

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

## L'USO DELLE PIANTE NELL'ECONOMIA DOMESTICA DELLA VERSILIA COLLINARE E MONTANA (\*\*\*)

**Riassunto** — Nella presente ricerca vengono riportati gli usi delle entità vegetali nell'economia domestica dei territori montani e collinari della Versilia. E' stata messa in evidenza l'utilizzazione di un notevolissimo numero di specie per curarsi, per mangiare, per curare gli animali, per fare manufatti, per eseguire riti propiziatori, etc. a dimostrazione di una straordinaria sopravvivenza della civiltà contadina dovuta, probabilmente, al notevole isolamento della zona.

**Abstract** — *The utilization of plants in the household economy of the Versilia's mountain and hill territories.* In the present research some results on the utilization of vegetal entities in mountain and hill territories of Versilia are presented.

The impact on various aspects of the household economy is also analyzed.

The utilization of a very large number of species to treat, to eat, to cure animals, to produce manufactured goods, to perform propitiatory rites has been displayed.

All these uses demonstrate an extraordinary survival of the country civilization, probably due to relative isolation of the region.

**Key words** — Plants/household economy - Versilia (Tuscany).

### INTRODUZIONE

Per la maggior parte degli autori di opere storico-geografiche che si sono occupati della zona (REPETTI, 1843; BARBACCANI-FEDEL, 1845; DINELLI, 1921; DALGAS, 1928; PAIOTTI, 1935, etc.) il nome « Versilia » deve riferirsi ad un territorio che nel XVI secolo era

---

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

(\*\*) Via Sarzanese, 49/c - Capezzano P. (LU).

(\*\*\*) Ricerca finanziata nell'ambito del Programma Finalizzato « Promozione della Qualità dell'Ambiente » del Consiglio Nazionale delle Ricerche, con il contributo del Comune di Pietrasanta e della Comunità Montana n. 3, Zona Marmifera Apuo-Versiliese.

chiamato « Versilia medicea » o « Versilia granducale » o « Capitanato di Pietrasanta » e che corrisponde, grossomodo, agli attuali territori comunali di Pietrasanta, Seravezza, Forte dei Marmi e Stazzema (nell'uso corrente il termine generico « Versilia » indica, invece, una zona di più vaste proporzioni, comprendente anche i comuni di Viareggio, Camaiore, Massarosa e Montignoso).

Tale territorio si estende nella valle del fiume omonimo ed è limitato a Nord dai monti Altissimo (m 1589) e Pania della Croce (m 1859) che fanno parte delle Alpi Apuane, a Sud dal Mar Tirreno, ad Est dal fosso di Motrone, dal Poggio di Rotaio (m 104) e dal monte Gabberi (m 1108), ad Ovest dalla foce del Cinquale e dal lago di Porta.

Da quando, nel 1513, il famoso « Lodo » di Leone X stabilì la definitiva assegnazione ai fiorentini dell'allora Capitanato di Pietrasanta (CERVIETTI, 1977), il territorio ha sempre mantenuto una sua precisa omogeneità, sia per quello che riguarda le tradizioni ed i costumi — sui quali ha sicuramente inciso la lunga condizione di isolamento amministrativo ed economico, dovuto al fatto che esso rappresentava un caposaldo fiorentino in una lontana regione tutto intorno controllata da Lucca, Modena e Massa (NERLI e SABBADINI, 1958) — sia per quello che riguarda il dialetto (PIERI, 1904; DINELLI, 1921).

La cultura popolare versiliese si è sviluppata nel contesto di un'economia di sussistenza, tipicamente agricolo-pastorale e neppure l'industria marmifera, che pure ha avuto uno sviluppo enorme in tutta la zona, è riuscita a distruggere quest'antico tessuto culturale di stampo contadino. Per la sua omogeneità e per il suo tipo di economia la zona si presentava ideale, quindi, come campo di ricerca sull'utilizzazione delle piante spontanee nell'economia domestica. Tuttavia, come in indagini simili condotte in precedenza per altre zone della Toscana occidentale (CORSI e PAGNI, 1978, 1979a; PAGNI e CORSI, 1979) abbiamo deciso di limitare la nostra ricerca ai villaggi della fascia montana e collinare evitando sia i centri abitati insediati nella stretta fascia pianiziale versiliese sia quelli posti lungo il margine pedemontano (Pietrasanta, Ripa, Strettoia, Vallecchia) che, dal punto di vista urbanistico, vengono già a strutturarsi come « centri di pianura » (NICE, 1952). In essi infatti il recente sviluppo turistico e la urbanizzazione diffusa hanno cancellato l'originale cultura popolare ed hanno imposto nuove consuetudini, nuovi costumi e nuovi modelli di vita.

Dallo studio sono stati inoltre esclusi i paesi di Arni e Cam-

pagrina — che attualmente rientrano nei confini amministrativi del Comune di Stazzema perché passati a quest'ultima comunità soltanto nel 1923, quando l'Alta Garfagnana fu annessa alla provincia di Lucca (ORLANDI, 1976) — ed il paese di Palagnana il quale, nonostante sia sempre appartenuto al Capitanato di Pietrasanta (era denominato un tempo « Alpe » di Stazzema) presenta vocazioni poco versiliesi, trovandosi al di là dello spartiacque principale delle Apuane, sul versante interno che degrada verso il Serchio ed avendo avuto, da sempre, relazioni socio-economiche con la vicina Garfagnana.

Pertanto nella nostra ricerca sono stati presi in esame i seguenti paesi (Fig. 1), con popolazione residente superiore alle 50 unità e che, soprattutto, presentano una continuità di insediamento (\*):

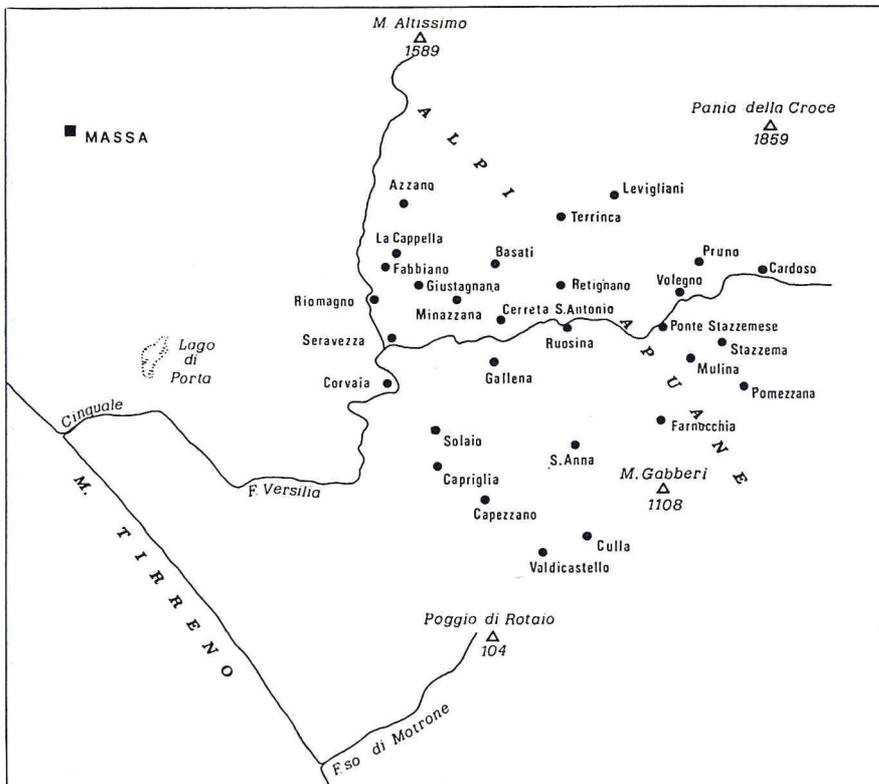


Fig. 1 - Il territorio investigato.

(\*) La nomenclatura dei paesi segue il F<sup>o</sup> 96 I.G.M. (1970) e il F<sup>o</sup> 104 I.G.M. (1967).

*Comune di Pietrasanta*

Capezzano  
 Capriglia  
 Solaio  
 Valdicastello

*Comune di Seravezza*

Azzano  
 Basati  
 Cerreta S. Antonio  
 Corvaia  
 Fabbiano - La Cappella  
 Giustagnana  
 Minazzana  
 Riomagno  
 Seravezza

*Comune di Stazzema*

Cardoso  
 Farnocchia  
 Gallena  
 Levigliani  
 Mulina  
 Pomezzana  
 Ponte Stazzemeso  
 Pruno  
 Retignano  
 Ruosina (\*)  
 S. Anna - Culla (\*\*)  
 Stazzema  
 Terrinca  
 Volegno

I villaggi più elevati sul livello del mare sono Farnocchia (652), S. Anna (650), Levigliani e Pomezzana (600). La stragrande maggioranza dei centri abitati presi in considerazione si ritrova nella fascia montano-collinare compresa tra i 300 ed i 600 m s.l.m. A quote inferiori si ritrovano pochi centri di « fondovalle e confluenza » (NICE, 1952). Il minimo di altitudine è raggiunto da Corvaia (39 m s.l.m.).

La maggior parte dei paesi ha origine assai antica, come risulta dalla cospicua presenza di toponimi prediali (Capezzano, Giustagnana, Retignano, etc.) (PIERI, 1936), dal rinvenimento di monete romane (Fabbiano, Stazzema) e dalla scoperta di importanti necropoli liguri (Levigliani, Minazzana) (ANTONUCCI, 1978). Per alcuni (Farnocchia, Pomezzana, Pruno, Terrinca, etc.) da antichi documenti di archivio che si spingono fino all'VIII secolo d.C. è dimostrata l'esistenza prima del mille. Numerosi centri del fondovalle versiliese (Mulina, Riomagno, Ruosina, etc.) si formarono durante il medio evo in relazione allo sfruttamento ed alla lavorazione del ferro. Seravezza invece rappresenta la « curtis » (o sala)

(\*) Tale paese appartiene, in parte, anche al comune di Seravezza.

(\*\*) S. Anna e Culla sono stati trattati insieme perché hanno origine comune (cfr. pag. 313) e perché S. Anna è praticamente disabitato, ridotto a Sacrario per i caduti in un'azione di rappresaglia tedesca avvenuta nell'ultimo conflitto.

di una « massa » medioevale a cui seguì l'incastellamento delle rocche di Corvaia e di Solaio (LOPES PEGNA, 1965). I villaggi di S. Anna e Culla si svilupparono probabilmente da primitivi insediamenti sparsi legati alla pastorizia, in seguito all'intenso sfruttamento medico delle miniere di « Valle Buona » (Valdicastello). Ponte Stazzemese infine, prese corpo nell'ottocento per lo sviluppo della viabilità di fondovalle, e ben presto riuscì ad integrare l'antico villaggio del Fornetto di Ruosina (NICE, 1952).

Il territorio esaminato costituisce parte integrante delle Alpi Apuane, rilievo la cui geologia è notoriamente molto complessa e tuttora oggetto di continue ricerche. Nel Miocene inferiore sarebbe comparsa una piega con un nucleo di terreni autoctoni metamorfosati rappresentato da una serie a facies toscana, comprendente terreni di età variabile dal Paleozoico fino all'Oligocene. Tale nucleo sarebbe ricoperto da rocce alloctone costituenti la falda toscana di età comprese tra il Triassico superiore ed il Miocene, circondata o sormontata a sua volta da rocce diverse che vanno dal Giurassico al Paleocene, costituenti la falda ligure.

Tali brevissimi cenni possono ovviamente essere approfonditi dalla lettura di lavori specialistici ai quali si rimanda (GIGLIA, 1967; GIANNINI, 1970).

Il clima è estremamente complesso, data la variabilità dell'altitudine, dell'esposizione, della morfologia e della geologia del terreno (FERRARINI, 1966).

La temperatura si fa più rigida man mano che si procede verso l'interno, chiuso dai rilievi all'influenza mitigatrice del mare. Le precipitazioni raggiungono valori tali da rendere questo territorio una delle zone più piovose d'Italia ed il loro andamento cresce in rapporto all'altitudine (TREVISAN, 1949). Le abbondanti precipitazioni sono dovute principalmente ai venti provenienti da Sud, giunti dal mare carichi di umidità che, per superare la barriera apuana, si innalzano bruscamente di quota andando incontro a raffreddamento con conseguente condensazione di vapore acqueo (FERRARINI, 1966).

Come abbiamo già fatto per la geologia, anche per gli aspetti floristico-vegetazionali della zona rimandiamo ai lavori specialistici (FERRARINI, 1966, 1970, 1972) limitandoci a dare dei cenni che servano ad inquadrare il paesaggio nelle sue linee fisionomiche essenziali: nelle colline che sovrastano la pianura costiera, con vocazione a macchia mediterranea, prevale l'olivo anche se sono pre-

senti insediamenti di pino marittimo (*Pinus pinaster* Aiton); nelle vallate più fresche dell'entroterra si ritrovano i castagneti e, dai 400 m s.l.m. in su, prevalentemente su terreni calcarei, sono diffusi i querceto-carpineti, associazioni vegetali nelle quali domina il carpino nero (*Ostrya carpinifolia* Scop.); sono frequenti la roverella (*Quercus pubescens* Willd.) e l'orniello (*Fraxinus ornus* L.), sporadici gli aceri (*Acer opalus* Miller, *Acer campestre* L.); più scarsi e ridotti a vivere nei terreni più impervi e nelle vallate più ombrose sono i cerreto-carpineti, nei quali il cerro (*Quercus cerris* L.) è sempre presente, ora dominante, ora sparso qua e là tra i carpini neri (*Ostrya carpinifolia* Scop.) o bianchi (*Carpinus betulus* L.).

La ricerca oggetto del presente lavoro è durata due anni ed è stata condotta con duplice scopo: recuperare, almeno in parte, una cultura rurale che sembra in via di rapida scomparsa; suggerire una utilizzazione appropriata delle risorse del territorio, in armonia con le consuetudini domestiche e sociali delle comunità visitate.

Le indagini sono state effettuate paese per paese (almeno per quello che riguarda le piante di uso alimentare e medicinale), interrogando particolarmente le persone anziane nelle quali è più vivo il ricordo delle tradizioni e raccogliendo le piante che sono state, poi, accuratamente identificate.

Per ogni entità, elencata in ordine alfabetico, vengono riportati il nome scientifico ed i nomi locali con l'indicazione, tra parentesi, del paese o dei paesi nei quali quel dato nome ci è stato riferito (quando è presente un nome locale non seguito da alcuna indicazione tra parentesi si deve intendere che tale nome è usato un po' in tutta la zona).

Ovviamente non possiamo escludere che gli impieghi specifici riportati per ciascuna specie siano presenti, alle volte, anche in paesi diversi da quelli da noi citati o in aree più vaste di quelle a noi note.

La nomenclatura adottata per le piante vascolari è quella di *Flora Europaea* (TUTIN et al., 1964, 1968, 1972, 1976, 1980) salvo i casi espressamente elencati. Di ogni entità riportata è stato compilato il relativo *exsiccatum*. Per quello che riguarda le piante utilizzate nella medicina popolare i campioni, insieme alle schede riguardanti ciascuna entità, sono conservati presso l'Istituto Botanico « Hanbury » dell'Università di Genova, nell'Erbario dedicato all'indagine promossa dal Gruppo di Lavoro « Piante Officinali »

della Società Botanica Italiana sulla Flora Popolare Italiana. Per quello che riguarda le altre piante, gli *exsiccata* sono presenti nel Museo Didattico presso l'Istituto Botanico dell'Università di Pisa.

#### LE PIANTE NELLA MEDICINA DOMESTICA

Nei territori collinari e montani della Versilia si fa un uso notevole di piante — native o coltivate in zona — per curarsi in famiglia. E' stato infatti accertato l'uso di ben 130 entità.

Un così massiccio impiego ha probabilmente la sua spiegazione nelle caratteristiche di particolare isolamento della zona (alcuni villaggi come Pruno e Volegno solo in tempi recenti sono stati collegati al fondovalle da una carrozzabile ed a Gallena la strada è ancora in costruzione), ma anche nella tradizione. E' singolare ed interessante ricordare come già in epoca medicea il « Capitánato » veniva sfruttato anche per le sue risorse di piante medicinali. Nel 1559 il Duca Cosimo inviò Smeraldo Barbieri di Pietrasanta a visitare la montagna di Terrinca per raccogliervi erbe medicinali di cui aveva avuto notizia e tali erbe vennero poi, per diverso tempo, spedite a Firenze al « semplicista » di corte (SANTINI, 1874).

La maggior parte delle entità (aglio, cipolla, camomilla, finocchio, gramigna, malva, olivo, ortica, rosmarino, ruta, salvia, sambuco, verbasco, etc.), di uso assai comune nella zona, ha attività terapeutica nota alla medicina popolare di tutta Italia. Tali entità sono infatti a larga diffusione, sono note a chiunque, non sono tossiche e posseggono principi attivi di sicura e sperimentata efficacia. Eppure la varietà dei modi con cui vengono manipolate e, in qualche caso, le proprietà curative ad esse attribuite nelle varie località, meriterebbero probabilmente un approfondimento sperimentale.

Non vi sono dubbi, comunque, che le più interessanti sono le altre, quelle il cui uso è sconosciuto o poco noto sia alla medicina tradizionale di altre zone, sia a quella ufficiale. Per esse, poiché sono molte, rimandiamo alle singole trattazioni, ma ci preme individuarne qui almeno tre gruppi che rappresentano, a nostro avviso, stimoli notevoli per studi di carattere botanico, fitochimico e farmacologico: 1) entità che, in manipolazioni varie, vengono utilizzate con successo nelle scottature (*Asplenium trichomanes*, *Ceterach officinarum*, *Phytolacca americana*, *Polypodium cambricum*, etc.); 2) en-

tità che, adoperate come febbrifugo nelle febbri di tipo intermittente, potrebbero possedere sostanze antibiotiche particolari o sostanze chinino-simili (*Centaurium erythraea*, *Equisetum arvense*, *Eucalyptus camaldulensis*, *Gentiana asclepiadea*, *Teucrium chamaedrys*, etc.); 3) entità cosiddette « stagnasangue ». Queste sono rappresentate da un gruppo assai numeroso di specie (*Achillea millefolium*, *Ajuga reptans*, *Hieracium pilosella*, *Plantago major*, *Alnus glutinosa*, *Picris hieracioides*, *Festuca pratensis*, etc.) usate con molta frequenza nelle campagne dove i tagli con la falce e con il falchetto sono incidenti comuni. Potrebbero contenere sostanze antiemorragiche e/o cicatrizzanti che ne spieghino e giustifichino l'antichissimo uso.

Studi che esaminino dal punto di vista anatomico, citologico ed istochimico le entità appartenenti ai suddetti gruppi sono già stati programmati nell'Istituto Botanico dell'Università di Pisa.

*Acanthus mollis* L. (Acanthaceae)

acanto (Stazzema); altea (Pruno)

Le foglie, poste direttamente sulla parte, sono utilizzate per portare a maturazione foruncoli (Pruno, Stazzema) o per sfiammare e mitigare il dolore nelle punture di insetti (Pruno); hanno anche fama di provocare la fuoriuscita delle spine che si siano infisse nella cute (Pruno).

*Achillea millefolium* L. (Compositae)

erbo nero (Mulina); formichella (Terrinca); taneta (Farnocchia, Gallena, Pomezzana)

Le foglie di questa entità vengono utilizzate molto frequentemente come eccezionali emostatici nelle ferite leggere [spesso, prima di essere utilizzate per uso topico, vengono masticate (Farnocchia, Mulina, Pomezzana)]; in qualche caso (Retignano) servono per lenire i pruriti cutanei causati da punture di insetti.

I fiori, in decotto, si adoperano come sfiammanti (Terrinca) o come calmanti dei nervi e contro le vertigini (Mulina).

*Adiantum capillus-veneris* L. (Adiantaceae)

capelvenere (Cardoso); capovenere (Mulina)

Al decotto, preparato con la fronda, vengono attribuite proprietà terapeutiche varie nei paesi della zona: antitussigeno, cal-

mante (Stazzema); diuretico e sfiammante in casi di cistiti e prostatiti (Cardoso); emmenagogo (Farnocchia, Pomezzana); sfiammante delle prime vie respiratorie (Mulina).

Un tempo lo stesso decotto veniva utilizzato, in qualche paese (Pomezzana, Terrinca), come abortivo.

*Ajuga reptans* L. (Labiatae)

erbo nero (Basati, Cerreta S. Antonio, Gallena, Ruosina)

Le foglie pestate, poste direttamente sulla parte, da sole (Basati, Cerreta S. Antonio, Gallena) o mescolate con farina di mais (Ruosina), sono considerate un ottimo antiemorragico.

*Allium cepa* L. (Liliaceae)

cipolla

Il bulbo, cotto, viene ingerito come diuretico (Azzano, Capri-glia, Farnocchia) oppure, sotto forma di impiastro, utilizzato per i gonfiori addominali (Azzano) e come risolvente per i foruncoli (Giustagnana).

Il bulbo, crudo, viene ingerito per i disturbi circolatori (Pomezzana) oppure utilizzato sotto forma di impiastro come emostatico soprattutto nelle emorragie nasali e per lenire il dolore nelle punture di vespe (Pomezzana).

Il decotto in latte del bulbo viene utilizzato con successo nella pertosse (Stazzema), quello in acqua come antidoto negli avvelenamenti (Pruno).

*Allium sativum* L. (Liliaceae)

aglio

Per molto tempo, in tutta la zona, il bulbo è stato utilizzato come vermifugo soprattutto per gli ossiuri dei bambini. Le manipolazioni erano le più varie: si schiacciava e si applicava sulla gola (Cardoso, Cerreta S. Antonio, Corvaia); si mangiava crudo (Azzano, Basati, Ponte Stazzemese); si strusciava sulla fronte e sui polsi (Gallena, Pruno, Valdicastello); se ne facevano collane da portare al collo (Farnocchia, Giustagnana, Minazzana, Pruno, Terrinca, Voligno); si poneva sotto il cuscino dove dormiva la persona interessata dai parassiti (Ponte Stazzemese, Ruosina, Solaio). Oggi il bulbo di questa entità è ingerito crudo come ipotensivo (Azzano,

Cardoso) o come antidiarroico (Capriglia); viene posto, pestato e scaldato, negli orecchi come analgesico nelle otalgie (Pruno); si utilizza pestato e cotto sotto la brace per la rimozione dei « calli » e degli « occhi di pernice » (Capezzano, Cardoso); se ne fa un infuso a freddo utile nelle tossi ostinate (Cardoso); si applica pestato sui ginocchi come analgesico e sfiammante nelle artrosi e come antiemorragico nelle piccole ferite (Pomezzana).

In qualche caso i catafilli esterni, papiracei, del bulbo, vengono utilizzati come disinfettanti ed emostatici sulle piccole ferite (Corvaia, Pruno, Retignano).

*Alnus glutinosa* (L.) Gaertner (Betulaceae)

ontano

In diversi paesi della zona (Azzano, Capriglia, Mulina, Pomezana, Ruosina, Stazzema, Terrinca) le foglie di tale entità, sotto forma di cataplasma, vengono utilizzate come emostatico per piccole ferite.

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

sberna (Mulina, Retignano)

Il decotto, fatto con tutta la pianta, serviva, un tempo, per curare la rogna; alle volte tale decotto veniva, sempre per lo stesso scopo, mescolato con zolfo e « sugna » vecchia.

*Artemisia camphorata* Vill. (Compositae)

camucioro maschio

Il decotto di foglie viene utilizzato, in qualche caso, sotto forma di suffumigi, come antiemorroidario (Cardoso) o come vermifugo (Stazzema).

*Arum italicum* Miller (Araceae)

gigaro (Mulina); gilico (Farnocchia)

Le foglie pestate, mescolate con olio caldo, vengono applicate sui « geloni », al fine di ottenere la guarigione (Azzano).

Un tempo le foglie, unte con burro ed applicate sulla cute,

venivano utilizzate per risolvere le piaghe che si erano formate in seguito all'applicazione della « tela vescicante » che era servita nelle malattie dell'apparato respiratorio (Mulina).

*Arundo donax* L. (Gramineae)

canna

Il decotto, fatto con il rizoma, è considerato ottimo sfiammante e diuretico (Capriglia, Pomezzana).

*Asparagus acutifolius* L. (Liliaceae)

asparago selvatico

Raramente il decotto, fatto con la parte aerea della pianta, viene utilizzato come rinfrescante e come sfiammante delle vie biliari (Mulina).

*Asplenium trichomanes* L. (Aspleniaceae)

felcinetto (Basati); felcini (Azzano, Mulina, Retignano, Terrinca); minestrina (Fabbiano-La Cappella, Retignano, Ruosina)

Il decotto della fronda viene usato come abortivo (\*) (Mulina, Terrinca), come antiemorroidario (Ruosina), come lassativo (Mulina) e come risolvente l'ittero (Fabbiano-La Cappella).

Un tempo si utilizzava con successo nelle scottature, l'olio nel quale era stata fatta « sfriggere » la fronda (Pomezzana); la specie rientrava quindi nelle cosiddette « erbe da fuoco » così frequentemente utilizzate dalle popolazioni del Monte Pisano (CORSI e PAGNI, 1978; PAGNI e CORSI, 1979).

*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris* (Chenopodiaceae)

bieta

Le popolazioni della zona attribuiscono alla bietola proprietà lassative e disintossicanti, per cui usano mangiarla, lessata e non condita, soprattutto dopo un pasto eccessivo.

---

(\*) Per ottenere l'azione abortiva il decotto veniva bevuto; si poteva però raggiungere lo stesso scopo anche con un pediluvio, protratto per alcuni giorni.

In qualche caso (Capezzano) la foglia di questa entità è usata, esternamente, per risolvere piaghe e foruncoli.

Nelle campagne non era infrequente, un tempo, l'utilizzazione delle nervature fogliari più grosse e soprattutto dei piccioli come abortivi meccanici.

*Borago officinalis* L. (Boraginaceae)

borragine (Terrinca); borrana (Azzano, Fabbiano-La Cappella, Volegno)

Il decotto di foglie è considerato ottimo rinfrescante e sfiamante ed utilizzato nelle infiammazioni delle prime vie respiratorie, nelle odontalgie e nei disturbi intestinali.

*Brassica nigra* (L.) Koch in Röhling (Cruciferae)

senape

I semi, sotto forma di empiastro (con l'aggiunta di farina di lino o di mais e spesso di vino) venivano utilizzati un tempo con frequenza, ora molto raramente, come eccellente revulsivo soprattutto nelle bronchiti (Basati, Cardoso, Corvaia, Pomezzana, Pruno, Riomagno, Seravezza, Volegno).

In qualche caso (Azzano) le foglie vengono usate per fare un decotto con proprietà lassative.

*Brassica oleracea* L. subsp. *oleracea* var. *acephala* DC. f. *serotina* (Cruciferae)

cavolo nero

Le foglie di questa entità hanno un'utilizzazione piuttosto frequente nella zona per risolvere vescicole e piaghe — comprese quelle che si formano con l'uso dei cerotti vescicanti che si applicano nelle polmoniti — (Cardoso, Cerreta S. Antonio, Farnocchia, Gallena, Pomezzana, Stazzema, Valdicastello); per calmare i dolori reumatici (Azzano, Farnocchia, Mulina); nelle bruciature (Terrinca); come carminativo (Cardoso). Per tutte queste utilizzazioni le foglie crude vengono, prima di essere applicate sulla parte, unte con il burro.

La nomenclatura adottata è quella riportata in TRAVERSO (1926).

*Bryonia cretica* L. subsp. *dioica* (Jacq.) Tutin (Cucurbitaceae)

zucca selvatica (Cardoso, Gallena, Stazzema)

La radice, cotta e mescolata con cera d'api in modo da farne un unguento (Cardoso, Gallena, Mulina), oppure in decotto (Cardoso, Pruno), viene utilizzata come analgesico nelle artriti, nelle artrosi e nelle sciatiche.

Il decotto è ritenuto utile anche per le febbri di tipo intermittente del genere delle malsani (Cardoso).

In qualche caso il modo di utilizzare tale entità risulta abbastanza curioso: a Mulina in caso di sciatica si mettono sotto il calcagno fettine sottili di radice e i dolori cessano; rimangono in compenso nel luogo dell'applicazione noiose vescicole che necessitano, per cicatrizzarsi, anche di sei mesi.

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

nipitella; empitella (Retignano); nimpitella (Pomezzana)

Tale specie, utilizzata frequentemente come aromatizzante, in qualche caso si adopera ancora come vermifugo per gli ossiuri dei bambini (Pomezzana, Retignano).

*Castanea sativa* Miller (Fagaceae)

castagno

La polvere di castagno, risultato dell'azione del tarlo, si utilizzava come polvere aspersione nelle infiammazioni della pelle, soprattutto dei genitali esterni dei bambini (Cardoso, Farnocchia, Pomezzana, Pruno).

*Centaurium erythraea* Rafn. subsp. *erythraea* (Gentianaceae)

— . . . —

Il decotto, fatto con le sommità fiorite, viene utilizzato in qualche località (Cardoso, Volegno) nelle febbri di tipo intermittenti (Volegno) o nelle coliche epatiche (Cardoso).

*Ceterach officinarum* Lam. et DC. (Polypodiaceae)

cetracca (Pomezzana, Ponte Stazzemesse); felcino (Terrinca)

La fronda manipolata in vario modo [tenuta per un certo tem-

po in olio (Pomezzana); « sfritta » in olio (Pomezzana); sbriciolata e messa direttamente sulla parte (Capriglia] viene utilizzata con successo nelle bruciature. Meno frequentemente (Ponte Stazzemese), sempre per le bruciature, si usano le spore prelevate dalle fronde.

Soltanto in rari casi le fronde ingerite vengono ritenute ottime per la risoluzione dell'ittero e l'acqua nella quale sono state cotte considerata utile per « ripulire » dopo il parto (Terrinca).

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert (Compositae)

camomilla vera; camomilla di campagna (Valdicastello)

L'infuso fatto con i capolini viene utilizzato molto comunemente, in tutte le località della zona, come calmante e come sfiamante (sia dell'apparato gastro-enterico che di quello gastro-urinario); più raramente, sotto forma di enteroclima, come febbrifugo (Solaio).

L'affine *Anthemis arvensis* L., chiamata camomilla selvatica, viene usata abbastanza frequentemente per gli stessi scopi.

*Chelidonium majus* L. (Papaveraceae)

erba dei porri (Ponte Stazzemese, Volegno); lattafavio (Retignano, Terrinca); lattefavio (Levigliani)

In diverse località della zona il lattice di questa entità viene utilizzato come caustico per porri e verruche; in qualche caso (Mulina) si usa anche per la rimozione di calli e di « occhi di pernice ».

*Cichorium intybus* L. (Compositae)

cicoria

Il decotto di radici viene utilizzato, raramente (Pomezzana), come sfiamante, soprattutto dell'apparato gastro-enterico.

Un tempo, con le foglie, bollite in acqua zuccherata insieme ad un po' di orzo, si faceva il « giulebbe » (cfr. *Lactuca sativa* L.).

*Citrus lemon* (L.) Burm. fil. (Rutaceae)

limone

Il decotto fatto con le « bucce » (epicarpo e mesocarpo) del

frutto, è usato come digestivo (Basati); il succo come astringente intestinale (Ponte Stazzemese, Retignano, Valdicastello) o, posto direttamente sulla parte, come risolvente nelle emicranie (Cardoso).

A Stazzema il succo, unito ad acido salicilico, serve in qualche caso, come « callifugo ».

*Citrus sinensis* (L.) Osbeck (Rutaceae)

arancio

La « buccia » (epicarpo e mesocarpo del frutto) viene utilizzata abbastanza frequentemente in decotto (Cardoso, Levigliani, Pomezzana, Ponte Stazzemese) come antitussigeno e nelle malattie da raffreddamento.

Le foglie fresche, applicate direttamente sulla parte, hanno una qualche fama come risolventi di emicranie anche ostinate (Cardoso).

*Clematis flammula* L. (Ranunculaceae)

vitabbia (Pomezzana, Stazzema); vizzatori (Ruosina)

Un tempo il midollo ed il « succo » spremuto dai rametti venivano applicati sotto il tallone come rimedio per la sciatica (Pomezzana, Ruosina, Stazzema).

*Crataegus monogyna* Jacq. subsp. *monogyna* (Rosaceae)

pruno nero (Pomezzana)

Raramente, si ingeriscono le « bacche » al fine di ottenere una azione astringente.

*Cucurbita moschata* Duchesne ex Poiret (Cucurbitaceae)

zucca

Il frutto, in diverse località della zona, veniva un tempo utilizzato, insieme a farina di mais o di senape, per fare empiastri utili nelle polmoniti, nelle bronchiti e nei disturbi dell'apparato gastro-enterico e genito-urinario; era applicato in fettine sulla pancia delle giovani donne con lo scopo di attenuare i dolori delle prime mestruazioni (Cardoso).

*Cupressus sempervirens* L. (Cupressaceae)

cipresso

Il decotto fatto con i galbuli chiamati « balloce » (Basati, Capriglia), « ballette » (Azzano), « ballottole » (Levigliani, Minazzana) viene utilizzato in tutta la zona per fare bagni rinforzanti e tonificanti ai bambini che cominciano a camminare; più raramente (Capriglia, Terrinca) per fare bagni risolvanti i dolori reumatici ed artritici.

*Cyclamen purpurascens* Miller (Primulaceae)

pan porcino

Si utilizzano i tuberi nelle otalgie: a Cardoso ed a Giustagnana si applica nell'orecchio un batuffolo di cotone impregnato d'olio di oliva (che deve essere caldo) nel quale si sono fatti « sfriggere »; a Capezzano, a Mulina ed a Terrinca si utilizza, sempre caldo, l'olio che è stato per un po' di tempo sulla brace dentro ad una piccola cavità scavata in essi.

I tuberi hanno anche fama di starnutatori (Cardoso) e, pestati e posti direttamente sulla parte, di ottimo rimedio per i dolori artritici e reumatici (Retignano).

*Cynodon dactylon* (L.) Pers. (Gramineae)

gramigna

In tutta la zona il decotto fatto con il rizoma e con le radici viene con frequenza utilizzato come rinfrescante e sfiammante, soprattutto dell'apparato urinario.

In qualche caso (Azzano, Basati, Farnocchia, Pomezzana) è considerato ottimo febbrifugo. A Mulina con esso si usa diluire il latte da somministrare ai neonati.

N.B. - Viene utilizzato per gli stessi scopi e chiamato con lo stesso nome dialettale l'affine *Agropyron repens* (L.) Beauv.

*Datura stramonium* L. (Solanaceae)

erba tabacca

Le foglie vengono seccate all'ombra e fumate come antiasmatiche. L'uso risulta tuttavia assai raro (Retignano).

*Daucus carota* L. (Umbelliferae)

carota

Si usa comunemente la radice, grattata o in decotto, come antidiarroico soprattutto per i bambini piccoli.

*Equisetum arvense* L. (Equisetaceae)

erba coda (Basati); erba la coda (Ruosina)

Il decotto, fatto con tutta la pianta, viene usato come febbrifugo per febbri di tipo intermittente (Basati), come aperitivo (Ruosina) e, sotto forma di bagni, come astringente e tonificante per gli arti dei bambini piccoli (Ruosina, Terrinca).

N.B. - Viene utilizzato per gli stessi scopi e chiamato con gli stessi nomi locali l'affine *Equisetum telmateia* Ehrh.

*Eucalyptus camaldulensis* Dehnh. (Myrtaceae)

eucalisse (Valdicastello)

Il decotto di foglie, ingerito o sotto forma di enteroclisma, viene utilizzato come rinfrescante e, soprattutto, come febbrifugo nelle febbri di tipo intermittente. L'uso risulta piuttosto raro.

N.B. - Molto probabilmente, per lo stesso scopo, vengono utilizzati anche eucalipti diversi (*E. globulus* Labill., *E. robusta* Sm. etc.) che vengono talvolta coltivati in zona.

*Euonymus europaeus* L. (Celastraceae)

cappelletti dei preti

Il decotto prolungato, fatto con i fiori ed usato per lavaggi, è considerato, in qualche caso (Cardoso), ottimo rimedio per la pediculosi.

*Festuca pratensis* Hudson (Gramineae)

paleo

Le foglie, pestate e poste direttamente sulla parte, vengono utilizzate come ottimo emostatico (Azzano, Basati, Levigliani, Terrinca).

*Ficus carica* L. (Moraceae)

fico

Il lattice viene utilizzato in varie località della zona (Azzano, Basati, Capezzano, Capriglia, Fabbiano-La Cappella, Ruosina, Volegno) come caustico per porri e verruche.

*Foeniculum vulgare* Miller (Umbelliferae)

finocchio, finocchio selvatico

I frutti (« semi ») vengono utilizzati con frequenza per preparare un decotto utile nelle digestioni difficili, come carminativo e rinfrescante (Capezzano, Cardoso, Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Giustagnana, Retignano, Volegno) o, sotto forma di enteroclisma, come febbrifugo (Basati).

I fusti ed i piccioli fogliari si usano per fare un decotto che, bevuto, è un buon analgesico nelle emicranie (Gallena), sotto forma di enteroclisma, un ottimo astringente intestinale (Minazzana, Solaio).

N.B. - Come digestivo e carminativo si raccoglie, nelle stesse zone, anche *Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *azoricum* (Miller) Thell.

*Fragaria vesca* L. (Rosaceae)

fragola selvatica

Si usa la foglia, posta direttamente sulla parte, come antiemorragico nelle piccole ferite (Farnocchia, Mulina, Pomezzana, Stazzema) o per portare a maturazione i foruncoli (Mulina).

La radice, in decotto, ha una certa fama come sfiammante delle vie urinarie (Cardoso, Stazzema) e per sciogliere i calcoli renali (Azzano).

*Fraxinus excelsior* L. (Oleaceae)

frasso (Basati, Volegno)

I rametti fioriti, maschili e femminili, in decotto, sembrano avere una qualche utilità nelle artriti (Basati, Cardoso, Volegno); il ritidoma (volgarmente detto scorza o corteccia), sempre in decotto, è usato, non molto frequentemente (Terrinca), come astringente intestinale.

N.B. - Viene utilizzato per gli stessi scopi e indicato con lo stesso nome locale anche *F. ornus* L.

*Gentiana acaulis* L. (Gentianaceae)

genzianino (Farnocchia); scenzio (Pruno, Stazzema); scienzino (Pomezana)

L'infuso della radice in vino (preso poi, senza abusarne, per sette giorni, alla dose di un cucchiaino per mattina) è considerato ottimo depurativo del sangue (Farnocchia, Pomezana, Pruno) e febbrifugo per febbri di tipo intermittente del genere delle maltesi (Pomezana).

*Gentiana asclepiadea* L. (Gentianaceae)

genziana (Farnocchia); scenziana (Capriglia, Cardoso, Cerreta S. Antonio, Corvaia, Minazzana, Mulina, S. Anna-Culla, Stazzema).

Il decotto (Capezzano, Capriglia, Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Gallena, Minazzana, Pomezana, Ponte Stazemese, Pruno, S. Anna-Culla, Terrinca) o l'infuso a freddo (Cardoso, Corvaia, Farnocchia, Mulina, Seravezza, Stazzema, Terrinca, Valdicastello, Volegno) di radice sono di uso molto frequente nella zona. Le proprietà terapeutiche attribuite a queste preparazioni sono varie: depurativo, soprattutto del sangue (Capezzano, Cardoso, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Giustagnana, Mulina, Ponte Stazemese, Pruno, Valdicastello, Volegno); sfiammante, soprattutto dell'apparato gastro-enterico (Azzano, Capezzano, Cerreta S. Antonio, Corvaia, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Minazzana, S. Anna-Culla, Terrinca); febbrifugo per febbri di tipo intermittente (Volegno); aperitivo (Farnocchia); abortivo (Basati).

*Hedera helix* L. (Araliaceae)

edera

Oggi il decotto fatto con le foglie viene utilizzato per lavaggi in caso di eczemi (Terrinca) o come sfiammante dell'apparato gastro-enterico (Pruno); un tempo si usava anche come abortivo nei casi nei quali la gestazione era appena iniziata (Cardoso).

La foglia, pestata e posta direttamente sulla parte, serve per portare a maturazione i foruncoli (Basati, Giustagnana).

*Helichrysum italicum* (Roth) G. Don fil. (Compositae)

calugine (Fabbiano-La Cappella, Giustagnana); camucioro (Cardoso, Pruno, Ruosina, Terrinca); canugioro (Gallena, Pomezana, Ponte Stazemese, Stazzema, Volegno)

Il decotto dei capolini si usa per scopi diversi: analgesico per l'apparato gastro-enterico (Cardoso, Mulina, Stazzema), tonificante — sotto forma di bagno — per i bambini che cominciano a camminare (Gallena, Pomezzana), sfiammante — sotto forma di suffumigi — per le prime vie respiratorie (Capezzano, Pruno). I capolini pestati si tengono tra la pelle e la calza come antidrotici e per rimarginare le « screpolature » dei piedi (Ruosina, Terrinca, Volegno).

Un tempo si utilizzavano i fumi che si sprigionavano dai capolini bruciati per impregnare i pannolini dei neonati e la biancheria intima femminile al fine di ottenere un'azione sfiammante ed antisettica (Cardoso, Levigliani, Ponte Stazzemese, Pruno, Volegno).

*Helleborus viridis* L. (Ranunculaceae)

radicchia (Pomezzana); spazzaforni (Capriglia)

La radice viene utilizzata, ponendola direttamente sulla parte, nelle odontalgie (Capriglia, Cardoso, Pomezzana): l'applicazione risulta dolorosissima in un primo momento ma assicura, successivamente, un'ottima azione analgesica anche se può portare, a lunga scadenza, alla rottura del dente.

La radice, masticata, avrebbe un'azione ipnotica (Cardoso).

*Hieracium pilosella* L. (Compositae)

stagnasangue (Cardoso, Pomezzana)

Le foglie fresche, pestate e poste direttamente sulla parte, sono considerate ottimo emostatico per piccole ferite (Cardoso, Pomezzana).

N.B. - Nello stesso modo e per lo stesso scopo viene utilizzato anche *H. piloselloides* Vill. indicato con lo stesso nome dialettale.

*Hordeum vulgare* L. (Gramineae)

orzo

Le cariossidi di tale entità, in decotto in acqua (Capezzano, Capriglia, Cardoso, Farnocchia) o in latte (Pomezzana) vengono utilizzate in diversi paesi come blando lassativo, soprattutto per i bambini.

Sempre la stessa parte della pianta, fatta bollire in acqua zuccherata insieme a foglie di *Cichorium intybus* L., serviva per preparare il « giulebbe » (cfr. *Lactuca sativa* L.).

*Hypericum androsaemum* L. (Guttiferae)

erbo di S. Nicola, erbo nero (Ruosina)

Soltanto a Ruosina ci è stato riferito che le foglie, poste a modo di cataplasma sulla parte, portano facilmente a maturazione i foruncoli.

*Hypericum perforatum* L. (Guttiferae)

erbo pelico (Capezzano, Valdicastello); il pelico (Farnocchia); per-laco (Mulina)

L'olio di oliva, dove sono state fatte macerare per circa un mese le estremità fiorite, si usa con successo nelle bruciature, nelle contusioni, nelle piccole ferite e nei dolori reumatici (Capezzano, Farnocchia, Mulina, Valdicastello).

*Juglans regia* L. (Juglandaceae)

noce

Il decotto di foglie, sotto forma di suffumigi, è un buon antiemorroidario (Valdicastello); ha fama di febbrifugo (Azzano); serviva, un tempo, per fare bagni rinforzanti ai bambini che cominciavano a camminare (Ruosina, Volegno).

Le foglie fresche, fumate o poste a contatto con la parte, porterebbero qualche vantaggio nelle odontalgie (Azzano).

*Juniperus communis* L. (Cupressaceae)

zanetro (Pomezzana); zenibro (Terrinca); zinebro (Pruno, Ruosina, Volegno); zinipro (Basati)

Le « bacche », in decotto, si utilizzano per fare bagni tonificanti e rinfrescanti ai bambini che cominciano a camminare (Basati, Levigliani, Pruno, Volegno) o sfiammanti per le basse vie urinarie (Terrinca).

Le stesse parti della pianta, mangiate crude, sarebbero ottime

contro l'acidità gastrica (Cardoso) e, bruciate e ridotte in cenere, per fare un infuso con proprietà diuretiche (Pomezzana, Ruosina).

*Lactuca sativa* L. (Compositae)

lattuga

A Mulina ci è stato riferito che il decotto di foglie, sotto forma di suffumigi, è un buon sfiammante ed analgesico per gli occhi.

N.B. - Un tempo con il « cuore » della lattuga si faceva il « giulebbe »: tale parte veniva bollita con l'aggiunta di zucchero e lo sciroppo ottenuto si somministrava, goccia a goccia, con l'aiuto di un fazzoletto, ai neonati; soltanto dopo che ne avevano ingerito un po' essi potevano essere alimentati con latte materno.

*Laurus nobilis* L. (Lauraceae)

orbaco

Le foglie, in decotto, si usano per i dolori addominali (Basati); applicate direttamente sulla parte, per togliere il gonfiore ed il senso di tensione al seno (Capezzano).

*Lavandula angustifolia* Miller (Labiatae)

spigo

Il decotto di fiori viene utilizzato, sotto forma di impacchi o suffumigi, per le emicranie ostinate (Azzano, Basati, Cardoso, Farnocchia, Mulina).

Sempre per le emicranie si pongono i fiori a macerare nell'alcool o nell'aceto e si utilizza poi il liquido per impacchi sulla parte (Azzano, Basati, Cardoso, Farnocchia, Pomezzana, Ponte Stazze-mese).

L'« aceto spigato » viene anche fatto annusare alle persone svenute per farle rinvenire (Gallena, Retignano).

*Lilium candidum* L. (Liliaceae)

giglio di Sant'Antonio (Fabbiano-La Cappella, Retignano)

Il bulbo, crudo, applicato sulla parte, è considerato un buon callifugo (Retignano); cotto, sempre per uso esterno, un buon risolvente per ascessi e foruncoli (Fabbiano-La Cappella).

*Linum usitatissimum* L. (Linaceae)

lino

Con i semi si fanno empiastri utili nelle malattie da raffreddamento (Corvaia, Pomezzana, Pruno, Volegno) e decotti ottimi per rinfrescare e « pulire » l'intestino (Capriglia, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Mulina, Pomezzana) anche prima del parto (Pomezzana) o per fare ingrassare i bambini un po' gracili (Giustagnana).

La farina ottenuta dai semi, impastata sul fuoco e posta, sopra una garza, sulla parte, veniva utilizzata, una volta, per le odontalgie (Stazzema).

*Lippia triphylla* (L'Hér.) O. Kuntze (Verbenaceae)

erba cedra (Valdicastello)

In un solo paese della zona ci è stato riferito l'uso, come stomachico, del decotto di foglie di questa entità.

*Lupinus albus* L. (Leguminosae)

lupino

Il decotto, fatto con i semi, è utilizzato come ipotensivo (Cardoso) e, più spesso, per lavaggi contro la pediculosi (Cardoso, Farnocchia, Ponte Stazzemese, Pruno, Retignano).

Il seme ingerito avrebbe una buona azione ipotensiva (Ruosina).

*Malus domestica* Borkh. (Rosaceae)

melo

Il decotto fatto con la « buccia » o con tutto il « frutto » ha una certa fama come rimedio per le malattie da raffreddamento (Capezzano, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Mulina) e come sfiammante intestinale (Cardoso, Farnocchia).

*Malva sylvestris* L. (Malvaceae)

malva

Il decotto fatto con le foglie e/o con i fiori sotto forma di gargarismi, impacchi, cataplasmi (da solo o insieme a farina di mais)

è usato con molta frequenza in tutti i paesi della zona come sfiamante soprattutto del cavo orale, ma anche dell'apparato gastroenterico e genito-urinario.

Meno frequentemente si usano le foglie, poste direttamente sulla parte, nelle odontalgie.

*Mercurialis annua* L. (Euphorbiaceae)

marcorella (Mulina)

Un tempo si usava nella zona di Mulina fare, con tutta la pianta, decotti che avevano proprietà lassative; si credeva inoltre che tale azione lassativa promuovesse la portata lattea e per tale ragione il decotto veniva somministrato alle donne che avevano appena partorito.

*Micromeria graeca* (L.) Benth. ex Reichenb. (Labiatae)

pirimpimpì (Cardoso, Pruno)

Non molto frequentemente (Cardoso, Pruno) l'infuso dei rametti viene utilizzato come diuretico e sfiamante dell'apparato genito-urinario.

*Myrtus communis* L. (Myrtaceae)

mortella

Il decotto fatto con la parte aerea della pianta (Azzano, Cerreta S. Antonio, Gallena, Minazzana, Ponte Stazzemese, Valdicastello), con i fiori e con le foglie (Cardoso, Pomezzana) o con i frutti (Basati) si usa per fare bagni tonificanti e rinforzanti ai bambini che cominciano a camminare (Azzano, Basati, Capriglia, Farnocchia, Mulina, Pomezzana, Retignano, Ruosina, S. Anna-Culla, Volegno) o, più raramente, come antidrotico per i piedi (Cardoso).

Il decotto fatto con i rametti, in forma di suffumigi, serve ottimamente per raffreddori e sinusiti (Valdicastello).

*Mespilus germanica* L. (Rosaceae)

nespolo (Cardoso)

Soltanto a Cardoso, per quello che ci risulta, i fiori o i getti giovani, in decotto, vengono utilizzati come antitussigeni e fluidificanti nelle bronchiti.

Nello stesso paese il frutto viene ingerito crudo come astringente intestinale.

*Olea europaea* L. (Oleaceae)

olivo

Il decotto di foglie è usato molto frequentemente un po' in tutte le campagne della zona come ottimo ipotensivo. Lo stesso risultato si ottiene masticando e tenendo a lungo in bocca foglie crude (Azzano).

L'olio di oliva ha vari usi: unito al tuorlo dell'uovo serve per rassodare il seno (Cardoso); insieme ad acqua di calce è utilizzato con successo nelle piccole ustioni (Pomezzana, Stazzema); da solo serve ad ungere i piedi (che poi vengono scaldati, avvolti in « carta gialla » ed in calze di lana) per ottenere sollievo nelle malattie da raffreddamento (Ruosina).

*Oryza sativa* L. (Graminae)

riso

Il decotto fatto con la cariosside viene utilizzato per ingestione o sotto forma di enteroclisma come astringente intestinale in molte località della zona (Azzano, Basati, Capezzano, Cardoso, Corvaia, Farnocchia, Mulina, Pruno, Ruosina, S. Anna-Culla, Stazzema, Valdicastello). La cariosside cotta nel latte ed applicata direttamente sulla parte, viene usata come sfiammante negli ascessi e nei foruncoli (Azzano, Ponte Stazzemese).

*Papaver rhoeas* L. (Papaveraceae)

papavero (Stazzema); pappavero (Azzano); rosoletta (Valdicastello); rosolina (Capezzano, Capriglia, Fabbiano-La Cappella, Solaio, Stazzema, Terrinca); signorine (Levigliani, Retignano)

Il decotto fatto con i petali o, meno frequentemente, con le capsule immature viene utilizzato nelle campagne della zona come blando sedativo soprattutto per i bambini e per le persone anziane (Cardoso, Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Pomezzana, Valdicastello).

N.B. - Per gli stessi scopi vengono anche utilizzati *P. argemone* L., *P. dubium* L., *P. hybridum* L. etc. non distinti da *P. rhoeas* L. dalle popolazioni locali.

*Parietaria judaica* L. (Urticaceae)

cecrania (Cardoso, Pruno, Volegno); gambarossa (Farnocchia); gambo rosa (Mulina); vetriola (Cardoso, Farnocchia, Gallena)

Questa è sicuramente una delle entità più usate nella medicina tradizionale della zona.

Il decotto fatto con i rametti è utilizzato frequentemente come ottimo sfiammante soprattutto delle vie urinarie, ma anche dell'apparato respiratorio e come depurativo; più raramente come emmenagogo (Mulina). I rametti con le foglie, pestati, servono, per uso topico, per lenire il bruciore delle urticazioni (Pruno), come antiemorragici nelle piccole ferite (Pomezzana), come leggeri analgesici negli stiramenti muscolari (Farnocchia) e, mescolati con fiore di farina e « stoppa », per le slogature (Solaio).

*Pelargonium* sp. pl. (Geraniaceae)

geranio malvone (Mulina)

Le foglie pestate vengono utilizzate in varie località per portare a maturazione ascessi o foruncoli (Mulina, Pruno) e come disinfettanti per piccole ferite (Volegno).

*Petroselinum hortense* Hoffm. (Umbelliferae)

prezzemolo

Le foglie fresche in decotto (Fabbiano-La Cappella, Pomezana) o poste direttamente nell'utero (Mulina) venivano utilizzate come abortivo.

Il decotto di foglie è anche considerato ipotensivo (Giustagnana, Ruosina) e sfiammante delle vie urinarie (Fabbiano-La Cappella).

L'empastro, fatto con le foglie fresche, applicato sul seno, provoca l'arresto della portata lattea (Capezzano, Pomezana).

La parte aerea della pianta, macerata in acqua, ha un ottimo effetto lassativo. La radice ed i fusti servono ancora, nelle campagne, come lassativo meccanico soprattutto per i bambini (Capriaglia, Cerreta S. Antonio, Giustagnana).

*Phytolacca americana* L. (Phytolaccaceae)

sambuchella (Cardoso, Mulina); scianguinella (Basati)

Il succo estratto dalla bacca ed applicato sulla parte è un ottimo rimedio per le bruciature (Basati).

*Picris hieracioides* L. (Compositae)

stagnasangue (Pomezzana, Retignano)

In qualche località della zona (Pomezzana, Retignano) le foglie fresche di questa entità, pestate e poste direttamente sulla parte, servono come buon emostatico per piccole ferite.

*Pinus pinaster* Aiton subsp. *pinaster* (Pinaceae)

pino

In varie località della zona (Capezzano, Capriglia, Cardoso, Farnocchia, Minazzana, Mulina, Pomezzana, Volegno) la resina, scaldata spesso insieme con olio d'oliva e posta su un telo di canapa, viene usata come topico per risolvere slogature, ammacchature e dolori reumatici. In qualche paese (Giustagnana, Mulina, Stazzema) il decotto fatto con le gemme è utilizzato con successo nell'asma e nelle malattie da raffreddamento.

Un tempo in certe campagne (Capriglia) in primavera si portavano i bambini che avevano la tosse sotto questi pini, fiduciosi che il polline li avrebbe fatti guarire.

*Plantago lanceolata* L. (Plantaginaceae)

orecchie d'asino (Capezzano, Pruno, Solaio, Valdicastello); orecchiella (Gallena, Pomezzana); tirafilo (Corvaia, Ruosina, Terrinca)

Il decotto fatto con le foglie è considerato sfiammante soprattutto delle vie urinarie (Pomezzana, Terrinca).

Le foglie, per uso esterno, sono utilizzate per portare a maturazione i foruncoli (Corvaia, Pruno, Valdicastello) oppure come disinfettante ed antiemorragico nelle piccole ferite (Azzano, Capriglia, Gallena, Solaio).

*Plantago major* L. (Plantaginaceae)

tirafila (Basati, Farnocchia, Levigliani, Minazzana, Terrinca); tirafilo (Azzano, Pomezzana, Pruno, Volegno)

Un po' in tutti i paesi della zona le foglie fresche, più raramente bollite (Cardoso, Pomezzana), servono per uso topico, a portare a maturazione foruncoli, a risolvere bruciateure o a rimarginare piccole ferite.

Il decotto dei fiori è considerato un buon astringente intestinale (Basati, Farnocchia, Terrinca).

Una volta sembra che si usasse tentare di rimarginare i tagli profondi comportandosi così: si applicava sul taglio dello zolfo, si faceva bruciare e, successivamente, si applicavano foglie di *P. major* L. (Levigliani).

*Platanus orientalis* L. (Platanaceae)

platano

Non è molto frequente, ma ancora si ritrova in qualche casa isolata (Ruosina), l'uso dei rametti, in decotto, per fare bagni tonificanti e rinforzanti ai bambini che cominciano a camminare.

*Polypodium cambricum* L. (\*) (Polypodiaceae)

felciarino (Pomezzana)

La radice, ingerita direttamente dopo prolungata masticazione è considerata ottima per il mal di denti (Pomezzana); infusa in olio risolve le bruciature (Mulina).

La fronda secca, posta dentro un sacchetto di tela, sulla parte dolente, è un buon analgesico (Cardoso).

*Potentilla reptans* L. (Rosaceae)

fragolone (Terrinca)

Solo a Terrinca ci è stato riferito che il decotto di foglie è utilizzato come astringente intestinale.

*Prunus avium* L. (Rosaceae)

ciliegio

Il decotto, fatto con i peduncoli del frutto è utilizzato come diuretico e sfiammante in vari paesi della zona (Farnocchia, Giustagnana, Mulina, Pomezzana).

A Pomezzana si usa fare uno sciroppo, considerato assai utile nei raffreddori, mettendo a macerare un pugno di foglie in un litro di vino per venti giorni.

---

(\*) Per la nomenclatura, cfr. W. GREUTER, Willdenowia 10 (1): 20-21 (1980).

*Prunus laurocerasus* L. (Rosaceae)

alloro

A Pomezzana le bacche sono considerate analgesiche per i dolori addominali.

A Capezzano ed a Capriglia le foglie, per uso topico, venivano utilizzate dopo il parto, per ridurre la tensione ed i gonfiori al seno.

*Prunus persica* (L.) Batsch (Rosaceae)

pesco

Abbastanza frequentemente (Azzano, Farnocchia, Pomezzana, Stazzema) si «sfrigge» in olio il « nocciolo » frantumato; quest'olio si utilizza nelle otalgie.

A Cerreta S. Antonio si usa come antitussigeno uno sciroppo fatto con le foglie.

*Pteridium aquilinum* (L.) Kühn in Decken (Hypolepidaceae)

felce femmina (Farnocchia); felce panaia (Terrinca); felci (Azzano, Gallena, Minazzana); felcini (Pruno)

La fronda viene applicata direttamente sulla parte per lenire dolori all'addome di varia natura (Azzano, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Gallena, Minazzana, Seravezza, Terrinca).

*Quercus pubescens* Willd. (Fagaceae)

quercia

Il decotto fatto con il ritidoma (corteccia) è usato, non molto frequentemente, come antiemorroidario (Terrinca).

In qualche caso (Pruno) si usa il decotto fatto con le galle (chiamate « cuccurage ») nei casi di pertosse.

*Ranunculus velutinus* Ten. (Ranunculaceae)

ranuncolo

In una località della zona (Pomezzana) la foglia di questa entità è utilizzata, spesso sotto forma di cataplasma, nelle sciatiche come analgesico.

*Rosa canina* L. (Rosaceae)

rosa selvatica

L'infuso (Azzano, Pruno) o il decotto (Cardoso, S. Anna-Culla) un tempo erano utilizzati come astringenti, tonificanti e rinfrescanti nelle emicranie (Azzano), nei raffreddori (S. Anna-Culla) ed anche in cosmetica (Cardoso).

N.B. - Qualcuno usava anche fare un'« acqua di rose » casalinga, tonificante per la pelle, lasciando macerare in alcool i petali di questa e di altre entità morfologicamente simili e non distinte con nomi locali diversi (Mulina).

*Rosmarinus officinalis* L. (Labiatae)

rosmarino, tramarino, tremarino

Il decotto di foglie si utilizza: come antitussigeno (Capezzano, Retignano, Terrinca); come analgesico, sotto forma di impacco, in reumatismi ed artrosi (Azzano, Terrinca); come aperitivo (Cardoso); come leggero sedativo (Fabbiano-La Cappella).

L'infuso a freddo delle foglie in alcool o olio, sotto forma di frizione, è ottimo per i dolori reumatici (Capriglia, Pomezzana).

L'infuso delle sommità fiorite è considerato un buon sfiamante (Corvaia).

A Gallena si brucia la foglia e la cenere si utilizza, ponendola a contatto con il dente, come analgesico nelle odontalgie.

*Rubus fruticosus* L. (Rosaceae)

scepe

Il decotto, fatto con i getti giovani, viene utilizzato come sfiamante, soprattutto dell'apparato gastro-enterico (Farnocchia, Giustagnana, Mulina).

La foglia, per uso topico, è considerata risolvete i foruncoli ed antiemorragica nelle piccole ferite (Capriglia, Minazzana, Valdicastello).

*Rumex crispus* L. (Polygonaceae)

romice, romige

Le foglie, per uso topico, servono frequentemente come sfiamante e risolvete per foruncoli, piaghe e pustole, dopo manipo-

lazioni varie: ad Azzano, Minazzana e Ponte Stazzemese semplicemente si pestano; a Capezzano, Mulina, Pomezzana e Pruno si scaldano sotto la cenere e poi si applicano avvolte in carta stagnola; a Solaio si pongono sulla brace avvolte in carta gialla bagnata, poi si pestano e, con l'aggiunta di olio o burro, se ne fa un unguento; a Basati si sbollentano e si utilizzano in empiastro.

In qualche caso le foglie vengono anche usate con successo nelle odontalgie: si cuociono allora sotto la cenere e se ne fanno pallottoline da tenere in bocca (Ruosina). Infine, sempre con le foglie, si fa un decotto che è considerato un buon astringente intestinale (Levigliani).

La radice, in decotto, è ipotensiva (Cardoso).

*Rumex obtusifolius* L. (Polygonaceae)

romice

In vari paesi della zona le foglie di questa specie vengono considerate ottimo sfiammante e risolvente ed utilizzate soprattutto per portare a maturazione i foruncoli (Azzano, Cardoso, Mulina).

Una poltiglia di foglie pestate, applicata sulla parte, serve per far uscire le spine penetrate sotto la pelle (Capriglia).

*Ruta chalepensis* L. (Rutaceae)

ruta

In tutti i paesi della zona si utilizzavano, un tempo, le foglie come vermifugo, soprattutto per gli ossiuri dei bambini. Le manipolazioni erano varie: si avvolgevano in un panno che poi veniva tenuto legato intorno al collo (Cardoso, Gallena, Mulina, Ponte Stazzemese, Pruno, Valdicastello, Volegno); si facevano semplicemente odorare (Capriglia, Cerreta S. Antonio, Corvaia, Giustagnana, S. Anna-Culla, Solaio); si ponevano sotto il cuscino (Minazzana, Ruosina, Solaio, Terrinca, Volegno); si « sfriggevano » nell'olio che veniva ingerito (Terrinca); si mettevano a macerare nella grappa e poi questa si beveva (S. Anna-Culla, Stazzema); si beveva il succo estratto da esse dopo averle pestate (Cardoso); si mangiavano crude (Capezzano, Levigliani, Ruosina).

A Cardoso si fanno soffriggere foglie sminuzzate di ruta insieme a cera d'api; dopo filtraggio si ottiene un unguento considerato ottimo per la scabbia e per ridurre il gonfiore al seno delle partorienti.

*Salvia officinalis* L. (Labiatae)

salvia

Le foglie, in decotto in acqua o in latte, sono utilizzate in tutti i paesi della zona nelle affezioni delle prime vie respiratorie; più raramente nelle odontalgie (Capezzano, Cerreta S. Antonio, Gallena).

In un caso (Stazzema) ci è stato riferito che il decotto ha un buon effetto analgesico nelle coliche epatiche. La notizia andrebbe, ovviamente, verificata.

*Sambucus nigra* L. (Caprifoliaceae)

sambuco

Tale entità è senz'altro una delle più comunemente usate nella medicina tradizionale di tutta la zona.

Si utilizzano fiori e foglie in decotto (Azzano, Basati, Capezzano, Cardoso, Pomezzana, S. Anna-Culla, Terrinca, Valdicastello) oppure foglie fresche contuse e poste direttamente sulla parte (Azzano, Capezzano, Capriglia, Cerreta S. Antonio, Corvaia, Fabiano-La Cappella, Farnocchia, Gallena, Giustagnana, Minazzana, Ponte Stazzemese, Ruosina, Valdicastello, Volegno) nelle infiammazioni dell'apparato gastro-enterico e oro-faringeo, nelle foruncolosi e nella cosiddetta « maestra » (ingrossamento dei linfonodi ascellari o inguinali).

I frutti, detti « pipolini », in decotto servono come sfiammanti del faringe e lassativi (Cerreta S. Antonio, Ponte Stazzemese, S. Anna-Culla).

Il ritidoma (corteccia), limitatamente alla sua parte più verde, in decotto, come sfiammante (Azzano, Volegno); per uso topico, come risolvente per piccole ferite (Pruno) e per bruciature (Cerreta S. Antonio).

*Santolina pinnata* Viv. (Compositae)

camomilla dei monti (Levigliani); camomilla montana (Terrinca)

I capolini in infuso o in decotto sono considerati sfiammanti (Mulina, Terrinca), antinevralgici nelle odontalgie (Pomezzana) e nelle nevralgie (Levigliani), calmanti soprattutto negli spasmi dell'apparato gastro-enterico e nelle dismenorree (Pomezzana, Levigliani).

*Satureja montana* L. (Labiatae)

timo

Le sommità fiorite, in decotto, hanno fama di antitussigene (Pomezzana, Pruno, Retignano, Stazzema, Terrinca), tonificanti per gli arti inferiori dei bambini che cominciano a camminare (Capri-  
glia, Farnocchia, Minazzana, Pomezzana, Ruosina), antidrotiche per le estremità (Cardoso).

*Scorzonera hispanica* L. (Compositae)

radicchio coltivato (Pruno); radiche (Farnocchia, Giustagnana)

Il decotto fatto con la radice viene utilizzato in vari paesi della zona (Capezzano, Farnocchia, Giustagnana, Mulina, Pomezzana, Pruno) come depurativo del sangue e stimolante dell'appetito.

La radice veniva utilizzata anche per fare il « giulebbe » (cfr. *Lactuca sativa* L.).

*Solanum nigrum* L. (Solanaceae)

cacabuzzi (Azzano)

I frutti sono utilizzati come purgativo drastico.

*Solanum tuberosum* L. (Solanaceae)

patata

Il tubero viene usato molto frequentemente crudo: per le ustioni (Capezzano, Capri-  
glia, Corvaia, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Giustagnana, Mulina, Retignano, Ruosina, Valdicastello); come odontalgico (Azzano, Cardoso, Levigliani, Terrinca); per calmare il bruciore delle punture di insetti (Capezzano); contro « le vampate di fiamma ossidrica » agli occhi (Cerreta S. Antonio, Minazzana, Pomezzana).

L'olio caldo in cui si sia fatto cuocere un tubero può servire come analgesico nelle otalgie (Pruno).

*Symphytum tuberosum* L. (Boraginaceae)

nizzalossi

In qualche paese della zona (Pomezzana, Pruno) con il tubero

si fanno empiastri utili nelle distorsioni; alle volte al tubero si aggiungono anche chiare d'uovo sbattute ed un po' di farina in modo da ottenere una rudimentale ingessatura (Pruno).

*Tamus communis* L. (Dioscoreaceae)

cacabuzzi (Fabbiano-La Cappella, Stazzema); uva serpentina (Pruno)

In diverse località della zona (Cardoso, Fabbiano-La Cappella, Levigliani, Mulina, Pruno, Ruosina, Stazzema, Volegno), i frutti, ridotti in poltiglia, per uso esterno, vengono utilizzati con successo come revulsivi o come caustici per porri e verruche.

*Tanacetum partenium* (L.) Schultz Bip. (Compositae)

le dame (Minazzana, Pomezzana, Pruno)

I fiori, in decotto, vengono utilizzati, non molto frequentemente, come rinfrescanti, digestivi e sfiammanti (Pruno), oppure come abortivi (Pomezzana).

Le estremità fiorite, in infuso, hanno una buona azione diuretica (Minazzana).

*Taraxacum officinale* Weber (Compositae)

tarassaco, piscialletto

Il decotto fatto con le foglie è considerato un po' ovunque un blando sfiammante ed un buon diuretico.

N.B. - Un tempo, in qualche paese della zona (Cardoso, Pomezzana), con le foglie cotte, addizionate di zucchero, si faceva il « giulebbe » (cfr. *Lactuca sativa* L.).

*Teucrium chamaedrys* L. (Labiatae)

erba querciola (Azzano, Capriglia, Cardoso, Fabbiano-La Cappella, Giustagnana, Ruosina, S. Anna-Culla, Stazzema, Terrinca, Volegno); erbo querciolo (Pomezzana); querciola (Basati, Terrinca)

Il decotto delle sommità fiorite è considerato: buon febbrifugo per febbri di tipo intermittente (Basati, Capriglia, Cardoso, Ruosina); sfiammante dell'apparato gastro-enterico (Azzano, Fabbiano-La Cappella, Giustagnana, Minazzana, Pomezzana, S. Anna-Culla, Stazzema, Volegno); analgesico nelle emicranie (Retignano);

diuretico (Farnocchia); analgesico nelle coliche epatiche e renali (Azzano, Fabbiano-La Cappella).

Il decotto delle radici è usato come depurativo e blando lassativo (Corvaia, Gallena).

*Tilia platyphyllos* Scop. (Tiliaceae)

tiglio

I fiori in infuso o in decotto vengono utilizzati un po' in tutta la zona nelle malattie da raffreddamento o, più raramente (Pomezana), come calmante.

*Triticum aestivum* L. (Gramineae)

grano

In tutti i paesi della zona il grano, o meglio i prodotti da esso derivati, sono stati tradizionalmente sempre assai utilizzati nella economia domestica, anche per usi diversi da quelli alimentari.

Ad esempio. La farina: se ne faceva una palla che, bollita in acqua per sette ore e grattugiata, veniva aggiunta al cibo dei bambini per rinforzarli (Basati, Mulina); si utilizzava come polvere aspersione (Pomezana), oppure per le bruciature (Giustagnana) o, insieme alla semola, negli eczemi (Stazzema); ingerita insieme ad acqua serviva come antidiarroico (Capriglia); mescolata con il latte, per uso esterno, portava a maturazione i foruncoli (Capezzano).

La crusca: si utilizzava come antitussigeno ponendola sul petto dopo averla tostata (Farnocchia); se ne faceva un decotto che serviva per lavaggi nelle infiammazioni degli organi genitali esterni (Azzano, Cardoso, Pomezana) e per fare bagni ai bambini (Mulina, Stazzema).

La mollica di pane: inzuppata nel latte, con l'aggiunta (Ruosina) o no (Azzano, Capezzano) di miele serviva, posta direttamente sulla parte, per portare a maturazione i foruncoli.

*Thymus vulgaris* L. (Labiatae)

peporino (Mulina, Pruno, Stazzema)

Il decotto di foglie è usato qualche volta (Mulina, Pruno, Stazzema), come digestivo.

*Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy (Crassulaceae)

cappelletti (Cardoso); tordellini (Valdicastello); tortellini (Retignano)

La foglia, pestata ed applicata sulla parte, ha qualche utilizzazione nelle campagne per le odontalgie (Valdicastello), per le « ragadi » al seno (Retignano) e per la estirpazione dei « calli » (Cardoso).

*Urtica dioica* L. (Urticaceae)

ortica

E' una delle piante più utilizzate nella medicina domestica di tutta la zona.

La radice, o anche tutta la pianta, in decotto, servono con frequenza come sfiammante, leggero diuretico e disintossicante.

Con la parte aerea della pianta (Azzano, Capriglia, Levigliani, Pomezzana, Ruosina, S. Anna-Culla) o con i semi (Terrinca) si confezionano frittelle che si ingeriscono come astringente intestinale (Azzano, Capriglia, Levigliani, Minazzana, Pomezzana, Ruosina, S. Anna-Culla) o come antiitterico (Terrinca).

Le foglie fresche, poste direttamente sulla parte, rappresentano un buon emostatico (Pomezzana) e, mescolate a farina di mais, un ottimo risolvete nelle malattie dell'apparato respiratorio (Retignano).

Fustigazioni fatte con i rametti vengono ritenute efficaci per i dolori reumatici (Gallena, Stazzema).

N.B. - Per gli stessi scopi vengono utilizzate anche *U. dubia* Forsk. e *U. urens* L., indicate con lo stesso nome dialettale.

*Valeriana officinalis* L. (Valerianaceae)

valeriana

La radice, in infuso a freddo (Volegno), in decotto (Farnocchia) o direttamente masticata, è considerata depurativa e calmante.

*Verbascum thapsus* L. (Scrophulariaceae)

cavolacci (Capriglia); cavolaccio (Fabbiano-La Cappella); erbo tascione (Levigliani); erbo tasso (Seravezza); tasso barbasso (Cardoso, Terrinca); tasso bardasso (Minazzana); tasso porcino (Azzano)

Le foglie vengono utilizzate come sfiammante per vari malan-

ni ed in diverse manipolazioni: messe direttamente sulla parte per sciatiche (Retignano) e dolori « alle reni » (Cardoso); in decotto sotto forma di suffumigi per emorroidi (Azzano, Basati, Capriglia, Fabbiano-La Cappella, Giustagnana, Ruosina, Seravezza) o per infiammazioni agli organi sessuali esterni (Farnocchia, Terrinca) e sotto forma di enteroclisma per « dolori di vita » (Fabbiano-La Cappella); in unguento (ottenuto mediante lenta macerazione in olio) per le emorroidi (Mulina); cotte sulla brace, sbriciolate e tenute direttamente sulla parte con una fasciatura, per le piaghe (Capezzano).

Per le otalgie è considerato ottimo l'olio nel quale sia stata fatta « sfriggere » la radice di tale entità.

N.B. - Un tempo le foglie venivano fumate, in sostituzione di quelle del tabacco (Cardoso) o come antiasmatiche (Farnocchia).

*Verbena officinalis* L. (Verbenaceae)

verminaca (Cardoso, Pomezzana); verminaga (Farnocchia, Pruno)

Il decotto, fatto con tutta la pianta, è considerato sfiammante e rinfrescante (Farnocchia).

Un empiastro di foglie crude, posto direttamente sulla parte, serve nelle infiammazioni degli organi genitali esterni femminili (Pruno).

Un tempo, tutta la pianta, avvolta in un fazzoletto, veniva tenuta al collo dei bambini per liberarli dagli ossiuri (Cardoso).

*Vaccinium myrtillus* L. (Ericaceae)

bacolini (Retignano, Ruosina); mirtillo (Cardoso, Farnocchia, Stazzema); perletto (Azzano, Basati)

Le foglie, in decotto, sono considerate in qualche caso (Cardoso) un utile ipoglicemizzante.

Il frutto, ingerito crudo, ha fama di astringente intestinale (Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Retignano, Stazzema).

*Viola* sp. pl.

viola mammola (Ponte Stazzemese); violetta (Cardoso); violetta gialla (Stazzema)

Le foglie pestate, poste direttamente sulla parte, vengono uti-

lizzate come antiemorragico per piccole ferite e come risolvente per foruncoli (Ponte Stazzemesse, Pruno).

I fiori, in decotto, sono considerati rinfrescanti (Pomezzana, Stazzema), sfiammanti oculari (Cardoso), antitussigeni (Cardoso).

*Vitis vinifera* L. (Vitaceae)

vite

Le foglie, poste a contatto di piccole ferite, possono funzionare come emostatico (Basati).

La linfa che in primavera esce dai tralci nuovi è ottima per lavare il viso e soprattutto per ridurre le lentiggini (Capezzano).

Il vino ed il mosto servono, un po' in tutta la zona, a fare bagni rinforzanti e tonificanti ai bambini che cominciano a camminare.

*Zea mays* L. (Gramineae)

granturco

Gli stimmi, in decotto, si utilizzano molto frequentemente come diuretici e sfiammanti soprattutto delle vie urinarie (Azzano, Cardoso, Farnocchia, Mulina, Pomezzana, Stazzema, Volegno).

La farina, cotta e posta direttamente sulla parte, serve per portare a maturazione i foruncoli (Basati), per i dolori reumatici (Azzano, Farnocchia, Pomezzana) e per le tonsilliti (Azzano, Stazzema).

La cariosside in decotto, sotto forma di collutorio (Cardoso) o di suffumigi (Azzano), nelle odontalgie.

\* \* \*

L'unire entità vegetali, allo scopo di ottenere un'azione terapeutica più efficace, è una pratica assai diffusa nei paesi della zona esaminata.

Di seguito elenchiamo le associazioni delle quali è stato accertato l'uso. Alcune sono conosciute in tutta la zona; di altre si è avuta notizia solo in certi paesi; tuttavia non è da escludere che siano diffuse anche altrove.

A Basati il bulbo di *Allium cepa* L. (cipolla), pestato insieme a foglie di *Parietaria judaica* L. (vetriola) in modo da ottenere una

specie di empiastro, è utilizzato, per uso topico, contro punture di insetti.

A Retignano, come rimedio contro gli ossiuri, si utilizza il bulbo di *Allium sativum* L. (aglio) associato a foglie di *Ruta chalepensis* L. (ruta) e di *Calamintha nepeta* (L.) Savi (nipitella).

In quasi tutta la zona, il rizoma di *Arundo donax* L. (canna) viene unito a radici di *Urtica dioica* L. (ortica) per preparare un decotto con proprietà sfiammanti e diuretiche.

A Cardoso le fronde ridotte in poltiglia di *Asplenium trichomanes* L. (felcini) e di *Polypodium cambricum* L. (polipodio) vengono utilizzate insieme, per uso topico, come analgesico nei dolori reumatici ed artritici.

A S. Anna-Culla con le foglie di *Borago officinalis* L. (borragine), di *Malva sylvestris* L. (malva) e di *Parietaria judaica* L. (vetriola) si prepara un decotto con proprietà rinfrescanti.

A Pomezzana si ritiene utile nella cura dell'influenza un decotto preparato con i frutti di *Castanea sativa* Miller (castagno) e di *Malus domestica* Borkh. (melo), i frutti secchi di *Ficus carica* L. (fico) e la « buccia » dei frutti di *Citrus sinensis* (L.) Osbeck (arancio). Tale decotto può essere modificato aggiungendo alle « bucce » di arancio ed ai fichi secchi, i frutti di *Prunus domestica* L. (susino) e le « bacche » di *Juniperus communis* L. (zinebro).

A Pruno si utilizzano, come revulsivi, empiastri ottenuti mescolando a farina di semi di lino, alcuni capolini di *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert (camomilla vera), il frutto pestato di *Cucurbita moschata* Duchesne ex Poir (zucca), foglie di *Sambucus nigra* L. (sambuco), foglie di *Parietaria judaica* L. (vetriola) e aceto.

A Stazzema il decotto, ottenuto facendo bollire capolini di camomilla vera, con foglie di *Salvia officinalis* L. (salvia), viene utilizzato, per gargarismi, in caso di afonia.

A Retignano, invece, con i capolini di camomilla vera associati a foglie di *Malva sylvestris* L. (malva) si prepara un decotto contro il mal di gola.

A Terrinca si utilizza come sfiammante il decotto preparato con capolini di camomilla vera, fiori di *Sambucus nigra* L. (sambuco), foglie di *Parietaria judaica* L. (vetriola) e stimmi di *Zea mays* L. (granturco).

A Basati, per risolvere l'ittero, si unisce il succo di 3 Kg di

frutti di *Citrus limon* (L.) Burm. fil. (limone) con 1 l. di « acqua di rose » (cfr. *Rosa canina* L.). Il liquido ottenuto si beve in tre volte.

A Capezzano, Farnocchia e Mulina contro il raffreddore si prepara un decotto facendo bollire, in acqua zuccherata, « bucce » di frutti di *Citrus sinensis* (L.) Osbeck (arancio), foglie di *Salvia officinalis* L. (salvia), alcuni frutti di *Malus domestica* Borkh. (melo), di *Ficus carica* L. (fico) e di *Prunus domestica* L. (susino).

A Capezzano ed a Terrinca è considerato ottimo diuretico il decotto preparato con rizomi di *Cynodon dactylon* (L.) Pers. (gramigna), foglie di *Parietaria judaica* L. (vetriola) ed alcune foglie di *Salvia officinalis* L. (salvia).

A Capezzano il decotto di rametti di *Foeniculum vulgare* Miller (finocchio) uniti a foglie di *Sambucus nigra* L. (sambuco) è usato, per suffumigi, contro le emorroidi.

Nei paesi di Capriglia e Farnocchia, per tonificare i muscoli dei bambini che cominciano a camminare, si utilizza, sotto forma di bagno, il decotto preparato con capolini di *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don fil. (camucioro), con sommità fiorite di *Satureja montana* L. (timo) e con rametti di *Myrtus communis* L. (mortella).

A Giustagnana, allo stesso scopo, si utilizza il decotto preparato aggiungendo ai capolini di camucioro ed alle sommità fiorite di timo, i galbuli di *Juniperus communis* L. (zinebro), di *Cupressus sempervirens* L. (cipresso) e le foglie di *Juglans regia* L. (noce).

A Terrinca i galbuli di *Juniperus communis* L. (zinebro), gli stimmi di *Zea mays* L. (granturco) e le foglie di *Sambucus nigra* L. (sambuco) servono, insieme, per preparare un decotto sfiammante delle vie urinarie.

A Basati con semi di *Linum usitatissimum* L. (lino), rametti di *Parietaria judaica* L. (vetriola), foglie di *Malva sylvestris* L. (malva), frutti di *Prunus domestica* L. (susino) si prepara un decotto bevuto a digiuno come sfiammante.

In diversi paesi il decotto di foglie di *Malva sylvestris* L. (malva) e di *Sambucus nigra* L. (sambuco) è usato come sfiammante, soprattutto del cavo orale.

A Capezzano analoga utilizzazione ha il decotto preparato con malva e radici di *Urtica dioica* L. (ortica).

A Mulina con le foglie di malva associate a rametti di *Parie-*

*taria judaica* L. (vetriola) ed a farina di granturco, con aggiunta di sale, si preparano empiastri contro il mal di denti, mentre empiastri capaci di portare a maturazione i foruncoli si fanno, un po' in tutta la zona, aggiungendo alla malva, pane, latte, sapone tritato, sale e foglie di *Rumex* sp. pl.

A Capezzano ed a Terrinca è usato, come diuretico, il decotto preparato con le foglie di *Parietaria judaica* L. (vetriola) associate a stimmi di *Zea mays* L. (granturco).

Analogo uso ha il decotto di rametti di vetriola e radici di *Urtica dioica* L. (ortica) (Azzano).

In molte località della zona, per risolvere le distorsioni, si utilizzano empiastri, che vanno tenuti per 3-4 giorni sulla parte, preparati con rametti di vetriola e cime d'ortica pestate con aggiunta di aceto e sale.

A Capriglia, per togliere le spine dalla cute, si utilizza un empiastro preparato con foglie pestate di *Plantago major* L. (tirafila), di *Rumex* sp. pl. (romice), di *Sambucus nigra* L. (sambuco), e con « sugna » (grasso) e sapone.

In vari paesi l'infuso di foglie di *Rosmarinus officinalis* L. (rosmarino), unite a foglie di *Salvia officinalis* L. (salvia), è usato come analgesico nelle odontalgie.

#### LE PIANTE NELL'ALIMENTAZIONE

In tutta la zona è ancora estremamente frequente la utilizzazione come alimento di piante che crescono spontanee intorno alla casa o al paese.

Si consumano e quasi sempre si indicano con precisi nomi dialettali oltre cento specie diverse (abbiamo accertato l'uso di 106 entità, ma è verosimile che qualcuna possa essere sfuggita alla nostra indagine). Di esse si raccolgono foglie, radici, frutti, fiori e tali parti vengono consumate in modi vari: cotte e condite a guisa di spinaci, crude in insalata, in frittata, nella zuppa, sotto forma di marmellata, di sciroppo, di liquore, etc.

Ma la pratica più seguita è senz'altro la bollitura di più specie insieme, scelte con un'istintiva capacità ad associare le diverse proprietà organolettiche e medicinali di esse. Tali miscugli sono chiamati, per lo più, « erbucci », ma si sentono indicare anche come « erbi » (Gallena, Giustagnana, Pomezzana, Ruosina), « erbi selvatici » (Terrinca), « erbetti » (Basati), etc.

Alle volte le manipolazioni che tali miscellanee di erbe cotte subiscono sono complicate e diverse da paese a paese: a Capezzano ed a Capriglia si mettono a lessare i fagioli, a metà cottura si aggiungono gli « erbucci » e si fa ritirare il tutto che poi viene mangiato con polenta arrostita; a Gallena, a Riomagno, a Ruosina ed a Seravezza si fa una « zuppa di magro » con fagioli, cavolo cappuccio, « erbucci » e pane; a Terrinca sono in uso le cosiddette « incavolate » o « farinate » che consistono in una specie di polenta nella quale, a metà cottura, vengono versati « erbi selvatici » cotti; a Cardoso si fa una pasta verde utilizzando mescolanze di erbe selvatiche cotte, il più possibile varie; a Valdicastello un passato di « erbi » che si consuma semplicemente con l'aggiunta di un po' d'olio d'oliva oppure ci si cuoce il riso; a Pomezzana si usano gli « erbucci », insieme a pane, formaggio, uova, cipolla, sale e pepe, come ripieno per torte salate.

Nell'ambito delle entità vegetali raccolte alcune hanno utilizzazione comunissima e molto frequente in tutta la zona (*Borago officinalis*, *Campanula rapunculus*, *Sonchus oleraceus*, *Urtica dioica*, etc.); altre si usano comunemente in qualche paese ed affatto negli altri (è il caso di *Leontodon tuberosum*, senz'altro la pianta più usata a Capezzano, a Capriglia, a Giustagnana ed a Valdicastello e completamente ignorata negli altri paesi); altre ancora vengono consumate da pochissime persone in un solo paese (*Centaurea nigrescens*, *Coleostephus myconis*, *Legousia speculum-venereis*, etc.).

Tutte, comunque, sono sempre, più o meno inconsciamente, utilizzate anche a scopo terapeutico: esse posseggono infatti proprietà rinfrescanti, disintossicanti, leggermente diuretiche e quindi sono utilissime per risolvere tutti quei piccoli malanni cronici tanto comuni che riguardano soprattutto l'apparato gastro-enterico e quello genito-urinario. Averle introdotte nell'alimentazione testimonia un'antica sapienza nel mantenere l'organismo regolato e sano (CORSI e PAGNI, 1979b).

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

porretti selvatici (Giustagnana)

Soltanto a Giustagnana è stata messa in evidenza l'utilizzazione, come verdura cotta e nelle minestre, di questa saporita entità selvatica frequentemente consumata nelle sue varietà coltivate.

*Allium vineale* L. (Liliaceae)

aglio selvatico (Pomezzana)

L'uso di questa specie ci è stato riferito per il solo paese di Pomezzana. Tutta la pianta viene frequentemente cotta insieme con altre entità spontanee e mangiata condita con olio e limone.

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

sberna (Retignano, Ruosina, Stazzema)

In primavera le parti verdi di questa entità, che possiede buone proprietà diuretiche e depurative, vengono mangiate in insalata (Retignano, Ruosina, Stazzema), utilizzate nella minestra di verdura e nella « zuppa toscana » (Stazzema) ed anche, dopo una breve scottatura in acqua, cucinate in frittata (Ruosina).

*Arbutus unedo* L. (Ericaceae)

albatrello (Basati, Giustagnana); albetrello (Azzano, Capezzano, Fabbiano-La Cappella, Minazzana, Valdicastello); arbatrello (Retignano); arbetrello (Levigliani, Ruosina); corbezzolo (Pruno, Retignano)

In molti paesi della zona vengono utilizzati i frutti, crudi o sotto forma di marmellata.

A Valdicastello con essi si produce anche un vino e da questo, per distillazione, una grappa.

*Asparagus acutifolius* L. (Liliaceae)

asparago (Fabbiano-La Cappella, Terrinca); asparago selvatico (Cerreta S. Antonio, Gallena, Giustagnana, Valdicastello); sparago (Azzano, Basati, Cardoso, Corvaia, Fabbiano-La Cappella); sparago selvatico (Mulina, Solaio); sparavello (Pruno)

L'entità è utilizzata in numerose località della zona soprattutto lessata e condita o, ancora più frequentemente, in frittata.

A Pruno si usa spesso nelle minestre di verdura e nella « zuppa toscana ».

*Bellis perennis* L. (Compositae)

margherita (Cardoso); margheritina (Mulina, Terrinca); margheri-

tina selvatica (Capriglia); pratolina (Cerreta S. Antonio, Gallena, Mulina, Pomezzana, Terrinca); primola (Capriglia); primula (Capezzano)

Non è infrequente, in primavera, la raccolta delle foglie più tenere di questa specie assai comune. Esse si cuociono nelle mescolanze o, meno frequentemente (Capriglia, Cerreta S. Antonio, Terrinca), si mangiano crude nelle insalate miste.

A Mulina se ne fa anche, dopo averle scottate in acqua, una frittata.

*Borago officinalis* L. (Boraginaceae)

boragine (Solaio); boragine vera (Retignano); borana (Azzano, Capriglia, Minazzana, Stazzema, Terrinca, Volegno); borraggine (Basati, Farnocchia, Levigliani, Pomezzana, S. Anna-Culla, Terrinca); borrana (Azzano, Cardoso, Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Giustagnana, Mulina, Ponte Stazzemese, Riomagno, Seravezza, Stazzema); burana (Capezzano, Capriglia); burana vera (Capezzano); burrana (Ruosina).

Questa è sicuramente una delle entità vegetali spontanee più frequentemente utilizzate nella zona.

Le sue foglie vengono cotte nelle mescolanze, nei minestrini (soprattutto in quelli a base di riso), nella « zuppa toscana »; in qualche caso sono usate per fare il ripieno dei ravioli (Basati, Capezzano, Levigliani, Pomezzana), la pasta verde (Fabbiano-La Cappella, Ponte Stazzemese, Volegno) o per insalate crude miste (Capezzano, Capriglia, Riomagno, Seravezza, Stazzema). I suoi fiori vengono fritti con la « pastella » (Azzano, Fabbiano-La Cappella, Terrinca) o, meno frequentemente, messi, più che altro come decorazione, nelle insalate crude (Cerreta S. Antonio).

*Bunias erucago* L. (Cruciferae)

cascellore, erbo nero (Basati, Capezzano); rapini selvatici (Giustagnana)

Le foglie di questa entità, di uso molto frequente nelle zone pianeggianti della Lucchesia, vengono invece qui utilizzate raramente: soprattutto nelle mescolanze di verdure cotte. Soltanto a Capezzano sono considerate di gran pregio anche per i minestrini di verdura e per la « zuppa toscana ».

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

nempitella, nimpitella; mentuccia (Pruno); nipitella (Pomezzana); riempitella (Levigliani)

In tutta la zona è comunissimo l'uso delle foglie di questa specie come aromatizzante per vari cibi ma, soprattutto, per funghi e zucchini.

*Campanula rapunculus* L. (Campanulaceae)

naponsoli (Capezzano, Capriglia, Cerreta S. Antonio, S. Anna-Culla, Valdicastello); naponzeri (Giustagnana); naponzori (Azzano, Capezzano, Capriglia, Cardoso, Corvaia, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Pruno, Retignano, Ruosina, Terrinca); napuzzoretti (Capriglia); raponzoli (Levigliani, Pomezzana, Riomagno, Seravezza, Valdicastello)

Questa entità è senz'altro una delle più usate, in primavera, come insalata cruda, quasi sempre da sola. Oltre alle foglie della rosetta basale vengono consumate anche le radici, particolarmente apprezzate per il lieve sapore di noce.

Un po' meno frequente (Cerreta S. Antonio, Corvaia, Gallena, Pomezzana, Ruosina, Seravezza, Terrinca) è l'uso di cuocere questa pianta nelle mescolanze.

*Campanula trachelium* L. (Campanulaceae)

bezzicacuori (Riomagno, Seravezza); bizzicorbi (Pomezzana); pizzicacuore (Giustagnana, Stazzema); pizzicorbi (Capriglia)

Le tenere foglie primaverili vengono utilizzate in vari paesi per le mescolanze di erbe selvatiche cotte; in qualche caso (Pomezzana) si consumano anche crude in insalata o nei minestrone e nella « zuppa toscana ».

*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus (Cruciferae)

— . . . —

Di questa specie, non indicata con alcun nome locale, è stato accertato l'uso soltanto ad Azzano, Capezzano, Cardoso e Pomezzana.

Si consumano le rosette di foglie basali cotte nelle mescolanze.

*Carlina acaulis* L. (Compositae)

cardellone (Terrinca); prunaca di S. Pellegrino (Cardoso)

Il ricettacolo dell'infiorescenza viene utilizzato, quando i fiori sono ancora in boccio, come succedaneo del carciofo; l'uso, tuttavia, è piuttosto raro.

*Centaurea nigrescens* Willd. (Compositae)

prunacca selvatica

Soltanto a Cardoso le foglie più tenere di tale entità vengono consumate cotte nelle mescolanze.

*Cichorium intybus* L. (Compositae)

cicoria (Capriglia, Giustagnana); cicoria selvatica (Gallena); radicchiella (Azzano); radicchetto selvatico (Fabbiano-La Cappella); raricchio (Giustagnana, Riomagno, Seravezza); radicchio selvatico (Capezzano, Capriglia, Cardoso, Fabbiano-La Cappella, Mulina, Pruno, S. Anna-Culla, Solaio, Stazzema, Valdicastello)

In tutti i paesi per i quali sono riportati i nomi locali è comune, soprattutto in primavera, l'uso di questa entità come verdura cotta nelle miscele o (Capezzano) da sola. La pianta viene utilizzata anche nelle insalate crude (Capriglia, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Giustagnana, Mulina, S. Anna-Culla, Seravezza, Solaio, Stazzema, Valdicastello) e, meno frequentemente (Giustagnana), nei minestroni di verdura e nella « zuppa ».

*Cirsium arvense* (L.) Scop. (Compositae)

cardabelle (Basati, Capezzano); cardelli (Farnocchia)

In primavera, le giovani rosette di foglie basali, non ancora spinose, vengono consumate cotte e condite con olio e limone insieme con altre entità spontanee. Il loro uso, tuttavia, non è molto frequente.

*Clematis vitalba* L. (Ranunculaceae)

liane (Fabbiano-La Cappella); viettrice (Levigliani); vitabbie (Farnocchia, Mulina, Pomezzana); vizzadri (Azzano, Basati, Cardoso,

Cerreta S. Antonio, Pruno, Retignano, Terrinca); vizzateri (Corvaia, Fabbiano-La Cappella, Giustagnana, Minazzana, Solaio); vizzatori (Gallena, Mulina, S. Anna-Culla, Stazzema); vizzemi (Capriglia)

Un po' in tutta la zona è consumata con molta frequenza e considerata ottima la frittata fatta con i getti primaverili di questa entità, precedentemente lessati.

*Coleostephus myconis* (L.) Reichenb. fil. (Compositae)

morene (Seravezza)

E' limitato al solo paese di Seravezza l'uso di poche foglie primaverili, tenere, di questa entità nella « zuppa » e nelle minestre di verdura.

*Cornus mas* L. (Cornaceae)

grugnolo

I frutti, in fase di avanzata maturità, vengono utilizzati sia allo stato fresco (Pruno, Volegno) che per fare ottime marmellate (Ruosina). L'uso tuttavia non è molto frequente.

*Corylus avellana* L. (Corylaceae)

nocciolo; nocella (Terrinca)

I frutti vengono raccolti un po' in tutta la zona e consumati soprattutto crudi.

*Crepis leontodontoides* All. (Compositae)

insalatina (Giustagnana); insalatina selvatica (Cardoso); radicchella (Levigliani)

In primavera, le giovani rosette di foglie basali si usano, non molto frequentemente nonostante il loro gusto davvero eccellente, cotte o crude da sole o nelle mescolanze.

*Crepis neglecta* L. (Compositae)

radichio selvatico (Capezzano, Giustagnana)

Raramente, viene raccolta e consumata cotta nelle mesco-

lanze questa specie chiamata con il nome generico « radicchio selvatico » che serve ad indicare anche altre specie alimentari.

*Crepis sancta* (L.) Babcock (Compositae)

— . . . —

In primavera le rosette di foglie basali vengono cotte nelle mescolanze, ma solo a Capriglia ed assai raramente tanto che alla pianta non è stato attribuito alcun nome locale.

*Crepis setosa* Haller fil. (Compositae)

radicchiella (Cardoso)

Nelle mescolanze di erbe spontanee cotte vengono utilizzate, limitatamente ad un paese della zona, anche le foglie basali di questa specie.

*Crepis vesicaria* L. subsp. *vesicaria* (Compositae)

erbo nero, radicchio (Capezzano); radicchio selvatico (Riomagno, Seravezza)

Abbastanza limitato risulta l'uso, come verdura cotta o cruda, nelle mescolanze, di questa specie di sapore gradevole e poco amaro.

*Daucus carota* L. (Umbelliferae)

carota (Pomezzana); pastanocelli (Seravezza); pastanogello (Capezzano); pastinacello (Fabbiano-La Cappella); pastinagello (Azano, Fabbiano-La Cappella); pastinocelli (Capezzano, Capriglia, Cerreta S. Antonio, Gallena, Giustagnana, Mulina, Pomezzana, Pruno, Retignano, Ruosina, S. Anna-Culla, Terrinca); pastinocello selvatico (Cardoso, Farnocchia, Stazzema); pastinogelli (Basati, Capriglia, Minazzana); pastoneggiori (Seravezza)

In tutti i paesi della zona è comunissimo il consumo delle foglie e della radice della carota selvatica nei miscugli di verdure spontanee cotte. Un po' meno frequente (Mulina, Pruno, Seravezza) quello della radice cruda nelle insalate miste e raro (Farnocchia) quello delle foglie nei minestrone di verdura e nella « zuppa toscana ».

*Festuca pratensis* Hudson (Gramineae)

paleo

Durante l'ultima guerra i semi sono stati usati per fare pane che, però, risultava un po' amaro (Basati).

*Foeniculum vulgare* Miller (Umbelliferae)

finocchio (Azzano, Basati, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Giustagnana, Levigliani, Pruno, Solaio, Stazzema); finocchio selvatico (Capezzano, Capriglia, Cardoso, Farnocchia, Minazzana, Pomezana, Ponte Stazemese, Retignano, Ruosina, S. Anna-Culla, Seravezza, Terrinca, Volegno)

Praticamente in tutte le località della zona si mettono nella « zuppa » e nel « minestrone » di verdura o nelle mescolanze cotte i rametti e le foglie del finocchio selvatico; i frutti, chiamati semi, vengono utilizzati come aromatizzante in vari tipi di cibi: nelle castagne lesse (Basati, Cardoso, Corvaia, Gallena, Pomezana, Ponte Stazemese, Pruno, Retignano, Ruosina, S. Anna-Culla), nel fegato di maiale (Levigliani, Pomezana, Pruno, Stazzema, Volegno), nel « biroldo » (Cardoso), nel coniglio alla cacciatora (Volegno) e nelle patate fritte (Capezzano).

*Fragaria vesca* L. (Rosaceae)

fragola

E' comune in tutta la zona la raccolta del « frutto » che viene consumato fresco, oppure utilizzato per marmellate, gelatine o sciroppi.

*Geranium molle* L. (Geraniaceae)

gambo rosso (Capriglia); geranio (Capezzano); rossella (Cardoso)

Le rosette più giovani di questa pianta vengono cotte nelle mescolanze, ma l'uso è poco frequente.

*Helianthus tuberosus* L. (Compositae)

tartufo (Cardoso)

In un solo paese della zona si usa aggiungere alle patate ed

agli spezzatini, per dar loro più sapore, qualche tubero radicale di questa entità esotica da noi ampiamente spontaneizzata.

*Helminthia echioides* (L.) Gaertner (Compositae)

spraggine (Giustagnana, Minazzana)

Le rosette di foglie basali vengono mangiate cotte e condite a guisa di spinaci, quasi sempre in miscuglio con altre entità o utilizzate per la « zuppa toscana » o le minestre di verdura. L'uso è stato accertato solo nei due paesi di Giustagnana e Minazzana.

N.B. - A Terrinca con lo stesso nome locale viene indicata l'assai simile *Picris hieracioides* L.

*Humulus lupulus* L. (Cannabaceae)

nòcolo (Stazzema); nòppolo (Mulina, Ponte Stazzemese, Ruosina)

In primavera i getti giovani vengono utilizzati per fare saporitissime frittate.

*Hyoseris radiata* L. (Compositae)

piscialletti (Giustagnana); radicchio selvatico (Terrinca); scapolina (Capriglia)

Non molto frequentemente si utilizzano, in primavera, le foglie tenere delle rosette basali nelle mescolanze di entità spontanee cotte o crude.

*Hypericum androsaemum* L. (Guttiferae)

erbo nero (Ruosina)

Le foglie più tenere vengono utilizzate nelle miscellanee di erbe cotte in primavera. L'uso è stato accertato per un solo paese.

*Hypochoeris radicata* L. (Compositae)

grassaporci (Azzano, Capriglia, Cardoso, Fabbiano-La Cappella, Levigliani); grasselli (Terrinca); grugnetti (Riomagno, Seravezza); ingrassaporci (Azzano, Basati, Cerreta S. Antonio, Farnocchia, Gallena, Giustagnana, Mulina, Minazzana, Pomezzana, Pruno, Retignano, Ruosina, S. Anna-Culla, Seravezza, Solaio, Terrinca, Valdicastello, Volegno); lardelli (Retignano)

Questa risulta una delle entità selvatiche più utilizzate nella zona. Viene consumata come verdura cotta nelle mescolanze e, limitatamente a qualche foglia scelta fra le più tenere, cruda nelle insalate miste. Abbastanza rara (Mulina) risulta la sua utilizzazione nelle frittate.

*Juniperus communis* L. (Cupressaceae)

ginepro (Azzano, Cerreta S. Antonio); zinebro (Capezzano, Volegno); zinepro (Terrinca)

I galbuli, detti impropriamente frutti, vengono utilizzati per aromatizzare vari cibi e soprattutto la grappa; in qualche caso (Terrinca) con essi si fa anche un liquore.

*Knautia arvensis* (L.) Coulter (Dipsacaceae)

— . . . —

Le foglie più tenere vengono consumate cotte nelle mescolanze. L'uso è stato accertato per il solo paese di Pomezzana dove, per altro, la pianta non ha nome locale.

*Lamium purpureum* L. (Labiatae)

puppaméli (Basati); succhiaméli (Terrinca)

Anche se l'uso non è frequente va tuttavia riportata la presenza, in qualche caso, delle foglie più tenere di questa entità nei miscugli di erbe cotte. Qualche ragazzo si diverte ancora a succhiare i fiori che per la presenza di nettari, hanno un gradevole sapore dolce.

*Lapsana communis* L. (Compositae)

molletti (Azzano, Basati, Gallena, Giustagnana); rapini selvatici (Farnocchia); sporta di vecchia (Capezzano, Capriglia); sporta vecchia (Capezzano, Riomagno, Seravezza, Valdicastello)

In primavera le rosette di foglie basali vengono consumate, insieme a quelle di altre entità spontanee, come verdura cotta o, un po' meno frequentemente (Capriglia, Gallena, Riomagno, Seravezza), come insalata cruda. Raro (Farnocchia), l'uso nella preparazione delle minestre di verdura o della « zuppa toscana ».

*Laurus nobilis* L. (Lauraceae)

orbaco

Le foglie vengono utilizzate frequentemente in tutta la zona come aromatizzanti in vari cibi. Ne ricordiamo per curiosità alcuni: nel fegato fritto (Ruosina), nei funghi in salamoia (Cerreta S. Antonio), nell'agnello di Pasqua (Volegno), nel coniglio alla cacciatora (Pruno), nella marinata per le olive dolci (Gallena, Solaio, etc.).

*Legousia speculum-veneris* (L.) Chaix in Vill. (Campanulaceae)

fiormentino (Farnocchia)

In un solo paese è risultato che i getti giovani di tale entità vengono cotti nelle mescolanze o utilizzati nella « zuppa » e nei minestrini di verdura.

*Leontodon tuberosus* L. (Compositae)

quattro cosci (Capezzano, Capriglia, Valdicastello); radicchietto dei campi (Giustagnana)

E' utilizzata in pochi paesi, ma in questi considerata ottima. Della specie si consumano foglie e radici tuberizzate cotte e condite con olio e limone o, più raramente (Capezzano), crude nelle insalate miste.

*Leucanthemum vulgare* Lam. (Compositae)

margherita (Cardoso, Farnocchia, Stazzema)

In primavera le foglie più tenere della rosetta basale vengono utilizzate, soltanto in qualche paese, per le mescolanze cotte o per la « zuppa ».

*Lychnis flos-cuculi* L. (Caryophyllaceae)

manine del Signore (Azzano, Cardoso, Fabbiano-La Cappella)

In primavera le foglie più tenere della rosetta basale vengono cotte nelle mescolanze. L'uso è limitato, a quanto ci risulta, a pochi paesi della zona.

*Malva sylvestris* L. (Malvaceae)

malva

E' frequente, un po' dovunque, unire qualche foglia di malva ai miscugli di erbe cotte, alle minestre di verdura o alla « zuppa ».

A Giustagnana le foglie si usano inoltre per fare la « pappa » con pane ed aglio ed a Fabbiano-La Cappella per fare la pasta verde e le frittelle.

*Mercurialis annua* L. (Euphorbiaceae)

marcorella

Soltanto a Giustagnana qualche foglia di questa entità viene utilizzata come aromatizzante per insaporire il baccalà.

*Mespilus germanica* L. (Rosaceae)

nespolo

I frutti, dopo che hanno subito una certa fermentazione naturale che ha inizio dopo la maturazione, vengono consumati crudi. L'utilizzazione è infrequente ed è stata riscontrata soltanto a Cerreta S. Antonio.

*Oenanthe pimpinelloides* L. (Umbelliferae)

cavoletti (Capriglia); finocchietti selvatici (Capezzano, Capriglia, Riomagno, Seravezza); prezzemolo selvatico (Capezzano, Capriglia)

Le tenere foglie primaverili vengono cotte nelle mescolanze di erbe spontanee o, meno frequentemente (Riomagno, Seravezza), utilizzate per i minestroni, soprattutto di fagioli.

*Origanum vulgare* L. (Labiatae)

origano, rigano

In tutti i paesi della zona le estremità fiorite vengono raccolte e utilizzate per aromatizzare varî cibi: dalla pizza, ai pomodori, alle carote lesse, ai funghi secchi.

*Papaver rhoeas* L. (Papaveraceae)

papavero (Stazzema); pappavero (Azzano); rosoletta (Valdicastel-

lo); rosoline (Capezzano, Capriglia, Fabbiano-La Cappella, Solaio, Stazzema, Terrinca); signorine (Levigliani, Retignano)

Le foglie della rosetta basale di questa e di altre specie assai simili di papavero [*P. argemone* L., *P. dubium* L., *P. strigosum* (Boenn.) Schur] che dalle popolazioni non vengono distinte e sono indicate con gli stessi nomi volgari, vengono consumate in inverno ed in primavera come verdura cotta, generalmente nelle mescolanze. Molto più raramente si utilizzano crude in insalata o nella preparazione della salsa di pomodoro.

*Picris hieracioides* L. (Compositae)

spraggine (Terrinca)

Le rosette di foglie basali entrano nelle miscellanee di erbe cotte.

N.B. - Con lo stesso nome locale viene chiamata a Giustagnana ed a Minazzana l'affine *Helminthia echioides* (L.) Gaertner.

*Plantago lanceolata* L. (Plantaginaceae)

orecchie di miccio (Azzano, Cardoso, Pomezzana); orecchiella (Capriglia); terafila (Capriglia); tirafila (Capezzano, Fabbiano-La Cappella, S. Anna-Culla, Seravezza, Terrinca); tirafilo (Azzano)

Dalla fine dell'inverno e per tutta la primavera, le foglie più tenere vengono, abbastanza frequentemente, consumate cotte, da sole o in miscuglio con quelle di altre entità.

*Primula vulgaris* Hudson (Primulaceae)

occhi di civetta (Capezzano, Capriglia)

I fiori di questa comunissima primula vengono utilizzati, non molto frequentemente, per fare frittate considerate assai gustose.

*Prunus avium* L. (Rosaceae)

ciliegio selvatico

I frutti (detti marasche o amarasche) vengono consumati crudi o utilizzati per fare marmellate in diversi paesi della zona (Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Minazzana, Mulina, S. Anna-Culla). Inoltre a Fabbiano-La Cappella

si conservano sotto spirito e se ne fa un liquore; a Mulina, dopo averli fatti macerare, se ne fa una grappa; a Cerreta S. Antonio si mescolano in parti uguali con zucchero e se ne ricava uno sciroppo.

*Prunus laurocerasus* L. (Rosaceae)

alloro (Cardoso)

E' rarissimo (limitato al solo paese di Cardoso) e abbastanza singolare l'uso dei frutti di questa pianta che vengono consumati soprattutto crudi e considerati di gusto eccellente.

*Prunus spinosa* L. (Rosaceae)

prugno selvatico (Basati); strozzapreti (Minazzana); susino selvatico (Levigliani)

I frutti vengono consumati, non molto frequentemente, crudi o, più spesso, sotto forma di marmellata.

*Quercus pubescens* Willd. (Fagaceae)

quercia

Un po' in tutta la zona le « ghiande » tostate servivano, un tempo, per fare il caffè.

*Ranunculus bulbosus* L. (Ranunculaceae)

— . . . —

In primavera, a Pomezana, vengono cotte nelle mescolanze anche le foglie giovani di questa entità che non viene indicata con alcun nome volgare.

*Ranunculus ficaria* L. (Ranunculaceae)

aloppio (Capezzano); favacella (Giustagnana); favagella (Capriglia)

In qualche paese della zona le foglie più tenere di questa specie, in primavera, vengono cotte nei miscugli o, più raramente (Capriglia), messe nelle insalate miste. Chi le usa è sempre però attento che la quantità non sia eccessiva perché c'è la convinzione che questa pianta faccia dormire o, addirittura, morire.

*Ranunculus nemorosus* DC. (Ranunculaceae)

aloppio (Capriglia)

Solo a Capriglia si utilizzano le foglie basali cotte nelle mescolanze.

*Ranunculus sardous* Crantz (Ranunculaceae)

rondone (Fabbiano-La Cappella, Giustagnana)

Le foglie di questa entità, a Fabbiano-La Cappella ed a Giustagnana, vengono cotte nelle mescolanze, nelle minestre di verdura e nella « zuppa ».

*Ranunculus velutinus* Ten. (Ranunculaceae)

— . . . —

Soltanto a Capezzano, in primavera, le foglie più tenere di questa specie, per la quale non risulta alcun nome locale, vengono cotte nelle mescolanze.

*Raphanus raphanistrum* L. (Cruciferae)

moroni (Retignano); rape selvatiche (Farnocchia, Levigliani, Stazzema); rapine selvatiche (Capriglia)

Le foglie e, raramente, anche la radice (Stazzema) vengono utilizzate in qualche paese della zona nelle mescolanze di verdure spontanee cotte.

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

canugioletti (Giustagnana); cicerbite delle grotte o dei grotti (Cardoso); costolette (Pomezzana); occhio a lebbora, occhio a leora, occhio a levra (Capezzano); sassaioli (Capriglia); scopertelle (Pomezana, Stazzema); scupertelle (Capriglia); terracrepoli (Riomagno, Seravezza); trinette (Capriglia)

Le foglie più tenere, consumate crude, costituiscono un'ottima insalata: si usano da sole o, più raramente, in miscuglio con quelle di altre entità. In qualche paese (Capezzano, Capriglia, Stazzema) si utilizzano anche cotte negli « erbi ».

*Robinia pseudacacia* L. (Leguminosae)

acaggio (Mulina, Terrinca)

Solo in due località della zona è stato possibile accertare l'uso dei fiori di questa entità: vengono consumati fritti e rappresentano un cibo assai gustoso.

*Rosa canina* L. (Rosaceae)

rosa selvatica

I « frutti », detti « strozzapreti », vengono mangiati crudi durante l'inverno. Tale uso, tuttavia, risulta estremamente raro.

*Rubus fruticosus* L. (Rosaceae)

pruno (Pomezzana); rovo (Levigliani, Retignano, Ruosina, S. Anna-Culla, Solaio, Terrinca, Valdicastello, Volegno); scepe (Azzano, Basati, Cardoso, Corvaia, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Giustagnana, Mulina, Pruno); scerpe (Farnocchia)

I « frutti » (more) vengono utilizzati frequentemente in tutta la zona crudi o per fare marmellate. I getti giovani, detti « broccoli » o « occhietti », vengono lessati e poi cucinati sotto forma di frittate assai apprezzate o, meno frequentemente (Pomezzana), utilizzati per minestrone e zuppe.

*Rubus idaeus* L. (Rosaceae)

lampone

I « frutti » vengono frequentemente consumati crudi oppure utilizzati per marmellate, gelatine, sciroppi un po' in tutta la zona.

*Rubus saxatilis* L. (Rosaceae)

— . . . —

Non molto frequentemente i « frutti », detti « rescì », vengono consumati crudi (Mulina) o utilizzati per marmellate (Gallena, Mulina, Pruno, Retignano, S. Anna-Culla, Terrinca).

*Rumex acetosa* L. (Polygonaceae)

bambino (Azzano, Basati, Fabbiano-La Cappella); bambino di Gesù

(Minazzana); pambino (Cardoso, Levigliani); panvino (Pomezzana, Ruosina, Stazzema); zezzole (Levigliani, Terrinca)

Le foglie di questa specie sono molto usate soprattutto cotte negli « erbi », ma anche crude in insalata (Pomezzana) oppure nelle « zuppe » e nei minestrone.

Come per *R. acetosella* in alcuni paesi (Basati, Levigliani, Terrinca) è rimasta l'usanza di tenere in bocca i fusticini crudi sbucciati per assaporarne il succo.

*Rumex acetosella* L. (Polygonaceae)

bambinello (Fabbiano-La Cappella); insalatina (Riomagno, Seravezza); pambinella (Retignano, Pruno); pambinello (Cardoso); pambino piccolo (Cardoso)

Nella maggior parte dei paesi le foglie si consumano cotte in miscuglio con quelle di altre erbe o (Riomagno, Seravezza), in insalata.

A Fabbiano-La Cappella ed a Pruno un tempo i bambini usavano tenere in bocca il fusticino e le foglie per succhiarne il succo di sapore gradevole.

*Rumex crispus* L. (Polygonaceae)

romice (Azzano, Capezzano, Cardoso, Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Gallena, Giustagnana, Pomezzana, Retignano, S. Anna-Culla, Seravezza, Stazzema); romice dal costo rosso (Ruosina); romige (Capezzano, Solaio, Valdicastello); romigia (Basati)

E' molto frequente l'uso di questa entità cotta negli « erbi » oppure (Cerreta S. Antonio, S. Anna-Culla) in frittata.

E' considerata anche un buon ingrediente per « zuppe » e minestre (Basati, Seravezza). Noto presso gli abitanti della zona con gli stessi nomi dialettali e consumato in ugual modo è *Rumex obtusifolius* L.

*Rumex pulcher* L. (Polygonaceae)

panvino (Capriglia, Farnocchia); romice (Capriglia)

Questa specie è frequentemente usata come alimento: si consuma cotta, mescolata con altre entità vegetali, cruda in insalata, e come ingrediente per la « zuppa ».

*Salvia verbenaca* L. (Labiatae)

bertonica (Capriglia); bettonica (Capriglia); salvia (Giustagnana, Seravezza, Stazzema); salvia selvatica (Capezzano); veronica (Capriglia)

Le foglie per il loro particolare aroma, si usano spesso nella preparazione di « zuppe » e minestre. Si possono consumare anche cotte in miscuglio con altre entità. A Capriglia è usanza comune aggiungere ai fagioli lessati, quando sono a metà cottura, un miscuglio di erbe spontanee tra le quali non deve mancare *S. verbenaca*.

Allo stesso scopo si usano anche le foglie delle specie vicine *S. pratensis* L. e *S. virgata* Jacq.

*Sambucus nigra* L. (Caprifoliaceae)

sambuco

Si utilizzano, anche se non frequentemente, i frutti: a Cerreta S. Antonio con essi si fa uno sciroppo dissetante; a Fabbiano-La Cappella una marmellata; a Mulina ed a Stazzema, dopo macerazione in acqua, una grappa; a Valdicastello, dopo averli seccati, una specie di tè.

Le sommità fiorite, seccate, si usano con una certa frequenza a S. Anna-Culla come succedaneo del tè.

*Sanguisorba minor* Scop. (Rosaceae)

asprella (Capriglia); erba di S. Teresa (Farnocchia); erba stella (Riomagno, Seravezza); pimpinella (Capriglia, Pomezzana, Retignano); pimpirinella (Stazzema); salvastrella (Capezzano); zampe di grillo (Stazzema)

Le rosette di foglie basali si usano cotte insieme ad altre entità e, come aromatizzanti, nella « zuppa toscana »; più frequentemente si consumano le tenere foglioline, crude, nelle insalate miste per l'aroma che conferiscono al miscuglio.

*Scabiosa columbaria* L. (Dipsacaceae)

— . . . —

Le foglie basali di questa entità che, stranamente, non viene

indicata da alcun nome locale, entrano nei miscugli cotti in alcuni paesi (Cardoso, Pomezzana, Terrinca).

*Silene alba* (Miller) E.H.L. Krause in Sturm (Caryophyllaceae)

orecchie di topo (Capezzano, Capriglia); orecchiella (Azzano, Fabbiano-La Cappella, Giustagnana, Mulina, Pomezzana, Ruosina); orecchini di topo (Capriglia); rosellina (Pomezzana)

In primavera le foglie della rosetta basale vengono cotte nelle mescolanze o raramente (Capezzano), da sole; qualche volta sono utilizzate, insieme a quelle di altre entità spontanee, per fare i minestroni di verdura o la « zuppa toscana » (Pomezzana).

*Silene italica* (L.) Pers. (Caryophyllaceae)

prezzemolo selvatico (Capriglia)

Limitato al paese di Capriglia, risulta l'uso delle foglie più tenere di questa specie nelle mescolanze di erbe selvatiche cotte.

*Silene vulgaris* (Moench) Garcke (Caryophyllaceae)

cantarino (Farnocchia); erba striscia (Retignano, Ruosina, Terrinca); erba striscio (Azzano); erbo striscio (Giustagnana); sgriccioli (Solaio, Stazzema); striscia (Basati, Levigliani, Riomagno, Seravezza, Terrinca); striscio (Azzano, Fabbiano-La Cappella, Mulina, Pomezzana, Pruno, S. Anna-Culla, Stazzema, Volegno).

E' comunissimo in tutta la zona l'uso delle foglie basali come verdura cotta oppure per fare frittate considerate squisite.

A Pomezzana questa specie è assai ricercata per fare la « torta di erbi »: le foglie più tenere di essa vengono cotte e passate poi in padella con un po' di olio di oliva; si aggiungono successivamente pane, formaggio, uova, una cipolla rosolata, sale e pepe; si mette il tutto all'interno di una sfoglia fatta solo con acqua e farina e si fa cuocere in forno.

*Sisymbrium officinale* (L.) Scop. (Cruciferae)

erbo nero (Capezzano, Capriglia); rape selvatiche (Capezzano)

In primavera le foglie tenere vengono cotte nelle mescolanze. L'uso è limitato a Capezzano e Capriglia.

*Sonchus oleraceus* L. (Compositae)

cardellini (Terrinca); cardelloncini (Terrinca); cicerbica (Giustagnana, Fabbiano-La Cappella); cicerbita (Azzano, Capezzano, Capriglia, Cardoso, Cerreta S. Antonio, Fabbiano-La Cappella, Farnocchia, Gallena, Giustagnana, Levigliani, Minazzana, Mulina, Pomezana, Pruno, Retignano, Riomagno, Ruosina, S. Anna-Culla, Seravezza, Solaio, Valdicastello); cicerbita prunosa (Cardoso); scargiglioni (Basati).

Le rosette di foglie basali sono tra i componenti più ricercati delle mescolanze di vegetali spontanei cotti per la tenerezza e per il sapore dolce che attenua l'amaro tipico di molte specie utilizzate. Le foglie più tenere possono consumarsi crude in insalata da sole o preferibilmente insieme ad altre.

*Sorbus domestica* L. (Rosaceae)

sorbo (Levigliani)

Soltanto in un paese è stato accertato l'uso dei frutti di questa entità spontanea, la cui raccolta era un tempo assai frequente.

*Stellaria media* (L.) Vill. (Caryophyllaceae)

sermone (Pomezana)

In primavera le foglie nuove di questa specie vengono utilizzate nelle mescolanze sia cotte che crude. L'uso è stato accertato in un solo paese.

*Symphytum tuberosum* L. (Boraginaceae)

boragine selvatica (Retignano); nizzalossi (Pomezana)

Le foglie più tenere si utilizzano cotte nelle mescolanze e nelle minestre di verdura. A Retignano si consumano, una volta lessate, anche « rifatte » con salsa di pomodoro.

*Taraxacum officinale* Weber (Compositae)

cicorina selvatica (Giustagnana); dente di leone (Giustagnana); frati (Farnocchia); girasole (Capriglia); insalatina selvatica (Mulina); lanterne (Volegno); pisciacane (Capriglia); piscialletto (Basati, Ca-

priglia, Cardoso, Fabbiano-La Cappella, Levigliani, Minazzana, Riomagno, Seravezza, Solaio, Volegno); radicchio selvatico (Azzano, Basati, Farnocchia, Gallena, Minazzana, Pomezzana, Retignano).

In primavera le foglie tenere della rosetta basale vengono consumate con frequenza un po' in tutta la zona come verdura cotta (nelle mescolanze o da sole) e meno frequentemente, come verdura cruda.

*Thymus vulgaris* L. (Labiatae)

pepolino, peporino, timo

E' comune in tutta la zona l'uso di questa entità come aromatizzante per vari cibi, soprattutto polpette, sformati, ripieni di carne.

Alle volte, ma meno comunemente, viene utilizzato anche *T. serpyllum* L. chiamato con gli stessi nomi dialettali.

*Tordylium apulum* L. (Umbelliferae)

— . . . —

Le foglioline più tenere sono usate, per quello che ci risulta, a Capezzano ed a Capriglia, crude nelle insalate miste, perché conferiscono a queste un gradito aroma.

Possono anche essere consumate cotte insieme ad altre verdure spontanee.

N.B. - L'entità non viene indicata con alcun nome locale.

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

— . . . —

Solo a Giustagnana è stato possibile accertare l'uso, nelle mescolanze di erbe cotte, delle foglie più tenere di questa entità che non viene neppure indicata con un nome dialettale.

*Urtica dioica* L. (Urticaceae)

ortica

La pianta è conosciuta ed usata a scopo alimentare in tutta la zona presa in esame. Le cime più tenere si possono consumare lessate e condite, oppure, una volta bollite in acqua, possono servire a preparare delle ottime frittate.

E' frequente anche aggiungere punte di ortica agli ingredienti per la preparazione di « zuppe » e minestroni.

*Valerianella locusta* (L.) Lat. (Valerianaceae)

caciotti (Capezzano, Capriglia, Ruosina); caciottori (Capezzano); cagaioli (Farnocchia, S. Anna-Culla); cagiotti (Capezzano, Capriglia, Cardoso); cagiottini (Gallena, Retignano); pancagetti (Farnocchia, Pomezzana); pancagioli (Capezzano, Levigliani, Mulina, Stazzema); valeriana (Capriglia, Fabbiano-La Cappella)

Le foglie più tenere vengono consumate crude in insalata e sono ottime soprattutto da sole. Si possono anche utilizzare in frittata (Gallena) oppure lessate insieme ad altre entità spontanee.

N.B. - Con *Valerianella locusta* (L.) Lat. vengono utilizzate indifferentemente (ed indicate con gli stessi nomi dialettali) le assai simili *V. carinata* Loisel., *V. echinata* (L.) DC., *V. eriocarpa* Desv., *V. rimosa* Bast.

*Vaccinium myrtillus* L. (Ericaceae)

bacole (Volegno); bacoli (Ruosina); bacolini (Gallena, Retignano); bagoli (Fabbiano-La Cappella); bagolini (Terrinca); mirtillo (Azzano, Basati, Capezzano, Gallena, Giustagnana, Levigliani, Mulina); perletto (Azzano, Basati, Terrinca)

I frutti di questa pianta sono generalmente usati per fare marmellate o consumati crudi.

N.B. - Spesso i nomi locali si riferiscono ai frutti ma poi sono passati ad indicare anche tutta la pianta.

*Viola tricolor* L. (Violaceae)

panzè (Mulina); viola (Capezzano)

Le foglie ed i rametti più giovani vengono consumati crudi in insalata sempre insieme ad altre specie spontanee, oppure cotti negli « erbi ». L'uso è infrequente.

LE PIANTE NELL'ECONOMIA DOMESTICA

In passato, nell'economia familiare delle popolazioni della zona studiata, molte piante hanno avuto un ruolo notevole come fonte di materiale per utensileria varia e come rimedio per pro-

blemi di varia natura per i quali oggi, con il progresso tecnologico, si usano sostanze di forse più immediata efficacia, ma probabilmente meno innocue.

Le piante della cui utilizzazione si è avuto notizia sono circa trenta. Molte costituivano un rimedio contro gli animali molesti quali cimici, mosche, pidocchi, etc. (*Phaseolus vulgaris*, *Pteridium aquilinum*, *Alnus glutinosa*, etc.); alcune venivano usate in sostituzione del sapone (*Bryonia cretica*) o per rendere più brillanti i colori dei tessuti scuri (*Hedera helix*, *Juglans regia*); altre per profumare la biancheria (*Helichrysum italicum*, *Laurus nobilis*, *Lavandula angustifolia*); altre ancora per vari problemi di capelli (*Satureja montana*, *Linum usitatissimum*, *Juglans regia*, etc.).

L'utilizzazione più frequente che continua in parte anche oggi sotto forma di artigianato tipico, riguarda il confezionamento di manufatti domestici quali cesti di vario tipo, manici di utensili, rivestimenti di sedie, « vesti » per fiaschi e damigiane, etc.

Un'applicazione non trascurabile consiste, inoltre, nell'utilizzare giovani rami flessibili (*Spartium junceum*, *Salix alba*) o foglie (*Carex* sp. pl.) per eseguire legature di sostegno per viti, pomodori ed altri ortaggi.

*Alnus glutinosa* (L.) Gaertner (Betulaceae)

ontano

Un tempo le foglie di questa pianta venivano messe nei pollai per liberare le galline dai pidocchi; si dice, infatti, che questi parassiti siano attirati da tali foglie di cui sembrano ghiotti (Capriglia).

Il legno veniva usato per fare zoccoli (Capezzano e Terrinca).

*Bryonia cretica* L. subsp. *dioica* (Jacq.) Tutin (Cucurbitaceae)

zucca selvatica

La radice serviva un tempo per lavare i panni: tagliata a pezzi e messa in acqua essa sviluppava infatti un'abbondante schiuma (Stazzema).

*Buxus sempervirens* L. (Buxaceae)

bosso; bussilo (Capezzano)

Di questa pianta si utilizza il legno per fare pialle e manici per coltelli (Cardoso) o per scope (Stazzema).

*Cannabis sativa* L. (Cannabaceae)

canapa

Un tempo era largamente coltivata per ricavarne la fibra tessile che veniva lavorata a livello familiare.

I fusti secchi (detti « canibugliori »), accesi, venivano utilizzati come rudimentali fonti di luce.

*Carex* sp. pl. (Cyperaceae)

giunco

Le foglie si usano per legare ai sostegni i pomodori od altri ortaggi e come materiale da intreccio.

*Castanea sativa* Miller (Fagaceae)

castagno

Dal legno si ricava un carbone utilizzato per temperare l'acciaio ed il ferro, per assorbire l'« acidità » della grappa fatta in casa, come costituente della polvere pirica.

La ripulitura dei vecchi castagni marcescenti (in dialetto « tufone ») si usa come concime in giardinaggio.

I giovani getti (detti « bacconi ») vengono passati sul fuoco e poi tagliati in sottili strisce utilizzate per fare cesti di vario tipo, in particolare corbelli.

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert (Compositae)

camomilla vera

Ancora qualcuno, nelle campagne, usa l'infuso fatto con i capolini per dare una tonalità più chiara ai capelli (Capezzano).

*Cyclamen purpurascens* Miller (Primulaceae)

ciclamino

Il tubero, macinato, veniva usato come sostitutivo del tabacco (Retignano).

*Euphorbia characias* L. (Euphorbiaceae)

lazza

La pianta veniva utilizzata nella pesca di frodo perché sembra che, messa in acqua, faccia morire i pesci (Basati).

*Fraxinus excelsior* L. (Oleaceae)

frasso

In quasi tutta la zona si utilizza il legno per lavori artigianali: si costruiscono soprattutto cesti particolari chiamati « corbette ». Analoghe utilizzazioni ha il legno di *Fraxinus ornus* L.

*Hedera helix* L. (Araliaceae)

edera

Il decotto delle foglie può servire a ravvivare il colore dei panni bleu o neri (Capezzano, Pomezzana, Ruosina). Spesso alle foglie di edera si associano quelle di noce (*Juglans regia* L.).

*Helichrysum italicum* (Roth) G. Don fil. (Compositae)

canugioro

A Capezzano ed a Cardoso si usa bruciare i capolini, molto aromatici, per conferire agli ambienti un buon profumo; a Terinca, invece, si preferisce confezionare con essi dei cuscinettti che si ripongono tra la biancheria.

*Laurus nobilis* L. (Lauraceae)

orbaco

Le foglie venivano aggiunte alla cenere nella pratica del « bucato » per profumare la biancheria.

*Lavandula angustifolia* Miller (Labiatae)

spigo

Le sommità fiorite, essiccate, vengono conservate tra la biancheria per profumarla (Azzano, Farnocchia) e per difenderla dalle tarme (Pomezzana).

*Linum usitatissimum* L. (Linaceae)

lino

A Mulina il decotto dei semi di lino veniva utilizzato come fissativo per mantenere la piega ai capelli.

*Mentha* sp. pl. (Labiatae)

mentastro

In molti paesi della zona si crede che queste piante siano capaci di mantenere lontani i topi, per cui si usa tenerne le foglie in gran quantità nelle stanze dove si conservano cibi.

*Pelargonium* sp. pl. (Geraniaceae)

geranio malvone

Queste piante, coltivate intorno alla casa, terrebbero lontano le vipere (Capriglia, Farnocchia, Giustagnana, Mulina, Pomezzana, Stazzema).

*Phaseolus vulgaris* L. (Leguminosae)

fagiolo

Le foglie di fagiolo avevano un tempo una curiosa utilizzazione: stese sui pavimenti della casa avrebbero attirato le cimici presenti (Cardoso, Farnocchia).

*Phytolacca americana* L. (Phytolaccaceae)

scianguinella

Con le bacche, un tempo, si faceva un inchiostro (Basati, Mulina, Ruosina).

*Prunus persica* (L.) Batsch (Rosaceae)

pesco

In molti paesi (Azzano, Cardoso, Farnocchia, Pomezzana, Stazzema) si ritiene che il decotto delle foglie, versato bollente nelle botti per vino, tolga cattivi odori causati da funghi e batteri. A Cardoso, inoltre, le foglie essiccate vengono aggiunte ai fagioli da conservare per l'inverno perché non vengano danneggiati dai tarli.

*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn in Decken (Hypolepidaceae)

felce

Un tempo in molti paesi della zona le fronde di questa felce, da sole o messe tutto intorno ad un ammasso di farina di castagne

in modo da formare una specie di palla, venivano appese al soffitto perché attirassero le mosche, liberandone l'ambiente.

*Rosmarinus officinalis* L. (Labiatae)

rosmarino

Un tempo, in qualche frazione della zona, si usava bollire a lungo foglie di rosmarino insieme a mallo di noce e radici di ortica: il decotto si utilizzava per scurire i capelli e per togliere la forfora.

*Salix alba* L. (Salicaceae)

torchio

I rami sono ancora utilizzati per legare le viti, per confezionare particolari cesti rotondi chiamati « stie » e per fare rivestimenti a damigiane e fiaschi (Terrinca).

*Salvia officinalis* L. (Labiatae)

salvia

Le foglie sono state spesso utilizzate per pulire i denti (Capezano, Cardoso, Pruno).

*Satureja montana* L. (Labiatae)

santoreggia, timo

Le infiorescenze, in decotto, si utilizzano per lavare i capelli grassi (Pomezana, Pruno) e, insieme a lattice di fico, fiori e foglie di peporino (*Thymus vulgaris* L.) e « presame » (stomaco di agnello) per cagliare il latte (Cardoso).

I fiori vengono inoltre cosparsi, il giorno del Corpus Domini, lungo le strade in tutti i paesi della zona.

*Solanum nigrum* L. (Solanaceae)

cacabuzzi (Azzano)

Un tempo i contadini difendevano i loro fichi dall'assalto dei ragazzi mettendo all'interno di quelli più a portata di mano i frutti di questa pianta che hanno una drastica azione lassativa.

*Spartium junceum* L. (Leguminosae)

ginestra

In quasi tutta la zona i fusti vengono utilizzati per legare le viti ed i pomodori ai sostegni.

*Tamus communis* L. (Dioscoreaceae)

cacabuzzi

Un tempo a Stazzema il decotto fatto con i frutti, aggiunto ad acqua di calce, veniva irrorato sulle colture allo scopo di impedire eventuali furti: l'ingestione dei frutti trattati in questo modo provocava infatti una drastica azione lassativa.

*Triticum aestivum* L. (Gramineae)

grano

Un tempo si usava frequentemente la paglia messa in acqua per un certo periodo per renderla meno fragile, per costruire cesti e per rivestire sedie.

*Verbascum thapsus* L. (Scrophulariaceae)

erbo tasso

A Cardoso e Pomezzana le foglie venivano fatte macerare per circa otto giorni nelle pile di concime di pecora; tolte venivano fatte seccare e, tritate, venivano fumate mescolate a tabacco.

*Zea mays* L. (Gramineae)

granturco

Le brattee della pannocchia (scartoccio) si utilizzavano per materassi (Capezzano); le parti più sottili di esse, opportunamente ritagliate, venivano usate come cartine da sigarette (Capezzano).

## LE PIANTE NELLA MEDICINA VETERINARIA TRADIZIONALE

Vengono riportate qui solo notizie sporadiche raccolte nei vari paesi durante la ricerca sulle piante di uso medicinale ed alimentare.

Nonostante la frammentarietà dei dati, appare evidente che anche il numero delle entità vegetali usate per scopo veterinario è notevole.

Gli animali, nella civiltà contadina, rappresentano lavoro, cibo, calore ed assurgono, paradossalmente, ad un'importanza alle volte superiore a quella dell'uomo; è quindi logico che molte cure vengano ad essi riservate.

Come unica annotazione vorremmo mettere in evidenza che la maggior parte delle piante impiegate è, in qualche modo, collegata al parto: alcune vengono usate per favorire l'instaurarsi di una gravidanza (*Avena sativa*, *Helleborus viridis*, *Prunus avium*, etc.) ed altre prima, durante e subito dopo l'evento (*Apium nodiflorum*, *Buxus sempervirens*, *Ceterach officinarum*, *Laurus nobilis*, *Mercurialis annua*, *Urtica dioica*, etc.). Ciò appare perfettamente in linea con il fatto che il contadino riceve un notevole vantaggio economico, per lui di importanza fondamentale, da ogni parto giunto a buon fine.

*Apium nodiflorum* (L.) Lag. (Cruciferae)

sberna

Il decotto fatto con tutta la pianta ancora si utilizza, in qualche casolare, come purgante per le bestie vaccine, dopo il parto, (Ruosina) o per lavaggi contro la rogna dei bovini (Retignano).

*Asplenium trichomanes* L. (Aspleniaceae)

felcini

Le fronde vengono somministrate agli ovini per ripristinare una corretta ruminazione quando questa si interrompe (Azzano).

*Avena sativa* L. (Gramineae)

avena

I frutti di tale entità, messi a macerare qualche giorno in acqua fino a che germogliano, vengono dati alle bestie vaccine come afrodisiaco prima della « monta » (Cardoso).

*Buxus sempervirens* L. (Buxaceae)

bussulo

Per ridurre il pericolo di mastite nei bovini, si usa cospargere,

prima del parto, la lettiera con le foglie di questa specie (Cardoso, Pruno, Volegno).

*Ceterach officinarum* Lam. et DC. (Aspleniaceae)

erba ruggine, felcini

Il decotto di fronde si somministra, come depurativo, dopo il parto ai bovini ed agli ovini (Terrinca).

*Euphorbia lathyris* L. (Euphorbiaceae)

cacaprussia

Si fanno « sfriggere » i frutti in olio; tale olio in piccola quantità è considerato un buon purgante, soprattutto dei bovini.

*Fraxinus excelsior* L. (Oleaceae)

frasso

E' comune l'uso, in tutta la zona, dell'acqua in cui è stata tenuta per 12 ore la « corteccia », per le malattie del pollame.

I rametti, messi per traverso nella bocca e sostenuti in tale posizione per mezzo di una particolare museruola (pratica del « romico »), risolverebbero i disturbi dell'apparato digerente negli ovini (Cardoso).

*Hedera helix* L. (Araliaceae)

edera

Le foglie fresche, ingerite, sono considerate un potente abortivo per pecore e capre anche se la gravidanza è già al terzo mese (Cardoso, Pruno).

*Helleborus viridis* L. (Ranunculaceae)

— . . . —

La radice, introdotta in un'incisione praticata nella coda, è usata come ottimo febbrifugo negli ovini e nei bovini un po' in tutta la zona studiata.

A Giustagnana le foglie si legano sotto la coda delle pecore che non hanno l'« estro » come afrodisiaco.

*Laurus nobilis* L. (Lauraceae)

orbaco

Il decotto di foglie viene somministrato al bestiame dopo il parto come depurativo intestinale (Azzano).

*Linum usitatissimum* L. (Linaceae)

lino

Il decotto di semi si dà al bestiame come depurativo prima del parto (Cardoso, Pomezzana, Pruno) oppure come sfiammante ed astringente intestinale (Cardoso, Pruno).

*Lupinus albus* L. (Leguminosae)

lupino

Il decotto fatto con il seme si utilizza, sotto forma di lavaggi, per la pediculosi dei bovini e dei suini.

*Malva sylvestris* L. (Malvaceae)

malva

Il decotto di foglie si usa, sotto forma di enteroclisma, come lassativo per i suini.

*Mercurialis annua* L. (Euphorbiaceae)

marcorella; marcuella

Il decotto fatto con tutta la pianta viene somministrato al bestiame dopo il parto come depurativo (Azzano, Pruno).

*Oryza sativa* L. (Gramineae)

riso

Il decotto della cariosside è utilizzato in qualche località, come astringente intestinale per il bestiame (Cardoso, Pomezzana, Ponte Stazzemese).

*Parietaria judaica* L. (Urticaceae)

vetriola

Il decotto fatto con i rametti, mescolato a farina di grano, ri-

solverebbe sempre i blocchi o le interruzioni che possono aversi durante il parto dei bovini (Pomezzana).

*Petroselinum hortense* Hoffm. (Umbelliferae)

prezzemolo

Questa entità sarebbe un ottimo diuretico per ogni tipo di bestiame (Cardoso, Mulina, Pomezzana), ma andrebbe somministrato con cautela alle coniglie gravide perché, per esse, può essere abortivo (Cardoso, Pomezzana).

*Plantago major* L. (Plantaginaceae)

tirafila

Le foglie, ridotte in poltiglia, vengono applicate sulle ferite purulente degli animali per ottenerne la risoluzione (Levigliani).

*Polygonum aviculare* L. (Polygonaceae)

spargola (Pomezzana); tribbio (Terrinca)

Il decotto, fatto con tutta la pianta, viene somministrato in non meglio identificate malattie del bestiame (Pomezzana, Terrinca).

*Prunus avium* L. (Rosaceae)

ciliegio

Le foglie vengono date in pasto alle vacche prima della « monta » come afrodisiaco (Cardoso).

*Rosmarinus officinalis* L. (Labiatae)

rosmarino

Il decotto fatto con i rametti con l'aggiunta di farina viene somministrato agli ovini per ripristinare la ruminazione interrotta (Stazzema, Terrinca).

*Salix alba* L. (Salicaceae)

torchio

I rametti, in decotto, servono per ripristinare la ruminazione bloccata negli ovini (Levigliani, Terrinca).

*Sambucus nigra* L. (Caprifoliaceae)

sambuco

Il decotto fatto con la parte aerea della pianta veniva utilizzato, sotto forma di suffumigi, per sfiammare il seno dei bovini che avevano partorito (Pruno).

*Secale cereale* L. (Gramineae)

segale

La farina di segale, in empiastro con quella di mais, viene utilizzata a Levigliani per sfiammare l'ombelico dei vitellini.

Il decotto fatto con il frutto a Cardoso serve come cura per il prolasso rettale dei suini.

*Triticum aestivum* L. (Gramineae)

grano

La crusca, con l'aggiunta di sale ed, alle volte, di aceto, serve a preparare il cosiddetto « biasciotto » utile per ripristinare la ruminazione bloccata degli animali (Capriglia, Cardoso, Levigliani).

*Urtica dioica* L. (Urticaceae)

ortica

Urticazioni giornaliere sulle mammelle delle capre e delle pecore funzionano da ottimo galattogeno (Cardoso, Terrinca).

I semi di tale entità vengono messi nel pastone delle galline perché stimolano la produzione di uova (Capezzano, Mulina).

*Verbascum thapsus* L. (Scrophulariaceae)

erbo tasso

Le foglie, « sfritte » nell'olio in modo da ricavarne una specie di unguento, vengono utilizzate nella cura del prolasso rettale dei suini (Azzano, Volegno).

## LE PIANTE NEI RITI MAGICI E NELLA SUPERSTIZIONE

A conclusione di questa ricerca riportiamo alcune notizie su entità vegetali che vengono utilizzate in riti al limite della magia, la cui sopravvivenza può essere spiegata, ancora una volta, con la situazione di notevole isolamento che caratterizza la zona studiata.

Alle volte la superstizione con cui si opera può fare veramente sorridere (la raccolta della noce a Levigliani il 10 Agosto per le bruciature, la « castagna d'India » in tasca per risolvere malanni varî, le foglie di olivo per togliere il « malocchio », etc.). Altre volte invece viene il dubbio che nel rito ci sia una pur remota base scientifica: così preferire la camomilla che « ha visto il mare » può indicare la comprensione inconscia di un rapporto preciso tra principi attivi ed ambiente dove la pianta vive; usare foglie di ontano per togliere i porri può voler dire la presenza in tale entità di sostanze caustiche; cercare di guarire le cheratiti della cornea soffiando, dopo aver masticato ruta e verbena, l'alito negli occhi potrebbe trovare una giustificazione nella presenza in queste piante di sostanze volatili ad azione medicamentosa specifica.

*Aesculus hippocastanum* L. (Hippocastanaceae)

ippocastano

Tenere in tasca un seme (castagna d'India) di tale entità è ritenuto un toccasana per le emorroidi (Terrinca), per i dolori artritici e reumatici (Stazzema), per le cefalee (Capriglia).

*Alnus glutinosa* (L.) Gaertner (Betulaceae)

ontano

Le foglie vengono utilizzate per togliere i porri. Su ognuna di queste escrescenze va posta una foglia o anche un pezzetto di essa.

Appena i porri cadono vanno nascosti in un posto lontano se non si vuole che crescano di nuovo.

L'uso è presente un po' in tutta la zona studiata.

*Castanea sativa* Miller (Fagaceae)

castagno

Un pezzetto di ramo tenuto in bocca porterebbe sollievo nei dolori intercostali (Pruno, Volegno).

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert (Compositae)

camomilla

La camomilla migliore è quella che « ha visto il mare » (Farnocchia).

*Juglans regia* L. (Juglandaceae)

noce

In tutta la regione si pensa che dormire sotto il noce sia molto dannoso.

A Levigliani il 10 di Agosto si raccoglie una noce, o anche un pezzetto di essa, e si conserva: ciò consente per tutto l'anno, di poter guarire da ogni scottatura semplicemente umettando con saliva la parte lesa.

*Malus domestica* Borkh. (Rosaceae)

melo

Si possono eliminare i porri e le verruche semplicemente sdrusciandoli con mezza mela (Retignano).

*Olea europaea* L. (Oleaceae)

olivo

Un po' in tutta la zona si utilizzano le foglie e l'olio per togliere il « malocchio ».

*Sedum reflexum* L. (Crassulaceae)

erba dell'Ascensione

Nel giorno dell'Ascensione si porta in casa la pianta: se riesce a fiorire si può essere sicuri che per tutto l'anno ci sarà pace e salute in famiglia, altrimenti è lecito aspettarsi grossi guai (Giustagnana, Ruosina).

*Tamus communis* L. (Dioscoreaceae)

uva serpentina

Se si colgono i frutti (detti « cacabuzzi ») dal grappolo partendo da quelli più prossimi al ramo si ha un'azione lassativa, viceversa un'azione emetica (Fabbiano).

*Verbena officinalis* L. (Verbenaceae)

verbena

Si masticano foglie di questa entità insieme a foglie di ruta e

poi si soffia l'alito negli occhi delle persone affetti da cheratiti. Ciò risolve il malanno (Pomezzana).

#### CONCLUSIONI

Per concludere, qualche breve considerazione. La zona studiata appare estremamente ricca di consuetudini, tradizioni, usanze domestiche legate alle piante; ciò rappresenta una parte molto rilevante di quella cultura rurale — strettamente legata al territorio ed alle sue risorse — che ha potuto sopravvivere grazie al relativo isolamento di cui questa parte della Versilia ha goduto. Naturalmente, vi è stata una contropartita: la zona, se si prescinde dalla attività estrattiva dei marmi e dalla loro lavorazione, non ha conosciuto uno sviluppo industriale e tutt'ora si configura come una sacca di depressione economico-sociale della Toscana Nord-Occidentale, ancora alla ricerca di una sua vocazione.

Ciò premesso, ci sembra che il lavoro da noi realizzato, oltre ai notevoli stimoli per ricerche di tipo botanico, fitochimico e farmacologico che ha offerto, possa contribuire a definire, per le popolazioni della zona, per le comunità montane, per le forze politiche, alcune prospettive di gestione territoriale, basate su risorse ancora in gran parte da scoprire ed affatto disprezzabili. La raccolta di entità vegetali spontanee, disciplinata da norme precise emanate dai comuni che proteggano tali entità da rarefazione eccessiva e da estinzione, potrebbe incrementare piccoli commerci, far risorgere attività artigianali ormai scomparse e portare un contributo non indifferente all'economia depressa della zona.

E non va sottovalutato che un soddisfacente, equilibrato rapporto con la natura, quale questo tipo di attività comporterebbe, potrebbe mantenere le popolazioni in quel sobrio stile di vita che le società di tipo consumistico tentano invano di recuperare.

*Ringraziamenti* - Gli Autori esprimono il loro ringraziamento al Sig. Antonio Bartelletti per le notizie storiche cortesemente fornite.

#### BIBLIOGRAFIA

ANTONUCCI B. (1978) - Contributo per una migliore conoscenza del passato del territorio comunale di Seravezza. *Riv. Arch. St. Econ. Cost.*, 6 (3): 3-12.

- BARBACCIANI-FEDELI R. (1845) - Saggio storico, politico, agrario e commerciale dell'antica e moderna Versilia. Tip. Fabris, Firenze, 331 pp.
- CERVIETTI O. (1977) - Pietrasanta, dalla fondazione al Lodo di Leone X (1255-1513). *Riv. Arch. St. Econ. Cost.*, 5 (2): 31-42.
- 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.
- CORSI G., PAGNI A. M. (1979a) - Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). V. Le piante spontanee nella alimentazione popolare. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat., Mem., Serie B*, 86: 79-101.
- CORSI G., PAGNI A. M. (1979b) - Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana. Ed. Pacini, Pisa, 199 pp.
- DALGAS A. (1928) - La Versilia. Ist. Ital. d'Arti Grafiche, Bergamo, 144 pp.
- DINELLI G. (1921) - La Versilia. Contributo al « Glossario dei nomi territoriali italiani ». *Boll. R. Soc. Geogr. It.*, 10: 243-257.
- FERRARINI E. (1966) - Studi sulla vegetazione di altitudine delle Alpi Apuane. *Webbia*, 21 (2): 521-600.
- FERRARINI E. (1970) - Considerazioni sull'origine della flora e sull'oscillazione dei piani di vegetazione delle Alpi Apuane. *Lavori Soc. Ital. Biogeogr.*, 1: 68-87.
- FERRARINI E. (1972) - Carta della vegetazione delle Alpi Apuane e zone limitrofe. *Webbia*, 27 (2): 551-582.
- GIANNINI E. (1970) - Lineamenti geologici delle Alpi Apuane. *Lavori Soc. Ital. Biogeogr.*, 1: 47-67.
- GIGLIA G. (1967) - Geologia dell'Alta Versilia settentrionale (Tav. M. Altissimo). *Mem. Soc. Geol. It.*, 6: 67-95.
- LOPES PEGNA M. (1965) - Postilla ai Commentari storici sulla Versilia centrale di Vincenzo Santini. Tip. Cooperativa Consumo, Pietrasanta.
- NERLI A., SABBADINI A. (1958) - Alpi Apuane. C.A.I. e T.C.I., Milano, 339 pp.
- NICE B. (1952) - Le Alpi Apuane, studio antropogeografico. Lucca, 212 pp.
- ORLANDI D. (1976) - La Versilia nel Risorgimento. Edizioni « Versilia oggi », Roma, 588 pp.
- 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): 471-509.
- PAIOTTI G. (1935) - Versilia. Tip. Marrai e Cinquini, Querceta, 217 pp.
- PIERI S. (1904) - Il dialetto della Versilia. *Zeitschrift für romanische Philologie*, 28: 161-191.
- PIERI S. (1936) - Toponomastica delle Valli del Serchio e della Lima. Stab. tipografico de « L'Italia Dialettale », Pisa, 260 pp.
- REPETTI E. (1833-1843) - Dizionario geografico, fisico, storico della Toscana. Tip. Tofani-Mazzoni, voll. I-VI. Firenze.
- SANTINI V. (1874) - Seravezza e Stazzema. Tip. Cooperativa Consumo, Pietrasanta 1964.
- TRAVERSO O. (1926) - Botanica orticola. Ed. M. Ponzio, Pavia, 990 pp.
- TREVISAN L. (1949) - Sui rapporti tra precipitazioni e rilievo nella regione Apuana. *Atti del XIV Congr. Geogr. It.*, 231-424, Bologna.
- TUTIN T. G. et al. (1964, 1968, 1972, 1976, 1980) - Flora Europaea, 1-2-3-4-5. Cambridge.

(ms. pres. il 30 dicembre 1980; ult. bozze il 20 aprile 1981)