

M.A. SIGNORINI (*), C. LOMBARDINI (**), P. BRUSCHI (*), L. VIVONA (*)

CONOSCENZE ETNOBOTANICHE E SAPERI TRADIZIONALI NEL TERRITORIO DI SAN MINIATO (PISA)

Riassunto - Vengono presentati i risultati principali di un'indagine sugli usi tradizionali delle piante nel territorio del comune di San Miniato (provincia di Pisa). Le informazioni raccolte riguardano 129 entità, utilizzate nei settori alimentare (71 specie), medicinale (60), domestico (18), magico/rituale/scaramantico (17), religioso (13), agropastorale (8), veterinario (6), magico/medicinale (4), ludico (4), artigianale (3), voluttuario (2). Sono state raccolte in tutto 841 citazioni per 310 diversi usi tradizionali delle piante. Per ciascun settore, vengono illustrati criticamente gli usi riferiti dagli informatori e vengono evidenziati quelli non conosciuti per la Toscana. La discussione dei risultati comprende tra l'altro: l'abbondanza relativa di specie spontanee e coltivate, quella delle diverse famiglie botaniche, delle parti della pianta usate, delle modalità di preparazione e utilizzazione. Vengono inoltre discussi aspetti della diversità relativi alla diffusione della conoscenza all'interno della comunità e alla versatilità delle specie. Nonostante i cambiamenti sociali ed economici degli ultimi decenni che hanno portato alla scomparsa della società rurale tradizionale, conoscenze sugli usi tradizionali delle piante sono tuttora presenti nell'area, ma sono patrimonio quasi esclusivamente di persone anziane e sono quindi a forte rischio di scomparsa.

Parole chiave - Etnobotanica, San Miniato, provincia di Pisa, Toscana, usi tradizionali, etnospecie.

Abstract - *Ethnobotanical traditional knowledge in the territory of San Miniato (Pisa)*. Main results of an investigation on traditional uses of plants carried out in the territory of San Miniato (Pisa province, Italy) are reported. Collected data concern 129 botanical taxa, used in the following sectors: alimentary (71 species), medicinal (60), domestic (18), magic/ritual/propitiatory (17), religious (13), agropastoral (8), veterinary (6), magic/medicinal (4), ludic (4), handicraft (3), gratifying (e.g. smoked herbs and drugs) (2). 841 quotations for 310 different uses have been collected. For each sector, uses reported by informants are discussed, and especially uncommon ones. Analyses of results include, among others, relative abundance of: wild and cultivated species, botanical families, different parts of plant, detailed procedures of preparation and use. Distribution of knowledge within the community and different levels of species versatility are also discussed. In past decades, social and economic changes have caused the disappearance of traditional rural society and way of life; yet, in the investigated area knowledge on folk uses of plants still survives, but mostly as a cultural heritage of aged people, and is likely to disappear in a short time.

Key words - Ethnobotany, San Miniato, Pisa province, Tuscany, Italy, traditional knowledge.

INTRODUZIONE

Da sempre le piante forniscono la materia prima per soddisfare le esigenze alimentari primarie, per la cura delle persone e degli animali, per fabbricare strumenti e attrezzi di uso quotidiano nei campi e in casa, per realizzare giocattoli e passatempi; o ancora, assumono il valore di simboli religiosi o laici, o divengono argomento di miti, leggende, rituali, modi di dire. Questa grande ricchezza di saperi è stata acquisita mediante l'esperienza personale diretta ed è trasmessa di generazione in generazione per lo più attraverso testimonianze orali. In quanto intimamente legate alla percezione che gli abitanti di una comunità hanno dell'ambiente in cui vivono, queste conoscenze rappresentano un patrimonio tanto fondamentale per la sopravvivenza delle società umane quanto fragile, continuamente minacciato dai rapidi mutamenti socio-economici e dai processi di transculturazione che accompagnano la scomparsa delle società rurali. È quindi indispensabile conservarne testimonianza, allo stesso modo in cui conserviamo il patrimonio genetico di una specie coltivata in una banca del germoplasma. In questo senso, l'etnobotanica può fornire gli strumenti per la documentazione di questi saperi e dunque per leggere i diversi sistemi di conoscenza locale, così da poterli registrare, comparare e studiare. Il recupero e lo studio di queste conoscenze popolari possono essere anche l'occasione per elaborare nuove attività finalizzate alla valorizzazione e tutela del territorio: i prodotti dell'artigianato locale o l'uso delle piante spontanee per l'alimentazione possono diventare anche potenziali fonti di sviluppo economico locale.

La tradizione di raccogliere ed utilizzare piante spontanee è ancora fortemente radicata in molte comunità rurali della Toscana, come testimoniano i risultati dei numerosi studi etnobotanici condotti in questi ultimi anni, un elenco dei quali si può trovare nei volumi editi di recente dall'ARSIA (Uncini Manganelli *et al.*, 2002; Camangi *et al.*, 2007). Secondo quanto riportato nella stessa opera, sono stati infatti censiti oltre 500 taxa, spontanei e coltivati, per i quali è documentato un uso tradizionale in svariati settori.

Il Valdarno inferiore non è stato finora oggetto di indagini di tipo etnobotanico. Questo lavoro rappresenta quindi un primo contributo finalizzato ad esaminare gli usi tradizionali delle piante in tale territorio e specificatamente nel comune di San Miniato.

(*) Dipartimento di Biologia Vegetale dell'Università, piazzale delle Cascine 28, 50144 Firenze. E-mail: msignorini@unifi.it

(**) Via Cherubini 24, 50053 Empoli (Firenze).

Il territorio di San Miniato si estende per 104 kmq ed è situato a metà strada tra Firenze e Pisa. Il paesaggio è caratterizzato dalla presenza di aree pianeggianti e zone collinari. Nelle pianure, prevalentemente di natura alluvionale, si trovano i suoli che possiedono la maggiore fertilità ed è dunque in questo ambito che da sempre si sono maggiormente diffuse le attività agricole, tradizionalmente condotte prevalentemente a mezzadria. A partire dalla seconda metà del XX secolo, il contesto agricolo-produttivo originario è stato ampiamente modificato a causa della forte urbanizzazione, che ha causato una grande espansione nelle aree di pianura delle infrastrutture e degli insediamenti produttivi artigianali e industriali. Sulle colline, invece, l'urbanizzazione risulta molto meno intensa e conserva in gran parte la tipologia dell'edilizia rurale toscana tradizionale; queste zone sono interessate prevalentemente da colture agrarie di pregio, come la vite e l'olivo, e in parte sono coperte da boschi. In tutto il Valdarno inferiore si è assistito negli anni recenti a un incremento demografico dovuto al polo industriale ivi presente (per lo più attività legate al trattamento e alla produzione delle pelli); a San Miniato questo fenomeno ha contribuito a riequilibrare una struttura demografica che vedeva un alto tasso di popolazione anziana. Attualmente la popolazione è di 26.000 abitanti, la maggior parte dei quali risiede nella fascia di pianura e pedecollinare; le aree residenziali si sono accresciute attorno alle zone lavorative, mentre nel centro storico si sono diffusi i vari tipi di servizi.

MATERIALI E METODI

L'indagine in campo si è svolta nel corso degli anni 2004 e 2005. Sono state raccolte informazioni sugli usi tradizionali relativi a piante spontanee e su quelli relativi a piante in cultura, purché diversi dallo scopo per cui la pianta viene normalmente coltivata (ad esempio, l'uso della patata contro il mal di denti). Le piante spontanee includono gli individui nati spontaneamente a partire da vecchie colture, come nel caso delle bietole 'selvatiche'. Non sono stati registrati gli usi relativi a sostanze di origine vegetale ma che hanno subito manipolazioni profonde, come ad esempio l'aceto o la mollica di pane.

Per la raccolta dei dati sono stati selezionati 18 informatori nati o residenti da tempo nella zona, accertandosi per quanto possibile che avessero appreso gli usi delle piante esclusivamente per tradizione orale all'interno della comunità locale. Gli informatori sono risultati in maggioranza donne (72%), con basso livello di istruzione (nessun titolo di studio: 22%; licenza elementare: 50%), con attività lavorativa attuale o passata nel settore agricolo (55%). Un solo informatore aveva 55 anni, mentre l'età degli altri 17 era compresa fra 65 e 80 anni. Le informazioni sono state raccolte per mezzo di interviste semistrutturate, integrate con l'identificazione di campioni di piante raccolti sotto l'indicazione degli informatori. Maggiori notizie sulla scelta degli informatori e sul metodo di lavoro seguito durante lo svolgimento delle interviste si possono trovare in Lombardini *et al.* (2006).

I campioni raccolti sono stati essiccati secondo le normali tecniche d'erbario e successivamente identificati. La nomenclatura delle entità segue in linea di massima Pignatti (1982). In alcuni casi si è fatto ricorso a un concetto allargato di specie, per armonizzare almeno in parte la tassonomia e la nomenclatura della sistematica vegetale con quelle adottate in etnobotanica. Come è stato messo in luce in numerosi studi di etnobotanica e di etnobiologia (vedi fra gli altri Martin, 1995; Berlin *et al.*, 1973; Berlin, 1992), non sempre le unità sistematiche elementari dell'etnobiologia corrispondono esattamente a delle specie (o entità infraspecifiche). In particolare, Berlin (1973) ha proposto un'interpretazione della sistematica tradizionale (*folk systematics*) in cui l'unità elementare è costituita dal rango *folk-generic*, definito come la più piccola discontinuità facilmente riconoscibile in natura sulla base di caratteristiche macro-morfologiche, ma anche di habitat e, nel caso di piante, di tipo di uso. In questa indagine è stato usato in qualche caso con significato equivalente il termine *etnospecie*. Un'etnospecie (o un *folk generic*) può corrispondere esattamente a una specie botanica; oppure a più specie vicine (*under differentiation*); in qualche caso una singola specie botanica corrisponde a più etnospecie (*over differentiation*). Non è raro che anche in uno stesso territorio informatori diversi chiamino le stesse etnospecie con nomi locali diversi.

Per una discussione più argomentata su questi aspetti nell'area di San Miniato, con particolare riferimento ai nomi locali delle piante, si rimanda al citato contributo di Lombardini *et al.* (2006).

Nel corso di questa indagine, solo in pochissimi casi il ricorso a un concetto allargato di specie è stato dovuto anche a difficoltà di identificazione dovuta a incompletezza del campione.

In tutto, le entità considerate *sensu lato* sono state:

- *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus (s.l., incl. *C. rubella*);
- *Epilobium montanum* L. (s.l., incl. *E. lanceolatum* Seb. et Mauri);
- *Oxalis corniculata* L. (s.l.);
- *Parietaria officinalis* L. (s.l., incl. *P. diffusa* M. et K.);
- *Pulmonaria officinalis* L. (s.l.);
- *Rosa canina* L. (s.l.);
- *Sonchus oleraceus* L. (s.l., incl. *S. asper*);
- *Taraxacum officinale* Weber (s.l.);
- *Thymus serpyllum* L. (s.l.).

In tutti questi casi, non si è rilevata negli informatori alcuna percezione dell'esistenza di una qualsiasi differenziazione in entità di maggior dettaglio all'interno della specie considerata in senso allargato.

Per le successive elaborazioni, le informazioni sulle piante e sugli usi sono state archiviate su foglio elettronico in una tabella analitica (*tabella madre*). Nella tabella, ciascuna riga corrisponde a una citazione, definita come un singolo uso riferito da un singolo informatore per una singola specie. Ogni citazione è costituita dai seguenti dati:

- nome scientifico della specie;
- famiglia botanica;
- nome (o nomi) locali;

- parte (o parti) della pianta utilizzata;
- settore d'uso (tipologia generale, vedi più avanti);
- categoria d'uso (tipologia dettagliata, vedi più avanti);
- modalità di uso;
- se la pianta è coltivata o spontanea;
- eventuali note.

A parte nome scientifico e famiglia, tutte le informazioni sono state ricavate da quanto riferito dagli informatori relativamente all'area indagata.

Per *settore d'uso* si intende una delle 12 seguenti tipologie generali in cui sono stati raggruppati gli usi: agropastorale, alimentare, artigianale, domestico, ludico, magico/medicinale, magico/rituale/scaramantico, medicinale, religioso, veterinario, voluttuario. Sebbene molti usi che rientrano in ognuno dei settori comprendano in qualche misura anche aspetti magici, sono stati inclusi nel settore magico/rituale/scaramantico solo quelli in cui la componente magica appariva preponderante.

Per *categoria d'uso* si intende ciascuna delle diverse tipologie di dettaglio individuate all'interno di ogni settore d'uso. Per l'archiviazione dei dati e la loro successiva elaborazione, la categoria d'uso è stata assunta come massimo livello di dettaglio nel distinguere un uso dall'altro. Come esempio si riportano le categorie del settore alimentare: aromatizzante, bevanda, frittata, frittura, frutta cotta, frutta fresca, frutta secca, insalata, liquore, marmellata, misti di verdure e zuppe, pasta, ripieno per ravioli, risotto, sottaceti, spuntino campestre, verdura cotta (Fig. 5). Per il settore medicinale le categorie corrispondono all'indicazione terapeutica generica: ad esempio, disturbi dell'apparato digerente, affezioni del cavo oro-faringeo, dolore. In particolare, sono stati riferiti a quest'ultima categoria i rimedi fitoterapici la cui azione, a detta dell'informatore, consiste essenzialmente nel calmare il dolore, quale che sia l'organo interessato. Per il settore medicinale, data la maggiore complessità e articolazione degli usi riferiti, sono state riportate anche: indicazione terapeutica di dettaglio (ad esempio: gastrite; infiammazioni delle gengive), modalità di preparazione, modalità di somministrazione. L'olio d'oliva è stato considerato come rimedio fitoterapico solo quando, a detta dell'informatore, rappresentava una componente efficace del medicamento e non il semplice vettore o mezzo di estrazione, come nel caso di pomate o oleoliti. Per il settore veterinario come categorie d'uso sono state adottate le diverse tipologie di animali curati con i rimedi vegetali; non si è fatto riferimento all'indicazione terapeutica, come nel caso degli usi medicinali, per le difficoltà che si sono incontrate, in questa come in altre indagini etnobotaniche, nell'individuazione precisa del tipo di malattia curata, spesso riferita dagli informatori a tempi passati e indicata con nomi popolari sconosciuti alla veterinaria ufficiale.

Le *modalità d'uso* corrispondono ad una sintetica descrizione di come viene utilizzata la pianta.

Nelle *note* sono riportate eventuali ulteriori informazioni, come detti o proverbi relativi alla pianta e osservazioni sulla sua rarità.

Sono state considerate *citazioni* distinte (e sono state quindi riportate in righe distinte nella tabella madre)

quelle che differivano tra loro per almeno uno dei dati seguenti: specie, informatore, categoria d'uso. Non sono state invece considerate distinte le citazioni che differivano tra loro solo per aspetti di maggior dettaglio: parte della pianta usata, modalità di uso di dettaglio e, per il settore medicinale, indicazione terapeutica di dettaglio e modalità di preparazione e/o somministrazione. Ogni citazione corrisponde a una singola riga della tabella madre.

Infine, il conteggio degli *usi* è stato fatto considerando per ogni specie come usi distinti quelli che differivano per categoria d'uso, contando quindi una sola volta più citazioni relative alla medesima categoria da parte di informatori diversi.

RISULTATI E DISCUSSIONE

Considerazioni generali

Per brevità, la tabella madre e altre tabelle di dettaglio non vengono riportate, ma sono consultabili presso l'Archivio E-Prints dell'Università degli studi di Firenze (<http://e-prints.unifi.it/>).

Tutte le specie e gli usi censiti sono riassunti, suddivisi per settore, in una tabella sintetica riportata in Appendice al termine del lavoro.

Sono state raccolte in tutto 841 citazioni, per un totale di 310 diversi usi tradizionali riferiti a 129 entità vegetali. Di queste, nella zona 93 sono spontanee, 22 coltivate e 14 si possono trovare sia spontanee che coltivate. Tutte le entità compaiono nella recente flora della provincia di Pisa di Garbari & Borzatti von Loewenstern (2005), a esclusione di poche, presenti nell'area esclusivamente in coltura.

Delle 49 famiglie a cui appartengono le entità citate, la più numerosa è quella delle Asteraceae con 21 specie e 182 citazioni, seguita dalle Lamiaceae con 11 specie e 74 citazioni. Il primato delle composite, consueto nelle indagini etnobotaniche, è dovuto principalmente alle Cichorioideae di interesse alimentare, le cui rosette fogliari vengono consumate come insalate o verdura cotta, e alle Asteroideae aromatiche, usate soprattutto come medicinali. Le labiate, piante aromatiche per eccellenza, trovano impiego sia nel settore alimentare che in quello medicinale e domestico, oltre che in altri di minore importanza. Tra quelle che registrano un numero elevato di citazioni compaiono anche famiglie rappresentate da pochissime entità, come le Plantaginaceae con 2 sole specie molto usate nella medicina popolare (*Plantago lanceolata* e *P. major*) e le Papaveraceae, Malvaceae e Caprifoliaceae, ciascuna con una sola specie il cui uso è però molto diffuso (rispettivamente *Papaver rhoeas*, *Malva sylvestris*, *Sambucus nigra*) (Fig. 1).

In Figura 2 è illustrato un aspetto della diffusione della conoscenza all'interno della comunità, e cioè quante specie sono conosciute da diversi numeri di informatori.

Le 22 specie (17,1% del totale), riportate in Tabella 1, conosciute da almeno metà degli informatori possono essere considerate come il nucleo fondamentale del patrimonio culturale etnobotanico dell'area indagata. Si tratta di:

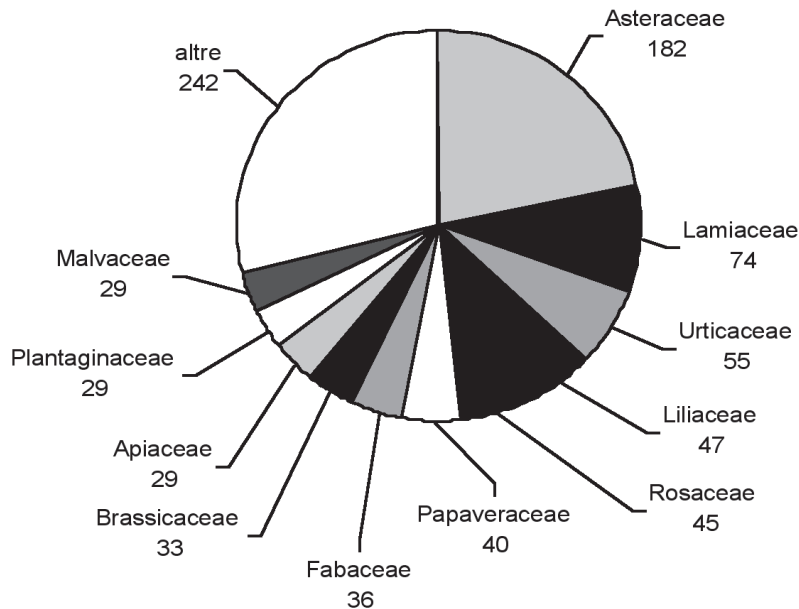


Fig. 1 - Piante di interesse etnobotanico del territorio di san Miniato. Ripartizione per famiglie (numero di citazioni).

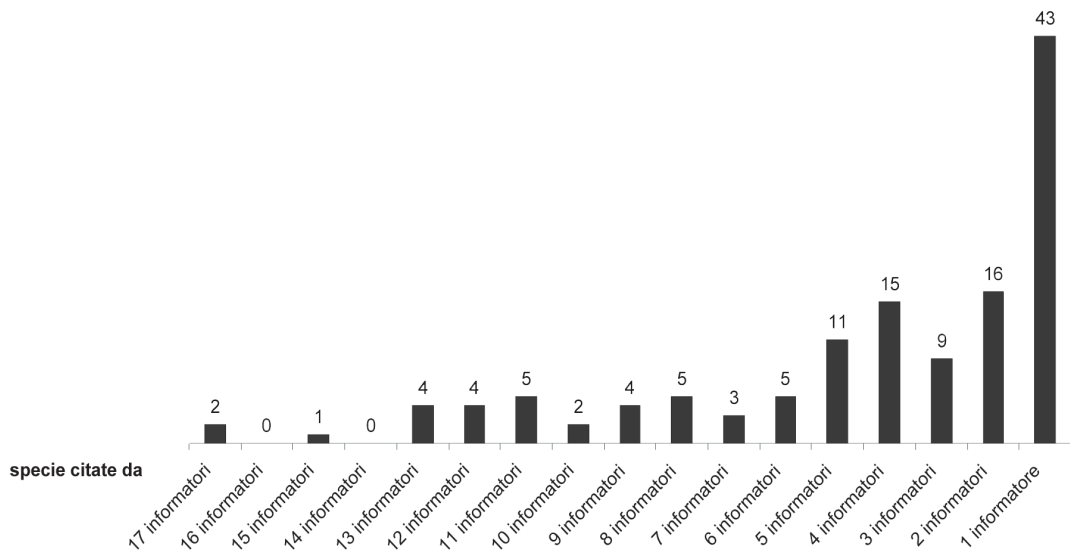


Fig. 2 - Diffusione delle conoscenze etnobotaniche.

L'elenco comprende, oltre a piante coltivate come le rose, l'olivo e la salvia, quasi esclusivamente piante che crescono in ambienti più o meno disturbati e comunque segnati dalla presenza dell'uomo: coltivi, incolti, muri, vicinanze delle case, ruderi, discariche, bordi di vie, ambienti marginali in genere. La preponderanza di specie di ambienti legati alla presenza dell'uomo è del

resto un aspetto consueto nelle indagini etnobotaniche, pur se raramente citato espressamente nei lavori; in Pieroni *et al.* (2005) se ne trova un cenno relativamente ad alcune piante alimentari utilizzate in una località della Lucania. Tra le cause di questo fenomeno c'è certamente il fatto che l'uomo ha imparato ad utilizzare per prime le piante che ha trovato più a portata di mano. Si

Tab. 1 - Specie citate da almeno metà degli informatori.	
Specie	Numero di informatori
<i>Papaver rhoeas</i> L.	17
<i>Sonchus oleraceus</i> L. (s.l.)	17
<i>Taraxacum officinale</i> Weber (s. l.)	15
<i>Cichorium intybus</i> L.	13
<i>Malva sylvestris</i> L.	13
<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth.	13
<i>Urtica dioica</i> L.	13
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller subsp. <i>piperitum</i> (Ucria) Coutinho	12
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	12
<i>Plantago major</i> L.	12
<i>Salvia officinalis</i> L.	12
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	11
<i>Parietaria officinalis</i> L. (s.l.)	11
<i>Picris echioides</i> L.	11
<i>Rosa</i> cv. (coltivata)	11
<i>Sambucus nigra</i> L.	11
<i>Plantago lanceolata</i> L.	10
<i>Spartium junceum</i> L.	10
<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi	9
<i>Olea europaea</i> L.	9
<i>Robinia pseudacacia</i> L.	9
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	9

può anche supporre che queste specie abbiano subito esse stesse un processo di adattamento, evolvendosi insieme all'uomo e traendo vantaggio dalla sua presenza, sia in termini di possibilità di colonizzare nuovi habitat che di maggiore efficienza di diffusione legata alle attività umane e alla stessa utilizzazione da parte dell'uomo. È anche possibile che alcune delle specie spontanee di interesse etnobotanico derivino più o meno alla lontana da piante coltivate in passato che si sono in seguito ridiffuse spontaneamente. Va sottolineato che la raccolta a scopo etnobotanico di piante in questo tipo di ambienti facilmente raggiungibili non solo è agevole per gli utilizzatori, ma presenta anche buone caratteristiche di sostenibilità, dal momento che non comporta interventi di raccolta in ambienti fragili e sensibili al disturbo.

A parte questo nucleo di conoscenza comune, la maggioranza delle piante utilizzate nel territorio di San Miniato (83 entità, pari al 64,3%) è invece conosciuta da meno di un quarto degli informatori. Si tratta di un gruppo eterogeneo, che probabilmente comprende sia piante protagoniste di usi antichi di cui si è in gran parte persa memoria (come alcune delle specie da fiore

usate per preparare l'«acqua di san Giovanni», vedi più avanti), sia al contrario piante il cui uso è estraneo alla tradizione dell'area indagata e che rivelano contaminazioni culturali più o meno recenti: vedi ad esempio l'uso alimentare dei bulbi di *Leopoldia*, tipico della Puglia più che della Toscana; o l'uso dell'oleolito di iperico contro le bruciature, conosciuto in tutt'Italia ma evidentemente non caratteristico di questa zona, dove è stato riferito da un solo informatore che lo ha verosimilmente appreso al di fuori della tradizione orale locale. Infine, 24 specie, pari al 18,6%, sono state citate da 5-10 informatori, cioè più di un quarto e meno di metà del totale degli intervistati.

La versatilità delle specie prende in considerazione la citazione di ciascuna specie in più settori e in più categorie d'uso diversi. Nella Tabella 2 sono riportate le specie risultate più versatili.

L'ortica, che emerge come pianta versatile per eccellenza, trova impiego nel settore agropastorale come repellente e insetticida; in quello alimentare in misti di verdure e zuppe, frittate, risotti, pasta (sia come condimento che per colorare di verde la sfoglia), ripieno per ravioli, insalate (previa scottatura); in quello domestico per lavare e rinforzare i capelli e come disinfettante di ambienti; in quello medicinale come diuretico e antinfiammatorio generico, del tratto gastro-intestinale e del cavo orale; in quello veterinario per curare diarrea e astenia dei conigli.

I settori d'uso per i quali sono state raccolte un maggior numero di informazioni sono quello alimentare, con 350 citazioni per 105 usi relativi a 71 specie, e quello medicinale, con 294 citazioni, 128 usi e 61 specie (Fig. 3). Nei paragrafi che seguono, i diversi settori d'uso vengono discussi in ordine di abbondanza.

Piante di uso alimentare

Per l'uso alimentare sono state raccolte 350 citazioni, relative a 71 specie per 105 usi diversi.

Relativamente alla parte di pianta usata (Fig. 4), il maggior numero sia di specie sia di citazioni riguarda l'uso di foglie, che vengono consumate soprattutto allo stadio di rosetta basale, crude (insalate) o cotte (misti di verdura o zuppe, ripieno di ravioli o tortelli). Seguono i giovani germogli, utilizzati essenzialmente in asparagi, vitalba, rovi e pungitopo come verdure, in frittate e per il consumo diretto in campo. Frutti e falsi frutti (incluse le galbule del ginepro) sono usati come frutta fresca o cotta, per marmellate e come aromatizzanti. Fiori e infiorescenze vengono utilizzati soprattutto in frittate (*Robinia*) o per succhiarne il nettare direttamente in campo. Gli organi ipogei consistono in bulbi di specie spontanee di *Allium* usate come aromatizzante e in radici aggiunte crude alle insalate (*Daucus*, *Campanula*).

In generale, le piante spontanee vengono consumate soprattutto sotto forma di misti cotti di verdure e zuppe, di insalate di campo e come aromatizzanti per insalate, carne e selvaggina, pietanze varie (Fig. 5). Una modalità di consumo particolare è quella che abbiamo definito «spuntino campestre», intendendo con questo il consumo della pianta appena raccolta direttamente in campo, al di fuori di pasti strutturati. Lo spuntino può consistere semplicemente nel succhiare il nettare

Tab. 2 - Specie risultate più versatili.

Specie	Numero di settori d'uso	Numero di usi diversi (categorie)
<i>Urtica dioica</i> L.	5	14
<i>Sambucus nigra</i> L.	4	11
<i>Malva sylvestris</i> L.	2	9
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	2	8
<i>Parietaria officinalis</i> L. (s.l.)	3	7
<i>Verbascum sinuatum</i> L.	2	7
<i>Salvia officinalis</i> L.	3	6
<i>Papaver rhoeas</i> L.	5	5
<i>Bellis perennis</i> L.	4	5
<i>Clematis vitalba</i> L.	3	5
<i>Laurus nobilis</i> L.	3	5
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	3	5
<i>Ruta chalepensis</i> L.	3	5
<i>Borago officinalis</i> L.	2	5
<i>Equisetum arvense</i> L.	2	5
<i>Plantago major</i> L.	2	5

alla base dei fiori (passatempo soprattutto dei bambini), oppure nel mangiare giovani germogli, eventualmente privati della parte esterna.

Nessuna specie risulta citata da tutti gli informatori; le 9 entità citate da almeno metà degli informatori (12,7% del totale) e che rappresentano dunque il comune denominatore della zona relativamente alle conoscenze sulle piante alimentari sono riportate nella Tabella 3.

Tra tutti gli usi riferiti dagli informatori, quelli riportati di seguito non risultano citati nelle principali opere consultate relative a piante spontanee alimentari in Toscana (Uncini Manganelli *et al.*, 2002; Camangi *et al.*, 2007; Corsi & Pagni, 1979). In alcuni casi gli stessi usi sono però conosciuti per specie affini.

- Aromatizzanti: *Ammi majus*;
- Insalate miste di campo: *Coleostephus myconis*, *Potentilla reptans*, *Urospermum dalechampii*;
- Misti di verdure o zuppe: *Rumex conglomeratus*, *Scabiosa maritima*;
- Pasta (per colorarla di verde): *Urtica dioica*, *Urtica membranacea*;
- Ripieno per ravioli: *Clematis vitalba*;
- Spuntino campestre: *Clematis vitalba*, *Gladiolus italicus*.

Piante di uso medicinale

Le entità utilizzate come medicinali sono risultate 60, per un totale di 293 citazioni relative a 128 usi diversi.

La parte più usata è anche in questo caso la foglia, seguita da fiori e infiorescenze e da fusti sotterranei (Fig. 6). Per nessuna pianta è stato citato l'uso di radici o di semi.

I rimedi vengono preparati principalmente sotto forma di decotto, ma è frequente anche il ricorso a piante utilizzate al naturale o in infuso (Fig. 7).

La somministrazione avviene più spesso per via orale o per applicazione diretta, ma sono numerose anche le piante ritenute efficaci se assunte come alimento (Fig. 8). La semplicità di preparazione e di assunzione e in generale l'assenza di manipolazioni e misture elaborate riscontrata nell'indagine è considerata indizio di autenticità delle conoscenze (vedi fra gli altri Uncini Manganelli & Tomei 1999; Pieroni, 2000; Giachetti & Tomei, 2003).

La maggior parte delle citazioni riguarda la cura di affezioni dermatologiche (come antinfiammatorio e risolvente, cheratolitico per verruche, cura di infiammazioni da *Herpes zoster*) e dei disturbi dell'apparato digerente (come antinfiammatorio, digestivo, carminativo, lassativo, attivatore epatico) (Fig. 9). Le numerose informazioni raccolte nella categoria «stato generale» sono quelle relative a piante ritenute efficaci non per una specifica affezione, ma in una generale azione di cura e rafforzamento dell'organismo; la diffusa definizione popolare di una pianta come «depurativa» sta così a indicare una pianta che «depura il sangue», che in generale «fa bene» e facilita la guarigione di più malattie, aiutando a eliminare tossine e scorie; ovvero, che contribuisce a una generale disintossicazione del corpo, ricercata in particolare nel periodo primaverile. Ugualmente vengono definite «rinfrescanti» o «antinfiammatorie» piante ritenute in grado di alleviare disturbi e dolori a carico di vari apparati, con una generale azione astringente, benefica ed emolliente. Queste indicazioni di proprietà terapeutiche generiche e alquanto indefinite sono comuni nell'etnobotanica e possono essere considerate un indice di autenticità dell'informazione, dal momento che rivelano una conoscenza medica popolare poco tecnica e poco specialistica, in particolare relativamente all'agente eziologico: causa di dolori e affezioni sono considerati «infiammazioni» o «calori» o «riscaldi», da curare con agenti antinfiammatori e «rinfrescanti»; oppure, cattivi umori ristagnanti, da curare con «depurativi» (vedi anche Lodi, 1957: 300, 301).

Le piante citate da almeno metà degli informatori sono 7 (11,7%), come evidenziato nella Tabella 4.

Delle 4 specie che raccolgono il maggior numero di citazioni (nell'ordine: camomilla, malva, sambuco e *Plantago major*), l'abbondanza di citazioni relative alla camomilla risente probabilmente anche di informazioni non legate strettamente alla conoscenza tradizionale etnobotanica della zona: si tratta infatti forse dell'unica pianta tuttora conosciuta e utilizzata in infuso nell'intero territorio italiano non solo come bevanda, ma anche come blanda officinale per le sue note virtù calmanti, digestive e antispastiche. Non si può dire altrettanto delle altre tre specie: la malva, usata a San Miniato come in molte altre parti della Toscana per uso sia interno che esterno come sovrano rimedio antinfiammatorio, addolcente e lenitivo; il sambuco, con applicazioni simili e usata particolarmente per problemi della pelle e delle prime vie aeree; la *Plantago*, impiegata fresca per la cura di ogni tipo di affezione e trauma a carico della pelle.

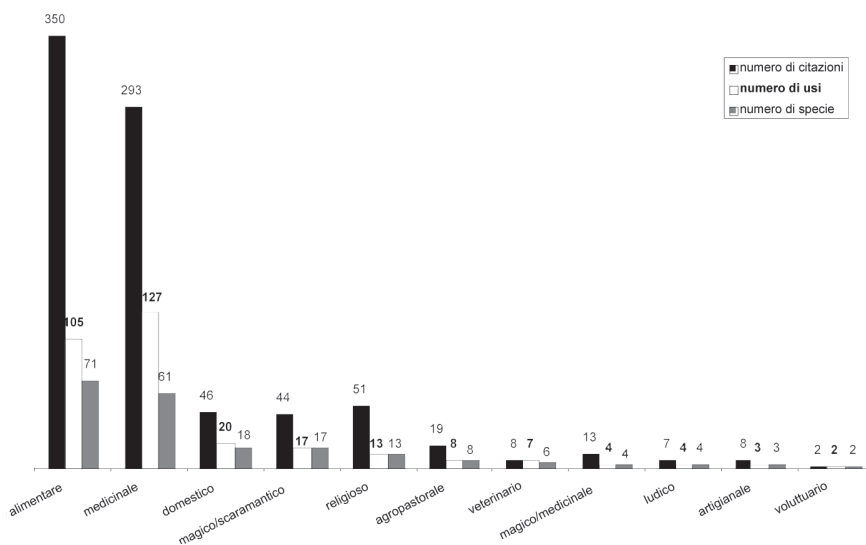


Fig. 3 - Ripartizione delle informazioni per settore d'uso.

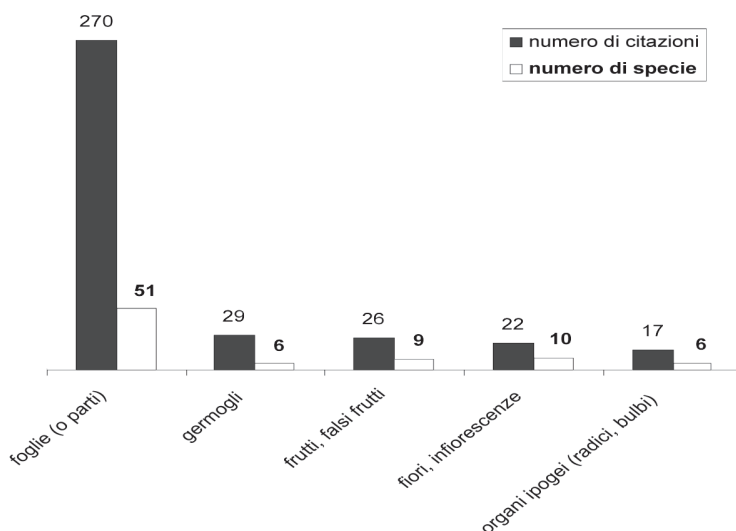


Fig. 4 - Piante di uso alimentare. Parte della pianta usata.

Da un confronto con i principali lavori relativi alle piante medicinali, in particolare per il territorio toscano (Uncini Manganelli *et al.*, 2002; Camangi *et al.*, 2007; Gastaldo, 1987; Guarrera, 2006), non risultano citati i seguenti usi:

- *Helichrysum italicum* (decocto di foglie come anti-pertensivo);
- *Knautia integrifolia* (impacco di infuso di foglie come antiedematoso e decongestionante per le gambe);
- *Urospermum dalechampii* (assunto cotto come alimento, contro l'ipercolesterolemia);

- *Verbascum sinuatum* (decocto di foglie come anti-fiammatorio generico, diuretico, antidiabetico).

Piante di uso domestico

Le piante tradizionalmente impiegate in svariati tipi di uso raggruppati nel settore generale domestico sono risultate 18, per un totale di 46 citazioni relative a 20 usi. Rientrano in questo settore le piante usate nella cura della persona e cosmesi, ad esempio per lavare e rinforzare capelli o denti; come detergenti di biancheria o stoviglie; come detergenti/tintorie per ravvivare

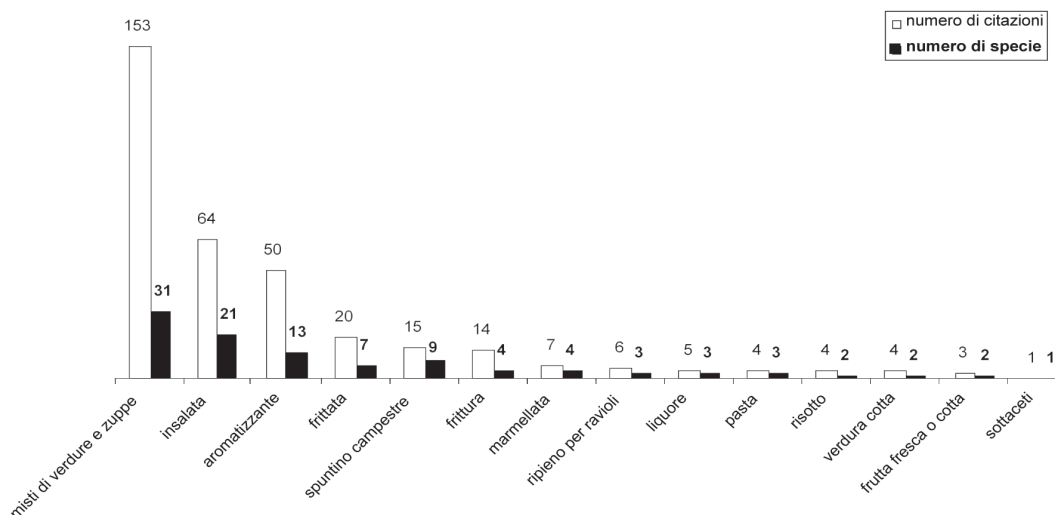


Fig. 5 - Piante di uso alimentare. Tipi di uso.

Specie	Numero di informatori che la citano come alimentare	Numero di citazioni
<i>Sonchus oleraceus</i> L. (s.l.)	17	26
<i>Papaver rhoeas</i> L.	17	17
<i>Taraxacum officinale</i> Weber (s.l.)	15	18
<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth.	13	16
<i>Cichorium intybus</i> L.	13	14
<i>Picris echioides</i> L.	11	11
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller subsp. <i>piperitum</i> (Ucria) Coutinho	9	11
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	9	10
<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi	9	9

i colori di indumenti e tessuti; come disinfettanti di ambienti o insetticidi; come profumatori di ambienti o biancheria; come repellenti per insetti; per confezionare oggetti di arredo.

Le entità vegetali che hanno raccolto il maggior numero di citazioni sono il basilico (usato come pianta in vaso per allontanare le zanzare), e la paretaria, che proprio all'uso tradizionale nella pulitura di bottiglie e stoviglie deve il nome comune di «vetriola» o «erba vetriola» con cui è conosciuta anche in quest'area dalla maggior parte degli informatori.

Dal confronto con la bibliografia essenziale sulle conoscenze etnobotaniche in Toscana (in particolare Uncini Manganelli *et al.*, 2002; Camangi *et al.*, 2007; Guarnera, 2006), non risultano riferiti per la Toscana gli usi di piante vive di geranio odoroso (*Pelargonium radula*) come repellente contro le zanzare e dell'infuso di *Pulmonaria officinalis* per la preparazione di un tonico di bellezza per il viso.

Piante di uso magico/rituale/scaramantico

Sono stati compresi in questo settore non solo gli usi decisamente magici, ma anche tutti quelli in cui l'aspetto propiziatorio o apotropaico appare preponderante rispetto ad altri eventualmente presenti, come ad esempio quello religioso. Si tratta di 44 citazioni relative a 17 specie e altrettanti usi diversi, suddivisi tra quelli con funzione di tenere lontane le avversità, quelli che servono invece a propiziare eventi favorevoli e i presunti effetti negativi di alcune specie.

I primi comprendono piante usate per allontanare il malocchio, combattere la paura, difendere la casa dai topi e preservare da malattie.

Tra le piante coinvolte in rituali propiziatori tradizionali rientrano invece tutte quelle usate nella preparazione della cosiddetta «acqua di san Giovanni». Fiori ed erbe profumati venivano posti in una bacinella piena d'acqua lasciata fuori dalla finestra a ricevere il tocco magico della notte fra il 23 e il 24 di giugno. Al mattino del giorno di san Giovanni quell'acqua profumata veniva usata per lavarsi il viso in un rito beneaugurante che fa parte delle numerosissime tradizioni magico-propiziatorie legate in qualche modo a questa data. Tra queste si può ricordare l'avvertenza, riferita da 2 informatori, di raccogliere il 24 di giugno le noci ancora verdi da usare per la preparazione del nocino. In questa prescrizione la ricorrenza aggiunge certamente un aspetto magico-

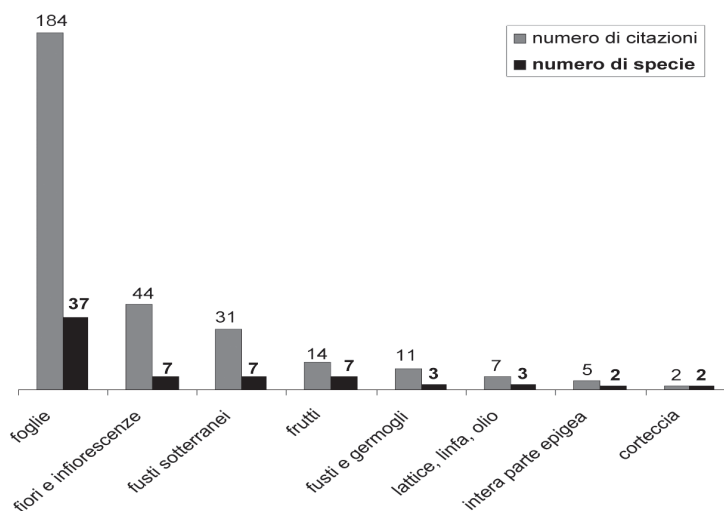


Fig. 6 - Piante di uso medicinale. Parte della pianta usata.

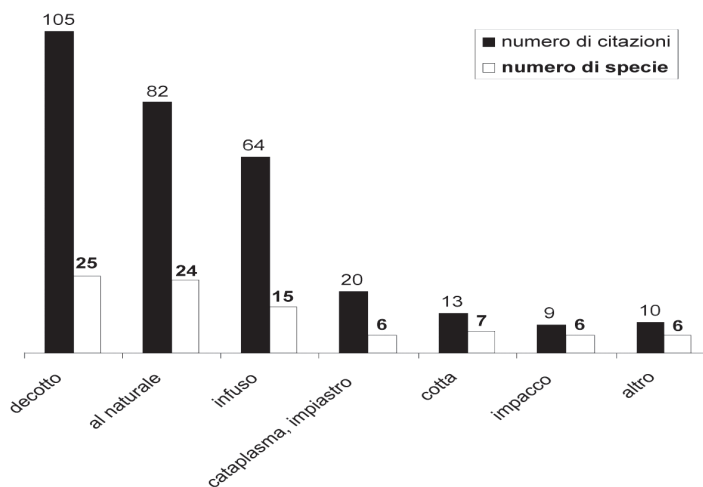


Fig. 7 - Piante di uso medicinale. Modalità di preparazione dei rimedi.

rituale alla semplice notazione stagionale legata al giusto punto di maturazione del frutto. Una discussione delle tradizioni legate alla notte di san Giovanni tipiche della zona di San Miniato si può trovare in Nistri (2006). Pianta capace di generare influssi negativi è considerata il noce, albero a cui sono collegate tradizioni magiche diverse in molte zone della Toscana (vedi anche poco sopra l'osservazione sulla raccolta delle noci per san Giovanni). 3 informatori riferiscono la credenza che

dormire all'ombra del noce faccia venire mal di testa; uno aggiunge anche che si ritiene che l'ombra del noce sia in generale dannosa per la salute. Per questo settore d'uso, non sono risultati citati per la Toscana nella bibliografia essenziale di riferimento citata in precedenza gli usi della preparazione dell'«acqua di san Giovanni» (di cui si trova invece menzione in Guarrera, 2006 relativamente ad altre regioni italiane) e quelli di *Pteridium aquilinum* contro il malocchio, di

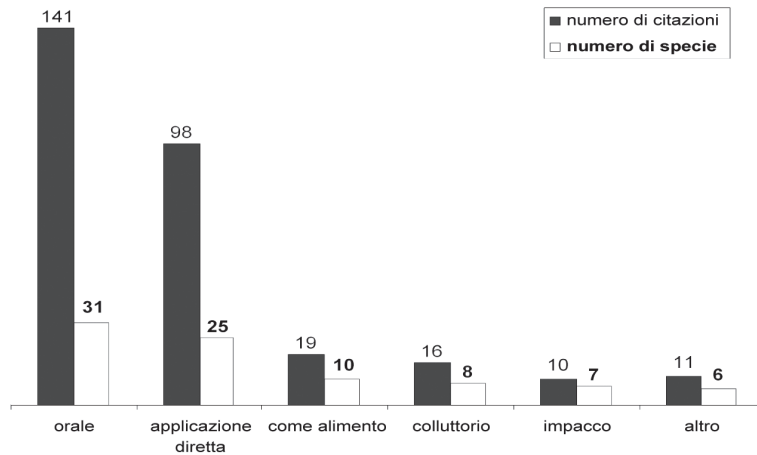


Fig. 8 - Piante di uso medicinale. Modalità di somministrazione dei rimedi.

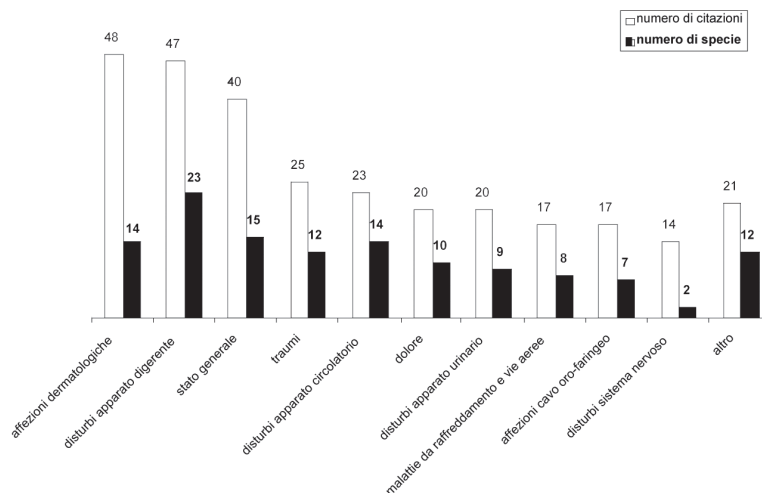


Fig. 9 - Piante di uso medicinale. Indicazioni terapeutiche generali.

Parietaria officinalis per allontanare i topi dalla casa e di *Viola alba* subsp. *dehnhardtii* per evitare la polmonite.

Piante di uso religioso

13 specie trovano impiego nel settore religioso, per il quale sono state censite 51 citazioni, relative a 13 usi. La maggior parte delle piante citate vengono (o venivano) utilizzate nella realizzazione delle infiorate, distese di fiori e talvolta foglie disposte lungo il percorso della processione del *Corpus Domini*, a formare

motivi ornamentali e religiosi, incentrati soprattutto su raffigurazioni dell'ostia e del calice.

Un altro uso tradizionale, presente in molte zone della Toscana e riportato per San Miniato da 5 informatori è quello di adornare il Sepolcro del giovedì santo con piantine di vecchia seminate in Quaresima e fatte crescere al buio, in modo che risultino bianche al momento dell'uso.

Per il settore d'uso religioso, non risultano citate per la regione nella bibliografia di riferimento alcune delle piante ricordate dagli informatori tra quelle usate nelle infiorate (*Bellis perennis*, *Coleostephus myconis*, *Lavan-*

Tab. 4 - Piante medicinali citate da almeno metà degli informatori.

	Numero di informatori che la citano come medicinale	Numero di citazioni
<i>Malva sylvestris</i> L.	13	27
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	12	30
<i>Plantago major</i> L.	12	15
<i>Sambucus nigra</i> L.	11	23
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	10	13
<i>Plantago lanceolata</i> L.	10	10
<i>Salvia officinalis</i> L.	9	11

dula angustifolia, *Lippia triphylla*, *Populus alba*), l'uso di *Cyclamen hederifolium* come ornamento per l'altare della Madonna e di *Lilium candidum* nelle processioni dei ragazzi il giorno della Prima comunione.

Piante di uso agropastorale

Il settore comprende 8 specie, per un totale di 19 citazioni, relative a 8 usi. Si tratta di piante usate per varie attività: dai rami di alcune specie arboree si ricavano manici di attrezzi e altri oggetti agricoli; da *Salix alba* subsp. *vitellina* legacci; dall'ortica un macerato usato come insetticida; dal carciofo selvatico un caglio. Al confine con il settore magico è l'uso, diffuso in varie zone della regione, di piantare *Euphorbia lathyris* negli orti nella convinzione che tenga lontani topi e talpe.

Piante di uso veterinario

Solo 6 specie per 8 citazioni relative a 7 usi in campo veterinario sono tutto quanto rimane di un patrimonio di conoscenze in passato sicuramente molto più diffuse. Insieme alle poche informazioni censite nel settore agropastorale, rappresentano le ultime tracce di un sapere tradizionale legato a una società di tipo rurale della quale nell'area di San Miniato si sta ormai perdendo completamente la memoria.

Dal confronto con la bibliografia (oltre ai testi sopra citati, anche Viegi *et al.*, 2003), non risultano citati per la Toscana gli usi di una pomata antinfiammatoria per vari animali a base di *Senecio vulgaris* e quello di *Urtica dioica* come alimento contro diarrea e astenia dei conigli.

Piante di uso magico/medicinale

4 specie per 13 citazioni relative a 4 usi sono state raccolte in un settore intermedio fra quello medicinale e quello magico. Si tratta di pratiche a cui si ricorreva per la cura o la prevenzione di determinate malattie, ma in cui la componente magico-scaramantica è con tutta evidenza prevalente rispetto a quella strettamente fitoterapeutica. Tre specie (tutte fortemente aromatiche) venivano usate per combattere o prevenire le infezioni da parassiti intestinali nei bambini: l'aglio e due diverse specie di *Ruta*, queste ultime percepite dagli informatori come un'unica etnospecie. L'aspetto magico con-

siste anche nel fatto che le parti di pianta non venivano ingerite o applicate, ma ci si limitava a metterle vicino al bambino (ad esempio sotto al cuscino o entro un sacchetto portato al collo), con funzione chiaramente più di amuleti che di effettivi disinfettanti o repellenti. L'alloro veniva invece impiegato nella preparazione di un oleolito con cui si tracciavano segni della croce su varie parti del corpo per far cessare tipi diversi di dolore. Dal confronto con la bibliografia, questo uso non risulta conosciuto per la Toscana.

Si può notare che in quest'area nessun informatore ha citato un altro uso magico/medicinale molto diffuso in Toscana: quello dell'«erba della paura», una pianta (di solito *Stachys recta*) usata per lavaggi rituali che servono a cancellare il ricordo traumatico di uno spavento, specialmente nei bambini (vedi ad esempio in Uncini Manganelli *et al.*, 2002). Stando ai risultati di questa indagine, questa tradizione non è propria del territorio di San Miniato.

Piante di uso ludico

Anche le 7 citazioni relative alle 4 piante usate nel settore ludico per altrettanti diversi usi possono essere considerate come una ben modesta memoria di passatempi e giochi molto più conosciuti in passato. A conferma di ciò si può aggiungere che tutti gli informatori che hanno riferito l'uso di indovinare il colore dei bocci di papavero ricordava che il gioco era accompagnato da una filastrocca-indovinello, ma hanno stentato a ricordare cosa dicesse. Quest'uso non risulta citato nella bibliografia consultata, come pure quello di costruire gabbiette per grilli con gli steli di *Plantago lanceolata*.

Piante di uso artigianale

Le 3 specie oggetto di 8 citazioni per 3 usi diversi venivano tutte adoperate per intrecciare tipi diversi di cesti. Alcuni oggetti realizzati personalmente in questo modo sono stati mostrati dagli informatori nel corso delle interviste.

Piante di uso voluttuario

2 specie sono oggetto di 2 citazioni per il settore voluttuario. Le foglie di entrambe le specie venivano seccate, sminuzzate e utilizzate come surrogato del tabacco per preparare sigarette. Nella bibliografia consultata quest'uso non risulta citato per *Arundo donax*.

Ulteriori informazioni: detti, diffusione

Nel corso dell'indagine sono state raccolte anche altre informazioni su piante o usi, non inquadrabili negli aspetti considerati fino ad ora.

Di poche specie, uno o più informatori hanno riferito che nella zona sono attualmente molto più rare che in passato. Si tratta di:

- *Bunias erucago* L.;
- *Campanula rapunculus* L.;
- *Epilobium montanum* L. (s.l.);
- *Matricaria chamomilla* L.;
- *Scabiosa maritima* L.;
- *Valerianella locusta* (L.) Laterrade.

Benché si tratti ovviamente di valutazioni del tutto soggettive, potrebbero essere comunque uno spunto per

approfondimenti tesi a verificare se queste entità si trovino realmente nella zona in condizioni di rarefazione, e in caso affermativo, quali ne siano le cause.

Sono stati inoltre raccolti alcuni detti riferiti alle piante di interesse etnobotanico:

- *Clematis vitalba*: «Se la vitalba non m'avvolgesse e la vite non mi legasse, vorrei dormire un sì, un sì, un sì...» (riferito da 1 informatore). Poiché si tratta di due piante rampicanti a crescita veloce, è pericoloso dormirci vicino (*un sì* = un po').
- *Rubus ulmifolius*: «Dice il rovo: nella meglio terra io ci covo» (riferito da 4 informatori). Il detto si riferisce all'ecologia della specie, infestante di terreni in genere ricchi di acqua e nutrienti.
- *Sambucus nigra*: «Spogliati quando il sambuco si veste» (riferito da 5 informatori). Ovvero: si può cominciare a alleggerire il vestiario quando il sambuco mette le prime foglie. In realtà, si tratta di una pianta a fogliame molto precoce, che inizia a dischiudere le gemme a volte già in dicembre.
- *Sanguisorba minor*: «L'insalata non è bella senza un po' di salvastrella» (riferito da 6 informatori). Viene sottolineato il gradevole gusto della pianta, che rende più appetitose le insalate di campo.
- *Vicia sativa*: «Avere il viso bianco come una vecchia» (riferito da 3 informatori). Il modo di dire richiama proprio l'uso etnobotanico delle piante eziolate per adornare il Sepolcro.

CONCLUSIONI

841 citazioni per 310 usi tradizionali delle piante riferiti a 129 entità botaniche rappresentano un numero considerevole di informazioni per un territorio di limitata estensione, che ha subito negli ultimi decenni profonde trasformazioni sociali ed economiche e si è fortemente urbanizzato, perdendo il legame con le tradizioni e le conoscenze legate alla vita rurale. Un territorio che si trova vicino a grandi centri urbani e a installazioni industriali, dove le abbondanti infrastrutture collegano efficientemente fra loro case, servizi e luoghi di lavoro, ma dove i fili che collegavano i membri della comunità orizzontalmente tra di loro e verticalmente attraverso le generazioni appaiono invece, qui come altrove, irrimediabilmente assottigliati rispetto a quanto avveniva ancora nella prima metà del ventesimo secolo, in una convivenza che serbava numerosi tratti della società rurale. Le conoscenze tradizionali che in quel tipo di convivenza si erano costruite, selezionate e tramandate attraverso i secoli stanno oggi scomparendo ad una velocità impressionante, insieme ai loro attuali depositari, che sono ormai quasi esclusivamente persone anziane. Recuperare e studiare questi saperi tradizio-

nali, oltre alle possibili e sicuramente interessanti ricadute economiche, è prima di tutto un dovere per chi ha a cuore la difesa della *diversità* come risorsa, non solo nell'ambiente naturale, ma anche nella cultura.

RINGRAZIAMENTI

Grazie a tutti i samminiatesi che hanno reso possibile questo studio mettendo a disposizione il loro tempo e i loro saperi con grande disponibilità e gentilezza.

BIBLIOGRAFIA

- Berlin B., 1992. Ethnobiological classification. Princeton University Press, Princeton.
- Berlin B., Breedlove D.E., Raven P.H., 1973. General principles of classification and nomenclature in folk biology. *Amer. Anthropologist* 75 (1): 214-242.
- Camangi F., Stefani A., Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E., Trimarchi S., Oggiano N., Loni A., 2007. L'uso delle erbe nella tradizione rurale della Toscana (vol. III). ARSIA Regione Toscana, Firenze.
- Corsi G., Pagni A.M., 1979. Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana. Pacini editore, Ospedaletto (Pisa).
- Garbari F., Borzatti von Loewenstern A., 2005. Flora pisana: elenco annotato delle piante vascolari della provincia di Pisa. *Atti Soc. tosc. Sci. nat., Mem., Serie B* 112: 1-125.
- Gastaldo P., 1987. Compendio della flora officinale italiana. Piccin, Padova.
- Giachetti G., Tomei P.E., 2003. Piante officinali nell'uso tradizionale del territorio mugellano (Toscana). *Atti Soc. It. Sci. nat. Museo civ. Stor. nat. Milano* 144 (I): 23-49.
- Guarrera P.M., 2006. Usi e tradizioni della flora italiana. Aracne, Roma.
- Lodi G., 1957. Piante officinali italiane. Edizioni agricole, Bologna.
- Lombardini C., Bruschi P., Signorini M.A., 2006. Ricerca etnobotanica. Un'indagine nel territorio di San Miniato. *Boll. Accad. Euteleti (San Miniato)* 73: 275-285.
- Martin G.J., 1995. Ethnobotany. A methods manual. Chapman & Hall, London.
- Nistri R., 2006. Di grano e d'aglio, di lucciole e di chiocciole. Erbe, cibi ed altre cosucce contro le streghe nel solstizio d'estate. *Boll. Accad. Euteleti (San Miniato)* 73: 463-492.
- Pieroni A., 2000. Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy. *J. Ethnopharmacology* 70: 235-273.
- Pieroni A., Nebel S., Santoro R.F., Heinrich M., 2005. Food for two seasons: culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south Italian village. *Int. J. Food. Sci. Nutr.* 56: 245-272.
- Pignatti S., 1982. Flora d'Italia (voll. 1-3). Edagricole, Bologna.
- Uncini Manganelli R.E., Camangi F., Tomei P.E., Oggiano N., 2002. L'uso delle erbe nella tradizione rurale della Toscana (voll. I, II). ARSIA Regione Toscana, Firenze.
- Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E., 1999. Ethnobotanical studies of the Tuscan Archipelago. *J. Ethnopharmacology* 65: 181-202.
- Viegi L., Pieroni A., Guarrera P. M., Vangelisti R., 2003. A review of plants used in folk veterinary medicine in Italy as basis for a databank. *J. Ethnopharmacology* 89: 221-244.

APPENDICE

TABELLA RIASSUNTIVA DEGLI USI ETNOBOTANICI
NEL TERRITORIO DI SAN MINIATO

USO ALIMENTARE

Aromatizzanti

Le varie parti della pianta (in genere foglie e/o bulbi) vengono aggiunte a verdure cotte, zuppe, insalate, frittate e altre pietanze. Alcune hanno usi particolari: Calamintha per funghi cucinati e sott'olio, Foeniculum per castagne lessate e carne, Juniperus per carni (soprattutto selvaggina), Mentha per risotti.

Allium ampeloprasum L.

Allium cfr. vineale L.

Allium roseum L.

Ammi majus L.

Apium nodiflorum (L.) Lag.

Calamintha nepeta (L.) Savi

Foeniculum vulgare Miller subsp. piperitum (Ucria)

Coutinho

Juniperus communis L.

Leopoldia comosa (L.) Parl.

Mentha suaveolens Ehrh.

Origanum vulgare L.

Sanguisorba minor Scop.

Thymus serpyllum L. (s.l.)

Frittate

Foglie o giovani germogli vengono prima scottati in acqua o lessati e poi aggiunti a frittate.

Asparagus acutifolius L.

Clematis vitalba L.

Rubus caesius L.

Rubus ulmifolius Schott

Ruscus aculeatus L.

Urtica dioica L.

Urtica membranacea Poiret

Fritture

Fiori o foglie, al naturale o passati prima in una pasta di acqua, farina e sale, vengono fritti in olio d'oliva; in Sambucus le frittelle vengono cosparse di zucchero prima di mangiarle.

Borago officinalis L.

Robinia pseudacacia L.

Salvia officinalis L.

Sambucus nigra L.

Frutta

I frutti sono consumati freschi (Arbutus) o cotti (Ziziphus).

Arbutus unedo L.

Ziziphus jujuba Miller

Insalate

Foglie (scottate in Urtica), radici sbucciate e tagliate a fettine (Campanula rapunculus, Daucus carota), fiori (Bellis perennis) vengono consumati crudi in insalate miste di campo.

Bellis perennis L.

Bunias erucago L.

Campanula rapunculus L.

Cichorium intybus L.

Coleostephus myconis (L.) Cass.

Crepis leontodontoides All.

Crepis vesicaria L.

Daucus carota L. subsp. carota

Diplotaxis muralis (L.) DC.

Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

Epilobium montanum L. (s.l.)

Portulaca oleracea L.

Potentilla reptans L.

Reichardia picroides (L.) Roth.

Sanguisorba minor Scop.

Sonchus oleraceus L. (s.l.)

Taraxacum officinale Weber (s.l.)

Urospermum dalechampii (L.) F.W. Schmidt

Urtica dioica L.

Valerianella locusta (L.) Laterrade

Viola alba Besser subsp. dehnhardtii (Ten.) W. Becker

Liquori

I frutti (in Juglans muniti di mallo e raccolti ancora verdi per S. Giovanni) vengono messi a macerare in alcool oppure usati per aromatizzare la grappa di vinaccia (Arbutus).

Arbutus unedo L.

Juglans regia L.

Sambucus nigra L.

Marmellate

I frutti vengono cotti con zucchero per farne marmellate e confetture.

Arbutus unedo L.

Morus nigra L.

Rosa canina L. (s.l.)

Rubus ulmifolius Schott

Misti di verdure e zuppe

Le foglie di erbe diverse si cuociono insieme per mangiarle come zuppa o come contorno. Molti informatori suggeriscono di aggiungere del bicarbonato all'acqua di cottura, per eliminare il sapore amaro e mantenere alle verdure il colore verde.

Beta vulgaris L.

Borago officinalis L.
 Brassica rapa L.
 Bunias erucago L.
 Campanula rapunculus L.
 Capsella bursa-pastoris (L.) Medicus (s.l.)
 Cichorium intybus L.
 Crepis leontodontoides All.
 Crepis sancta (L.) Babç.
 Crepis setosa Hall.
 Crepis vesicaria L.
 Daucus carota L. subsp. carota
 Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.
 Lactuca serriola L.
 Leontodon hispidus L.
 Oenanthe pimpinelloides L.
 Papaver rhoeas L.
 Picris echioides L.
 Picris hieracioides L.
 Plantago lanceolata L.
 Raphanus raphanistrum L. subsp. landra (Moretti) Bonnier
 Raphanus sativus L.
 Reichardia picroides (L.) Roth.
 Rumex conglomeratus Murray
 Rumex crispus L.
 Scabiosa maritima L.
 Sinapis arvensis L.
 Sonchus oleraceus L. (s.l.)
 Taraxacum officinale Weber (s.l.)
 Urospermum dalechampii (L.) F.W. Schmidt
 Urtica dioica L.

Pasta

Le foglie lessate e tritate vengono aggiunte all'impasto della pasta per colorarla di verde. Urtica è usata anche per fare un condimento per la pasta.

Borago officinalis L.
 Urtica dioica L.
 Urtica membranacea Poirè

Ripieno per ravioli

Foglie o germogli (Clematis) lessati e tritati vengono usati insieme ad altri ingredienti per ripieno di ravioli o tortelli.

Borago officinalis L.
 Clematis vitalba L.
 Urtica dioica L.

Risotti

Si usano foglie (Urtica) o germogli (Asparagus). Asparagus acutifolius L.

Urtica dioica L.

Sottaceti

Bulbo lessato e messo sotto aceto.
 Leopoldia comosa (L.) Parl.

Spuntino campestre

I fiori freschi vengono succhiati come caramelle; i giovani getti (Rubus, Clematis) vengono sbucciati e mangiati crudi a guisa di bastoncino di liquirizia.
 Clematis vitalba L.

Gladiolus italicus Miller
 Hedysarum coronarium L.
 Lamium maculatum L.
 Lamium purpureum L.
 Oxalis corniculata L. (s.l.)
 Robinia pseudacacia L.
 Rubus caesius L.
 Rubus ulmifolius Schott

Verdure cotte

I giovani germogli si cuociono e condiscono come contorno.

Asparagus acutifolius L.
 Foeniculum vulgare Miller subsp. piperitum (Ucria) Coutinho

USO MEDICINALE

Agrimonia eupatoria L.
Decotto di fiori e foglie: antidiarroico.

Agropyron repens (L.) Beauv.
Decotto di rizomi: antinfiammatorio generico e dell'apparato digerente e diuretico.

Allium cepa L.
Bulbo al naturale: antisettico gastro-intestinale, lenitivo per punture di insetti. Tuniche del bulbo: cerotti per piccole ferite.

Allium roseum L.
Bulbo e foglie crude come alimento: antisettico intestinale.

Allium sativum L.
Bulbo al naturale: lenitivo per punture d'insetto.

Artemisia absinthium L.
Infuso di foglie: antipiretico in caso di malaria.

Asparagus acutifolius L.
Germogli cotti come alimento: diuretico.

Bellis perennis L.
Fiori e foglie cotti come alimento: attivatore epatico. Lo stesso crudi: depurativo.

Borago officinalis L.
Foglie cotte come alimento: depurativo.

Brassica oleracea L.
Foglie al naturale applicate localmente: antireumatico e contro dolori muscolari.

Brassica oleracea L. var. sabellica L.
Foglie al naturale applicate localmente: antireumatico.

Brassica rapa L.
Decotto di foglie: contro ipercolesterolemia.

Clematis vitalba L.

Impacco di decotto di germogli: antinfiammatorio per affezioni dermatologiche.

Convolvulus arvensis L.

Infuso dell'intera parte epigea: lassativo.

Crepis vesicaria L.

Foglie cotte assunte come alimento: contro l'ipercolesterolemia.

Cyclamen hederifolium Aiton.

Oleolito a caldo di tubero: applicazioni locali per emorroidi o dolori all'orecchio.

Cynodon dactylon (L.) Pers.

Decotto di rizomi: depurativo, antinfiammatorio generico e gastro-intestinale, diuretico.

Equisetum arvense L.

Decotto di fusti vegetativi: remineralizzante, antinfiammatorio generico, diuretico. Per pediluvi: decongestionante dei piedi.

Ficus carica L.

Lattice al naturale applicato localmente: cheratolitico per verruche, lenitivo per punture di insetti.

Foeniculum vulgare Miller subsp. *piperitum* (Ucria) Coutinho

Decotto di frutti («semi»): assunto oralmente come digestivo e carminativo, applicato localmente in impacco come decongestionante oculare.

Helychrysum italicum (Roth) Don

Decotto di foglie: antipertensivo.

Hypericum perforatum L.

Oleolito di fiori: lenitivo per bruciature.

Knautia integrifolia (L.) Bertol.

Impacco di infuso di foglie: antiedematoso e decongestionante per versamenti alle gambe.

Laurus nobilis L.

Decotto o infuso di foglie: antinfiammatorio gastro-intestinale, carminativo. Pediluvio di decotto di frutti: decongestionante per piedi.

Lippia triphylla (L'Her.) Kuntze

Infuso di foglie: digestivo.

Malva sylvestris L.

Decotto o infuso: antinfiammatorio generico per uso interno e esterno. Per assunzione orale: diuretico, digestivo, bechico, depurativo. Come collutorio: infiammazioni del cavo oro-faringeo. In impacco (o cataplasma di foglie bollite): decongestionante oculare. Cataplasma di foglie (fresche o essiccate) bollite in acqua, vino o latte e/o impastate con farina o mollica di pane: lenitivo per piaghe e infiammazioni della pelle, risolvente per foruncoli e ascessi, antidontalgico.

Foglie cotte come alimento: antinfiammatorio gastro-intestinale.

Matricaria chamomilla L.

Infuso di infiorescenze: antinfiammatorio gastro-intestinale, sedativo e euipnico, analgesico per le emicranie, depurativo, antinfiammatorio generico. Come collutorio: antinfiammatorio del cavo oro-faringeo. Impacco di decotto: decongestionante oculare. Cataplasma di infuso misto a farina: lenitivo e risolvente per piaghe, ascessi e foruncoli, antidontalgico.

Mentha suaveolens Ehrh.

Infuso di foglie: digestivo, analgesico per emicranie, depurativo.

Mentha x piperita L.

Infuso di foglie: digestivo.

Mercurialis annua L.

Decotto dell'intera parte epigea: lassativo.

Morus nigra L.

Frutto al naturale come alimento: attivatore epatico.

Ocimum basilicum L.

Infuso di foglie: digestivo.

Olea europaea L.

Decotto di foglie: antipertensivo. Olio: applicato localmente come cicatrizzante e vulnerario. Ingrediente di base di tutti gli oleoliti.

Papaver rhoeas L.

Infuso di fiori: sedativo, euipnico.

Parietaria officinalis L. (s.l.)

Infuso di foglie: diuretico (anche decotto), antinfiammatorio gastro-intestinale (anche decotto), analgesico per dismenorrea, depurativo, antinfiammatorio generico. Cataplasma di foglie fresche: lenitivo e risolvente per piaghe, ascessi, foruncoli.

Petroselinum crispum (Miller) A.W. Hill

Foglie al naturale applicate localmente: lenitivo per punture di insetti.

Plantago lanceolata L.

Foglie fresche contuse (o masticate) applicate localmente: cicatrizzanti, vulnerarie, lenitive e risolventi per piaghe, ascessi, infiammazioni della pelle, punture di insetto e morsi di vipera, curative per distorsioni. Private delle nervature e applicate come decongestionanti sulle gambe doloranti, gonfie o affette da vene varicose. Cataplasma di foglie bollite: risolvente per foruncoli.

Plantago major L.

Foglie fresche contuse: applicate localmente come cicatrizzanti, vulnerarie, lenitive e risolventi per piaghe, ascessi, infiammazioni della pelle, punture di insetto e morsi di vipera, curative per distorsioni. Private delle nervature e applicate come decongestionanti sulle gambe doloranti, gonfie o affette da vene varicose. Cataplasma di foglie bollite: risolvente per foruncoli.

Quercus pubescens Willd.

Decotto di corteccia: antiodontalgico.

Ranunculus bulbosus L.

Linfa: applicazione diretta su affezioni fungine della pelle.

Rosa canina L. (s.l.)

Sciroppo di fiori e cinorrodi (falsi frutti): antinfiammatorio del cavo oro-faringeo (collutorio), bechico e rinfrescante (assunzione orale).

Rosmarinus officinalis L.

Decotto di foglie assunto oralmente: bechico, tonico generale, antipertensivo e regolatore della pressione. Aggiunto al bagno: contro i dolori articolari.

Rubus ulmifolius Schott

Decotto di foglie: per gargarismi nelle infiammazioni del cavo oro-faringeo.

Rumex conglomeratus Murray

Foglie fresche contuse: applicate localmente su foruncoli e ascessi.

Rumex crispus L.

Foglie fresche contuse: applicate localmente su affezioni della pelle. Foglie fresche passate sulla brace o cotte e ridotte a impiastro: cicatrizzanti, vulnerarie. Infuso di acheni: collutorio antiodontalgico.

Ruta chalepensis L.

Decotto di foglie assunto oralmente: antielmintico, antinfluenzale, contro raffreddore. Impacco: decongestionante oculare. Per inalazioni: antinfluenzale.

Ruta graveolens L.

Decotto di foglie in impacco: decongestionante oculare. Oleolito di foglie applicato in massaggi: antielmintico.

Salvia officinalis L.

Decotto di foglie: bechico e ricostituente. Come collutorio: antinfiammatorio del cavo orale.

Sambucus nigra L.

Cataplasma di foglie fresche al naturale o contuse e ridotte a impiastro applicato localmente: cicatrizzante, vulnerario, lenitivo e risolvente per ferite, piaghe, ascessi, foruncoli e varie affezioni cutanee, in particolare infiammazioni da Herpes zoster (per questo, anche applicazione di corteccia interna), decongestionante per gambe gonfie, antiodontalgico (su guance o gengive). Impiastro di foglie bollite nel vino e farina applicato localmente: risolvente per foruncoli. Decotto di foglie assunto oralmente: analgesico per emicrania. Come collutorio: antinfiammatorio del cavo orale. Infuso di fiori: contro raffreddore e influenza. Infuso e decotto di foglie e/o fiori per uso interno ed esterno: antinfiammatorio generico.

Sedum telephium L.

Foglie contuse private del «velo» (epidermide) della pagina inferiore applicate localmente: cicatrizzanti, vulnerarie, lenitive e risolventi per ferite, foruncoli, ascessi e pelle infiammata da Herpes zoster.

Senecio vulgaris L.

Pomata fatta con la pianta intera cotta in olio e cera d'api applicata localmente: lenitivo per punture di insetto.

Sinapis arvensis L.

Foglie fresche contuse applicate localmente: antireumatico.

Solanum tuberosum L.

Tubero a fette applicato sulla guancia: antiodontalgico.

Tanacetum vulgare L.

Foglie fresche assunte oralmente in piccola quantità: antielmintico.

Taraxacum officinale Weber (s. l.)

Foglie come alimento: depurativo (al naturale, cotte), contro l'ipercolesterolemia (al naturale).

Triticum aestivum L.

Pomata di farina in acqua bollente e olio d'oliva applicata localmente: antiodontalgico. Decotto di farina: diuretico. Farina: componente di varie pomate e impiastri per applicazioni locali come lenitivo e risolvente di infiammazioni della pelle, piaghe e foruncoli.

Urospermum dalechampii(L.) F.W. Schmidt

Foglie cotte come alimento: contro l'ipercolesterolemia.

Urtica dioica L.

Infuso di foglie: antinfiammatorio gastro-intestinale. Come collutorio: antinfiammatorio del cavo orale. Decotto di foglie: diuretico, antinfiammatorio generico.

Verbascum sinuatum L.

Foglie fresche contuse applicate localmente: cura di varie affezioni della pelle. Decotto di foglie: antinfiammatorio gastro-intestinale, attivatore epatico, diuretico, bechico, antidiabetico, antinfiammatorio generico.

Ziziphus jujuba Miller

Acqua di cottura dei frutti ('brodo di giuggiole'): bechico.

USO DOMESTICO

Biancheria, oggetti di arredo

Zea mays L.

Le «sfoglie» (brattee) dell'infiorescenza femminile si utilizzano per fabbricare materassi.

Cura della persona e cosmesi**Matricaria chamomilla L.***I capelli vengono risciacquati con un decotto di fiori di camomilla dopo averli lavati, per schiarirli.***Olea europea L.***Frizionare i capelli con olio di oliva serve a renderli forti e lucenti.***Pulmonaria officinalis L. (s.l.)***Con un infuso di foglie si prepara un'acqua della bellezza, utilizzata per lavarsi e rinfrescarsi il viso.***Rosa cv. (coltivata)***Con un infuso di foglie si prepara un'acqua della bellezza, utilizzata per lavarsi e rinfrescarsi il viso.***Salvia officinalis L.***Le foglie fresche si utilizzano per la disinfezione e pulizia di denti e gengive.***Urtica dioica L.***Le foglie vengono bollite per cinque minuti o macerate in acqua. Il liquido ottenuto viene filtrato e usato per lavare i capelli; serve a rinforzarli e renderli lucidi.***Detergente****Equisetum arvense L.***Il liquido ottenuto spremendo i fusti verdi (fusti vegetativi) viene applicato sui vestiti e sulla pelle per eliminare le macchie di solfato di rame utilizzato in viticoltura.***Parietaria officinalis L. (s.l.)***Usata per pulire e sgrassare le bottiglie e altri recipienti domestici.***Detergente/tintorio****Hedera helix L.***Per ravvivare il colore scuro, tessuti e vestiti vengono messi in ammollo in un decotto caldo (filtrato) di foglie e frutti, fatti bollire per 30 minuti, lasciati raffreddare nell'acqua e poi stesi ad asciugare.***Juglans regia L.***Per ravvivare il colore scuro, tessuti e vestiti vengono messi in ammollo in un decotto caldo (filtrato) di foglie e frutti, fatti bollire per 30 minuti, lasciati raffreddare nell'acqua e poi stesi ad asciugare.***Disinfettante/insetticida****Urtica dioica L.***Si macerano in acqua le foglie per 10-15 giorni; il liquido ottenuto si vaporizza per disinfettare gli ambienti.***Profumatore di ambienti o biancheria****Cydonia oblonga Miller***I frutti immaturi colti in tardo autunno si lasciano maturare in casa sopra l'armadio per profumare l'ambiente.***Lavandula angustifolia Miller***Con i fiori essiccati si confezionano piccoli sacchetti di stoffa da mettere negli armadi per profumare la biancheria. Le infiorescenze vengono seccate in mazzi appesi all'ombra.***Lippia triphylla (L'Her.) Kuntze***Un rametto fresco viene messo in casa o all'interno dell'armadio per profumare l'ambiente; con i fiori essiccati si confezionano piccoli sacchetti di stoffa da mettere negli armadi per profumare la biancheria.***Laurus nobilis L.***Le foglie fresche vengono messe nei cassetti per profumare la biancheria.***Repellente****Pteridium aquilinum (L.) Kuhn***Un mazzo di foglie viene appeso nella stanza per tenere lontani gli insetti fastidiosi.***Laurus nobilis L.***Le foglie fresche vengono messe nei cassetti della biancheria per tenere lontane le tarme.***Ocimum basilicum L.***Per allontanare le zanzare si pone una pianta in vaso sul davanzale della finestra.***Pelargonium radula (Cav.) L'Her.***Per allontanare le zanzare si pone la pianta in vaso sul davanzale della finestra.***USO MAGICO/RITUALE/SCARAMANTICO****Contro le avversità****Pteridium aquilinum (L.) Kuhn***Portare con sé in tasca una foglia, o tenere le foglie in casa contro il malocchio.***Olea europaea L.***Contro il malocchio, porre le foglie d'olivo a forma di croce nell'olio, recitare una filastrocca «d'occhio malocchio...».***Parietaria officinalis L. (s.l.)***Utilizzato dai «medicastroi» (guaritori tradizionali) per «contraddire» la casa contro i topi.***Ruta chalepensis L.***Per combattere una paura, portare con sé in tasca un rametto di ruta.***Viola alba Besser subsp. dehnhardtii (Ten.) W. Becker**
*Si dice che mangiare la prima mammola della primavera liberi dalla polmonite.***Propiziatorio***Le specie elencate di seguito vengono usate per preparare l'acqua di San Giovanni. La sera del 23 giugno si mettono a bagno in una bacinella tanti tipi di fiori (del-*

la malva vengono usate anche le foglie) e si lasciano riposare tutta la notte. Il mattino seguente ci si lava il viso con questa acqua rinfrescante e profumata.

Bellis perennis L.
 Coleostephus myconis (L.) Cass.
 Lavandula angustifolia Miller
 Lippia triphylla (L'Her.) Kuntze
 Malva sylvestris L.
 Mentha suaveolens Ehrh.
 Papaver rhoeas L.
 Robinia pseudacacia L.
 Rosa cv. (coltivata)
 Spartium junceum L.

Ornamento natalizio beneaugurante.
 Ruscus aculeatus L.

Effetto negativo

Juglans regia L.
Si crede che la pianta del noce abbia effetti negativi: «Non ti addormentare sotto il noce perché viene il mal di testa»; «L'ombra del noce fa male alla salute».

USO RELIGIOSO

Infiorate

Fiori e in qualche caso foglie (Populus) venivano usati per comporre immagini colorate sul terreno lungo il percorso della processione del Corpus Domini.

Bellis perennis L.
 Coleostephus myconis (L.) Cass.
 Lavandula angustifolia Miller
 Lippia triphylla (L'Her.) Kuntze
 Papaver rhoeas L.
 Populus alba L.
 Robinia pseudacacia L.
 Rosa cv. (coltivata)
 Sambucus nigra L.
 Spartium junceum L.

Altri usi religiosi

Vicia sativa L.
I semi venivano fatti germinare al buio e le piantine eziolate di colore bianco venivano usate per adornare il Sepolcro il giovedì santo.

Cyclamen hederifolium Aiton.
I fiori erano usati per fare ghirlande con cui adornare le chiese per la festa della Madonna (8 settembre).

Lilium candidum L.
Fiori di giglio vengono portati in processione dai bambini che fanno la comunione per san Giovanni (24 giugno).

USO AGROPASTORALE

Attrezzi agricoli

I rami vengono usati per fare bastoni, manici di attrezzi e altri oggetti agricoli.

Alnus glutinosa (L.) Gaertner
 Fraxinus ornus L.
 Ostrya carpinifolia Scop.
 Salix alba L subsp. alba

Legacci

Dai giovani rami si ricavano legacci usati soprattutto in viticoltura.
 Salix alba L. subsp. vitellina (L.) Arcang.

Antiparassitari/repellenti

Urtica dioica L.
Il macerato in acqua di foglie si vaporizza sulle piante orticole per combattere e allontanare gli insetti.

Euphorbia lathyris L.
Si pianta negli orti per tenere lontani dagli ortaggi talpe e topi.

Attività lattiero-casearia

Le infiorescenze vengono usate come caglio.
 Cynara cardunculus L.

USO VETERINARIO

Urtica membranacea Poiret
Somministrate come alimento per favorire la produzione di latte nei bovini.

Urtica dioica L.
Somministrata come alimento, pur se non gradita è un ottimo rimedio per curare inappetenza, diarrea e spossatezza nei conigli.

Allium cepa L.
Il bulbo tritato o a fettine è somministrato come alimento per curare il «gozzo» nei volatili.

Plantago major L.
Le foglie contuse vengono applicate sui morsi di vipera in tutti gli animali. Si dice che per istinto i ramarri morsi da vipera mangino foglie di Plantago. Come antisettico viene somministrata come alimento.

Senecio vulgaris L.
Come antinfiammatorio per vari tipi di animali si usa una pomata preparata facendo bollire in olio di oliva e cera d'api la pianta, che viene poi tolta dalla preparazione.

Cynodon dactylon (L.) Pers.
I rizomi sono somministrati sotto forma di alimento a cavalli e vari ruminanti come antinfiammatorio dell'apparato gastro-intestinale.

USO MAGICO/MEDICINALE

Laurus nobilis L.
Con l'oleolito ottenuto cuocendo i frutti («coccole») per qualche minuto in olio di oliva si fa il segno della croce sulle tempie e ai polsi per calmare il dolore.

Allium sativum L.

Antelmintico per bambini. Un capo d'aglio o alcuni spicchi si fanno annusare al bambino, oppure vengono messi vicino o sotto al cuscino durante la notte.

Ruta chalepensis L.

Ruta graveolens L.

Le due specie di Ruta vengono usate indifferentemente, come antelmintico per bambini. Si fanno annusare le foglie fresche al bambino, oppure un rametto e le foglie vengono posti vicino al letto o sotto al cuscino durante la notte.

USO LUDICO

Arundo donax L.

Da un pezzo di culmo ancora verde si ricavano fischietti.

Papaver rhoeas L.

I bambini fanno scommesse sul colore dei fiori in boccio prima di aprirli: bianco, rosso o rosa. Il gioco è accompagnato dalla filastrocca «Frate, monaca o cappuccino?».

Plantago lanceolata L.

Intrecciando gli steli dell'infiorescenza si realizzano piccole gabbiette per i grilli e altri insetti.

Sambucus nigra L.

Dai giovani rami, separando il midollo dalla scorza, si ricavano fischietti a stantuffo e cerbottane, dette «schiantapalle».

USO ARTIGIANALE

Cesteria

I giovani rami vengono usati per fare vari tipi di ceste e graticci per essiccare la frutta.

Clematis vitalba L.

Cornus sanguinea L.

Salix alba L. subsp. *vitellina* (L.) Arcang.

USO VOLUTTUARIO

Le foglie o le guaine fogliari (Arundo) vengono essiccate, poi sminuzzate e utilizzate al posto del tabacco per fare delle sigarette.

Arundo donax L.

Verbascum sinuatum L.

(ms. pres. il 20 luglio 2007; ult. bozze il 20 febbraio 2008)