

**A T T I**  
**DELLA**  
**SOCIETÀ TOSCANA**  
**DI**  
**SCIENZE NATURALI**  
**RESIDENTE IN PISA**

**MEMORIE - SERIE B**

**VOL. LXXXVI - ANNO 1979**

## I N D I C E

DE DOMINICIS V., CASINI S. - Memoria illustrativa per la carta della vegetazione della Val di Farma (Colline Metallifere) <i>Explanatory notes on the Farma Valley (Colline Metallifere) vegetation map</i> . . . . .	Pag. 1
MICELI P., GARBARI F. - Cromosomi ed anatomia fogliare di quattro <i>Allium</i> diploidi di Grecia <i>Chromosomes and leaf anatomy of four diploid Allium of Grece</i> . . . . .	» 37
FERRI S., CAPRESI P. - Ricerche sui flavonoidi di <i>Matricaria chamomilla</i> L. (Compositae) <i>Chemical investigation on Matricaria chamomilla flavonoids (Compositae)</i> . . . . .	» 53
FERRI S., CARLOZZI C. - Influenza dell'idrolisi acida sulla morfologia, sulla cristallinità e sulla struttura dei granuli di amido <i>The effect of acid hydrolysis on the morphology, the crystallinity and the structure of Potato starch grains</i> . . . . .	» 63
CORSI G., PAGNI A.M. - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). V. Le piante spontanee nella alimentazione popolare <i>Investigations on the flora and vegetation of Monte Pisano (North-Western Tuscany). V. The native plants in the human alimentation</i> . . . . .	» 79
VANNI S. - Note di erpetologia della Toscana: <i>Salamandrina terdigitata</i> , <i>Rana graeca</i> , <i>Coluber viridiflavus</i> , <i>Natrix natrix</i> <i>Notes of erpetologia of the Tuscany: Salamandrina terdigitata, Rana graeca, Coluber viridiflavus, Natrix natrix</i> . . . . .	» 103
FAGOTTO F. - The Speke's Gazelle and its habitat in Somalia <i>La Gazzella di Speke e il suo ambiente in Somalia</i> . . . . .	» 125
ONNIS A., STEFANI A., BISAIA L. - <i>Ampelodesmos tenax</i> Link (Gramineae): effetti della temperatura sulla germinazione in relazione alle condizioni dell'habitat <i>Ampelodesmos tenax (Gramineae): effects of temperature on germination in relation to habitat conditions</i> . . . . .	» 133
MALLEGNI F., FORNACIARI G. - Su di un calvario turricéfalo della tomba VII della Necropoli Eneolitica del Gaudio (Paestum) <i>A turricéfalic calvarium of Burial VII in the Gaudio (Paestum) Eneolithic Necropolis</i> . . . . .	» 149
BRANCONI S., DE DOMINICIS V., BOSCAGLI A., BOLDI L. - La vegetazione dei terreni argillosi pliocenici della Toscana meridionale. I. Vegetazione pioniera ad « <i>Artemisia cretacea</i> » <i>Vegetation in the clayey Pliocenic soil of Southern Tuscany. I. Pioneer vegetation characterized by the presence of « Artemisia cretacea »</i> . . . . .	» 163

- MALLEGNI F., FORNACIARI G., TARABELLA N. - Studio antropologico dei resti scheletrici della Necropoli dei Monterozzi (Tarquinia)  
*Anthropological study of skeletal remains of Necropolis of Monterozzi (Tarquinia)* . . . . . » 185
- NAVARI-IZZO F., LOTTI G., GIULIANI P. M. - Ricerche sulle interazioni tra zinco e acido gibberellico in *Pisum sativum* L.  
*Researches on the interactions between zinc and gibberellic acid in Pisum sativum L.* . . . . . » 223
- RAIMONDO F. M. - Reperti per la flora briologica delle Alpi Apuane. Le raccolte al Monte Procinto  
*Records for the bryological flora of the Apuan Alps. The collections at Mount Procinto* . . . . . » 237
- CASSOLA F. - Un interessante reperto al Lago di Montepulciano (Siena): il *Carabus clathratus antonellii* Luigioni (Coleoptera Carabidae)  
*A noteworthy capture at the Lago di Montepulciano (Siena): Carabus clathratus antonellii Luigioni (Coleoptera Carabidae)* . . . . . » 249
- BALDERI F., TOMASELLI M. - Il paesaggio vegetale della conca del Lago Torbido e del Lago Turchino al Monte Rondinaio (Appennino lucchese-modenese). III contributo. Nuovo reperto di *Woodsia alpina* (Bolton) S. F. Gray  
*Floristic and vegetational aspects of the glacial valley of Torbido and Turchino Lakes near Mount Rondinaio (Northern Apennines). III Contribution. New record of Woodsia alpina (Bolton) S.F. Gray* . . . . . » 253
- ABBA G. - Flora esotica del Piemonte. Specie coltivate e spontaneizzate e specie avventizie  
*Exotic flora of Piedmont. Naturalized and adventive species* . . . . . » 263
- SCRUGLI A., GRASSO M. P. - Contributo alla conoscenza delle *Orchidaceae* della Sardegna centrale  
*Contribution to the knowledge of Orchidaceae of Central Sardinia* . . . . . » 303
- VERGNANO GAMBÌ O., PANCARO L., GABBRIELLI R. - Investigations on a nickel accumulating plant: *Alyssum bertolonii* Desv. II. Phosphorus, potassium, iron and trace element content and distribution during growth  
*Ricerche su una pianta accumulatrice di nichel: Alyssum bertolonii Desv. II. Contenuto in fosforo, potassio, ferro e oligoelementi e loro distribuzione durante il ciclo vegetativo* . . . . . » 317
- CORSI G., MORELLI I., PAGNI A. M., CATALANO S. - Osservazioni morfologiche, isto-anatomiche, cariologiche e fitochimiche su *Melissa officinalis* s.l. (*Lamiaceae*)  
*Morphological, histo-anatomical, caryological and phytochemical observations about Melissa officinalis s.l. (Lamiaceae)* . . . . . » 331
- MARCHIONNI V., ROLANDO A. - Influence of bonellin on the time of sex inversion and on fertility in *Ophryotrocha puerilis*  
*Influenza della bonellina sul momento della inversione del sesso e sulla fertilità in Ophryotrocha puerilis* . . . . . » 355
- BRACALONI C., PISTOLESI G. - Indagini sulle zone umide della Toscana. II. Il padule di Bientina  
*Investigations on the wetlands of Tuscany. II. Il «padule di Bientina»* . . . . . » 363
- TOMEI P. E., PISTOLESI G. - Indagini sulle zone umide della Toscana. III. Aspetti floristici e vegetazionali del padule di Bientina. Nota preliminare

	<i>Investigations on the wetlands of Tuscany. III. Floristic and vegetational aspects of « padule di Bientina ». A preliminary note . . . . .</i>	» 377
TOMEI P. E., ROMÈ A. -	Indagini sulle zone umide della Toscana. IV. Considerazioni sulle specie ornitiche fino ad oggi note per il bacino del Bientina (Lucca-Pisa)	
	<i>Investigations on the wetlands of Tuscany. IV. The birds of the « Padule di Bientina » (Lucca and Pisa districts) . . . . .</i>	» 411
BARTELLETTI A., TOMEI P. E. -	Indagini sulle zone umide della Toscana. V. Il popolamento ornitico del Lago di Porta (Lucca, Massa-Carrara)	
	<i>Investigations on the wetlands of Tuscany. V. The birds of the « lago di Porta » (between Lucca and Massa-Carrara districts) . . . . .</i>	» 433
PAOLI G., PELOSINI I. -	I gruppi sanguigni del sistema ABO negli scheletri di età romana di Collelongo (L'Aquila, Abruzzo)	
	<i>ABO blood-group determination on Roman Age skeletons from Collelongo necropolis (Abruzzo, Italy) . . . . .</i>	» 459
PAGNI A. M., CORSI G. -	Cariologia di alcune specie d'interesse officinale della flora italiana	
	<i>Karyology of some species of Italian officinal flora . . . . .</i>	» 465
FICINI G., LUCCHESI G. -	Sulla presenza dell'Aquila reale — <i>Aquila chrysaetus</i> (L.) — in Toscana	
	<i>On the presence of the eagle — Aquila chrysaetus (L.) — in Tuscany</i>	» 475

G. CORSI (\*), A. M. PAGNI (\*)

STUDI SULLA FLORA E VEGETAZIONE DEL MONTE PISANO  
(TOSCANA NORD-OCCIDENTALE).

V. LE PIANTE SPONTANEE NELLA ALIMENTAZIONE  
POPOLARE (\*\*)

**Riassunto** — Nei territori del Monte Pisano il consumo di entità vegetali spontanee nell'alimentazione umana è piuttosto frequente e più o meno coscientemente legato a pratiche di decongestione e disintossicazione dell'organismo.

E' stata accertata l'utilizzazione di 42 specie diverse. L'uso più frequente risulta quello dei cosiddetti « erbi »: miscugli di rosette di foglie basali o di giovani germogli cotti e conditi a guisa degli spinaci. Abbastanza utilizzate, soprattutto in primavera, varie entità crude in insalata. Piante spontanee vengono usate, anche se meno frequentemente, per fare minestrone, « zuppa toscana » e frittate.

**Abstract** — *Investigations on the flora and vegetation of Monte Pisano (North-Western Tuscany). V. The native plants in the human alimentation.* In the Monte Pisano area 42 species of native plants are frequently consumed as human food. Their use is, more or less consciously, related to practices of decongestion and detoxication of the organism. The most frequently used vegetables are the so-called « erbi », which are blends of rosettes of basal leaves or of young sprouts, cooked and dressed.

Enough used, especially in spring, are various crude types of salad.

Native plants are also used, even if less frequently to prepare the so-called « minestrone », « zuppa toscana » (soup prepared in a way typical of Tuscany) and « omelettes ».

**Key words** — Native plants; human food; Mount Pisano (Tuscany).

---

(\*) Istituto Botanico dell'Università di Pisa.

(\*\*) Serie di ricerche geobotaniche sul territorio del Monte Pisano, coordinate da F. Garbari. Precedenti contributi già pubblicati (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979; TOMEI e MARIOTTI, 1979) o in corso di stampa (DEL PRETE e CONTE, 1979; MONTI e FICINI, 1979).

Ricerca finanziata nell'ambito del Programma Finalizzato « Promozione della Qualità dell'Ambiente » del Consiglio Nazionale delle Ricerche.

Con la proposta di legge n. 208 della Giunta Regionale contenente « Norme di principio per la tutela della fauna minore e della flora spontanea nonché per la disciplina della raccolta dei prodotti del sottobosco » la Regione Toscana intende promuovere l'emana-zione di norme legislative per la conservazione di specie vegetali in pericolo di estinzione per cause antropiche, generalmente legate ad aspetti di carattere economico. In questo contesto ci sembra di un certo interesse ogni ricerca che possa servire da base per elab-orazioni di norme non generiche, ma rispecchianti reali situazioni di raccolta e di utilizzazione di vegetali spontanei.

Durante nostre precedenti ricerche sulla medicina tradizionale delle popolazioni del Monte Pisano (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979) è risultato assai frequente l'uso, nell'alimentazione domestica, di entità della flora spontanea. La maggior parte delle specie, usate crude in insalata, cotte, spesso in miscugli detti « erbi » al modo degli spinaci o, più raramente, in frittata o fritte, risul-tano essere anche medicinali, rientrando generalmente nei cosiddetti depurativi del sangue, negli sfiammanti e nei diuretici. Sembra ab-bastanza chiaro che la presenza di tali entità nella pratica culinaria abbia anche il significato di voler utilizzare nel modo più semplice e meno sofisticato le proprietà medicamentose delle specie; e non è un caso che di queste piante si mangino soprattutto le innovazioni primaverili, nel momento in cui l'organismo, finito l'inverno, ha più bisogno di eliminare le scorie e disintossicarsi con una buona azione decongestionante e diuretica. Lo studio delle piante alimen-tari spontanee rientra quindi, sotto questo aspetto, in quello della medicina popolare.

PIGNATTI (1971) ha recentemente invitato i botanici alla raccolta di una documentazione sugli usi popolari delle piante in Italia ed ha indicato proprio tra gli argomenti più interessanti le specie ali-mentari selvatiche il cui uso si sta perdendo, tra le giovani gene-razioni.

Per le suddette ragioni ci è sembrata opportuna questa nota sulla utilizzazione di entità vegetali spontanee da parte delle popo-lazioni del Monte Pisano.

Volutamente abbiamo escluso i pochi frutti selvatici (fragola, mora di rovo, corbezzolo, etc.) di uso notissimo ed assai comune e le piante aromatiche (salvia, ramerino, etc.) coltivate normalmente negli orti, limitando la nostra trattazione a qualche « aromatica » selvatica ma soprattutto alle piante erbacee utilizzate nelle insa-

late, negli « erbi », nella zuppa toscana e nelle minestre o nelle frittate; sono infatti soprattutto queste che rientrano, più o meno coscientemente, nelle pratiche terapeutiche tradizionali.

Per ogni entità, elencata con il binomio specifico in ordine alfabetico, viene riferito il solo nome locale, essendo quello italiano facilmente reperibile in ogni flora (FIORI, 1923-1929; PENZIG, 1924; ZANGHERI, 1976). Oltre all'uso locale, per ogni specie, quando è stato possibile, si è ricordata l'utilizzazione nell'alimentazione popolare in Toscana ed in altre zone d'Italia e quella nella medicina domestica. La nomenclatura adottata è quella riportata in « Flora Europaea » (TUTIN et al., 1964; '68, '72, '76).

### *Allium ampeloprasum* L. (Liliaceae)

— porro —

Le guaine fogliari e le parti prossimali della lamina fogliare vengono utilizzate crude in insalata o, cotte, nella preparazione di frittate.

L'uso del porro nell'alimentazione contadina (per la zona di Pisa) è già documentato nel secolo scorso (CARMIGNANI, 1812-1856) (\*).

---

Nota: Com'è noto *A. porrum* (Bonnet, 1976), comunemente coltivato, è una razza domestica di *A. ampeloprasum*. Nel Monte Pisano viene utilizzata con frequenza anche la forma selvatica da identificarsi appunto con *A. ampeloprasum*.

### *Apium nodiflorum* (L.) Lag. (Umbelliferae)

— crescione, rescione, frescione —

Le foglie di tale entità vengono utilizzate, durante tutto l'anno, crude in insalata o cotte negli « erbi ».

Tale uso non ci risulta essere conosciuto in nessuna regione d'Italia e forse ha avuto inizio dalla confusione che tutte le genti del Monte Pisano fanno tra *A. nodiflorum* (fig. 1) ed il vero crescione [*Nasturtium officinale* R. Br. (fig. 2)] usato frequentemente co-

---

(\*) I riferimenti all'opera di V. CARMIGNANI — consistente di cinque volumi manoscritti inediti, redatti nel corso di circa 50 anni in tempi diversi ed in periodi talvolta sovrapposti — sono d'ora in poi citati come (CARMIGNANI, l.c.).

me alimento in varie regioni che, pur presente nella zona, non viene mai considerato. Nella medicina popolare il decotto fatto con tutta la pianta o raramente con la sola radice di *A. nodiflorum* è consi-



Fig. 1 - *Apium nodiflorum* (L.) Lag.

derato buon diuretico e sfiammante soprattutto dei reni e delle vie urinarie (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).



Fig. 2 - *Nasturtium officinale* R. Br.

*Asparagus acutifolius* L. (Liliaceae)

— asparago, sparago, sparagina —

I giovani getti caulinari sono utilizzati cotti, conditi con olio e limone, o per preparare frittate.

L'uso è comune in Toscana ed in altre zone d'Italia (TARGIONI-TOZZETTI, 1853; MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

NEGRI (1960) ricorda che nella medicina domestica tale entità è nota come buon diuretico.

*Borago officinalis* L. (Boraginaceae)

— borragine, burana —

L'uso di questa specie risulta essere molto frequente: le foglie cotte negli « erbi », nella minestra di verdura e nella « zuppa toscana »; i fiori ancora in boccio fritti.

Una volta, nel territorio pisano si mangiavano le foglie tenere e, più raramente, anche i fiori in insalata, in miscuglio con altre entità vegetali (CARMIGNANI, l.c.); secondo altri autori (CARUEL, 1860) i fiori nelle insalate servivano più per ornamento che per altro.

L'uso di mangiare le foglie giovani della borragine in insalata persiste ancora oggi in altre zone d'Italia (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974); non è infrequente la preparazione di torte con *B. officinalis* cotta insieme con altre specie vegetali (MATTIROLO, 1918).

Le sommità fiorite contengono un principio amaro, mucillagini, resine e nitrato di potassio, rivelandosi perciò buon diaforetico e diuretico (NEGRI, 1960).

*Bunias erucago* L. (Cruciferae)

— cascellora —

Si utilizzano, soprattutto alla fine dell'inverno e per tutta la primavera, le foglie cotte negli « erbi ».

In altre zone italiane la specie si usa, oltre che cotta, cruda in insalata oppure, insieme ad altre, nelle frittate e nelle torte di erbe (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

NEGRI (1960) ricorda che *B. erucago* ha una buona azione diuretica.

*Calamintha nepeta* (L.) Savi (Labiatae)

— nepetella, nipitella —

Viene usata normalmente come condimento.

Tale uso è già riportato per la Toscana da SAVI (1805). Nella medicina tradizionale delle popolazioni del Monte Pisano il decotto delle foglie o il succo spremuto da esse viene considerato un buon antielmintico (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Campanula rapunculus* L. (Campanulaceae)

— erba da radice —

Si utilizza, soprattutto all'inizio della primavera, la radice in insalata.

Tale uso era già presente nel secolo scorso (CARMIGNANI, l.c.); anzi, allora, si mangiavano in insalata anche le foglie.

L'uso di foglie e radici di tale entità e di radici cotte è piuttosto frequente in varie zone d'Italia (CARUEL, 1860; MATTIROLO, 1918; NEGRI, 1960; ARIETTI, 1974).

E' opportuno ricordare che la radice (come in genere nelle Campanulaceae) ha inulina invece che amido (ed è quindi adatta per l'alimentazione dei diabetici) e che le parti aeree della pianta, nella medicina popolare, vengono utilizzate per la preparazione di infusi che rappresentano un buon collutorio contro le infiammazioni della bocca e delle fauci (NEGRI, 1960).

*Clematis vitalba* L. (Ranunculaceae)

— vincilleri —

I getti teneri che si sviluppano in primavera vengono utilizzati per frittate.

Tale uso in Toscana si trova già riportato in CARUEL (1860). In altre regioni si preferisce cuocere i getti mediante bollitura e mangiarli conditi (ARIETTI, 1974). La vitalba (fig. 3) contiene, tra l'altro, un alcaloide, una canfora speciale ed almeno un paio di glucosidi; alla canfora deve un notevole potere revulsivo che si esplica quando le sue parti verdi, contuse, vengono applicate sulla cute [è curioso a questo proposito ricordare che le foglie vengono

applicate sulla cute dei mendicanti per procurarsi vesciche o piaghe utili per commuovere la gente (CARMIGNANI, l.c.; ARIETTI, 1974)] ed una forte azione irritante che si esplica quando queste stesse



Fig. 3 - *Clematis vitalba* L.

parti, polverizzate, vengono inalate; l'uso interno è quindi da sconsigliare, in quanto provoca infiammazioni delle vie digerenti ed urinarie, oltre ad emolisi, dovuta ad una speciale saponina (NEGRI, 1960). E' perciò abbastanza singolare che tale entità venga utilizzata come cibo; probabilmente i principi dannosi non sono ancora presenti o lo sono in quantità irrilevante nei getti teneri e fortemente idratati appena formati, in primavera, sui tralci legnosi svernanti.

*Cichorium intybus* L. (Compositae)

— radicchio selvatico —

Viene consumato normalmente cotto, più raramente in insalata (in quest'ultimo caso soltanto in primavera). L'uso del « radicchio » è ricordato da vari autori per la Toscana (SAVI, 1805; CARMIGNANI, l.c.; CARUEL, 1860) e per altre zone italiane (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

Nella medicina popolare dei paesi del Monte Pisano il decotto fatto con le radici, con le foglie o con tutta la pianta viene considerato sfiammante ed aperitivo (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Daucus carota* L. (Umbelliferae)

— carotina selvatica —

Le foglie più tenere e la radice vengono usate crude in insalata e quest'uso era già presente nel secolo scorso nel territorio pisano (CARMIGNANI, l.c.).

In altre regioni d'Italia le stesse parti della pianta vengono mangiate cotte e condite a guisa di spinaci.

Le parti verdi della pianta hanno una lieve azione diuretica e la radice, allo stato fresco, è usata per fare cataplasmi assai utili nelle dermatiti ulcerose (NEGRI, 1960).

*Foeniculum vulgare* Miller (Umbelliferae)

— finocchio —

Le parti tenere della pianta si utilizzano in insalata; la pianta entra anche nella preparazione di minestre di verdura,

Già nel secolo scorso, nel territorio pisano, si condividevano paste e vivande con i semi, si facevano minestre di verdura con i germogli e (della var. *dulce*) si mangiavano i cespi teneri imbiancati, come si usa fare per i sedani (CARMIGNANI, l.c.). ARIETTI (1974) ricorda che, nel bresciano, si usano i germogli di *F. capillaceum* Gilib. cotti o in insalata sempre in miscuglio con altre entità. Nella nostra zona il decotto fatto con i fiori, con i semi o con tutta la pianta è considerato digestivo, carminativo e sfiammante (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Helminthia echiioides* (L.) Gaertner (= *Picris echiioides* L.) (Compositae)

— spraggine —

Le rosette di foglie basali vengono consumate, soprattutto in primavera, cotte negli « erbi ».

Non ci risulta che tale pianta sia utilizzata a scopo alimentare in altre zone d'Italia.

Altrettanto ignoto sembra essere l'uso da noi rilevato (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979) della spraggine come ottimo antiemorragico e cicatrizzante.

*Humulus lupulus* L. (Cannabaceae)

— luppolo —

Vengono utilizzati i giovani germogli primaverili per fare frittate.

E' noto l'uso della stessa parte della pianta in Toscana (TASSI, 1862) ed in altre zone d'Italia (MATTIROLLO, 1918; ARIETTI, 1974) in frittata, cotta al modo degli spinaci o tritata nelle minestre.

Del luppolo sono stati assai usati gli strobili come sedativi della angoscia nervosa e come anafrodisiaci sotto forma di infuso caldo (NEGRI, 1960).

*Hypochoeris radicata* L. (Compositae)

— ingrassaporci —

Le rosette di foglie tenere vengono consumate cotte negli « erbi ». Tale uso è comune ad altre zone italiane nelle quali, però,

tale entità si consuma anche cruda in insalata (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

Almeno nel territorio del Monte Pisano *H. radicata* non rientra tra le piante della medicina domestica.

*Lapsana communis* L. subsp. *communis*

— potte pecore —

Soprattutto in primavera le rosette di foglie basali si utilizzano cotte negli « erbi » e tale uso si ritrova in altre zone d'Italia (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

ARIETTI (1974) ricorda anche che la lapsana è pianta amara a proprietà emollienti e rinfrescanti e che nella medicina popolare si usano il succo come cicatrizzante per le screpolature delle labbra e le foglie sotto forma di cataplasma, per le ragadi del capezzolo.

*Leontodon tuberosus* L. (Compositae)

— ... —

Si consumano, soprattutto in primavera, le tenere foglie basali cotte negli « erbi ».

In altre regioni italiane si preferiscono in insalata o cotte, le foglie di *L. hispidus* L. subsp. *hastilis* (L.) Rchb. (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

Non ci risulta alcun uso, almeno nelle zone prese in esame, di *L. tuberosus* nella medicina popolare.

*Malva sylvestris* L. (Malvaceae)

— marva —

Già nel secolo scorso nei territori intorno a Pisa si mangiavano i giovani rami teneri di malva cotti e conditi a guisa di asparagi (CARMIGNANI, l.c.). Adesso si usa mangiare, non molto frequentemente, le foglie tenere in insalata. ARIETTI (1974) riporta che nel bresciano, *M. neglecta* Wallr. ed *M. sylvestris* L. vengono utilizzate come erbe cotte e da minestra e ricorda anche che, in alcuni luoghi della penisola, si usano i giovani getti fogliari ed i fiori in boccio per aromatizzare le insalate,

Comunissimo nella medicina domestica l'uso della malva come sfiammante (soprattutto del cavo orale) ed emolliente (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Mentha pulegium* L. (Labiatae)

— puleggio —

Le foglie sono utilizzate come aroma nella « zuppa ». *M. pulegium* (fig. 4) contiene un olio essenziale assai velenoso che produce, ad alte dosi, degenerazione grassa del fegato, del cuore e dei reni ed alterazione del sangue ricordanti quelle dell'anemia perniciosa; a dosi minori irregolarità nel ritmo cardiaco, aumento della secrezione salivare e, nelle donne incinte, possibilità di aborto (NEGRI, 1960).

L'uso di tale entità, peraltro non riportato in altre zone d'Italia, si giustifica quindi solo con le dosi minime necessarie a produrre un effetto aromatizzante.

*Oenanthe pimpinelloides* L. (Umbelliferae)

— pretisèmini —

Si usano le foglie per aromatizzare la « zuppa »

Non risulta alcun uso alimentare di questa pianta (fig. 5) in Italia.

NEGRI (1960) riporta per altre specie dello stesso genere che le parti verdi sono velenose allo stato fresco anche se i frutti sono usati nelle campagne per tossi e bronchiti.

*Origanum vulgare* L. (Labiatae)

— origano —

Si utilizzano le estremità fiorite per aromatizzare vari cibi; tale uso è comune in tutta Italia e particolarmente nel Meridione.

In terapia l'origano può essere utile nei disturbi gastroenterici degli psicopatici e per risolvere gli stati catarrali delle vie respiratorie (NEGRI, 1960).

Non viene qui riportato *O. majorana* di cui si utilizzano le foglie per aromatizzare l'insalata poiché è specie, nel Monte Pisano, esclusivamente coltivata.

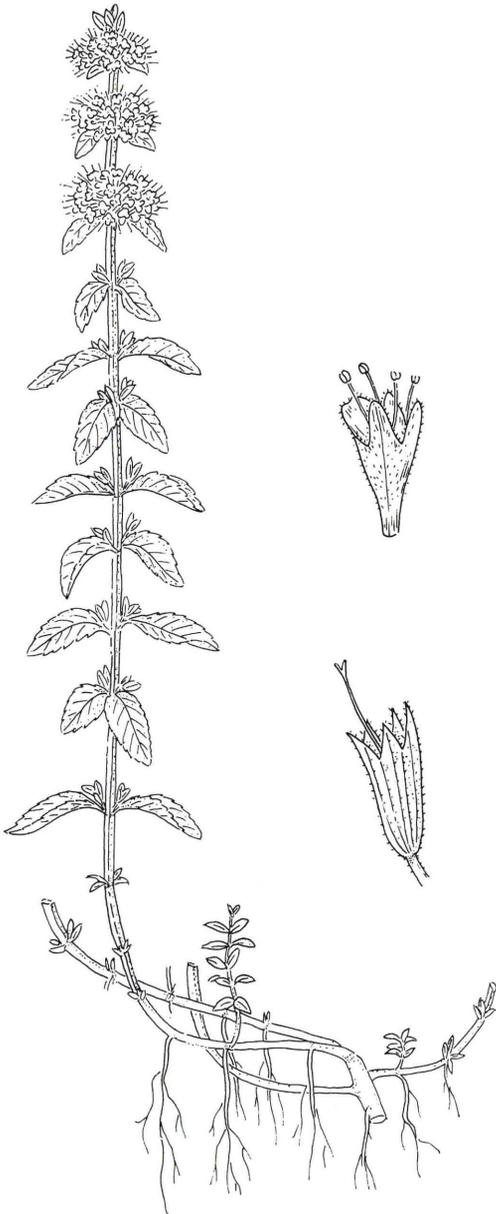


Fig. 4 - Mentha pulegium L.



Fig. 5 - *Oenanthe pimpinelloides* L.

*Papaver argemone* L. (Papaveraceae)*P. rhoeas* L.*P. dubium* L.*P. hybridum* L.

— roselline —

Le rosette basali di tutti questi papaveri vengono utilizzate, durante l'inverno ed in primavera, cotte negli « erbi ».

Lo stesso uso è riportato per altre zone italiane (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974) insieme a quello che si fa di queste specie per le torte, le insalate (MATTIROLO, 1918) ed anche per le minestre di verdura (ARIETTI, 1974). Nella medicina familiare il decotto dei petali, è considerato calmante soprattutto dei bambini, sfiammante e decongestionante (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Ranunculus ficaria* L. (Ranunculaceae)

— pappardelle —

Le genti del Monte Pisano utilizzano, non molto frequentemente, le foglie più tenere di tale specie mescolate con altre, in insalata. Sembra, invece, che non si usi cuocere tali parti negli « erbi » come si usava un tempo nel pisano (CARMIGNANI, l.c.) e come si fa ancora in altre regioni (ARIETTI, 1974) né utilizzare i tuberi a guisa di patate (ARIETTI, 1974). Nella medicina popolare le foglie servono a preparare cataplasmi ed hanno qualche utilità nel risolvere ulcerazioni torpide e nel cicatrizzare ragadi del capezzolo (NEGRI, 1960).

*Raphanus raphanistrum* L. (Cruciferae)

— gramolacci —

Le rosette di foglie basali, prima della fioritura, vengono consumate cotte negli « erbi ».

In Piemonte la pianta viene utilizzata, insieme ad altre entità, per preparare torte e frittate (MATTIROLO, 1918). Più usata delle foglie a scopo alimentare sembra essere comunque la radice per l'utilizzazione della quale la pianta viene comunemente coltivata.

Nella medicina popolare, le parti aeree di tale entità sono utilizzate con profitto come stimolanti della funzione gastrica (NEGRI, 1960).

*Reichardia picroides* (L.) Roth (Compositae)

— insalatina di monte —

Le tenere foglie basali si utilizzano anche in insalata; tale uso è già ricordato per la Toscana da CARUEL (1860). Non ci risulta che questa specie venga consumata a scopo alimentare in altre zone, né che abbia un particolare uso nella medicina popolare.

*Rumex crispus* L. (Polygonaceae)

— romice, rombice —

Si usano le foglie giovani in insalata, nella « zuppa » e nel minestrone (ma sempre in miscuglio con altre entità).

Gli stessi usi vengono riportati da MATTIROLO (1918) e da ARIETTI (1974).

In tutta la zona del Monte Pisano il decotto di fiori o di semi è considerato buon astringente ed antidiarroico (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Salvia pratensis* L. (Labiatae)

— ... —

Si utilizza tutta la pianta per fare la « zuppa »; le foglie tenere in insalata.

MATTIROLO (1918) riporta che in Piemonte questa entità è usata, insieme ad altre, per la preparazione di frittate e torte. ARIETTI (1974) ricorda che nel bresciano le giovani rosette basali sono utilizzate tritate e soffritte per le minestre di riso, come gradevole elemento aromatico nella miscellanea di erbe da cuocersi mediante bollitura oppure fritte nell'olio, dopo averle bagnate e passate nella farina.

Nella medicina popolare *S. pratensis* viene usata come aromatico e amaro stomachico (NEGRI, 1960).

*Sanguisorba minor* Scop. subsp. *minor* (= *Poterium sanguisorba* L.) (Rosaceae)

— salvastrella —

Si consumano le foglie giovani crude in insalata e si utilizza tutta la parte aerea della pianta per fare, insieme ad altre entità vegetali, la « zuppa toscana ». L'uso delle foglie tenere di *S. minor*

crude in insalata risulta abbastanza comune (CARMIGNANI l.c.; CA-  
RUEL, 1860; MATTIROLO, 1918; NEGRI, 1960).

La pianta ha anche, nella medicina popolare, fama di astringente ed antiemorragico (NEGRI, 1960).

*Senecio aquaticus* Hill subsp. *barbareifolius* (Wimmer & Grab.)  
Walters (= *S. erraticus* Bertol.) (Compositae)

— erba mora —

La pianta viene utilizzata cotta negli « erbi » e per preparare, insieme ad altre entità vegetali, la « zuppa ».

Non è riportato alcun uso alimentare di *S. aquaticus* in altre zone, né alcuna utilizzazione nella medicina domestica.

*Sisymbrium officinale* Scop. (Cruciferae)

— erba dei cantanti —

Nei paesi del Monte Pisano le foglie basali più tenere vengono consumate, non molto frequentemente, negli « erbi ».

Sembra che tale entità abbia una lieve azione cardiaca ed una azione di attivazione della secrezione boccale e faringea ed anche un po' laringea e bronchiale (NEGRI, 1960); forse per questa ragione nelle zone del Pisano è detta « erba dei cantanti ».

*Solanum tuberosum* L. (Solanaceae)

— patata —

I giovani getti vengono utilizzati crudi in insalata. CARMIGNANI (l.c.) ricorda che, a quei tempi, nel pisano i rami di tale entità venivano dati in pasto al bestiame; tale utilizzazione può sembrare forse più saggia se si pensa che tutte le parti verdi della patata sono da considerarsi velenose, dato che contengono, fra i vari principi attivi, solanina e tropeina (NEGRI, 1960). Pianta esclusivamente coltivata, viene qui citata solo per rilevarne l'uso così insolito.

*Sonchus oleraceus* L. (Compositae)

— cicerbita —

La rosetta di foglie basali di questa composita, riconosciuta dai raccoglitori del Pisano nonostante la notevole variabilità morfologica con cui si presenta, viene consumata cotta negli « erbi ».

Tale uso, insieme a quello di mangiare le foglie più giovani crude, anche in insalata, è ben documentato per varie zone (CARMIGNANI, l.c.; CARUEL, 1860; MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

*S. oleraceus* nella medicina popolare è ritenuto colagogo e ca-tartico (NEGRI, 1960).

*Tanacetum parthenium* (L.) Schulz Bip. (Compositae)

— erba amaro —

Le foglie servono ad aromatizzare le frittate. Tale uso è già riportato per altre zone italiane (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

Nella medicina popolare (NEGRI, 1960) tale entità è utilizzata come succedaneo della camomilla; impacchi imbevuti nella decozione dei fiori vengono impiegati per la medicazione delle contusioni e delle ulcerazioni cutanee.

*Taraxacum officinale* Weber (Compositae)

— soffione —

Le rosette di foglie basali si utilizzano cotte negli « erbi ». Tale uso, spesso accompagnato da quello di mangiare le foglie più giovani crude in insalata, è noto per la stessa zona e per altre della penisola (CARMIGNANI, l.c.; MATTIROLO, 1918; NEGRI, 1960; ARIETTI, 1974).

NEGRI (1960) ricorda che le foglie sono anche usate, in infuso, come sfiammanti e disintossicanti; le radici come colagogo, leggero purgante, diuretico ed amaro.

*Thymus serpyllum* L. (Labiatae)

— pepora —

Vengono usate le foglie come aromatizzante per la « zuppa ».

NEGRI (1960) ricorda che tale entità è largamente usata come condimento, ma ha anche proprietà sedative, espettoranti, sudorifere e stomachiche.

In Piemonte entra, insieme ad altre entità, nella preparazione di frittate e torte a base di erbe (MATTIROLO, 1918).

*Thymus vulgaris* L. (Labiatae)

— pepolino —

Le foglie vengono comunemente utilizzate come aromatizzante in vari cibi e tale uso è già riportato per il territorio pisano da CARMIGNANI (l.c.).

Nella medicina popolare dei paesi del Monte Pisano il decotto di foglie di pepolino è considerato sfiammante, tonico e digestivo (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Tragopogon pratensis* L. (Compositae)

— barba di becco —

Le giovani foglie della rosetta basale vengono consumate cotte negli « erbi ». Tale uso è già riportato da vari autori (CARMIGNANI, l.c.; MATTIROLO, 1918; NEGRI, 1960).

Nella medicina popolare la pianta a pieno sviluppo serve per la preparazione di decozioni diaforetiche e pettorali (NEGRI, 1960). Per gli stessi scopi viene raccolto anche *T. porrifolius*, conosciuto con lo stesso termine dialettale.

*Urospermum dalechampii* (L.) Scop. ex F.W. Schmidt (Compositae)

— grassellini —

Si utilizzano, cotte negli erbi, le rosette di foglie basali.

Non è noto alcun uso di tale entità, né in alimurgia né in medicina popolare.

*Urtica dioica* L. } (Urticaceae)  
*U. dubia* Forsk. }

— ortica —

Si usa mangiare le giovani cime di queste due entità sia in insalata, sia cotte negli « erbi ».

L'uso delle cime di ortica è comune anche in altre regioni, mai però in insalata, ma cotte come gli spinaci, in frittata, o per preparare minestre soprattutto di riso (MATTIROLO, 1918; ARIETTI, 1974).

L'ortica, generalmente in decotto, è anche assai utilizzata, nella nostra zona, come ottimo sfiammante e disintossicante (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Valerianella locusta* (L.) Laterrade (= *Valerianella oltoria* Pollich)  
(Valerianaceae)

— angelini —

Le foglie ed i teneri cespi sono mangiati in insalata; questo uso, piuttosto comune, era già noto nel secolo scorso (CARMIGNANI, l.c.).

CARUEL (1860) ricorda che, a Firenze, tutte le valerianelle sono volgarmente conosciute con il nome di cecini e mangiate in insalata.

L'uso alimentare di *V. locusta* è anche noto per il Piemonte (MATTIROLO, 1918) e per il bresciano (ARIETTI, 1974). NEGRI (1960) ricorda che *V. oltoria*, ma anche altre specie del genere, sono utilizzate come ortaggio, ed hanno un'azione antiscorbutica.

#### CONCLUSIONI

Il consumo di entità vegetali spontanee nell'alimentazione delle popolazioni del Monte Pisano è piuttosto frequente e più o meno coscientemente legato a pratiche di decongestione e disintossicazione dell'organismo.

E' stata accertata l'utilizzazione di 42 specie diverse, distinte nella tabella 1 secondo il modo in cui vengono consumate. L'uso più frequente è quello degli « erbi »: miscellanea di tenere rosette di foglie basali o di giovani germogli cotti e conditi con olio e, spesso, limone.

Abbastanza utilizzate anche, soprattutto in primavera, le insalate costituite raramente da una sola specie (*Valerianella locusta* o *Campanula rapunculus*), più spesso da specie diverse a sapore più o meno amarognolo che hanno anche una lieve azione stimolante dell'appetito e della secrezione gastrica (*Cichorium intybus*, *Reichardia picroides*, *Sanguisorba minor*, *Taraxacum officinale*, etc.). Varie entità vengono anche utilizzate per fare la tipica « zuppa toscana » ed i minestrone (*Borago officinalis*, *Rumex crispus*, *Senecio aquaticus* etc.), altre per fare fritti o frittate o come succedanei degli asparagi (*Allium ampeloprasum*, *Clematis vitalba*, *Humulus lupulus*, etc.).

Non abbiamo invece mai accertato l'uso dei vegetali spontanei per la preparazione delle cosiddette « torte pasqualine » o

TABELLA 1 - Le piante spontanee utilizzate nell'alimentazione nel territorio del Monte Pisano distinte secondo l'uso.

	DA "ERBI"	DA INSALATA	DA ZUPPA E MINESTRONE	DA FRITTATE E FRITTI	DA AR
<i>Allium ampeloprasum</i>		+		+	
<i>Apium nodiflorum</i>	+	+			
<i>Asparagus acutifolius</i>				+	
<i>Borago officinalis</i>	+		+	+	
<i>Bunias erucago</i>	+				
<i>Calamintha nepeta</i>					+
<i>Campanula rapunculus</i>		+			
<i>Clematis vitalba</i>				+	
<i>Cichorium intybus</i>	+	+			
<i>Daucus carota</i>		+			
<i>Foeniculum vulgare</i>		+	+		
<i>Helminthia echioides</i>	+				
<i>Humulus lupulus</i>				+	
<i>Hypochaeris radicata</i>	+				
<i>Lapsana communis</i>	+				
<i>Leontodon tuberosus</i>	+				
<i>Malva sylvestris</i>		+			
<i>Mentha pulegium</i>					+
<i>Oenanthe pimpinelloides</i>					+
<i>Origanum vulgare</i>					+
<i>Papaver rhoeas</i> etc.	+				
<i>Ranunculus ficaria</i>		+			
<i>Raphanus raphanistrum</i>	+				
<i>Reichardia picroides</i>		+			
<i>Rumex crispus</i>		+	+		
<i>Salvia pratensis</i>		+	+		
<i>Sanguisorba minor</i>		+	+		
<i>Senecio aquaticus</i>	+		+		
<i>Sisymbrium officinale</i>	+				
<i>Solanum tuberosum</i>		+			
<i>Sonchus oleraceus</i>	+				
<i>Tanacetum vulgare</i>					+
<i>Taraxacum officinale</i>	+	+			+
<i>Thymus serpyllum</i>					+
<i>Thymus vulgaris</i>					+
<i>Tragopogon pratensis</i>	+				
<i>Urospermum dalechampii</i>	+				
<i>Urtica dioica</i> etc.	+				
<i>Valerianella locusta</i>		+			

« torte di erbe »; tale uso è molto comune in Liguria e si ritrova in Toscana nelle zone come la Lunigiana o l'alta Versilia che confinano con essa.

Nella quasi totalità dei casi le specie utilizzate sono anche, come abbiamo già ricordato, medicinali: il loro consumo ha quindi — nell'economia domestica della zona — un duplice vantaggio, alimentare e curativo. Non è infine da sottovalutare che spesso l'acqua nella quale le specie sono state cotte viene bevuta proprio come si fa con un qualunque decotto.

Soltanto raramente le piante utilizzate presentano, in più o meno alto grado, principi velenosi. In questo caso, esse servono esclusivamente come aromatizzanti (*Mentha pulegium*) per cui vengono utilizzate in piccolissime quantità, oppure (*Clematis vitalba*, *Solanum tuberosum*) si usano soltanto i giovani getti che, per il fatto di essere appena formati e fortemente idratati, posseggono una concentrazione in principi tossici, ancora assai bassa e quindi non pericolosa, a testimonianza che il buonsenso popolare stimola ad agire con le dovute cautele.

Per concludere, oltre alle considerazioni appena fatte, possiamo ritenere che un'eventuale normativa che intenda regolare la raccolta dei vegetali spontanei non possa non tener conto — nell'ambito di generali principi ispiratori — di effettive situazioni legate sia alle tradizioni locali che alle specifiche qualità del territorio. Il Monte Pisano, con situazioni ambientali molto varie e ricco di componenti biologiche di notevole interesse (TOMEI e MARIOTTI, 1978; DEL PRETE e CONTE, 1979) merita a questo proposito particolare attenzione.

\* \* \*

Gli autori ringraziano il Sig. Vando Barbieri per il valido aiuto prestato nella raccolta del materiale.

#### BIBLIOGRAFIA

- ARIETTI N. (1974) - La flora economica e popolare del territorio bresciano. Ateneo di Brescia.
- BONNET B. (1976) - Le Poireau (*Allium porrum* L.): aspects botaniques et agronomiques. Revue bibliographique. *Saussurea*, 7, 121-155.
- CARMIGNANI V. (1812-1818) - Studi per una Flora Economica della Provincia Pisana, 1: 1-624 (Inv. Ist. Bot. Pis. n. 06596); 1818-1833 - Idem, 2: 642-1510 (non inv.); 1833 -

- Piante economiche, 1-579 (Inv. n. 06595); ? 1849-1856 - Flora Economica, 1: 1-660 (Inv. n. 06598); 1849-1852 - Idem, 2: 661-1290 (Inv. n. 06597). Manoscritti inediti.
- CARUEL T. (1860) - Prodromo della Flora Toscana. Firenze. Coi tipi di Felice Le Monnier, 1860.
- CORSI G., PAGNI A. M. (1978) - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 1. Le piante della medicina popolare nel versante pisano. *Webbia*, **33** (1): 159-204.
- DEL PRETE C., CONTE R. (1979) - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 3. Orchidaceae. Contributo alla conoscenza delle Orchidaceae d'Italia 5. *Webbia*, **34** (2), in corso di stampa.
- FIORI A. (1923-1929) - Nuova flora analitica d'Italia 1, 2. Tipografia Ricci, Firenze.
- MATTIROLO O. (1918) - Phytoalimurgia pedemontana. Torino, Vincenzo Bona Tipografo della Real Casa.
- MONTI G., FICINI G. (1979) - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 6. I Macromiceti. *Webbia*, **34** (2), in corso di stampa.
- NEGRI G. (1960) - Nuovo Erbario figurato. Ed. Hoepli, Milano.
- PAGNI A. M., CORSI G. (1979) - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 2. Le piante della medicina popolare nel versante lucchese. *Webbia*, **33** (2), in corso di stampa.
- PENZIG O. (1924) - Flora popolare italiana 1, 2. Orto Botanico della R. Università Genova.
- PIGNATTI S. (1971) - Salviamo le conoscenze delle piante utili della flora italiana. *Informatore Botanico Italiano*, **3** (1), 40-41, Firenze.
- SAVI G. (1805) - Materia medica vegetabile toscana. Ed. Molini, Laudi e C., Firenze.
- TARGIONI-TOZZETTI A. (1853) - Cenni storici sulla introduzione di varie piante nell'agricoltura ed orticoltura toscana. Firenze. Tipografia Galileiana.
- TASSI A. (1862) - Sulla flora della provincia senese e Maremma toscana. Siena 1862. Tip. nel R. Istit. dei Sordo-Muti di L. Lazzeri.
- TOMEI P. E., MARTOTTI L. (1979) - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 4. Nota preliminare sulle sfagnete di S. Lorenzo a Vaccoli. *Atti Soc. Tosc. Sc. Nat. Mem. B*, **85**, 261-267.
- TUTIN T. G. et al. (1964, 1968, 1972, 1976) - Flora Europaea, 1-2-3-4. Cambridge.
- ZANGHERI P. (1976) - Flora Italica 1, 2. Cedam, Padova.

(*ms. pres. il 30 marzo 1979; ult. bozze il 6 luglio 1979*).