroglij*, *macogliola*, *pesciacchièr'*, *piscialitt'*, *raspulidd*, *rizze de sand Andée*, *sprivulicch'*, *tassu*, *zangune riestu*.

Nel fiore secco del tarassaco appaiono dei semi le cui appendici formano una corona, perciò, nel barese, viene chiamato *rizze de sand Andée* (riccio di sant'Andrea).



Il tarassaco - pianta e fiore
(www.naturalmeteo.it/tarassaco-comune)

Spesso il nome deriva da un particolare morfologico della pianta; difatti il nome *ngrassapuerc'* o *muse de puerk* o *cule du puerck* dato ai fiori in boccio delle piante del genere *Urospermum*, *Crepis*, *Taraxacum*, e altri generi della famiglia delle Asteracee, ha voluto evidenziare la similitudine di questo carattere al muso di porco o grugno.

Fra storia, leggende e tradizioni

Il filosofo e botanico greco Teofrasto (371 - 287 a.C.) nel VII libro della *Storia delle piante* chiama il tarassaco *Aphaca*.

Il medico e botanico senese Pier Andrea Mattioli (1501 - 1577), nel libro *I discorsi nei sei libri di Pedacio Dioscoride Anarzabeo nella materia medicinale* (1544), afferma che il tarassaco in Toscana già a quell'epoca veniva chiamato capo di monaco, dente di cane, dente di leone, grugno di porco, piscia al letto, ambubeia. Inoltre, in riferimento al tarassaco dice: *Scrivono alcuni supertitiosi, ovvero sperimentatori de gli occulti secreti di natura, che il suo suchio incorporato con l'olio e unto per tutto il corpo, fa impetrare favori appresso a i grandi magnati e conseguire da loro ciò che si desidera.*

Nel XVI secolo si pensava che indossando una collana formata da pezzi di radici di tarassaco si acquisisse maggiore serenità e migliorassero i rapporti sociali.

Il tarassaco viene definito "soprannaturale" non solo per le leggende che si raccontano legate a fate, gnomi, elfi, magia, ma anche per la sua tenace sopravvivenza collegata anche al robusto apparato radicale.

Una leggenda narra che il tarassaco è nato nella polvere alzata dal "carro del sole", forse perché i fiori seguono il corso dell'astro durante il giorno: si aprono al mattino e si chiudono nel pomeriggio. Perciò in passato si credette che il tarassaco fosse l'incarnazione di Elios (dio Sole nella mitologia greca) ossia la personificazione del Sole. Dato che a tale dio era anche consacrato l'Oracolo di Delphi, perché considerato signore della divinazione, si è diffusa l'antichissima usanza di interrogare i pappi sugli argomenti più disparati. Nella tradizione popolare, infatti, viene da sempre considerato pianta della profezia e della fedeltà. Con il soffione fatto volare via in un fiato, gli innamorati si scambiano promesse d'amore; se tutti gli acheni, dopo il soffio, volano via, significa che i loro desideri e sogni si realizzeranno e tanto più in fretta, quanto più lontano toccano terra. Inoltre, per le fidanzate, il numero di soffi necessari per far volar via tutti gli acheni, corrisponde agli anni che devono trascorrere prima di celebrare il matrimonio.

Nella mitologia si racconta che Teseo, dietro consiglio di Hecate, mangiò per un mese solo fiori di tarassaco per diventare così forte da riuscire a sconfiggere il Minotauro, metà uomo e metà toro. Come si è visto, in passato al tarassaco furono attribuiti poteri magici tanto che si riteneva che fosse in grado di migliorare la capacità psichica delle persone e inoltre che lo strofinare il corpo con il soffione permettesse di essere ben voluti da tutti. Infatti, anche le streghe e le fattucchiere attuavano tale pratica allo scopo di farsi accettare dalla gente.



Il tarassaco - pianta e soffioni
(www.naturalmeteo.it/tarassaco-comune)

Tradizioni

La tradizione popolare considera il tarassaco un “oracolo”. Viene perciò ritenuta la metafora dei fiori.

Metafora dei “fiori”

Nel linguaggio dei fiori il tarassaco simboleggia agilità, amore, bellezza interiore, civetteria, coraggio, delicatezza, desideri, distacco, entusiasmo, fedeltà, fiducia, flessibilità, fortuna, forza, generosità, gioia, gioventù, infanzia, innocenza, libertà, ottimismo, “ponte” capace di operare un collegamento con gli spiriti dell’aldilà, positività, profezia, prosperità, rinascita, semplicità, sogni, spensieratezza, speranza, tenacia, tenerezza, viaggio. Inoltre, per le robuste radici con le quali è ben ancorato al terreno, per cui è difficile da sradicare, viene paragonato alla forza di sopravvivenza dell’uomo.

Qualcuno pensa che gli acheni che si spargono ovunque con il vento, nella cristianità medioevale, simboleggiassero la predicazione cristiana e il proselitismo.

Il soffione, per la bellezza e, come si è detto, per i numerosissimi e affascinanti attributi simbolici, viene scelto, soprattutto dalle ragazze, come il disegno più popolare tra i tatuaggi. Spesso viene raffigurato con gli acheni che, staccandosi dalla calatide, assumono le sembianze di leggiadri uccelli (rappresentano la capacità e la voglia di ricominciare dopo un dolore), oppure di farfalle, note musicali, ecc.

Sempre in riferimento al soffione, qualcuno afferma che la fugace esistenza della “sfera dei semi piumati” evoca la fragilità esistenziale e quando a una persona si dice che è “un soffione” gli si vuol dire con altre parole che è boriosa, superba, presuntuosa, e che l’espressione “Sei vuoto come il soffione del tarassaco” si riferisce a una persona “con poco cervello”.

Detti

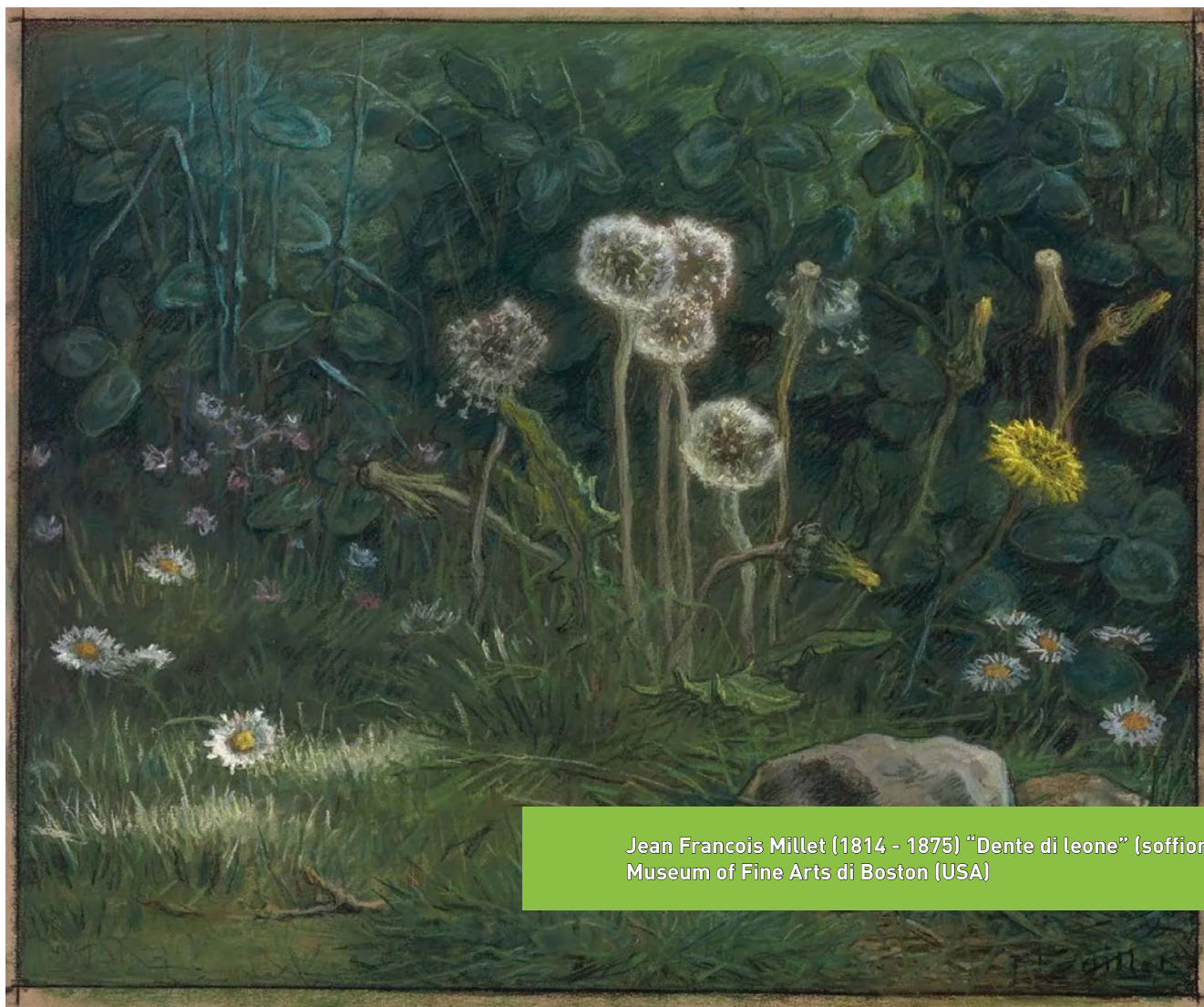
In Francia si usa dire: *Dans le pissenlit c’est comme dans le cochon, tout le bon* (Il tarassaco è come il maiale, tutto è buono); dello stesso tenore il detto: *Dans le pissenlit rien ne nuit* (Nel tarassaco non c’è nulla che nuoce). Un altro molto curioso recita: *Voir croître le pissenlit par la racine*, oppure: *Manger le pissenlit par la racine* (Vedere crescere la radice di tarassaco o Mangiare la radice di tarassaco), ambedue alludono a una persona morta e sepolta sottoterra.

Pittura, film, musica, oggetti artigianali

Il pittore Jean Francois Millet (1814 - 1875) ha dipinto un quadro dal titolo: “Dente di leone” (soffioni), conservato nel *Museum of Fine Arts* di Boston (USA).

Elisabetta Tolentino, illustratrice torinese, il suo primo cortometraggio di animazione (2017-2018) lo ha intitolato *Dandelion*. Tra le oltre mille tavole realizzate a mano ne ha dedicate alcune al fiore del tarassaco, oracolo della primavera, dove gli amanti con la loro fervida fantasia donano al fiore i loro desideri e soffiano per farli realizzare.

Mariotti (2018) riferisce che studiosi di musicoterapia, attraverso analisi elettroniche, hanno rivelato lo straordinario suono ottenuto soffiando nel gambo del tarassaco che, abbassato di velocità, rivela un suono basso, pastoso, ricco di armonici, suono che si presta mirabilmente come fascia sonora: un bordone grave in grado di offrire un bagno sonoro di giochi armonici naturali all'ascoltatore, massaggiandolo fisicamente e portandolo in



Jean Francois Millet (1814 - 1875) "Dente di leone" (soffioni),
Museum of Fine Arts di Boston (USA)

un notevole stato di rilassamento purificante che permette la ricarica energetica. Chiunque ascolta questo suono rimane affascinato ed è in grado di comprendere il grande valore del tessuto dei suoni naturali. È possibile che il suono ottenuto soffiando nel gambo del tarassaco provochi effetti simili a quelli ottenuti ingerendo estratti della radice e del gambo della stessa pianta.

Il soffione è stato ritratto in molte fotografie d'arte. Il tarassaco è raffigurato, ad opera di pittori e disegnatori moderni, in numerosissimi quadri e stampe su tela, vetro acrilico, schiuma dura, legno, alluminio, adesivi in vinile da parete, ecc. Inoltre, i pappi vengono utilizzati per decorare vestiti, gonne, pantaloni, T-shirt e similari, e anche vari tipi di borse.

Non mancano artigiani artisti che con filo di acciaio inossidabile e rame hanno realizzato vere e proprie sculture a forma di "soffione" e anche grandi fontane. Altri hanno creato piccole sculture in legno raffiguranti fiori e foglie di tarassaco. Infine, gli acheni con e senza pappo, sono stati racchiusi in vasetti o ampolle di vetro soffiato, oppure incastonati in ciondoli, collane, resine, come "gioielli simbolici".

Poesie

Poetesse e poeti, scrittrici, scrittori e giornalisti hanno dedicato versi e raccolte di poesie al tarassaco. Così il milanese Giuseppe Gianpaolo Casarini, che ha scritto una poesia intitolata "I piumosi frutti del tarassaco"; Stella Luce "Tarassaco", 2012; Emilia Dente "È luce il tarassaco", e "Tarassaco e viole", 2009. Anche il ben noto studioso di fitoterapia Pier Emilio Cattorini, scrive tra l'altro: *Contenta ai comandi che Dio le fece, può dirsi il paria della sua specie, cresce ovunque senza pretese: su prati e strade di ogni paese*. Edoardo Comiotto di Mel (BL): *Nel trasfigurarsi dell'occhio giallo in soffione, si libra nell'aria l'emozione*. Walter Whitman (1819 - 1892), padre della poesia americana, così descrive il tarassaco: *Semplice, fresco, gentile, emergendo sul finire dell'inverno...dall'angolo solatio annidato nell'erba, dorato innocente, come l'alba tranquillo...ci mostra il suo volto fidente*. Emily Elizabeth Dickinson (1830 - 1886) anch'essa statunitense: *Il pallido gambo del dente di leone, stupisce l'erba e l'inverno d'un tratto diventa un infinito. Ahimè sul gambo si leva un'inusitata gemma e poi un chiassoso fiore*. E in un'altra poesia, scrive: *Il piccolo etereo cappuccio, poggiato sulla testa, modisteria flessibile di un Dio sagace – fin quando scivola via, un nulla alla volta – è il dramma del Soffione, si estingue in uno stelo*.

Elisée Reclus (1830 - 1905), scienziato e geografo francese, descrive in modo poetico la "trasformazione" dei fiori: *Questo frutto ch'è un sole diventa una via lattea, un mondo di astri, dopo la fioritura*. La poetessa inglese Cicely Mary Barker (1895 - 1973): *Guardate le mie foglie dentellate, soffiate le lancette del soffione...Raccoglietemi pure: io cresco ancora senza permesso... Nessuno mi può fare impressione, perché io sono il dente di leone!* Infine, lo scrittore americano vivente Steve Reads (Steve Donoghue), ha scritto una lunga poesia intitolata "Dente di leone", nella quale ricorda la guerra crudele e oscena e tutti i soldati uccisi.

Fraasi

Enzo Bianchi, monaco e saggista, fondatore della Comunità di Bose, scrive: *Tutti noi pensiamo ad un soffione come al fiore più fragile che dura poco ed è strappato dal vento, eppure nella sua fragilità, la forza della vita lo spinge a nascere a crescere e a fiorire: noi dovremmo osservare e imparare!*

La scrittrice Daniela Larentis, così si esprime: *Siamo come un fiore di tarassaco. Una volta trasformati in soffione ci libreremo nell'aria per raggiungere l'azzurro del cielo.*

Le frasi seguenti sono scritte da "Anonimi":

L'unico leone che non mi fa paura è il dente di leone.

Regalami un anello fatto, con un gambo di soffione.

Se puoi sognare puoi farlo. Apri le tue ali e vola come un soffione.

Se non raccogli almeno un soffione quando passeggi per campi e sentieri, sei una persona triste.

Spigolature

Francobolli di Austria, Stati Uniti e Svizzera sono dedicati al tarassaco e inoltre la banconota da 50 franchi svizzeri riporta uno stelo con l'infruttescenza del tarassaco. Una pubblicità dei telefonini Samsung mostra il soffione, segno di un desiderio da far avverare!

A Casalecchio di Reno, un parco urbano dedicato ai bambini, attrezzato con strutture ludiche, porta il nome di "Parco del Tarassaco".

I fiori di tarassaco, insieme ad altre specie, vengono usati nelle "infiorate", tipici tappeti allestiti sulle strade o piazze di molte città, soprattutto in occasione della festa del "Corpus Domini".

In passato, al mazzo dei fiori della sposa si aggiungevano i fiori di tarassaco, perché si era convinti che portassero fortuna e ricchezza alla coppia.

Dai fiori si può ricavare una tintura gialla, mentre dalle radici una colore magenta. Il lattice può essere impiegato come colla.



Giochi dei ragazzi

Mariani e Guarrera (2022) riferiscono di alcuni giochi come:

1) *Le trombette*. I bambini di un tempo usavano raccogliere i fiori di tarassaco con lo stelo e si divertivano a realizzarne delle trombette. Difatti, soffiando intensamente negli scapi fiorali cavi e tenendoli premuti delicatamente con una mano si produceva un suono simile a quello prodotto da una trombetta. Tale gioco risulta praticato nelle diverse aree della provincia barese.

2) *Il soffione*. Si soffiava sul pappo piumoso per esprimere desideri.

3) *Il pappo volante*. Oltre che con il tarassaco, si può realizzare anche con il *Tragopogon porrifolius*, che forma la "sfera piumosa" di acheni muniti di pappo, simile a quella prodotta dal tarassaco e nota come soffione. Ancora oggi, nel veder svolazzare i pappi, vengono in mente i momenti della fanciullezza. In primavera con gli amici quando si vedevano volare queste sfere, si cercava di inseguirle per catturarle, perché si credeva fossero in grado di esaudire un desiderio quando venivano prese in pugno, o semplicemente si giocava a chi ne acchiappava di più.

4) *L'occhio di Gesù*. A Ruvo di Puglia, a Triggiano e in altre località, quando capitava di vedere svolazzare in casa



Il tarassaco - pianta e soffioni
(www.naturalmeteo.it/tarassaco-comune)

un soffione, gli adulti avvertivano i ragazzi che quello era l'occhio di Gesù che vigilava su di loro per controllare se si comportavano bene. I ragazzi, credendo a queste parole e intimoriti da ciò, se ne stavano bravi e buoni.

Secondo Nardone *et al.* (2012), era consuetudine anche tra le ragazze della Puglia peninsulare soffiare sul capolino maturo con frutti provvisti di pappo per trarre auspici matrimoniali.



Rudimentale bambolina realizzata con lo stelo fiorale di tarassaco (Foto di R. Mariani)

In Romagna, come si è già accennato, i ragazzi giocavano con il soffione maturo a “preti e suore”. In alcune zone le ragazze e i ragazzi con gli steli realizzavano braccialetti e catenelle.

I giochi con il pappo del tarassaco e di altre *Asteraceae* sono praticati in varie località. In Calabria i bambini, soffiando sulle mani, li fanno volare il più in alto e il più lontano possibile: gli acheni piumosi sono chiamati teneramente “angioletti” perché simulano il volo degli angeli in cielo. In Liguria la pianta è detta per lo stesso motivo *erba de lanterne*. Nella tradizione del grossetano si dice che, se con un solo soffio si riesce a far volare tutto il soffione, si avvera un desiderio.

Sagre

Tra le sagre e le feste si segnala la “Festa del tarassaco” che si svolge a Senale (BZ), “A tavola con il Tarassaco” a Conco (VI), “Radicele” (tarassaco) a Mel (BL) e, infine, in alcuni comuni della Alta Val di Non si celebra la “Settimana del Dente di Leone” tra la fine di aprile e l'inizio di maggio, quando la pianta è in fiore.

A Xertigny, piccola cittadina francese di circa 2.800 abitanti, da lungo tempo, con cadenza biennale, si celebra il "Festival del *pissenlit*" (Dente di leone). Con l'occasione vengono allestiti carri allegorici addobbati con migliaia di fiori di tarassaco raccolti nei prati della zona da volontari.

Nella stessa cittadina è stata costituita la "Confraternita del *Pissenlit*". I confratelli durante le manifestazioni indossano i tipici costumi colorati allo scopo di far conoscere le numerose proprietà terapeutiche, promuovere il consumo di prodotti derivati come sciroppi, gelatina, *cramailotte*, vini aromatizzati e bibite. Inoltre, è stata confezionata una medaglia di plastica trasparente in cui è inserito un fiore di tarassaco.

Mondo animale

La fioritura del tarassaco rappresenta un importante fattore di sviluppo per le famiglie delle api, per la buona fonte di polline e nettare che contiene fino al 50% di zuccheri, di cui il più importante è il glucosio. Le api, nelle condizioni più favorevoli, riescono a produrre fino a 200 kg/ha di miele giallo chiaro che emana un odore fruttato penetrante. Per ogni fiore in media vengono prodotti 1,04 mg di zucchero. Il polline di colore arancione (contiene l'11% di proteine, il 35% di zuccheri, il 14% di grassi e l'1% di sali e minerali) viene raccolto in abbondanza, prevalentemente nelle prime ore del mattino, dalle api e da altri insetti imenotteri apoidei.

Il tarassaco è alimento salutare per alci, bachi da seta, cani, cavalli e asini, cervi, colombi, conigli e altri roditori, fagiano, fagiano di monte e altri uccelli, orsi, suini (che scavano e mangiano le radici), tartarughe (specialmente i boccioli), bachi da seta. In campo veterinario sono in commercio cibi e prodotti fitoterapici in cui sono presenti anche la radice e le foglie ridotte in polvere, capaci di purificare il sangue, stimolare la lattazione e il sistema immunitario.

Coltivazione

Durante la seconda guerra mondiale, il tarassaco fu coltivato per l'estrazione della gomma contenuta nel lattice delle sue radici, mentre oggi esistono alcuni prototipi di pneumatici il cui nome è *taraxagum* perché fatti anche con lattice di radice di tarassaco.

La coltivazione del tarassaco ha luogo soprattutto nella Regione balcanica, Polonia e Ungheria. I più recenti dati disponibili stimano l'impiego di 72 tonnellate di radici per un valore di 515.000 euro, mentre si parla di 60 tonnellate di foglie (172.000 euro), che vengono impiegate per preparare alimenti, aromi, cosmetici, in-



tegratori e farmaci. In Italia, la normale coltivazione viene effettuata su circa 17 ha, mentre alla coltura biologica per uso officinale, sono destinati circa 45 ha e si realizza soprattutto in Toscana e Piemonte. Con la coltivazione si producono in media 1,8 t/ha di foglie e 1,2 t/ha di radici.

Nell'agricoltura biodinamica esiste il preparato 506 che è fatto di fiori freschi di tarassaco, inumiditi con la tisana ottenuta dagli stessi fiori, avvolti nel mesentere (piega membranosa del peritoneo) di un bovino, interrati e dissotterrati dopo alcuni mesi. Tale preparato serve a migliorare la fertilità del terreno e la qualità dei prodotti anche se utilizzato a microdosi.

Nelle campagne di Valeggio sul Mincio (VR), soprattutto nei vigneti, si assiste alla inesorabile scomparsa del tarassaco e di altre specie spontanee, e alla sempre maggiore presenza della radichella di Terrasanta (*Crepis sancta*); il fenomeno viene attribuito all'uso di erbicidi, ma anche ai pesanti mezzi meccanici che compattano il terreno. In una nota Mario Spezia titola: *Crepi il tarassaco*. Con ciò sembra voler riassumere il fenomeno dando voce all'aggressiva *Crepis*; qualcuno per burla, avendo constatato il danno, propone di chiamarla non più *C. sancta* ma *Crepis nonsancta*.

Come si riconosce

È pianta erbacea con radice fittonante robusta, lunga, grossa, carnosa, inodore, a forma di fuso, con radici secondarie. In terreni indisturbati può sopravvivere per oltre dieci anni. Le foglie raccolte in rosetta, di colore verde più o meno scuro, di forma lanceolata, con la nervatura centrale evidente di colore verde pallido, spesso sono profondamente incise e a margine più o meno dentato. Per la forma delle foglie il tarassaco può essere confuso soprattutto con piante di costolina giuncolina (tanto che viene chiamata anche "falso dente di leone"), cicoriella e radichella di Terrasanta. L'infiorescenza è un capolino (sul ricettacolo sono inseriti centinaia di fiorellini detti "flosculi") che può raggiungere i 4 cm di diametro, inizialmente appressato al suolo, poi situato all'apice dello scapo florale cavo e glabro. I fiori di colore giallo carico, presentano squamette chiamate "cornetti" che sono caratteri morfologici utili a distinguere i gruppi. Gli acheni (di colore da grigio chiaro a bruno rossastro), sono provvisti del caratteristico pappo formato da moltissime setole bianche (circa 100 in alcuni casi) riunite nel punto centrale, ramificate, disposte orizzontalmente a forma di ombrello, che agisce da paracadute e che agevola la loro dispersione anche a distanza quando essi si distaccano dal capolino. L'insieme dei pappi forma l'infruttescenza a forma di sfera detta comunemente soffione o globo di piume, che si dissolve alla minima folata di vento; per questa caratteristica qualcuno ha chiamato il tarassaco "la pianta con le ali".

Cummins *et al.* (2018), dell'Università di Edimburgo e Glasgow, con un ingegnoso esperimento pubblicato sulla prestigiosa rivista *Nature*, hanno dimostrato che il volo dei pappi è dovuto essenzialmente allo spazio esistente fra le numerose setole che compongono il pappo. Infatti, la corrente d'aria causata da ciascuna setola interagisce con le tasche di aria delle setole vicine, generando la massima resistenza con il minimo dispendio di massa; ciò assicura al pappo il sollevamento e la lenta discesa.

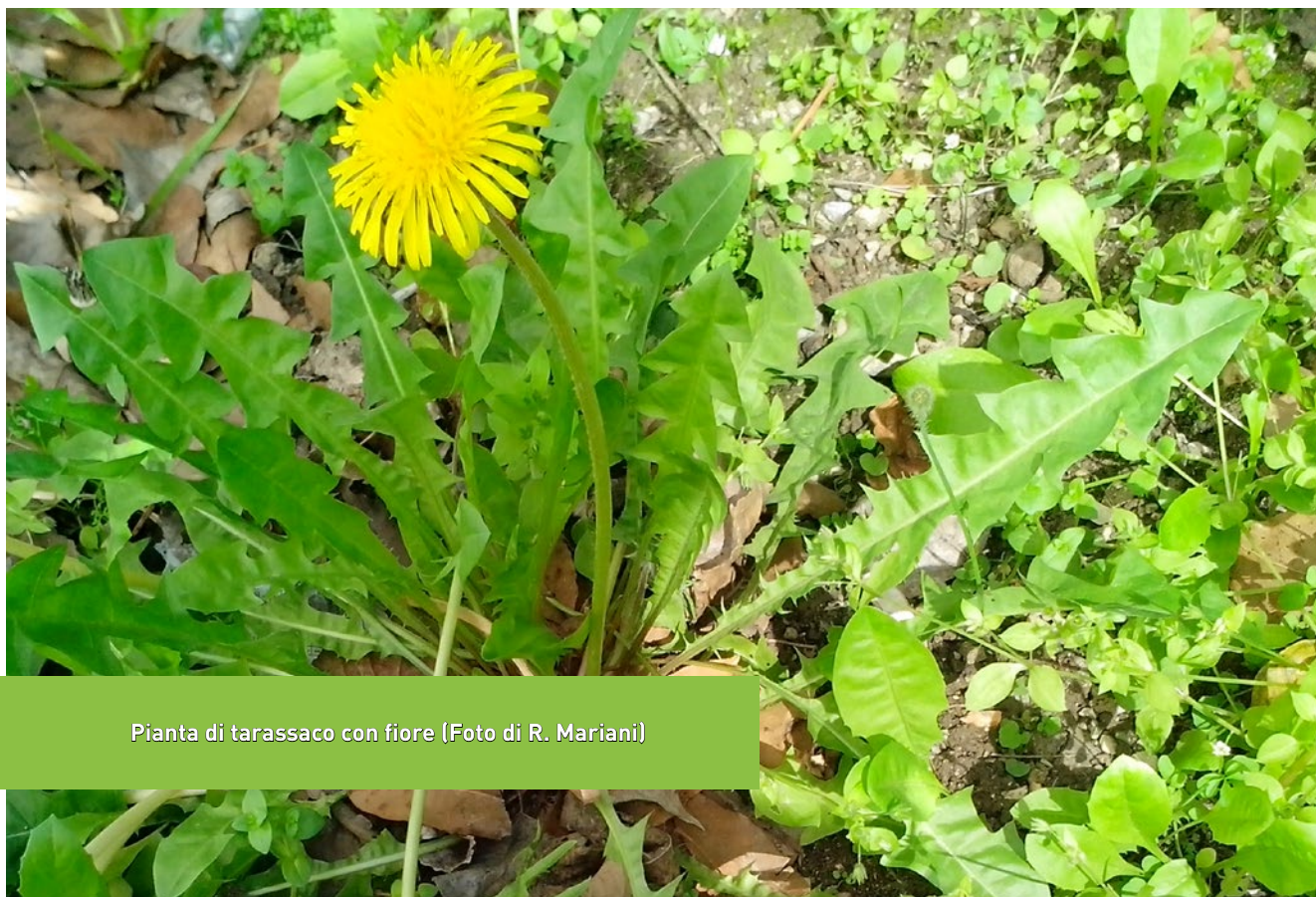
L'impollinazione avviene tramite insetti pronubi o l'azione del vento. Il peso di 1.000 semi è di circa 0,75 g e la facoltà germinativa dura anche 5 anni. Una pianta durante una stagione può produrre anche 5.000 semi, identici fra loro.

Il tarassaco è soggetto al fenomeno della fasciazione a carico dello stelo e dei fiori, che assumono forme strane come i capolini "siamesi". Quando si verifica nei parchi, l'opinione pubblica viene allarmata anche da titoli di quotidiani come: "Fiori deformi, cresce la paura". Quando la gente chiede spiegazioni sulle cause della malformazione (che sono numerose), qualcuno addossa la colpa perfino al "cromo esavalente", anche se poi si scopre che l'area interessata risulta incontaminata.

Per la forma biologica fa parte delle Emicriptofite rosulate; si tratta di pianta perennante per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con foglie disposte in rosetta basale.

Dove si trova, quando e cosa si raccoglie

Comune nei boschi dove può vegetare tutto l'anno, presente anche nei prati regolarmente falciati, nei terreni



Pianta di tarassaco con fiore (Foto di R. Mariani)



Rosetta basale di tarassaco
(Foto di L. Rignanese da Actaplantarum)

continuamente calpestati, nelle radure erbose dei boschi, nei campi coltivati, sotto i filari di vite, lungo le strade rurali e negli ambienti antropizzati quali giardini, parchi, ecc. Cresce dal livello del mare fino a superare i 1.500 m di quota, resiste al gelo. Nei prati dove cresce copioso, quando le piante sono in piena fioritura, si percepisce un caratteristico profumo.

Generalmente si raccoglie da febbraio fino a fine marzo, ma se le condizioni meteo sono favorevoli è possibile un'estensione del periodo di raccolta anche in autunno.

Si utilizzano le foglie tenere, i germogli fioriferi, i fiori sia in boccio che aperti e la radice che, essendo ricca di un lattice bianco, non va consumata fresca perché può arrecare disturbi.

Valore nutritivo

Foglie – L'apporto calorico è di 35 kcal/100 g e il contenuto di acqua si aggira sull'87%. Elevata la quantità di calcio e potassio. Sono buona sorgente di proteine, ferro, fosforo, magnesio, silicio, zinco e fibra dietetica, mentre il contenuto di sodio è medio (75 mg). Tra gli zuccheri semplici prevale il saccarosio (61%), seguito da glucosio (34%) e fruttosio (5%). L'acido ossalico (990 mg/100 g) è elevato.

Molto elevato è il contenuto di vitamina A (in media 500 µg/100 g RE, che equivale al 64% del livello di assunzione raccomandato, Larn). Buono il contenuto di vitamina C (48 mg, cioè il 70% del Larn), vitamina E (34% del Larn), mentre elevatissima è la quantità della vitamina K1 (274-778 µg/100 g che con la cottura si riduce del 30%).

Le vitamine B1, B2, B6 e i folati, in media, coprono il 15% del Larn. Elevata è la presenza di luteina e zeaxantina (13,6 mg/100 g, simile allo spinacio) e anche quella dell'acido cicorico, specialmente al momento della fioritura. Buona la quantità di tocoferoli. Il contenuto di fenoli è controverso, alcuni ricercatori riportano valori bassi, altri alti; in ogni modo sono più elevati nelle foglie rispetto alle radici. La clorofilla, che ha una funzione antiossidante, ammonta a 45 mg/100 g. Sono segnalati inoltre (anche nei fiori) gli acidi clorogenico, caffeico, linoleico e alfa-linolenico. Tra gli acidi grassi prevalgono i polinsaturi. Mostrano elevata attività antiossidante. Sono presenti gli steroli come beta-sitosterolo, stigma-sterolo e taraxasterolo. Contiene anche acido ossalico, malico, shikimico e derivati della luteolina.

Murtaza *et al.* (2022) hanno determinato la quantità di nutrienti presenti nelle foglie fresche e seccate all'ombra; queste ultime sono risultate più ricche di ceneri, proteine, carboidrati, grassi, fibre, acido ascorbico, beta-carotene, fenoli, flavonoidi e clorofilla il cui valore risulta quadruplicato.

Fiori – Sono stati individuati carotenoidi come ad esempio luteina e croptosantina, flavoxantina, violaxantina e loro epossidi, xantofilla B, tarassantina. Inoltre, flavonoidi (es. apigenin-7 glucoside) che svolgono l'attività antiradicalica, acidi fenolici (tarassacoside). Saccarosio, fruttosio, acido citrico, tocoferoli e capacità antiossidante sono in quantità maggiore rispetto alle foglie.

Altri composti presenti in fiori e foglie: zuccheri trisaccaridi, levulosio, galattosio e arabinosio, derivati della luteolina, alfa-tocoferolo, cumarine (es. scolopetina, esculetina), sostanze amare come i lattoni sesquiterpenici, pectine, resine, mucillagini, alcoli triterpenici (tarasserolo) e steroli.

Radici – Di colore giallo bruno, costituiscono la droga detta *Taraxaci radix*. Sono considerate "una miniera" di principi attivi. Infatti, sono stati isolati numerosissimi composti. Si citano fra l'altro i lattoni sesquiterpenici, alcoli triterpenici (es. tarassolo, tarassasterolo e derivati), beta-amirina, tarassacina. Si trovano anche fitosteroli (stigma-sterolo, sitosterolo), sterine (es. beta-sitosterina), cumarine, acido cicorico, nicotinico, caffeico, palmítico, oleico e linoleico, amminoacidi (arginina e asparagina) e resine. Inoltre, sono molto ricche di potassio. In primavera si riscontra circa il 20% di levulina che contiene solo quattro molecole di fruttosio, mentre in autunno si accumula fino al 40% di inulina.

Lattice – Include α-lattucero e beta-lattucero, acido acetico, inositolo, una proteasi come tarassalisina,

aldolasi e zuccheri.

Lenzi *et al.* (2019) hanno condotto ricerche sulla composizione chimica del tarassaco allevato in coltura idroponica. È stato raccolto sia allo stadio di tenere plantule commestibili con le foglie cotiledonari appena formate (in commercio dette *Microgreens*, cioè microortaggi), sia quando le piantine avevano raggiunto lo stadio di ottava foglia vera dette *Baby leaf*. Per ambedue le tipologie sono state ottenute buone produzioni (0,9 e 3 kg/m²), risultate ricche di micro e macroelementi e composti bioattivi. Qualche preoccupazione per la salute desta l'elevato contenuto di nitrati e la presenza di tracce di metalli pesanti.

Giacomino *et al.* (2016) hanno analizzato la quantità di metalli in piante spontanee di tarassaco raccolte in provincia di Cuneo in una zona nei pressi di strade con notevole traffico veicolare. I risultati mostrano che le foglie hanno accumulato maggiormente cadmio, zinco e rame, ma in quantità tali da non destare eccessive preoccupazioni per la salute umana. Questi valori sembrano giustificati dal fatto che sono state sottoposte ad analisi piante "molto giovani". Comunque, siccome il tarassaco tende ad accumulare i metalli è bene raccogliere le foglie lontano da sorgenti di inquinamento da metalli.

Medicina popolare e fitoterapia

Nella medicina tradizionale cinese è stato usato per problemi allo stomaco, infiammazioni del seno, mancanza del flusso del latte, appendicite, raffreddore, bronchite, polmonite, epatite, per la cura della pelle e degli occhi, mentre l'antica medicina indiana lo prescriveva per problemi dentari, ulcere ed epatiti.

Nel X secolo i medici arabi lo suggerivano contro i dolori al fegato. Nel Medioevo, secondo la Teoria delle Segnature, il colore giallo del fiore simile alla bile, portò a pensare che il tarassaco potesse curare i disturbi del fegato.

Dal XVI secolo era presente presso i "farmacisti" che lo indicavano come *herba taraxom* o *herba urinaria*.

Il botanico e medico tedesco Hieronymus Bock (1498 - 1554), nel 1546, lo descrive come un *buon diuretico, ottimo per schiarire la pelle e attenuare le lentiggini*.

Secondo Mattioli (1501 - 1577), *Tutta la pianta cotta e mangiata, conforta lo stomaco, e cruda ristagna il corpo, e però si loda per la dissenteria non poco, e massimamente cotta con lenticchie. Il suchio bevuto giova ai flussi di sperma. Cotta nell'aceto, mitiga i dolori dell'orina. La decottione di tutta la pianta si dà utilmente nel trabocco del fiele*.

Baldassarre Pisanelli, medico bolognese, nel *Trattato della natura dei cibi et del bere* (1583) scrive: *Vi è una specie di cicoria detta volgarmente piscia in letto o grugno di porco o dente di leone o dente di cane che i superstiziosi dicono che il suo succhio incorporato con olio e unto in tutto il corpo, fa impetrare i favori dei potenti e ottenere da loro ciò che si desidera*. Poi suggerisce alcuni rimedi: *Il dente di leone mantiene il fegato netto e per non offendere lo stomaco si usa con aceto e olio così fa risvegliare l'appetito e rende piacevole il bere*. Inoltre, afferma che: *rinfresca le membra infiammate, smorza la sete, provoca l'urina, apre le ostruzioni, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco e bevendo il succo si sanano i morsi degli scorpioni*.

L'agronomo Vincenzo Tanara, nel 1658, scriveva: *Le foglie del tarassaco lessate e condite con vari ingredienti formano un ottimo febrifugo, una salutare minestra e fa far buona cera alle donne.*

Gli anziani consigliavano ai diabetici di mangiare gli steli crudi.

Le radici vengono considerate dal popolo un disintossicante naturale. In alcune zone, per favorire la scomparsa delle verruche, si usa strofinare su di esse il lattice che fuoriesce dagli steli tagliati e soprattutto dalle radici.

Due ricercatori inglesi già nel 1875 accertarono che l'estratto di tarassaco era in grado di provocare la contrazione della cistifellea. Nel 1931 fu confermata l'azione colagoga e coleretica.

L'apposita commissione tedesca ha approvato l'uso come diuretico, nei casi di anoressia, dispepsia e anomalie biliari.

Il Ministero della Salute con Decreto del 5/12/2002, ribadito con il Decreto del 27/03/2014, ha autorizzato l'uso di preparati a base di radici e parte aerea di tarassaco; impieghi confermati dalla Commissione Europea dei Medicinali a base di Erbe del 2021, cioè per leggeri disturbi intestinali, perdita temporanea dell'appetito, infezioni del tratto urinario e disturbi genitali.

Con i fiori, nei territori delle Alpi francesi, si prepara un elisir a base di brandy che secondo gli esperti aiuta a liberarsi delle tensioni muscolari, mentali ed emotive e perciò è consigliato soprattutto a quelli che svolgono intensa attività sportiva agonistica. Inoltre, con i fiori si prepara uno sciroppo usato per combattere raffreddore, mal di gola e bronchiti.

Viene impiegato anche nella medicina omeopatica come estratto fluido o tintura madre con opportune diluizioni; le sperimentazioni in merito furono iniziate intorno al 1950.

Numerose sono le preparazioni ancora oggi utilizzate e approntate con l'impiego soprattutto di piante di tarassaco appena raccolte: decotto, enolito (detto anche vino officinale o vino medicato, vino medicinale o tintura vinoso), infuso, rimedio omeopatico, succo, tintura madre, tintura spagirica, vapori. Dai fiori invece, uniti a distillato di vino o grappa, si ottiene l'elisir floreale. In quasi tutte le preparazioni il fitocomplesso rimane quasi inalterato; vengono usate perché procurano giovamento a numerosi disturbi.

Nella medicina ayurvedica è consigliato un infuso detossificante a base di tarassaco, liquirizia e cannella.

Il diversificato uso del tarassaco, anche per disintossicare e purificare tutti gli organi del corpo, ha suggerito a qualcuno il termine "tarassoterapia". A noi sembra che mai come in questo caso il termine risulti appropriato e rifletta il significato del termine tarassaco che significa, come si è detto "io guarisco".

Negli ultimi trent'anni sono state intensificate le ricerche in laboratorio per verificare alcune proprietà e alcuni rimedi attribuiti dai vecchi empirici, all'inveterato uso del tarassaco.

Tali "rimedi" riguardano tutte le parti del corpo e le più svariate "malattie": noi abbiamo contato oltre 70 usi

tradizionali.

Numerosi ricercatori hanno determinato la composizione chimica delle diverse parti della pianta o degli estratti e hanno spiegato i positivi effetti sulla salute anche con la presenza dei numerosi principi attivi innanzi menzionati. In estrema sintesi, le ricerche condotte hanno accertato che il tarassaco possiede le seguenti proprietà: analgesica, antianemica, antiartritica, antibatterica, anticellulite, anticoagulante, anticolite, antiemorroidale, antifatica, antifungina, antiobesità, antireumatica, antisettica, antiurolitiasica, antivirale, aperitiva, astringente, citotossica, colagoga, coleretica, digestiva, diuretica, depurativa, epatoprotettiva, eupeptica, galattagoga, immunoprotettiva, immunomodulante, ipocolesterolemica, ipoglicemizzante, ipotensiva, lassativa, oftalmica, stimolante, stomachi-



Tè con foglie e radici secche di Tarassaco
<https://watt.it/tarassaco/>



Taraxacum erythrosperum - radice e foglie
(<https://mgnv.org/weeds/taraxacum/> - Foto Mary Free)

ca, tonica, vitaminizzante. Risulta utile per le infiammazioni oculari, ai fini cosmetici, contro le lentiggini, per alleviare dolori addominali, indigestione, disturbi cardiaci, emicrania, bronchite, ittero, microcalcoli biliari e disordini ai reni, per il trattamento di verruche, foruncoli, vesciche, acne, eczema, ferite anche purulente, per combattere la stitichezza, l'atonía gastrica, la perdita di appetito, l'obesità, la gotta e inoltre risulta rimedio efficace contro la ritenzione idrica, l'aterosclerosi, ecc.

Il tarassaco è riconosciuto come pianta officinale, viene usato ufficialmente in fitoterapia e omeopatia e risulta inserito nel "Formulario Galenico Nazionale". Sono in vendita preparati a base di tarassaco con proprietà amaro-toniche, digestive, depurative dell'apparato epato-renale, drenanti dei liquidi corporei, blandamente lassative, con capacità di prevenire calcoli biliari e renali e di abbassare il colesterolo. Di recente, Murtaza *et al.* (2022) hanno dimostrato che l'estratto acquoso di foglie seccate all'ombra, ricco di tante sostanze e soprattutto di quercetina, è in grado di bloccare l'aumento della glicemia postprandiale.

Altri ricercatori hanno accertato che il tarassaco ha la capacità di eliminare dall'organismo i residui di paracetamolo (il principio attivo della ben nota Tachipirina).

Precauzioni

Il consumo del tarassaco da secoli è considerato sicuro, ma alcuni rari individui possono mostrare reazioni allergiche (dovute alla presenza di lattoni sesquiterpenici) a contatto con il lattice che fuoriesce dagli scapi fiorali, dalle foglie e anche quando si ingerisce il polline, che si manifestano con dermatosi e ulcere alla bocca. Inoltre, lo stelo, essendo ricco di lattice, se viene succhiato dai bambini, può provocare leggere intossicazioni.

Se si è allergici alle Asteracee (es. margherite, achillea, camomilla, crisantemi, tagete, artemisia, ecc.) è bene evitare il consumo di tarassaco e specialmente i preparati a base di esso: sono in grado di far aumentare l'acidità gastrica e perciò ampliare i possibili effetti gastrolesivi che possono provocare i farmaci antinfiammatori. È sconsigliato a chi soffre di reflusso gastroesofageo: pertanto coloro che assumono farmaci antiacidi, devono tener conto di questa caratteristica.

Esiste la probabilità che il tarassaco aumenti il rischio di sanguinamento, specialmente se si assumono fluidificanti del sangue a base di acido acetilsalicilico, warfarin, clopidogrel, ecc.

Anche l'elevato contenuto di potassio presente negli integratori, molto utili per tanti versi, potrebbe creare un eccesso nel sangue (iperpotassiemia) che può essere dannoso, soprattutto in caso di ipertensione arteriosa e cardiopatie.

Nei casi in cui si assumono farmaci diuretici, l'uso del tarassaco (o di suoi preparati), che da sempre ha mostrato tale attività, può provocare uno squilibrio elettrolitico.

Le persone sensibili all'inulina dovrebbero evitare di usare le radici o prodotti a base di esse, perché ne sono ricchissime. Infine, si sconsiglia l'uso a coloro che soffrono di infiammazione e occlusione delle vie biliari, microcalcoli alla colecisti, gastriti e ulcera peptica e durante la gravidanza e l'allattamento.

Uso veterinario

Sono in commercio alimenti e prodotti fitoterapici che contengono la radice e le foglie ridotte in polvere, capaci di purificare il sangue, migliorare la qualità delle carni, stimolare la lattazione e il sistema immunitario.

Attività antimicrobica, antifungina e antivirale

Negli estratti di polline sono stati trovati principi attivi con attività batteriostatiche nei confronti di *Bacillus cereus*, *B. proteus*, *B. subtilis*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*.

Gli estratti delle foglie sono risultati attivi contro *Bacillus aureus*, *E. coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus mirabilis*, *P. aeruginosa*, *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus*, mentre quelli della parte aerea sono stati efficaci nei confronti di *Aspergillus niger*, *B. subtilis*, *Candida albicans*, *Enterococcus faecalis*, *E. coli*, *Fusarium moniliforme*, *Listeria monocytogenes*, *P. vulgaris*. Inoltre, gli estratti delle radici hanno mostrato una elevata attività antibatterica contro *E. coli*, *B. cereus*, *B. subtilis*, *Salmonella typhimurium* e *Staphylococcus aureus*. Estratti di tarassaco in specifiche ricerche in vitro, hanno mostrato di possedere una attività antivirale verso un ceppo di virus che provoca l'influenza di tipo A, il virus che causa l'epatite B (HBV) e C e dell'immunodeficienza umana (HIV).

Impiego alimentare

Da tanti viene considerato il simbolo delle erbe spontanee commestibili.

In cucina si utilizzano soprattutto le foglie più giovani crude da sole, in misticanze, per preparare le insalate o per aggiungerle ai panini; è necessario raccogliere le foglie più tenere in quanto con l'avanzare dell'età diventano sempre più amare. Comunque è da ricordare che il sapore amaro si attenua sia con la bollitura, che quando vengono lessate e ripassate in padella con olio, aglio, peperoncino e pomodoro.

Le foglie vengono anche consumate cotte in maniera simile alle altre erbe spontanee da foglia come la cicoriella o i grespini e si usano per preparare un tipo di pesto, la glassa, la gelatina e il burro al tarassaco.

Inoltre, le foglie, previa sbollentatura, che serve a eliminare la carica batterica e mantenere il colore verde, possono essere surgelate e conservate nel freezer a -18°C.

Con i fiori (dopo l'eliminazione delle squame involucri verdi di sapore amarognolo), assieme a zucchero, succo di arance e limoni si prepara uno sciroppo denso detto impropriamente "miele" (qualcuno afferma che è l'alternativa vegana al miele) e in alcune zone accompagna formaggi piccanti. Viene usato al posto del miele, per il suo effetto disintossicante e costituisce un rimedio casalingo al mal di gola e alla tosse. Aumentando il periodo di bollitura si ottiene una buona confettura. I fiori si usano anche per preparare infusi e un tipo di tè; quando si mettono a fermentare nel vino si ottiene una bevanda aromatica che viene usata soprattutto come aperitivo.

Il "vino di tarassaco", tipico della Cornovaglia, non mancava mai a bordo delle navi, perché era considerata bevanda antiscorbutico, che suppliva gli scarsi apporti dei cibi, che erano quasi tutti conservati.



Boccioli di tarassaco
(www.naturalmeteo.it/tarassaco-comune)

I boccioli fiorali ancora chiusi raccolti all'inserzione delle foglie possono essere conservati sotto aceto o sotto sale e utilizzati alla stregua dei capperi; inoltre possono essere trasformati in ottimi canditi e consumati con gli spaghetti.

Con i petali si può ottenere una buona gelatina e apportare un tocco di colore alle insalate. I fiori si possono utilizzare come ingrediente di frittate, oppure essere consumati fritti in pastella o usati per preparare creme.

L'insalata di fiori e foglie viene lodata dal noto etnobotanico francese Pierre Lieutaghi (nato nel 1939): *È eccellente per coloro che hanno perduto l'appetito, che vanno soggetti a cattive digestioni, che soffrono di fegato, di malattie croniche: essi riceveranno da quest'erba, i più grandi benefici.*

Nell'Elenco Nazionale dei PAT della Provincia Autonoma di Bolzano è inserito lo "Sciroppo di tarassaco".

Tra i prodotti di Orsara di Puglia (FG) vi è il "Caffè di tarassaco", prodotto dalle radici (preferibilmente raccolte da piante di due anni di età), prima essiccate, poi arrostiti in forno e successivamente macinate.

Come alternativa al caffè d'orzo, in commercio si trova il caffè di tarassaco (senza caffeina), preparato con lo stesso procedimento usato a Orsara di Puglia.

La radici bollite o crude grattugiate si mangiano a insalata; inoltre, con le radici si può ottenere un buon tè, mentre ridotte in piccoli pezzi e messe a macerare nel vino per una decina di giorni, forniscono una bibita digestiva e diuretica. E ancora le radici, insieme alle foglie, sono impiegate per aromatizzare bevande come la birra (nel Nord Europa ne producono una molto scura) e il vino, mentre per fermentazione dei fiori si aromatizza il vino che viene usato soprattutto come aperitivo.

Il liquore al tarassaco si può preparare sia con i soli fiori, che con radici, foglie e steli, mentre l'amaro si ottiene con le sole foglie, oppure con le radici, le foglie e i fiori secchi. Aziende familiari italiane producono sia il liquore che l'amaro. A Collodi (PT) e in alcune località di montagna le radici vengono usate per aromatizzare la grappa.

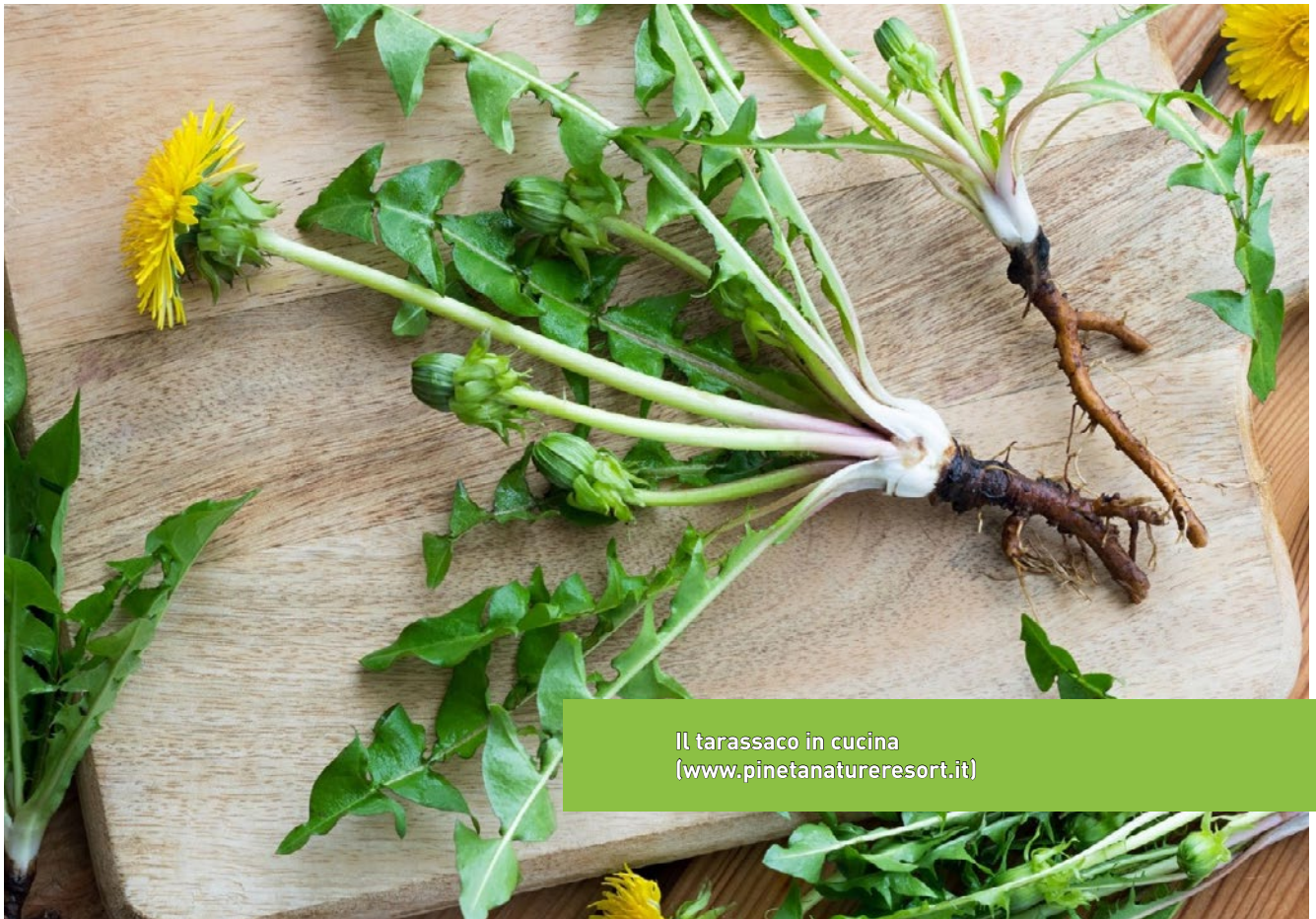
Gli estratti vengono impiegati come componenti aromatiche in caramelle, bevande alcoliche e analcoliche, gelatine, dessert, ecc.

Ricette

Con le foglie: *Fogghja ammisk*, Insalata di tarassaco e pancetta affumicata; tarassaco, papavero e cicorielle sott'olio; Foglie cotte e conservate sott'aceto; Polpette di tarassaco; Polpettine di riso e tarassaco; Zuppa di tarassaco; Zuppa di tarassaco e fagioli; tarassaco e fagioli lessati; Riso, carne tritata, fiori e foglie di tarassaco (in uno stampo ad anello); tarassaco e pancetta; Riso e risotto al tarassaco; tarassaco con le uova sode; Radici lessate di tarassaco; tarassaco stufato; Spaghetti o penne al tarassaco; *Erbe pazze* cotte (tarassaco, papavero, borragine e grespino comune); tarassaco in pentola; tarassaco saltato in padella; Ravioli ripieni di tarassaco; Ravioli ripieni di ricotta e tarassaco; Gnocchi di patate e tarassaco; Torta rustica di tarassaco; Torta rustica di tarassaco e carciofi; Strudel al tarassaco; tarassaco stufato con aglio, pancetta e polenta; Frittata con tarassaco; tarassaco gnocchi di patate e cozze; Pasta con pesto di tarassaco; tarassaco in acquacotta con uovo sperso; Penne al tarassaco; Pen-

nette, tarassaco e ceci; Ceci in guazzetto al tarassaco; tarassaco fagioli e peperoni; Quiche di ricotta e tarassaco; Gnocchetti di ricotta al tarassaco; Vellutata di tarassaco; Insalata di tarassaco; Insalata di tarassaco e uova sode; Hamburger con foglioline di tarassaco; Pizza di granturco bianco con tarassaco; Insalata di tarassaco, pere, asparagi, e noci; Minestra di castagne e tarassaco; Crespelle di tarassaco con sgombero e caprino; Tortelli di tarassaco; Paté di tarassaco e silene; Flan di tarassaco, mandorle e ricotta; tarassaco brasato; Patate e tarassaco; Tortino di tarassaco con ceci e aringhe; Fettine stuzzicanti al tarassaco; Gelatina al tarassaco; Caramelle di tarassaco su hummus di bietola da orto.

Con i fiori e i boccioli: Crepes ai fiori di tarassaco; Boccioli in salamoia, sott'aceto o sott'olio; Gelatina con fiori di tarassaco; Boccioli di tarassaco sott'aceto con pane tostato; Cuori di tarassaco sott'olio; Tisane di fiori di tarassaco; Tè con fiori di tarassaco; Fiori di tarassaco in pastella; Salsa di boccioli di tarassaco; Insalata con fiori e foglie di tarassaco; Frittelle, Biscotti ai fiori di tarassaco; Spaghetti con i boccioli; Falso miele ai petali.



Il tarassaco in cucina
(www.pinetanatureresort.it)



Elenco delle erbe spontanee eduli della famiglia delle Asteracee presenti in Puglia

Si riporta la tabella delle 154 entità (specie e subspecie) spontanee appartenenti alla famiglia delle Asteraceae commestibili presenti sul territorio pugliese. Di ogni entità viene indicata la frequenza con cui si ritrova sul territorio nazionale, gli organi eduli e i modi di preparazione gastronomica.

	Asteracee commestibili presenti in puglia	Nome comune	Frequenza (1)	Parte edule (2)						Modi di preparazione (3)					
1	<i>Achilléa ageratum</i> L.	Millefoglio agerato	R	L						B	I				
2	<i>Achilléa millefolium</i> L.	Millefoglio	A	F	L					I	C	Z	Tea		
3	<i>Ambrosia maritima</i> L.	Ambrosia marittima	RR	L	S					C	Z				
4	<i>Anacyclus clavatus</i> (Desf.) Pers.	Camomilla tomentosa	R	L	S					I					
5	<i>Anacyclus radiatus</i> Loisel. subsp. <i>radiatus</i>	Camomilla raggiata	R	L	F					Tea					
6	<i>Andryala integrifolia</i> L.	Lanutella comune	A	L						B					
7	<i>Anthemis arvensis</i> L.	Camomilla bastarda	A	F	L					I	D				
8	<i>Anthemis cotula</i> L.	Camomilla fetida	A	L						C	D				
9	<i>Arctium lappa</i> L.	Bardana maggiore	A	F	L	R	S	SS		A	B	I	Z		
10	<i>Arctium minus</i> (Hill) Bernh.	Bardana minore	A	F	L	R	S			B	I	N			

11	<i>Arctium nemorosum</i> Lej.	Bardana selvatica	R	L	R					B	PD				
12	<i>Artemisia abrotanum</i> L.	Artemisia abrotano	R	S						C	Tea				
13	<i>Artemisia absinthium</i> L.	Assenzio vero	A	F	L					I	C	D			
14	<i>Artemisia alba</i> Turra	Assenzio maschio	R	F	L					C					
15	<i>Artemisia annua</i> L.	Assenzio annuale	R	L						C					
16	<i>Artemisia caerulescens</i> L.	Assenzio litorale	R	L						Tea					
17	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	Assenzio selvatico	R	F	L	S				C	I	Tea			
18	<i>Bellis annua</i> L. subsp. <i>annua</i>	Pratolina annuale	A	L						I					
19	<i>Bellis perennis</i> L.	Pratolina comune	VA	F	L	S				B	I	Z			
20	<i>Bellis sylvestris</i> Cirillo	Pratolina annuale	A	L						B	I				
21	<i>Bidens bipinnata</i> L.	Forbicina bipennata	A	F	L	S				B					
22	<i>Bidens tripartita</i> L.	Forbicina comune	A	F	L	S				B	D				
23	<i>Calendula arvensis</i> (Vaill.) L.	Fiorrancio selvatico	A	F	L					F	I	S	Z		
24	<i>Calendula officinalis</i> L.	Fiorrancio coltivato	VA	F	L	T				I	F	S	Z		
25	<i>Carduus argyrea</i> Biv.	Cardo argiroa	A	S						B	F				
26	<i>Carduus chrysacanthus</i> Ten.	Cardo appenninico	R	S						B					
27	<i>Carduus corymbosus</i> Ten.	Cardo corimbo	A	F	S					F					
28	<i>Carduus nutans</i> L.	Cardo rosso	A	F	L	S				B	F				
29	<i>Carduus pycnocephalus</i> L. subsp. <i>pycnocephalus</i>	Cardo saettone	A	L	S					B	I				
30	<i>Carduus tenuiflorus</i> Curtis	Cardo minore	R	S						B					

Asteracee spontanee commestibili di Puglia: saperi, sapori e salute

31	<i>Carlina acanthifolia</i> All. subsp. <i>acanthifolia</i>	Carlina zolfina	R	F	I	R				B					
32	<i>Carlina corymbosa</i> L.	Carlina raggio d'oro	A	S						B	F				
33	<i>Carlina gummifera</i> (L.) Less.	Masticogna latticifera	R	F						F					
34	<i>Carlina lanata</i> L.	Carlina lanosa	A	L						B					
35	<i>Carlina vulgaris</i> L.	Carlina comune	A	F	I	L				B	I	S	Z		
36	<i>Carthamus lanatus</i> L.	Zafferanone selvatico	A	L						B					
37	<i>Centaurea benedicta</i> (L.) L.	Cardo benedetto	VR	F						B					
38	<i>Centaurea calcitrapa</i> L.	Fiordaliso stellato	A	L	M	R				B	F	I			
39	<i>Centaurea jacea</i> L. subsp. <i>angustifolia</i> (DC.) Gremli	Fiordaliso a foglie strette	R	F						B					
40	<i>Centaurea jacea</i> subsp. <i>gaudinii</i> (Boiss. & Reut.) Gremli	Fiordaliso di Gaudin	R	F	L	S				B					
41	<i>Centaurea napifolia</i> L.	Fiordaliso romano	A	L						B					
42	<i>Centaurea nigrescens</i> Willd.	Fiordaliso nerastro	A	L						B					
43	<i>Centaurea segetum</i> Hill	Fiordaliso vero	A	F	L	S				B	I				
44	<i>Centaurea sicula</i> L.	Fiordaliso nizzardo	A	M						B	F	I			
45	<i>Centaurea solstitialis</i> L. subsp. <i>solstitialis</i>	Fiordaliso giallo	VA	L	R	S				B	C	Z			
46	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Camomilla romana	A	F	L					B	Tea				
47	<i>Chondrilla juncea</i> L.	Lattugaccio comune	A	L	S					B	F	I	N		
48	<i>Cichorium intybus</i> L.	Cicoria comune	A	F	L	R				A	B	I	T	Tea	Z
49	<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop.	Cardo campestre	VA	F	L					B	T	Z			
50	<i>Cirsium scabrum</i> (Poir.) Bonnet & Barratte	Cardo scabro	R	L	S					B					

51	<i>Cirsium vulgare</i> (Savi) Ten.	Cardo asinino	A	F	L	R	S			B					
52	<i>Coleostephus myconis</i> (L.) Cass. ex Rchb. f.	Margherita gialla	A	L						B	Z				
53	<i>Crépis apula</i> (Fiori) Babç.	Radicchiella pugliese	R	L						B					
54	<i>Crépis biennis</i> L.	Radicchiella dei prati	R	L						B					
55	<i>Crépis bursifolia</i> L.	Radicchiella tirrenica	A	L						I					
56	<i>Crépis foetida</i> L. subsp. <i>foetida</i>	Radicchiella selvatica	R	L						B	I				
57	<i>Crépis leontodontoides</i> All.	Radicchiella italica	A	L						B	I				
58	<i>Crépis neglecta</i> L s.p.p.	Radichella minore	A	L						B	I				
59	<i>Crépis rubra</i> L.	Radicchiella rosea	A	L						B	I	Z			
60	<i>Crépis sànc̃ta</i> (L.) Bornm.	Radicchiella di Terrasanta	A	L						B	I	Z			
61	<i>Crépis setòsa</i> Haller F.	Radicchiella cotonosa	A	L						I					
62	<i>Crépis taraxacifolia</i> Thuill.	Radicchiella a foglie di Tarassaco	R	L						B	I				
63	<i>Crépis vesicaria</i> L.	Radicchiella vescicosa	A	L						B	I				
64	<i>Crépis zacíñtha</i> (L.) Loisel.	Radicchiella verrucaria	A	L						B					
65	<i>Cynara cardunculus</i> L. sub- sp. <i>cardunculus</i>	Cardo selvatico	A	I	M	S				B	F	N	S		
66	<i>Doronicum orientale</i> Hoffm.	Doronicò orientale	A	R						B					
67	<i>Echinops spinosissimus</i> Turra s.p.p.	Cardo-pallottola vischioso	R	L						N					
68	<i>Erigeron bonariensis</i> L.	Saeppola di Buenos Aires	A	L						B					
69	<i>Erigeron canadensis</i> L.	Saeppola canadese	VA	F	L	S				B	C	D	Z		
70	<i>Eupatorium cannabinum</i> L.	Canapa acquatica	A	L	R					D					
71	<i>Galactites tomentosus</i> Moench	Scarlina	A	F	L	S				B	F	I	N		

72	<i>Galatella tripolium</i> (L.) Galasso, Bartolucci & Ar- denghi	Astro marino	R	L							B				
73	<i>Geropogon hybridus</i> (L.) Sch.Bip.	Barba di Becco annua	A	L	R						B	N			
74	<i>Glebionis coronaria</i> (L.) Spach	Crisantemo giallo	A	F	L	S					F	I	N	S	
75	<i>Glebionis segetum</i> (L.) Fourr.	Crisantemo campestre	A	F	L	S					B	I			
76	<i>Gnaphalium uliginosum</i> L.	Canapicchia palustre	R	L	S						D				
77	<i>Hedypnois rhagadioloides</i> (L.) F. W. Schmidt	Radicchio pallottolino	A	L	S						B				
78	<i>Helianthus tuberosus</i> L.	Topinambur	A	F	T						B	F	I	Z	
79	<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don	Perpetuini d'Italia	A	F	L						B	F	I	Tea	
80	<i>Helichrysum luteoalbum</i> (L.) Rchb.	Canapicchia pagliata	R	F	L						B				
81	<i>Helminthotheca echioides</i> (L.) Holub	Aspraggine volgare	A	F	L	S					B	I	T	Z	
82	<i>Hieracium murorum</i> L.	Sparviere dei boschi	R	L							B				
83	<i>Hyòseris radiata</i> L.	Radicchio selvatico	A	F	L						B	I	N	S	
84	<i>Hypochaeris achyrophorus</i> L.	Costolina annuale	A	L	R						B				
85	<i>Hypochaeris cretensis</i> (L.) Chaub & Bory	Costolina cretese	R	L							I				
86	<i>Hypochaeris glabra</i> L.	Costolina liscia	A	L							B	N			
87	<i>Hypochaeris radicata</i> L.	Costolina giuncolina	A	L	S						B	I	T		
88	<i>Inula helenium</i> L. subsp. <i>helenium</i>	Enula campana	R	R	S						B	N			
89	<i>Klasea flavescens</i> (L.) Hol- ub subsp. <i>cichoracea</i> (L.) Greuter & Wagenitz	Cerretta spinulosa	R	L							B				
90	<i>Lactuca saligna</i> L.	Lattuga salcigna	A	L							B				

91	<i>Lactuca sativa</i> L. subsp. <i>serriola</i> (L.) Galasso, Banfi, Bartolucci & Ardenghi	Lattuga selvatica	A	F	L					B	N				
92	<i>Lactuca viminea</i> (L.) J. & C. Presl s.p.p.	Lattuga alata	R	L	S					B	F	I	Z		
93	<i>Lactuca virosa</i> L.	Lattuga velenosa	A	L						B	I				
94	<i>Lápsana communis</i> L. subsp. <i>communis</i>	Lassana	A	L						B	D	F	I	T	
95	<i>Leontodon apulus</i> (Fiori) Brullo	Dente di leone pugliese	R	L						B					
96	<i>Leontodon crispus</i> Vill.	Dente di leone crespo	A	S						B	I	Z			
97	<i>Leontodon hispidus</i> L.	Dente di leone comune	A	L	R					D	F	I	Z		
98	<i>Leontodon intermedius</i> (Fiori) Huter, Porta & Rigo ex Rigo	Dente di leone garganico	R	L						B					
99	<i>Leontodon rosani</i> (Ten.) DC.	Dente di leone di Rosano	A	L						B					
100	<i>Leontodon tuberosus</i> L.	Dente di leone tuberoso	A	L	T					B	I	Z			
101	<i>Leucanthemum vulgare</i> (VaiLL.) Lam. subsp. <i>vulgare</i>	Margherita tetraploide	A	F	L	R				I	N	Z			
102	<i>Limbarda crithmoides</i> (L.) Dumort. subsp. <i>longifolia</i> (Arcang.) Greuter	Enula bacicci	A	L	S					B	C	S			
103	<i>Lophiolepis eriophora</i> (L.) Del Guacchio, Bureš, Iamonico & P.Caputo	Carda scardaccio	A	F						B	S				
104	<i>Mantisalca duriaei</i> (Spach) Briq. & Cavill.	Fiordaliso di Durieu	R	L						B					
105	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Camomilla comune	A	F	L					B	C	D	I		
106	<i>Mycelis muralis</i> (L.) Dumort. subsp. <i>muralis</i>	Lattuga dei boschi, L. dei muri	R	L						I					
107	<i>Notobasis syriaca</i> (L.) Cass.	Cardo siriano	R	S						N					
108	<i>Onopòrdum acanthium</i> L. subsp. <i>acanthium</i>	Onopordo tomentoso	R	F	I	L	R	SD		B	I				

109	<i>Onopòrdum illyricum</i> L.	Onopordo maggiore	A	F	L	RZ	S				B	D	F	S		
110	<i>Onopòrdum horridum</i> Viv.	Onopordo orrido	A	F	FR	S					B	D	I	Z		
111	<i>Onopòrdum tauricum</i> Willd.	Onopordo marchigiano	R	F	M						B	F	S			
112	<i>Pallenis spinosa</i> (L.) Cass. subsp. <i>spinosa</i>	Asterisco spinoso	A	L							B					
113	<i>Pentanema squarrosum</i> (L.) D.Gut.Larr., Santos-Vi- cente, Anderb., E.Rico & M.M.Mart.Ort.	Enula baccherina	A	L							B					
114	<i>Petasites albus</i> (L.) Gaer- tner.	Farfaraccio bianco	R	S							B					
115	<i>Petasites hybridus</i> (L.) P. Gaertn., Mey. & Scherb. subsp. <i>hybridus</i>	Farfaraccio maggiore	A	F	S						B	F	I			
116	<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Scuderi angustifoglio	R	L							C					
117	<i>Picnomon acarna</i> (L.) Cass.	Cardo spino-bianco	R	F	L						B	I	T	Z		
118	<i>Picris hieracioides</i> L.	Aspraggine comune	A	F	L						B	I	T	Z		
119	<i>Pilosella officinarum</i> F.W. Schultz & Sch.Bip.	Pilosella	A	L							B					
120	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Rchb.	Incensaria odorosa	A	L							B					
121	<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth	Grattalingua comune	A	F	L						B	F	I	N	S	
122	<i>Rhagadiolus stellatus</i> (L.) Gaertn.	Radicchio stellato	A	L							I	Z				
123	<i>Scòlymus hispanicus</i> L. subsp. <i>hispanicus</i>	Cardogna comune	A	F	M	R					B	F	N	Z		
124	<i>Scòlymus maculatus</i> L.	Cardogna macchiata	A	M							B	N	Z			
125	<i>Scorzonera hirsuta</i> (Gouan) L.	Scorzonera irsuta	R	L							B					
126	<i>Scorzonera laciniata</i> L.	Scorzonera sbrindellata	R	L	S						B					

127	<i>Scorzonera villosa</i> Scop. subsp. <i>columnae</i> (Guss.) Nyman	Scorzonera spinulosa	R	L	S					B					
128	<i>Scorzoneroidea cichoracea</i> (Ten.) Greuter	Dente di leone meridionale	A	L						B					
129	<i>Senecio leucanthemifolius</i> Poir. subsp. <i>leucanthemi-</i> <i>folius</i>	Senecione costiero	A	L						B					
130	<i>Senecio vulgaris</i> L.	Senecione comune	VA	L	S					B	D				
131	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.	Cardo mariano	A	F	I	M	R	S		B	F	I	N		
132	<i>Solidago virgaurea</i> L.	Verga d'oro comune	A	F	L					N	Tea				
133	<i>Sonchus arvensis</i> L.	Grespino dei campi	A	L						B	Z				
134	<i>Sonchus asper</i> (L.) Hill subsp. <i>asper</i>	Grespino spinoso	VA	L						B	I				
135	<i>Sonchus asper</i> (L.) Hill subsp. <i>glaucescens</i> (Jord.) Ball	Grespino glauco	R	L						B	Z				
136	<i>Sonchus bulbosus</i> (L.) N. Kilian & Greuter subsp. <i>bulbosus</i>	Grespino bulboso	A	L	R					B	Z				
137	<i>Sonchus maritimus</i> L.	Grespino marittimo	A	R						B					
138	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Grespino comune	VA	F	L	S				B	I	T	Z		
139	<i>Sonchus tenerrimus</i> L.	Grespino sfrangiato	A	F	L					B	I	S			
140	<i>Tanacetum balsamita</i> L.	Erba-amara balsamica	A	F	L	R				C	I	N	Z		
141	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch.-Bip.	Erba-amara vera	A	F	L					C	F	I	Z		
142	<i>Taraxacum fulvum</i> Raunk.	Tarassaco ceroso	A	F	L	R				B	N				
143	<i>Taraxacum minimum</i> (V.Brig.) N.Terracc.-	Tarassaco a radice grossa	A	F	L	R				B	F	I	N		

144	<i>Taraxacum obovatum</i> (Wil- ld.) DC.	Tarassaco obovato	R	F	L	R				B	F	I	N		
145	<i>Taraxacum sect. Taraxacum</i>	Tarassaco comune	VA	F	L	R	SS			B	I	S	T	Z	
146	<i>Tolpis virgata</i> (Desf.) Bertol. subsp. <i>grandiflora</i> (Ten.) Arcang.	Radicchio virgato	R	L						B	I	Z			
147	<i>Tolpis virgata</i> (Desf.) Bertol. subsp. <i>virgata</i>	Radicchio virgato tipico	A	L						B	I	Z			
148	<i>Tragopogon dubius</i> Scop.	Barba di becco a tromba	VR	L	R					B	N				
149	<i>Tragopogon porrifolius</i> L.	Barba di Becco violetta	A	F	R	S	SS			B	I	N			
150	<i>Tussilago farfara</i> L.	Tossilaggine comune	A	F	L	RZ				B	I	N	Z		
151	<i>Tyrimnus leucographus</i> (L.) Cass.	Cardo variegato	R	S						B	I				
152	<i>Urospermum dalechampii</i> (L.) F. W. Schmidt	Boccione maggiore	A	F	L					B	S				
153	<i>Urospermum picroides</i> (L.) Scop. ex F.W. Schmidt	Boccione minore	A	L						B	N				
154	<i>Xanthium strumarium</i> L. subsp. <i>strumarium</i>	Nappola minore	A	L	S	SD				B	D	PD			

(1) Frequenza sul territorio: A = abbondante o comune; R = rara; VA = molto abbondante o comunissima; VR = molto rara o rarissima.

(2) Parte edule: F= fiore, FR= frutto; I= infiorescenza; L= foglia; M= nervatura principale della foglia; R= radice; RZ =rizoma; S = Stelo, si tratta generalmente della parte apicale o di germogli teneri, a volte con le foglie che l'accompagnano, altre volte dell'intera giovane piantina; SD = Seme; SS = semi germogliati; T = tubero.

(3) Modo di preparazione: A = alla brace o arrostiti; B = bollite o lessate; C = condimento; F = fritte e frittate; I = insalata o per insaporire le insalate; N = crude al naturale; PD = Pudding; S = sottaceti e sott'olio; T = torte salate o rustiche; Tea = te, infusi, tisane e bevande; Z = minestre, in umido, minestrone, zuppe e stufati.

Fiore di Dente di leone tuberoso (Foto di R. Mariani)





Bibliografia

Bibliografia citata e di riferimento

1. AA.VV., 1793. Dizionario Universale Economico Rustico. Stamperie di Michele Puccinelli Roma.
2. Accogli R., Medagli P., 2014. Erbe spontanee salentine. Ezio Grifo editore, Lecce, 196 pag.
3. Accogli R., Marchiori S., 2009. Ricerche etnobotaniche nell'agro di Fasano (Brindisi – Puglia). IV Convegno Nazionale "Piante Mediterranee. Le potenzialità del territorio e dell'Ambiente" Marina di Nova Siri (MT), 7–10 ottobre 2009, 165 pag.
4. Accogli R., Marchiori S., Mazzotta F., Troisi L., 2013. Monitoraggio dell'accumulo di idrocarburi policiclici aromatici (IPA) in specie spontanee. *Thalassia Sal* 35:51-59.
5. Accogli R., Medagli P., Perrino E.V., 2015. Erbe spontanee in Terra di Bari. Guida al riconoscimento e all'utilizzo delle piante alimentari tradizionali. Edizioni Grifo, Lecce, 192 pag.
6. Accogli R., Tomaselli V., Direnzo P., Perrino E.V., Albanese G., Urbano M., Laghetti G., 2023. Edible Halophytes and Halo-Tolerant Species in Apulia Region (Southeastern Italy): Biogeography, Traditional Food Use and Potential Sustainable Crops. *Plants*, 12, 549. <https://doi.org/10.3390/plants12030549>
7. Alexopoulos A., Assimakopoulou A., Panagopoulos P., Bakea M., Vidalis N., Karanapanos I., Petropoulos S.A., 2021. Impact of salinity on the growth and chemical composition of two wild edible greens: *Taraxacum officinale* and *Reichardia picroides* *Horticulturæ* 7(7):160.
8. Alexopoulos A., Marandos E., Assimakopoulou A., Vidalis N., Petropoulos S.A., Karapanos I.C., 2021a. Effect of nutrient solution pH on the growth, yield and quality of *Taraxacum officinale* and *Reichardia picroides* in a floating hydroponing system. *Agronomy* 11(6): 1118.
9. Alexopoulos A.A., Assimakopoulou A., Panagopoulos P., Bakea M., Vidalis N., Karanapos I.C., Roupheal Y., Petropoulos S.A., 2023. *Hedypnois cretica* L: and *Urospermum picroides* L. plant growth, nutrient status and quality characteristics under salinity stress. *Horticulturæ* 9 (1):65.
10. Aliotta G., 1987. Edible wild plants of Italy. *Informatore Botanico Italiano* 19: 17–30.
11. Alothman E.A., Awaad A.S., Safhi A.A., Almogren S., EL-Meligy RM., Zain Y.A., Alasmary F.A., Algasoumi S.I., 2018. Evaluation of anti-ulcer and ulcerative colitis of *Sonchus oleraceus* L. *Stud. Pharmaceutical J.* 26 (7): 956-959.
12. Anaclerio M., Renna M., Di Venere D., Sergio L., Santamaria P., 2021. Smooth golden fleece and Prikly golden fleece as potential new vegetables for the ready – to – eat production chain *Agriculture* 11(1):74.
13. Angelillo V.A., Erbe commestibili spontanee gioiesi.
14. Angelova V., Nemska M.P., Uzunova G., Krustev L., 2019. Chemical composition of cadoon (*Cynara cardunculus* L.) grown in Bulgaria. *AGROFOR Int. J* 4(3): 100-110.

15. Anonimo, 1997. *U Calaridd*. Cucina gravinese. Cultura, tradizioni e storia. Università della terza età, Gravina in Puglia. Editrice Rotas, Barletta (BA), 172 pag.
16. Arcidiacono S., Costa R., Marletta G., Pavone P., Napoli M. (2010) Usi popolari delle piante selvatiche nel territorio di Villarosa (EN – Sicilia centrale). *Quad. Bot. Amb. Appl* (21): 95-118.
17. Atzei A.D., 2003. Le piante della tradizione popolare della Sardegna. Carlo Delfino Editore, Sassari, 596 pag.
18. Ballerini L., 2020. *Erbe da mangiare*, ricette di Ada De Santis, illustrazioni di Giuliano Della Casa. Editore Mondadori Milano, 628 pag.
19. Bartolucci F., Peruzzi L., Galasso G., Albano A., Alessandrini A., Ardenghi N. M. G., Astuti G., Bacchetta G., Ballelli S., Banfi E., Barberis G., Bernardo L., Bouvet D., Bovio M., Cecchi L., Di Pietro R., Domina G., Fascetti S., Fenu G., Festi F., Foggi B., Gallo L., Gottschlich G., Gubellini L., Iamónico D., Iberite M., Jiménez-Mejías P., Lattanzi E., Marchetti D., Martinetto E., Masin R. R., Medagli P., Passalacqua N. G., Peccenini S., Pennesi R., Pierini B., Poldini L., Prosser F., Raimondo F. M., Roma-Marzio F., Rosati L., Santangelo A., Scoppola A., Scortegagna S., Selvaggi A., Selvi F., Soldano A., Stinca A., Wagensommer R. P., Wilhalm T. & Conti F., 2018. An updated checklist of the vascular flora native to Italy. *Plant Biosystems*, 152 (2): 179-303. <https://doi.org/10.1080/11263504.2017.1419996>.
20. Bartolucci F., Peruzzi L., Galasso G., Alessandrini A., Ardenghi N.M.G., Bacchetta G., Banfi E., Barberis G., Bernardo L., Bouvet D., Bovio M., Calvia G., Castello M., Cecchi L., Del Guacchio E., Domina G., Fascetti S., Gallo L., Gottschlich G., Guarino R., Gubellini L., Hofmann N., Iberite M., Jiménez-Mejías P., Longo D., Marchetti D., Martini F., Masina R.R., Medagli P., Peccenini S., Prosser F., Roma-Marzio F., Rosati L., Santangelo A., Scoppola A., Selvaggi A., Selvi F., Soldano A., Stinca A., Wagensommer R.P., Wilhalm T., Conti F., 2024. A second update to the checklist of the vascular flora native to Italy. *Plant Biosystems*, <https://doi.org/10.1080/11263504.2024.2320126>.
21. Baseliçe G (1791) Su di un viaggio fisico-botanico e sulle piante economiche della provincia di Capitanata. "Giornale Enciclopedico di Napoli", anno VII, Napoli, 41 pag.
22. Baseliçe G., 1812. Rapporto fatto al Signor D. Michele Tenore, Direttore del Real Giardino delle Piantе, da Gaetano Baseliçe, corrispondente al detto Real Giardino, ecc., sulla peregrinazione botanica, eseguita da lui in una parte del Monte Gargano. Viaggio botanico eseguito ne' Circondari di Manfredonia, Monte Sant'Angelo e San Marco in Lamis. *Giornale Enciclopedico di Napoli* 6(1): 16-70.
23. Baseliçe G., 1813. Su di un viaggio fisico-botanico, sulle piante economiche della provincia di Capitanata. Estratto da: *Giornale Enciclopedico di Napoli*, 7(3 e 4): 115 pag.
24. Beccaria G.L., 1995. I nomi del mondo. Santi, demoni, folletti e le parole perdute. Einaudi Editore, Torino 340 pag.
25. Bianco P., Perrino E.V., 2006. Fiori spontanei di Murgia, 2 ed. Messaggi Edizioni, Cassano delle Murge (BA), 255 pag.
26. Bianco V.V., 1989. Specie erbacee della flora infestante pugliese utilizzabili come ortaggi e piante da condimento. Atti e relazioni dell'Accademia pugliese delle scienze, 46 (II), Fasano Grafischena pag. 11-27.
27. Bianco V.V., 1993. Specie erbacee spontanee eduli della flora pugliese. In: La flora e la vegetazione spontanea della Puglia nella scienza, nell'arte e nella storia. Atti del Convegno (Bari, 22-23 maggio 1993): 61-83.

28. Bianco V.V., 2002. Nitrato in alcune specie spontanee eduli pugliesi. Colt. Prot. 31 (Suppl.n.12): 41-45.
29. Bianco V.V. 2009. Cicoria selvatica: Storie, valorizzazione, uso alimentare, officinale e ornamentale. 3° Convegno: "La flora e la vegetazione spontanea della Puglia nella scienza, nell'arte e nella storia". Bari, pag. 61-83.
30. Bianco V.V., Machackova M., 2002. Specie spontanee della flora italiana utilizzabili come ortaggi e piante da condimento. Atti VI Giorn. Sci. SOI, Spoleto (PG): 435-436.
31. Bianco V.V., Pimpini F., 1990. Orticoltura, Patron Editore, Bologna, 991 pag.
32. Bianco V.V., Mariani R., Santamaria P., 2009. Piante spontanee nella cucina tradizionale molese. Levante editore, Bari, 275 pag.
33. Bisceglie V., 1809. Flora della Provincia di Bari saggio del sig. Vito Bisceglie canonico cantore della Chiesa di Terlizzi; e socio di varie Accademie. Tomo XVIII della Biblioteca di Campagna. Presso Angelo Coda, Napoli, 60 pag.
34. Bischoff A.T., Kelley C.J., Karchesy Y., Laurantos M., Nguyen-Dinh P., Arefi A.G., 2004. Antimalarial activity of Lactucin and Lactucopricin: sesquiterpene lactones isolated from *Cichorium intybus* L. J. Ethnopharmacology 95: 455-457.
35. Biscotti N., 2012. Peregrinazioni fitoalimurgiche. Dal Gargano alle Puglie. Centro Grafico S.r.l., Foggia, 503 pag.
36. Biscotti N., Bonsanto D. 2020 Vie erbose. Le erbe selvatiche nelle bioculture alimentari mediterranee. Centro Grafico, Foggia, 560 pag.
37. Biscotti N., Bonsanto D., Del Viscio G., 2018. The traditional food use of wild vegetables in Apulia (Italy) in the light of Italian ethnobotanical literature. Italian Botanist 5: 1-24.
38. Biscotti N., Pieroni A., 2015. The hidden Mediterranean diet: wild vegetables traditionally gathered and consumed in the Gargano area, Apulia, SE Italy. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 84(3): 327-388. <https://doi.org/10.5586/asbp.2015.031>.
39. Boari F., Cefola M., Di Gioia F., Pace B., Serio F., Cantore V., 2013. Effect of cooking methods on antioxidant activity and nitrate content of selected wild Mediterranean plants. Int. J. Food Sci. Nutr. Online, 1-7.
40. Boussaada O., Ammar S., Ali Mahjoub M., Saidana D., Chriaa J., Cheraief I., Remadi M.D., Helal A.N., Gannoun S., 2009. Chemical composition and antimicrobial activity of volatile components from capitula, stem-leaves and aerial parts of *Mantisalca duriae* Briq. Et Cavill growing wild in Tunisia. J. Essential Oil; 179-184.
41. Branca F., Argento S., Paoletti A.M., Melilli M.G., 2022. The physiological role of inulin in wild cardoon (*Cynara cardunculus* L. var. *sylvestris* Lam.). Agronomy 12(2): 290.
42. Bretzel F., Romani D., 2013. Specie erbacee spontanee mediterranee per la riqualificazione di ambienti antropici. ISPRA, Manuali e linee guida, 164 pag.
43. Bruni A., 1857. Descrizione botanica delle campagne di Barletta per Achille Bruni Professore di Agricoltura nella Regia Università degli studii. Stamperie Cartiere del Fibreno, Napoli, 213 pag.
44. Can Z., Baltas N., Keskin S., Yildiz O., Kolayh S., 2017. Property of antioxidant and anti-inflammatory activity and phenolic profiles of Sevketi Bostan (*Cnicus benedictus* L.) cultivated in Aegean Region from Turkey. Turkish J Agric – Food Sci Techn 5(4): 308.
45. Canale A.V., 2014. Etimologie o Origini di Isidoro di Siviglia, curato da Valastro. UTET, Torino, 2 voll.
46. Caponio A., Martelli C., Musella G., 2013. Dizionario del dialetto di Cassano delle Murge. Università della

- Terza Età di Cassano delle Murge (BA), Centro di Cultura Permanente. Grafiche G. Monfreda, Cassano delle Murge (BA), 320 pag.
47. Castelvetro G., 1614. Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano. Manuale di cucina del XVII secolo. Elfi ed. (2010), 72 pag.
 48. Cattabiani A., 2010. Florario miti, leggende e simboli di fiori e piante. Oscar Mondadori Ed., Milano 747 pag.
 49. Chagtai S.M., Sadiq A., Shah J., 1988. Phytotoxicity of *Silybum marianum* Gaertn. on wheat. Pak. J. Bot 20 (2): 213-220.
 50. Ciancolini A., Alignan M., Pagnotta M., Vilarem G., Crinò P. (2013) Selection of Italian cardoon genotypes as industrial crop for biomass and polyphenol production. Industr. Crops and Prod 51: 145-151.
 51. Clément G., Di Salvo A., 2010. Elogio delle vagabonde: erbe, arbusti e fiori alla conquista del mondo. Ed. Deriveapprodi, Roma 120 pag.
 52. Colletti L., 2016. La flora necropolitana di Tarquinia. Vegetali e fiori dipinti nelle tombe etrusche. Natura, Riv. Ambiente Territorio, Arma Carabinieri 92: 40-45.
 53. Columella, 1997. L'arte dell'agricoltura. Giulio Einaudi Editore, Torino, 1083 pag.
 54. Conte L., 1853. Il Regno delle Due Sicilie descritto e illustrato. Volume primo. Stabilimento Tipografico di Gaetano Nobile, Napoli.
 55. Conti F., Abbate G., Alessandrini A., Blasi C., 2005. An annotated checklist of the Italian vascular flora. Palombi Editori, Roma, 428 pag.
 56. Corrado V., 1781. Del cibo pitagorico ovvero erbaceo. Ristampa del 2001 per conto di Donzelli Editore, Roma, 154 pag.
 57. Cummins C., Seale M., Macente A., Certini D., Mastropaolo E., Viola I.M., Nakayama N., 2018. A separate vortex ring underlies the flight of the dandelion. Nature 562: 414-418.
 58. Dell'Aquila G., Sicilia S., 2010. Flora spontanea a Cisternino. Schena Editore, 136 pag.
 59. D'Ippolito L., 1995. L'alimentazione nel sec. XVI e XVII in un monastero femminile: S. Maria del Carmine di Putignano. Archivi per la storia dell'alimentazione. Atti Conv. Studi, Potenza-Matera, 5-8 settembre 1988. Pubblicazioni Archivi di Stato, Saggi 34, Roma 1995, vol. III, 1440-1456.
 60. De Cesare C., 1859. Delle condizioni economiche e morali delle classi agricole nelle tre provincie di Puglia. Presso Tommaso G. e C., Napoli, 215 pag.
 61. de Santis M.I., Valente V., 2014. Lessico botanico molfettese. Storia, Tradizioni, Etimologia. Quaderni del Centro Studi Molfettesi 9. La Nuova Mezzina, Molfetta 195 pag.
 62. Di Gioia F., Santamaria P., 2015. Microgreens. Nuovi alimenti freschi e funzionali per esplorare tutto il valore della biodiversità (a cura di). Eco-logica editore, Bari.
 63. Di Gioia S., Pizza M., Porcelli F., Moleas T., 2006. Importanza della flora spontanea nell'area del "Parco dell'Alta Murgia" nel controllo biologico naturale di *Dociostaurus maroccanus* per mezzo del predatore *Mylabris variabilis*. III Conv. Naz. "Le piante mediterranee nelle scelte strategiche per l'agricoltura e l'ambiente" 2006 Bari, 169 pag.
 64. Di Gregorio R., Romano D., 2013. Le principali specie spontanee utilizzabili per la riqualificazione in ambiente mediterraneo. In: Specie erbacee spontanee mediterranee per la riqualificazione di ambienti antropici 86:109-126.
 65. Di Venere D., Linsalata V., Calabrese N., Cardinali A., Sergio L. (2005) Biochemical characterization of

- wild and cultivated cardoon accessions. *Acta Horti* 681: 523-528.
66. Dimkic I., Petrovic M., Gavrilovic M., Gasic U., Ristivojevic P., Stankovic S., Janackovic P., 2020. New perspectives of purple starthistle (*Centaurea calcitrapa*) leaf extract: phytochemical analysis, cytotoxicity and antimicrobial activity. *AMB Express* 10, 183
67. Disciglio G., Tarantino A., Frabboni L., Gagliardi A., Giuliani M.M., Tarantino E., Gatta G., 2017. Qualitative characterization of cultivated and wild edible plants: Mineral elements, phenols content and antioxidant capacity. *Ital. J. Agron* 12 (4): 383-394.
68. Ditonno N.M., Lamusta S., 1997. Sapori e aromi da piante e frutti spontanei della Puglia peninsulare. I^a ed., Ed. Amici della "A: De Leo" Brindisi, 795 pag.
69. Durante Castore, 1684. *Herbario Nuovo*. Stampato presso Gian Giacomo Hertz, Venetia.
70. Duke J.A., 1992. Handbook of edible weeds. 1st ed. CRC Press, Boca Raton, Florida 246 pag.
71. El-Amier Y.A., Abbas M.A., Dawood S.H., 2015. Phytotoxic effect of plant extracts from *Asteraceae* on germination of *Echinocloa crus galli* growth. *Intern J Development Res* 5(7): 4926-4931.
72. Elhaak M.A., Ebraim M.K.H., Elshintinawy F., Mehana H., 2014. Allelopathic potential of *Silybum marianum* and its utilization as a bioherbicide. *Int. J. Current Microbiology and Applied Sci* 3(3): 389-401.
73. Elsharkawy E., Alshathly M., 2013. Anticancer activity of *Lactuca steriolla* growing under dry desert condition of Northern Region in Saudi Arabia. *Journal of Natural Sciences Research*, Vol.3, No.2.
74. Facciola S., 1998. *Cornucopia II: A Source Book of Edible Plants*. Ed. Kampong Pubns, 713 pag.
75. Fatah N.H.A., Amen Y., Bar F.M.A., Halim A.F., Saad H.E.A., 2020. Antioxidants and alfa-glicosidase inhibitors from *Lactuca serriola* L. *Rec Nat Prod* 14(6): 410-415.
76. Fenaroli L., 1966-1974. *Florae Garganicae Prodromus*. Pars prima. Webbia, 21 (2): 839-944 (1966); Pars altera. Webbia, 24 (2): 435-578 (1970); Pars tertia. Webbia, 28 (1): 323-410 (1973); Pars quarta. Webbia, 29 (1): 123-301 (1974).
77. Fiorentino M., Gravina C., Piccolella S., Pecoraro M.T., Formato M., Stinca A., Pacifico S., Esposito A., 2022. *Calendula arvensis* (Vaill.) L.: A Systematic Plant Analysis of the Polar Extracts from Its Organs by UHPLC-HRMS. *Foods* 11(3): 247.
78. Fiori A., 1899. Resoconto di una escursione botanica nelle Puglie e Basilicata. *Bull. Soc. Bot. It.* 1899: 209-214.
79. Foury C., 1989. Ressources génétiques et diversification de l'artichaut (*Cynara scolymus* L.). *Acta Horti* 242: 155-166.
80. Gaio Plinio Secondo, 1984. *Storia Naturale*. III (1) Botanica, Libri 12-19. Giulio Einaudi Editore, Torino, 996 pag.
81. Gaio Plinio Secondo, 1985. *Storia Naturale*. III (2) Botanica, Libri 20-27. Giulio Einaudi Editore, Torino, 907 pag.
82. Galante G., 2018 *Il Gargano in tavola*. Introduzione di Guido Pensato. Levante editori, Bari, 466 pag.
83. Galasso G., Conti F., Peruzzi L., Ardenghi N.M.G., Banfi E., Celesti-Grapow L., Albano A., Alessandrini A., Bacchetta G., Ballelli S., Bandini Mazzanti M., Barberis G., Bernardo L., Blasi C., Bouvet D., Bovio M., Cecchi L., Del Guacchio E., Domina G., Fascetti S., Gallo L., Gubellini L., Guigg i A., Iamónico D., Iberite M., Jiménez-Mejías P., Lattanzi E., Marchetti D., Martinetto E., Masin R.R., Medagli P., Passalacqua N.G., Peccenini S., Pennesi R., Pierini B., Podda L., Poldini L., Prosser F., Raimondo F.M., Roma-Marzio F., Rosati L., Santangelo A., Scoppola A., Scortegagna S., Selvaggi A., Selvi F., Soldano A., Stinca A., Wagen-

- sommer R.P., Wilhalm T. & Bartolucci F., 2018. An updated checklist of the vascular flora alien to Italy. *Plant Biosystems* 152(3): 556-592. <https://doi.org/10.1080/11263504.2018.1441197>.
84. Galasso G., Conti F., Peruzzi L., Alessandrini A., Ardenghi N.M.G., Bacchetta G., Banfi E., Barberis G., Bernardo L., Bouvet D., Bovio M., Castello M., Cecchi L., Del Guacchio E., Domina G., Fascetti S., Gallo L., Guarino R., Gubellini L., Guiggi A., Hofmann N., Iberite M., Jiménez-Mejías P., Longo D., Marchetti D., Martini F., Masin R.R., Medagli P., Musarella C.M., Peccenini S., Podda L., Prosser F., Roma-Marzio F., Rosati L., Santangelo A., Scoppola A., Selvaggi A., Selvi F., Soldano A., Stinca A., Wagensommer R.P., Wilhalm T., Bartolucci F., 2024. A second update to the checklist of the vascular flora alien to Italy. *Plant Biosystems*, <https://doi.org/10.1080/11263504.2024.2320129>.
 85. Gambetta G., Loschiavo C., 2015. Le piante dei padri tra memoria e oblio. Collana Parco della Murgia Materana. Parco della Murgia Materana, Matera, 366 pag.
 86. Gatto M.A., Ippolito A., Linsalata V., Casciaro N.A., Nigro F., Vanadia S., Di Venere D., 2011. Activity of extracts from wild edible herbs against postharvest fungal diseases of fruit and vegetables. *Postharv. Biol. Technol.* 61 (1):72-82.
 87. Genovese C., Arlotta C., Venticinquè M., Calderaro P., Raccuia S.A., 2020. Chemical characterization of Sicilian commercial cardoon honeys. *Acta Horti* 1284: 255-262.
 88. Giacomino A., Malandrino M., Colombo M.L., Miaglia S., Maimone P., Blancato S., Conca E., Abollino O., 2016. Metal content in dandelion (*Taraxacum officinale*) leaves: Influences of vehicular traffic and safety upon consumption as food. *J. Chemistry* 1-9.
 89. Giovine A., 1980. *Sgrnatòrie de le barise*. Cucina tipica barese (U). Laterza Giuseppe Edizioni, 108 pag.
 90. Gominho J., Lourenço A., Curt M.D., Fernández J., Pereira H., 2014. *Cynara cardunculus* in large scale cultivation. A case study in Portugal. *Chemical Engineering Trans* 37: 529-534.
 91. Grieve M., 1974. *A Modern Herbal*. Hafner Press, New York 915 pag.
 92. Guarrera P.M., 1990. Usi e tradizioni della flora italiana. *Medicina Popolare ed Etnobotanica*. Aracne Ed. Roma, 200 pag.
 93. Ierna A., Sortino O., Mauromicale G., 2020. Biomass, seed and energy yield of *Cynara cardunculus* L. as affected by environment and season. *Agronomy* 10 (10): 1548.
 94. Jancic D., Todorovic V., Basic Z., Sobajic S., 2016. Chemical composition and nutritive potential of *Cichorium intybus* L. leaves from Montenegro, *J. Serb. Chem. Soc.* 81 (10):1141.
 95. Jancic D., Todorovic V., Sircelj H., Dodevska M., Beljaskas B., Znidarcic D., Sobajic S., 2017. Biologically active compounds and antioxidant capacity of *Cichorium intybus* L. leaves from Montenegro. *Ital. J. Food Sci.*, 29, 627-63.
 96. Jimoh F.O., Adedapo A.A., Afolayan A.J., 2011. Comparison of the nutritive value, antioxidant and antibacterial activities of *Sonchus asper* and *S. oleraceus*. *Rec. Nat. Prod.* 5(1): 29-42.
 97. Karkanis A., Tsoutsoura G., Ntanovasilis E., Mavroviti V., Ntatsi G., 2022. Bristly ox-tongue (*Helminthotheca echioides* (L.) Holub) responses to sowing date, fertilization scheme, and chitosan application. *Agronomy* 12(12): 3028.
 98. Karusio A., 1887. Pregiudizi popolari putignanesi (Bari). *Archivio per l'Antropologia e la Etnologia*, Firenze 17: 311-332.
 99. La Sorsa S., 1941. Alberi, piante ed erbe medicinali nella tradizione popolare italiana, "Lares" 12: 99-129.

100. Lamusta S., Nardone D., 2000. Tra sole e sale. Edizione -Amici della De Leo, Brindisi, 332 pag.
101. Lenzi A., Orlandini A., Bulgari R., Ferrante A., Bruschi P., 2019. Antioxidants and mineral composition of three wild leafy species: A comparison between microgreens and baby greens. *Foods*, 8(10): 487.
102. Leonardi C., Toscano V., Genovese C., Mosselmans J.F.W., Ngwenya B.T., Raccaia S.A., 2021. Evaluation of cadmium and arsenic effects on wild and cultivated cardoon genotypes selected for metal phytoremediation and bioenergy purposes. *Environ Sci Pollut Res Int* 28(39): 14705-14709.
103. Licandro G., Marcucci R., 2017. Su un erbario didattico della seconda metà del XVIII secolo conservato nella biblioteca del Museo Correr di Venezia. *Boll. Museo Storia Nat. Venezia*, 68: 5-15.
104. Maggini R., Benvenuti S., Leoni F., Incrocci L., Pardossi A., 2021 Effect of NaCl on hydroponic cultivation of *Reichardia picroides* (L.) Roth. *Agronomy* 11(11): 2352.
105. Malik B., Pirzadah T.B., Tahir I., Ul Rehman R., 2017. Chemo-profiling, antioxidant potential and ionic analysis of *Cichorium intybus* L. *Pharmacognosy J.*, 9(6): 917-928.
106. Mancuso S., 2017. Botanica. Viaggio nell'universo vegetale. Aboca edizioni, 120 pag.
107. Mancuso S., Petrini C., 2015. Biodiversi. Slow Food Editore, 128 pag.
108. Mariani R., Bianco V.V., 2009. Piante spontanee erbacee eduli pugliesi. In: Santamaria P., Serio F. (a cura di), *Orticoltura, Centro di Ricerca e Sperimentazione in Agricoltura "Basile Caramia", Locorotondo (BA)*, pag. 229-240.
109. Mariani R., Guarrera P.M., 2022. Giochi e rituali con le piante nella provincia di Bari (Italia Meridionale) *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem. Serie B* 129: 11-46.
110. Marinò A., 2005. Poesia e tradizioni popolari a Martina Franca e nella murgia dei trulli. Edizioni Pugliesi, 295 pag.
111. Marinoni J., 1985. Erbe salutari e saporite: 100 erbe spontanee italiane. Padova: MEB. 205 pag.
112. Marinosci M., 1870. La flora salentina. Compilata dal Dott. Martino Marinosci da Martina. Tipografia Editrice Salentina, Lecce, 2 voll.
113. Mariotti I., 2018. Tarassaco, usi medicinali e alimentari. *Acc. Ital. Fitoterapia*, Brescia, 25 pag.
114. Marley C.L., Cook R., Barrett J., Keatinge R., Lampkin N.H., 2006. The effects of birdsfoot trefoil (*Lotus corniculatus*) and cichory (*Cichorium intybus*) when compared with perennial ryegrass (*Lolium perenne*) on ovine gastrointestinal parasite development, survival and migration. *Veterinary parasitology* 138: 280-290.
115. Marzi V., Morisco R., Verdini L., 2022. "Prodotti alimentari tipici della Puglia. Feste religiose, fiere, sagre, tradizioni dei comuni", 2 volumi, 600 pag., 732 pag.
116. Masullo Fuiano M.T., 1995. *I cardune attannute*. Giornale di Opinione della Provincia di Foggia, Maggio 1995.
117. Mattioli, P.A., 1568. I discorsi di M. Pietro A. Mattioli ...nelli sei libri della materia medicinale di Pedacio Dioscoride Anazarbeo, Tip. V. Valgrisi, Venezia.
118. Mattiolo, O., 1918. Phytoalimurgia Pedemontana (ossia Censimento delle specie vegetali alimentari della flora spontanea del Piemonte). Torino, V. Bona (Estr. d. Annali dell'Accademia d'Agricoltura di Torino, 61).
119. Miccolis P.M., 1972. Libro di memorie (ricettario popolare settecentesco). "Lares" Vol. 38, No. 1/2, pag. 27-40.
120. Miccolis V., Castronuovo D., Candido V., 2013. Tentativi di coltivazione del boccione minore (*Urospermum*

- picroides* (L.) F.W. Schmidt: primi risultati. Atti IX Conv Naz Biodiversità pag. 215-222.
121. Montefusco A., Semitaio G., Marrese P.P., Iurlaro A., De Caroli M., Piro G., Dalessandro G., Lanucci M.S., 2015. Antioxidants in varieties of chicory (*Cichorium intybus* L.) and wild poppy (*Papaver rhoeas* L.) of Southern Italy. J. Chemistry, 8 pag.
 122. Morelli M., 1930. Vita di San Giovanni da Matera. Putignano.
 123. Murtaza I., Laila O., Drabu I., Ahamad A., Charifi W., Popescu S.M., Mansoor S., 2022. Nutritional profiling phytochemical composition and antidiabetic potential of *Taraxacum officinale*, an underutilized herb. Molecules, 27: 5380.
 124. Nardone D., Ditunno N.M., Lamusta S., 2012. Fave e Favelle. Le piante della Puglia Peninsulare nelle voci dialettali in uso e di tradizione. Centro di Studi Salentini, 587 pag.
 125. Nowak W.M., Gumulka M., Drozd B., Grabarczyk H., Bloszyk E., 1989. Sesquiterpene lactones. XXXVIII. Constituents of *Picris echioides* L. and their antifeedant activity. Acta Soc. Bot. Poloniae, 58 (3): 351-354.
 126. Nishimura H., Kondo Y., Nagasaka T., Satoh A., 2000. Allelochemicals in chicory and utilization in processed foods. J. Chem. Ecology 26 (9): 2233-2241.
 127. Nwafor I.C., Shale K., Achilonu M.C., 2017. Chemical Composition and Nutritive Benefits of Chicory (*Cichorium intybus*) as an Ideal Complementary and/or Alternative Livestock Feed Supplement. Scientific World J., 11 pag.
 128. Onorati N., 1813. Dell'agricoltura pratica, della pastorizia e di molte altre dottrine che riguardano la medicina veterinaria, e l'economia domestica per gli XII mesi dell'anno, opera del P.N. Columella Onorati, Napoli, dai torchi di Angelo Trani.
 129. Palese C., 2015. Dizionario dei termini dialettali salentini con profili di storia e cultura popolare. Ed. Nuova Primos, 550 pag.
 130. Papadimitriou D.M., Daliakopoulos I.N., Kontaxakis E., Sabathianakis M., Manios T., Savvas D., 2022. Effect of moderate salinity on Golden thistle (*Scolymus hispanicus* L.) grown in a soilless cropping system. Scientia Hort 303: 111-182.
 131. Pascual-Villalobos M.J., Robledo A., 1998. Screening for anti-insect activity in Mediterranean plants. Industrial Crops and Products 8: 183-194.
 132. Pastore G., 1992. Alias. Repertorio di soprannomi in uso a Triggiano, in Capurso e in Cellamare tra XVI e XX secolo. Levante Editore Bari, 192 pag.
 133. Pedreiro S., Da Resurreicao S., Lopes M., Cruz M.T., Batista T., Figuerinha A., Ramos F., 2021. *Crepis vesicaria* L. subsp. *taraxacifolia* leaves: Nutritional profile, Phenolic composition and Biological Properties. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18(1), 151.
 134. Penzig O., 1924. Raccolta dei nomi dialettali delle principali piante indigene e coltivate in Italia. Editore: Orto Botanico della Ra Università, 1156 pag.
 135. Pergola N., Di Corato C., 2004. Per strada nei campi. Piccolo erbario cerignolano. Regione Puglia, Assessorato P. I. CRSEC FG/34 Cerignola 52 pag.
 136. Perrino E.V., Signorile G., 2009. Costa di Monopoli (Puglia): check-list della flora vascolare. Informatore Botanico Italiano 41(2): 263-279.
 137. Perrino E.V., Signorile G., Marvulli M., 2013. A first checklist of the vascular flora of the Polignano a Mare coast (Apulia, southern Italy). Natura Croatica 22(2): 295-318.
 138. Petkova N., Denev P., 2013. Evaluation of fructan contents in the taproots of plants *Lactuca serriola* L. and

- Sonchus oleraceus* L. Scient. Bull. Series F. Biotechnologie 17: 117-121.
139. Pice N., 2013. Lessico dialettale bitontino di Giacomo Saracino. Edipuglia, Bari, 588 pag.
 140. Picchi G., Pieroni A., 2005. Atlante dei prodotti tipici. Le erbe. Agra Edizioni, Roma, 422 pag.
 141. Pieroni A., Cattero V., 2019. Wild vegetables do not lie: comparative gastronomic ethnobotany and ethno-linguistics on the Greek traces of the Mediterranean Diet of Southeastern Italy. *Acta Botanica Brasilica* 33(2): 198-211.
 142. Pieroni A., Quave C.L., 2006. Functional foods or food-medicines? On the consumption of wild plants among Albanians and southern Italians in Lucania. In: Pieroni A., Price L.L., editors. *Eating and healing: traditional food as medicine*. Haworth Press, Binghamton, pag. 101-129.
 143. Pignatti S., 1982. Flora d'Italia. Edagricole, Bologna, 3 voll.
 144. Pignatti S., 2017a. Flora d'Italia, II ed. Edagricole-New Business Media, Milano, Vol. 1, 1167 pag.
 145. Pignatti S., 2017b. Flora d'Italia, II ed. Edagricole-New Business Media, Milano, Vol. 2, 1214 pag.
 146. Pignatti S., 2018. Flora d'Italia, II ed. Edagricole-New Business Media, Bologna, Vol. 3, 1312 pag.
 147. Pignatti S., 2019. Flora d'Italia, II ed. Edagricole-New Business Media, Bologna, Vol. 4, 1054 pag.
 148. Raccuia S.A., Melilli M.G., Tringali S., 2004. Genetic and environmental influence on inulin yield in wild cardoon (*Cynara cardunculus* L. var *sylvestris* Lam.). *Acta Horti* 660: 47-53.
 149. Ramdani M., Lograda T., Chalard P., Figueredo G., Laidoudi H., Ounoughi A., 2014. Chemical composition, antimicrobial activity and chromosome number of *Urospermum dalechampii* from Algeria. *Sch. Acad. J. Pharm* 3 (6): 477-482.
 150. Ranfa A., Bodesmo M., Gigliotti G., Ricci A., Falistocco E., Roscino V., Maurizi A., Coli R., Burini G., 2016. Benessere e tradizioni culinarie. Conoscenze, uso e valorizzazione di specie vegetali spontanee. Stampato a Perugia, 48 pag.
 151. Reho L., Sardella G., Rheo G., 1999. Piante spontanee del nostro territorio 1 (Monopoli). Levante Editore Bari, 196 pag.
 152. Reho L., Sardella G., Reho G., 2005. Piante spontanee del nostro territorio 2. Zaccaria Editore Monopoli, 295 pag.
 153. Reismaa P.R., Bragina O., Kuhtinskaja M., Reile I., Laanet P.R., Kulp M., Vaher M., 2022. Extraction and fractionation of bioactives from *Dipsacus fullonum* L. leaves and evaluation of their anti-Borrelia activity. *Pharmaceuticals (Basel)* 15(1): 8.
 154. Rholfs G., 1956. Vocabolario dei dialetti salentini (Terra d'Otranto), München.
 155. Ricciardelli D'Abore G., Intoppa F., 2016. Coltivare piante mellifere. Edizioni Apinsieme, 280 pag.
 156. Rivista Italiana di Musicologia, 1973, Vol. 8, No. 2 [1973], pag. 265-346.
 157. Roberto A., 1995. *Foji ti campagna* "G. Marangi" 3° Circolo Didattico di Manduria (TA), 31 pag.
 158. Rosati A., 2014. Riconoscere e cucinare le buone erbe. Edizioni L'Informatore Agrario Voll 2, 96 pag. e 96 pag.
 159. Sada L., 1977. Puglie in bocca. Editrice de Il vespro, 1977, 221 pag.
 160. Sada L., 1990. "Vademecum" della cucina tipica pugliese. In: Puglia dalla terra alla tavola. Editore Mario Adda, Bari, 311-387.
 161. Sada L., 2012. La cucina pugliese. Newton Compton Editori, 256 pag.
 162. Segrè A., Grossi A., 2007. Dalla fame alla sazietà. Sellerio Editore Palermo, 188 pag.
 163. Salerno G., Guarrera P.M., 2015. I fitonimi popolari di Castel San Lorenzo (SA, Parco del Cilento e Vallo

- di Diano). *Informatore Botanico Italiano* 47(1): 3-14.
164. Salonikioti A, Petropoulos S, Antoniadis V, Levizou E, Alexopoulos A (2015) Wild edible species with phyto-remediation properties. *Procedia Environm. Sci.*: 29:98.
 165. Scordia C., 1972. *Nomenclatura di medicina popolare barese*. Ed. Levante, 189 pag.
 166. Selvaggi E., 1950. *Vocabolario botanico martinese*. Officina tipografica De Robertis & figli, Putignano (Bari).
 167. Selvaggi E., 2002. *L'antico Vocabolario Botanico Martinese di Eugenio Selvaggi: folclore, tradizioni e credenze popolari*. Nuova Editrice Apulia, Martina Franca, 240 pag.
 168. Sergio L., Boari F., Pieralice M., Linsalata V., Cantore V., Di Venere D., 2020. Bioactive Phenolics and Antioxidant Capacity of Some Wild Edible Greens as Affected by Different Cooking Treatments *Foods* 18(9): 1320.
 169. Sergio L., De Paola A., Cantore V., Pieralice M., Casciarano N.A., Bianco V.V., Di Venere D., 2012. Effect of salt stress on growth parameters, enzymatic antioxidant system, and lipid peroxidation in wild chicory (*Cichorium intybus* L.). *Acta Physiol. Plant.*, 34: 2349-2358.
 170. Sicari V., Loizzo M.R., Sanchez Silva A., Romeo R., Spampinato G., Tundis R., Leporini M., Musarella C. M., 2021. The effect of blanching on phytochemical content and bioactivity of *Hypochaeris* and *Hyoseris* species (Asteraceae), vegetables traditionally used in Southern Italy. *Foods*, 10: 32-45.
 171. Sulas L., 2012. Specie erbacee native per la produzione di biomasse. *Relazione Convegno: Le colture agroenergetiche: un'opportunità per l'agricoltura?* Uta (CA), 66 pag.
 172. Suma F., 2014. *La bontà delle malerbe. Botanica e tradizione nel piatto*. Stilo Editrice, 118 pag.
 173. Surico N., 2008. *Erbe di Murgia dalla natura alla tavola con le ricette di Zia Francesca*. Messaggi Edizioni Cassano delle Murge (BA), 112 pag.
 174. Tanara V., 1658. *L'economia del cittadino in villa del sig. Vincenzo Tanara*. Libri VII, Ed. Per gli eredi del Dozza, Bologna, 624 pag.
 175. Targioni-Tozzetti, G., 1767. *Alimurgia ossia modo di render meno gravi le carestie proposto per sollievo dei poveri*. Tom. I, Tip. Moucke, Firenze.
 176. Toscano V., Genovese C., Putrino A., Puglia G.D., Venticinque M., Raccuia S.A., 2020. Production of cardoon (*Cynara cardunculus* L. var. *altilis*) sprouts with high nutraceutical value: first results. *Acta Horti* 1284: 241-247.
 177. Valenti S., 2010. *Matrimonio, usanze e costumi antichi e recenti in Provincia di Trapani*. Ass. Tutela Trad. Popolari del Trapanese, Cartogram Service, Trapani, 94 pag.
 178. Venchiarutti W., Giordana F., 2008. *Uomini bestie e dei dell'Hortus pauperum cremasco*. *Insula Fulcheria*, 38: 189-212.
 179. Vicenti A., 2000. *Altamura antichi sapori. Donne in...* Edizioni, Altamura (BA), 175 pag.
 180. Xia D.Z., Yu X., Zhu Z.Y., Zou Z.D., 2011. Antioxidant and antibacterial activity of six edible wild plants (*Sonchus* spp.) in China. *Nat. Prod. Res.* 25 (20): 1893-190.
 181. Zuin M., C., 2010. *Piante alimurgiche del Veneto. Riconoscerle, Coltivarle e gustarle*. Veneto agricoltura. Azienda regionale per i settori agricolo, Forestale e agroalimentare settore Centri sperimentali, grafiche Antiga Spa, Crocetta del Montello (TV).

Siti web consultati:

<https://www.actaplantarum.org/>

<https://www.cognomix.it/>

<https://dondialetto.org/personaggi/piz>

<https://dryades.units.it/home/index.php>

<https://www.jstor.org/>

<https://www.kew.org/>

<https://www.patpuglia.it/>

<https://pfaf.org/user/Default.aspx>

<https://www.slowfood.it/>

<https://www.treccani.it/>

Pianta di cardo campestre (*Cirsium arvense*)





Ringraziamenti

Il presente volume, intitolato *Asteracee spontanee commestibili di Puglia* è, come ogni progetto che richiede un impegno lungo e complesso, il risultato del lavoro non solo degli autori, ma anche del prezioso contributo di numerose persone che, in qualità di studiosi, specialisti, organizzazioni, associazioni, blogger, ristoratori e persino amici e parenti, hanno supportato questa iniziativa.

A tutte queste persone va il nostro più sentito ringraziamento per la disponibilità e la generosità con cui ci hanno accompagnati nella scoperta della ricca cultura popolare pugliese, focalizzandosi in particolare sulle pratiche etnobotaniche delle erbe spontanee commestibili.

Un grazie particolare va agli autori delle fotografie che illustrano il libro in quanto la condivisione delle loro opere ha offerto un contributo significativo a questo progetto. Si ringrazia il sito *Actaplantarum* con i suoi fotografi: Quintino Giovanni Manni, Antonino Messina, Luigi Rignanese ed Enrico Romani.

Si ringrazia inoltre per le fotografie, Maurizio Marrese, Gaetano Pazienza e Enrico V. Perrino, Nicola Amato, Anna the Nice, da Gino Ristorante (Ceglie Messapica, BR).

A tutti loro va il nostro più sentito ringraziamento.



Vito V. Bianco

Master of Science in Orticoltura presso l'Università della California, USA (1969). Professore ordinario di Orticoltura presso l'Università di Bari per 35 anni, collocato a riposo nel 2011. Direttore del Centro di Studio sull'Orticoltura Industriale del CNR (divenuto Istituto nel 1994) dal 1977 al 2002. Preside della Facoltà di Agraria per il triennio 1979-1981. Membro dell'Accademia Nazionale di Agricoltura e dell'Accademia dei Georgofili. È autore o coautore di libri e di 338 pubblicazioni su riviste italiane e straniere. Ha svolto attività scientifica o di consulenza per attività legate alla produzione di specie ortive in Albania, Brasile, Egitto, Francia, Giordania, Malta, Marocco, Portogallo, Tailandia, Tunisia, Uzbekistan.



Rocco Mariani

Dottore Agronomo, Etnobotanico – Funzionario presso il Museo Orto Botanico dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro.

Nel 2009 è coautore del volume “Piante spontanee della cucina tradizionale molese” (Ed. Levante). Ha pubblicato diversi lavori scientifici e divulgativi riguardanti le piante spontanee, con particolare attenzione agli usi alimentari tradizionali, nonché agli aspetti ludici e rituali legati ad esse. Da tempo si dedica alla divulgazione, intervenendo come esperto in eventi finalizzati al recupero e alla diffusione del patrimonio etnobotanico e gastronomico delle piante spontanee.

NOTE

NOTE



Il progetto “Biodiversità delle specie orticole pugliesi non da frutto - BiodiverSO VEG” (PSR Puglia 2014-2022, azione 10.2.1 - Progetti per la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura) prosegue quanto già realizzato nel precedente progetto “Biodiversità delle Specie Orticole della Puglia - BiodiverSO”, per contribuire a ridurre significativamente il tasso di erosione della biodiversità delle specie orticole non da frutto della Puglia attraverso azioni di recupero, caratterizzazione, conservazione, registrazione e, in questo caso, anche di valorizzazione delle risorse genetiche autoctone.

Partner del progetto



<https://veg.biodiversitapuglia.it>



VEG
BiodiverSO
BIODIVERSITÀ DELLE SPECIE ORTICOLE PUGLIESI NON DA FRUTTO



veg.biodiversitapuglia.it

Editore



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO

ISBN 978-88-6629-058-2



REGIONE
PUGLIA



PSR Puglia 2014-2022, Misura 10 - Pagamenti agro-climatico-ambientali, Sottomisura 10.2 - Sostegno per la conservazione, l'uso e lo sviluppo sostenibile delle risorse genetiche in agricoltura, Operazione 10.2.1 - Progetti per la conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche in agricoltura.