

L. PERNO (\*), G. CORSI (\*\*), E. MIRALDI (\*)

## ASPETTI ETNOBOTANICI NEL TERRITORIO DI RIO NELL'ELBA

**Riassunto** - Nel presente lavoro vengono riportati gli usi tradizionali delle piante medicinali nel territorio di Rio nell'Elba. I rimedi fitoterapici sono risultati ancora di larga utilizzazione, essendo riportate ben 86 entità, appartenenti a 45 diverse famiglie. Alcuni degli usi citati sono ben noti alla medicina popolare di tutta Italia, altri sono invece caratteristici di questa zona, a dimostrazione di un antico retaggio culturale ancora vivo, probabilmente dovuto al relativo isolamento della zona in esame.

**Parole chiave** - Medicina popolare, Rio nell'Elba, Isola d'Elba.

**Abstract** - *Ethnobotanical aspects in the Rio nell'Elba territory.* In the present research the traditional uses of medicinal plants in Rio nell'Elba territory are reported. The phytotherapy appears to be still widely utilized, 86 entities being presented, belonging to 45 different families.

Several reported uses are well known by Italian traditional medicine, others are characteristic of this zone and demonstrate the survival of an ancient country culture, probably due to the relative isolation of the island.

**Key words** - Traditional medicine, Rio nell'Elba, Elba Island.

### INTRODUZIONE

L'uso della fitoterapia, attualmente di gran moda, è giustificato da una serie di considerazioni fondate sull'uso millenario delle piante, uso che è oggi rivisto alla luce di nuove impostazioni metodologiche e valutato con tecniche diverse. La persistenza della medicina tradizionale in popolazioni che la praticano non è più considerata un elemento negativo, ma un processo naturale, una ricchezza storico-terapeutica fondata su antiche basi culturali. È oggi doveroso procedere a verifiche sperimentali con l'impiego delle più aggiornate tecniche, ma non si può ignorare questa cultura «verde», fondata su tradizioni empiriche millenarie. L'efficacia terapeutica di molte specie tradizionalmente utilizzate nella medicina popolare è stata scientificamente verificata e confermata. La scienza ufficiale non condanna l'uso di tali piante, almeno nelle affezioni minori, piuttosto tende a far prendere coscienza della tossicità di alcune. Nelle regioni più industrializzate gli usi fitoterapici sono molto spesso contaminati da informazioni derivanti dai mass media; le isole invece, per loro na-

tura, cultura e tradizioni, diverse dalle regioni continentali vicine, ne sono state meno influenzate. Per tale ragione gli autori hanno condotto una inchiesta sull'uso delle piante medicinali, sull'importanza che viene loro attribuita, sul posto che hanno occupato e che occupano ancora oggi nella cura di piccoli malesseri quotidiani nel territorio di Rio nell'Elba, situato nella parte orientale dell'Isola d'Elba, la più grande dell'Arcipelago toscano (422 Km<sup>2</sup>).

Le conoscenze biologico-naturalistiche dell'Isola sono state sommariamente illustrate da Landi (1989); lavori specialistici sono stati pubblicati da Pinna (1991) e Rapetti e Vittorini (1994) sul clima, da Barberi *et al.* (1969) sulla geologia, da Fossi Innamorati (1997) sulla flora. Come la maggior parte delle isole, anche l'Elba presenta sia la peculiarità di certe unità endemiche (Del Prete e Garbari, 1983), non reperibili sul continente, sia elementi floristici, generalmente rari e confinati in determinati habitat (Bussotti *et al.*, 1997), che consentono di intuire le probabili connessioni del passato con la terraferma, non solo in termini geografici e geologici, ma anche climatici e ambientali. Per una sintesi sugli aspetti biogeografici dell'Arcipelago toscano, cfr. Baccetti (1976).

Non esistono invece dati di letteratura sulla medicina popolare isolana e questa inchiesta ha avuto lo scopo di registrare un patrimonio tradizionale che potrebbe andare irrimediabilmente perduto perché basato su una cultura orale legata all'ambiente rurale in rapida scomparsa.

### MATERIALI E METODI

Le indagini sono state effettuate tra gli abitanti di Rio nell'Elba e delle sue frazioni (Nisporto, Nisportino e Bagnaia), di Rio Marina e di Cavo, territorio con le stesse tradizioni culturali, in quanto queste località sono state separate amministrativamente solo in tempi recenti.

Le località prese in esame dagli autori sono situate tutte nella parte orientale dell'isola d'Elba: Rio nell'Elba si trova nella fascia collinare (149 m s.l.m.), mentre le altre appartengono alla fascia costiera. L'inchiesta, protrattasi dal 1990 al 1992, è stata effettuata località per località, interrogando particolarmente le persone anziane nelle quali il ricordo delle

(\*) Dipartimento Farmaco Chimico Tecnologico, sez. Botanica Farmaceutica, Università di Siena.

(\*\*) Dipartimento di Scienze Botaniche, Università di Pisa.

tradizioni è sicuramente più genuino, ossia meno condizionato da conoscenze che avrebbero potuto derivare non direttamente dalla reale esperienza popolare.

Non sempre i termini utilizzati dagli interrogati sono risultati scientificamente attendibili, poiché tutti si sono espressi con il linguaggio popolare locale; spesso gli intervistati hanno accompagnato gli autori a cercare e raccogliere le piante indicate verbalmente, cosicché è stato possibile chiedere conferma delle notizie avute in precedenza e far verificare ogni singolo dato ed ogni pianta raccolta a numerose persone.

L'identificazione delle specie è stata effettuata presso il Dipartimento di Scienze Botaniche dell'Università degli Studi di Pisa e presso il Dipartimento Farmaco-Chimico-Tecnologico, Sez. Botanica Farmaceutica dell'Università degli Studi di Siena; i campioni sono stati depositati presso l'Herbarium Senensis (SIENA). Gran parte degli *exsiccata*, opportunamente presentati e commentati, sono stati esposti all'Istituto Italiano di Cultura a Parigi e presso il Museo dell'Orto Botanico di Pisa nel 1991; nel 1992 è stata allestita una loro mostra presso l'Eremo di Santa Caterina di Rio nell'Elba, dove è sorto un «Giardino dei Semplici» allo scopo di coltivare, con le piante endemiche o subendemiche dell'Arcipelago toscano, quelle utilizzate come alimentari o medicinali nella tradizione domestica dei riesi (Garbari, 1996).

## RISULTATI

Le entità esaminate sono disposte in ordine alfabetico per famiglie: vengono riportati il nome scientifico secondo «Flora Europaea» (Tutin *et al.*, 1964-1980), eventualmente il sinonimo e il nome o i nomi volgari adoperati nelle varie località con, tra parentesi, l'indicazione del paese o dei paesi nei quali quel nome è stato riferito (se non è riportata alcuna località si intende che tale nome è utilizzato in tutte i paesi oggetto di indagine).

Per le notizie relative all'uso delle piante è stato segnalato tra parentesi il nome della località specifica, quando l'utilizzazione non è comune a tutto il territorio in esame.

### Adiantaceae

*Adiantum capillus-veneris* L.

Nome locale: capelvenere

Il decotto delle foglie viene utilizzato come lozione contro la forfora e la caduta dei capelli, mentre anticamente veniva assunto anche per via interna come abortivo (Rio nell'Elba, Bagnaia).

### Alliaceae

*Allium cepa* L.

Nome locale: cipolla

Al decotto del bulbo vengono attribuite proprietà terapeutiche varie: antitussigeno ed antiflogistico nelle affezioni delle prime vie aeree, fluidificante dei catarrhi bronchiali

(concentrando l'acqua della bollitura con miele fino a consistenza sciropposa), depurativo renale e delle vie genito-urinarie.

*Allium cirrhosum* Vandelli

*Allium subhirsutum* L.

Nome locale: aglio

I bulbi delle due specie vengono mangiati crudi o cotti come ipotensivi e contro raffreddori ed infezioni dell'organismo sia a livello preventivo che terapeutico; vengono anche utilizzati come vermifughi, antipruriginosi e disinfettanti in caso di punture di insetti, strofinandoli su naso e ventre. Sotto forma di empiastro sono usati per curare l'*Herpes simplex*.

A Bagnaia l'aglio è ritenuto protettivo per il malocchio. Per le stesse indicazioni è utilizzato anche *Allium sativum* L., l'aglio comunemente adoperato in cucina.

### Anacardiaceae

*Pistacia lentiscus* L.

Nome locale: lentisco

Il decotto delle foglie o delle bacche è considerato un potente ipotensivo.

Il decotto delle sole foglie invece è utilizzato sotto forma di sciacqui, come astringente nelle infiammazioni gengivali e per il mal di denti.

Un tempo le bacche venivano utilizzate come «chewing-gum».

L'olio ottenuto dalle bacche, dopo bollitura, veniva utilizzato per i lumi.

### Araceae

*Arum italicum* L.

Nome locale: zigaro, gigaro (Bagnaia)

Le foglie vengono utilizzate come suppurative, sotto forma di empiastro o direttamente applicate con olio d'oliva e successivo bendaggio (Rio nell'Elba, Bagnaia, Nisporto, Nisportino).

### Araliaceae

*Hedera helix* L.

Nome locale: edera

Il decotto delle foglie viene utilizzato contro i dolori mestruali (Rio nell'Elba, Bagnaia), mentre per uso esterno è adoperato come shampoo e come lozione contro la caduta dei capelli.

### Asteraceae

*Calendula officinalis* L.

Nome locale: calendola

L'empastro dei fiori è utilizzato come cicatrizzante.

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert

Nome locale: camomilla di campo, camomilla masseta

L'infuso ottenuto con i capolini è comunemente impiegato come digestivo, analgesico nelle gastralgie e nei dolori mestruali e contro l'insonnia.

Il decotto viene utilizzato come sfiammante della congiuntiva, sotto forma di bagni oculari, e dell'epidermide sotto forma di lozione, bagni o impacco con garze o bende di lino.

A Rio nell'Elba è tradizione raccogliere la camomilla il giorno dell'Ascensione.

*Cichorium intybus* L.

Nome locale: radicchio, cicoria, coricato, radicchio selvatico

Le foglie crude consumate come insalata o il loro decotto sono considerati depurativi del sangue e dei reni, in particolare per pazienti con problemi circolatori. Il decotto è anche utilizzato come spasmolitico gastrico ed epatico. Spesso è preferito alla cicoria coltivata in quanto, contenendo meno fibre, risulta più digeribile.

*Cynara cardunculus* L. ssp. *scolymus* (L.) Hayek

Nome locale: carciofo

Il decotto delle foglie viene usato come depurativo e spasmolitico epatico.

L'infuso delle foglie è invece ritenuto un ottimo digestivo e tonico.

*Inula viscosa* (L.) Ait.

Nome locale: pedicia

Le foglie vengono pestate ed applicate localmente oppure usate tal quali su ferite come cicatrizzanti.

*Picris echioides* L.

Nome locale: artipeccora, artipeccori (Rio nell'Elba), tranapecori, carapeccori (Bagnaia)

Le foglie sono comunemente utilizzate nella cucina tradizionale sotto forma di insalate o di minestre (spesso in associazione a *Foeniculum vulgare* L. e *Oryza sativa* L.), perché considerate ottimi disintossicanti. Raramente con le foglie viene preparato un decotto utilizzato come disintossicante e depurativo ematico.

*Santolina marchii* Arrigoni (= *Santolina chamaecyparissus* L.)

Nome locale: santolina

Il decotto dei fiori è usato come spasmolitico gastrico, l'empiastrò delle foglie associate ad aglio, è impiegato come vermifugo (Bagnaia).

*Senecio cineraria* DC. (= *Cineraria maritima* L.)

Nome locale: cineraria

Il decotto preparato con fiori e foglie è considerato un eccellente rimedio per i dolori mestruali e per le gastralgie (Bagnaia).

*Taraxacum officinalis* Weber sp. aggr.

Nome locale: piscialletto

Con le foglie della rosetta si prepara un decotto che è usato come depurativo e analgesico epatico; si consiglia di berne almeno due bicchieri al giorno, uno a digiuno la mattina e l'altro subito dopo pranzo.

**Boraginaceae***Borago officinalis* L.

Nome locale: Burane, boragine (Rio nell'Elba, Cavo), Borrana (Cavo, Nisporto)

L'infuso dei fiori e delle foglie viene utilizzato come antitussigeno e contro le infiammazioni delle prime vie respiratorie.

**Capparidaceae***Capparis spinosa* L.

Nome locale: capperò

I bocci fiorali sono consumati sotto sale o sotto aceto come aperitivi, tonici, diuretici e come afrodisiaci.

**Caprifoliaceae***Sambucus nigra* L.

Nome locale: sambuco, sanabuco

Il decotto dei fiori o di fiori e foglie insieme, è considerato un validissimo sfiammante per tutto l'organismo ed un efficace spasmolitico sia gastrico che intestinale; viene usato anche come decongestionante del cavo orale e come analgesico nel mal di denti.

Sia il decotto delle foglie che quello dei fiori vengono usati sotto forma di fumenti o di enteroclistmi nella cura delle emorroidi (Rio nell'Elba). Le foglie calde e bagnate vengono applicate sulle ferite per favorire la cicatrizzazione. Per le stesse proprietà è usato anche *Sambucus ebulus* L. Nell'isola è tradizione raccogliere il sambuco il giorno dell'Ascensione per poi essiccarlo al sole in contenitori di carta o cartone, per conservarne meglio le qualità terapeutiche.

**Caryophyllaceae***Saponaria officinalis* L.

Nome locale: saponaria, saponella

In tutte le località visitate le foglie vengono strofinate e macerate nell'acqua e la soluzione è poi utilizzata come detergente e disinfettante cutaneo.

**Cruciferae***Brassica oleracea* L. ssp. *oleracea* var. *acephala* DC. f. *serotina*

Nome locale: cavolo, verza (Rio nell'Elba, Cavo, Rio Marina), cappuccio (Rio nell'Elba, Bagnaia, Nisporto)

Le foglie fresche vengono applicate localmente per la cura di infiammazioni ed edemi, per alleviare l'affaticamento delle gambe (Rio nell'Elba, Nisporto) e come suppurativi.

*Diplotaxis eruroides* DC.

Nome locale: Rucola, ruchetta, ruca

Le foglie crude, lessate o l'acqua della bollitura stessa, sono usate come depurative ematiche o come diuretiche.

**Cucurbitaceae***Ecballium elaterium* (L.) A. Richard

Nome locale: cocomero asinino

I frutti sono considerati potenti lassativi.

**Cupressaceae***Juniperus communis* L. ssp. *communis*

Nome locale: ginèpro

I galbuli vengono macerati nel vino o nell'alcool al sole: il liquore così ottenuto viene filtrato e bevuto come diuretico e aperitivo (Rio nell'Elba, Nisporto, Nisportino).

**Equisetaceae***Equisetum telmateja* Ehrh.

Nome locale: coda cavallina

Un tempo il decotto delle foglie veniva utilizzato come tonico e rimineralizzante.

**Ericaceae***Arbutus unedo* L.

Nome locale: sorbo

I frutti consumati crudi, sciropati o sotto forma di marmellata, sono considerati astringenti intestinali (Rio nell'Elba, Cavo, Nisporto).

**Fagaceae***Castanea sativa* Miller

Nome locale: castagna

I frutti, lessati o cotti alla brace, sono consumati come astringenti intestinali, spesso associati a succo di limone e miele.

**Fumariaceae***Fumaria officinalis* L. ssp. *officinalis*

Nome locale: fumaria, erba gallettina

L'infuso delle foglie e dei fiori è utilizzato contro la gastrite, come quello di *Fumaria capreolata* L.**Gentianaceae***Centaurium erythraea* Rafn (= *Erythraea centaurium* Pers.)

Nome locale: scacciafebbre

Il decotto delle foglie e dei fiori è utilizzato come febbri-fugo.

**Gramineae***Arundo donax* L.

Nome locale: canna

Il fusto, fresco o secco, viene grattugiato ed utilizzato sotto forma di empiastro come cicatrizzante; per lo stesso scopo si usa anche il «velo» interno al fusto stesso (Nisporto).

*Cynodon dactylon* (L.) Pers.

Nome locale: gramigna

Il decotto delle foglie viene utilizzato per la cura dei calcoli renali e come depurativo dell'intestino e di tutto l'organismo. Un tempo l'infuso delle foglie veniva usato per la cura delle «febbri maltesi», essendo in grado di provocare un abbassamento della temperatura corporea (Rio nell'Elba).

*Hordeum vulgare* L.

Nome locale: orzo

Con le cariossidi si prepara un decotto che è ritenuto un ottimo tonico e ricostituente, in particolare per convalescenti e bambini (Bagnaia).

*Triticum aestivum* L.

Nome locale: grano

Le cariossidi, sotto forma di decotto, sono utilizzate come emollienti intestinali e diuretiche.

Per uso esterno sono invece usate sotto forma di impacchi, preparati pestando le cariossidi stesse con latte e ponendole in garza di cotone, per la cura di foruncoli e screpolature cutanee. Sia il decotto che le cariossidi pestate vengono aggiunte all'acqua del bagno come detergenti ed emollienti cutanei.

Per le stesse preparazioni è usata anche *Zea mays* L.**Guttiferae***Hypericum perforatum* L.

Nome locale: bergamo

Il decotto delle sommità fiorifere è ritenuto un eccellente analgesico e spasmolitico per gastralgie e coliche epatiche; è inoltre utilizzato come depurativo ematico (Rio nell'Elba, Bagnaia). Il decotto, preparato spesso insieme a foglie e fiori di malva, è usato come lavanda per l'igiene intima e per la cura delle infiammazioni degli organi genitali femminili. Viene utilizzato anche sotto forma di enteroclima, frequentemente associato a foglie e fiori di sambuco come decongestionante per le emorroidi.

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

Nome locale: nipitella, nepetella

Il decotto di foglie e fiori viene utilizzato esternamente come sfiammante dei geloni delle mani e dei piedi e per alleviare il prurito cutaneo. Per uso interno il decotto è considerato un eccellente antisettico e sfiammante: viene anche usato per la cura delle affezioni del cavo orale mediante sciacqui (1-3 volte al giorno). L'infuso delle foglie è utilizzato come digestivo, come spasmolitico gastrointestinale e come analgesico in caso di emicrania.

*Lavandula angustifolia* Miller

Nome locale: lavanda, spigo

I fiori vengono macerati in alcool, al sole, per circa 20 giorni: dopo filtrazione, il liquido viene utilizzato come antisettico esterno e come repellente per gli insetti.

I fiori, freschi o essiccati, avvolti in sacchetti di garza, vengono utilizzati come deodoranti e purificanti degli ambienti, nonché per bagni tonificanti e disinfettanti.

*Mentha longifolia* (L.) Hudson

Nome locale: menta, mentuccia

L'infuso dei rametti fioriti e delle foglie viene utilizzato come analgesico in caso di emicrania (Rio nell'Elba), come digestivo e come calmante gastrointestinale.

Il decotto delle foglie è usato per sciacqui antisettici ed antinfiammatori del cavo orale e come lozione per alleviare il prurito cutaneo (Rio nell'Elba).

*Origanum heracleoticum* L.

Nome locale: origano

Con i rametti fioriti si effettuano «fumenti» in caso di asma o altre affezioni dell'apparato respiratorio e si preparano sigarette fumate per le loro qualità bronco-dilatatorie. In entrambi i casi spesso si associano rametti fioriti di rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.).*Rosmarinus officinalis* L.

Nome locale: ramerino, rosmarino

A questa specie vengono attribuite numerose qualità terapeutiche.

Il decotto delle foglie è utilizzato come depurativo renale, diuretico, decongestionante generico per l'intero organismo, ed anche come sonnifero, generalmente in associazione con la camomilla.

Il decotto, dopo concentrazione, veniva un tempo adoperato come detergente per i capelli e per il corpo (Rio nell'Elba, Nisporto).

Le foglie tal quali hanno due diverse utilizzazioni: essiccate su stufa, sprigionano olio essenziale e sono utili nell'asma e contro i catarrhi bronchiali, fumate sotto forma di

sigarette sono broncodilatatrici (spesso associate con foglie di *Origanum heracleoticum* L.).  
Il decotto di foglie di rosmarino e olivo è ritenuto efficace per la cura del sistema nervoso.

#### *Salvia officinalis* L.

Nome locale: salvia

Il decotto delle foglie è considerato un ottimo decongestionante del cavo orale e un risolvente del mal di gola (sciacqui e gargarismi da due a quattro volte al giorno). L'infuso delle foglie è usato come digestivo, spasmolitico gastrointestinale e bechico, soprattutto se vi si aggiungono uno o due cucchiaini di miele grezzo.

Se all'infuso si associano latte e miele, la pozione che si ottiene stimola intensamente la sudorazione e quindi viene impiegata per purificare l'organismo e per abbassare la temperatura corporea in caso di febbre (Nisporto).

Per uso esterno l'infuso può servire per detergere, disinfettare, sbiancare e tonificare l'epidermide. Le foglie fresche sono utilizzate per pulire e schiarire i denti.

Le foglie di salvia e rosmarino sono utilizzate per preparare fumenti o sono fumate sotto forma di sigarette.

Come antispasmodico gastrointestinale è utilizzata anche la specie spontanea *Salvia pratensis* L.

#### *Stachys officinalis* L. (= *Betonica officinalis* L.)

Nome locale: bettonaca, betonaca

Le foglie fresche, incise lungo le nervature e applicate sulle ferite, sono utilizzate come cicatrizzanti; l'impiastrato preparato con foglie pestate è considerato un valido suppurativo.

Il decotto delle foglie è invece un rimedio utilizzato contro le infezioni e i dolori intestinali.

#### *Thymus vulgaris* L.

Nome locale: timo

L'infuso delle foglie, con o senza fiori, è utilizzato come diuretico e digestivo e sotto forma di fumenti contro le infiammazioni delle prime vie aeree e come espettorante. La specie è assai utilizzata in cucina per aromatizzare e rendere più digeribili sughi e carni.

### Lauraceae

#### *Laurus nobilis* L.

Nome locale: alloro

L'infuso delle foglie è utilizzato come digestivo. Le foglie sono comunemente impiegate nella cucina tradizionale dei vari paesi, come condimento per le carni per le loro qualità digestive.

### Leguminosae

#### *Psoralea bituminosa* L.

Nome locale: trifogliano

Le foglie, applicate direttamente sulle ferite, o il loro decotto per empiastri o impacchi, vengono usate come cicatrizzanti.

#### *Spartium junceum* L.

Nome locale: ginestra, gialappa, scialappa (Rio nell'Elba, Nisporto)

I semi, sia utilizzati sotto forma di decotto, sia ingeriti dopo essere stati pestati e amalgamati con olio di lino, sono considerati ottimi lassativi (dose massima 2-3 legumi).

### Liliaceae

#### *Asparagus acutifolius* L.

Nome locale: asparago, asparagio, sparagio.

Al decotto dei turioni vengono attribuite proprietà diuretiche e depurative epatiche, mentre un tempo veniva bevuto come vitaminizzante.

#### *Ruscus aculeatus* L.

Nome locale: pungitopo

Con la radice si prepara un decotto molto concentrato con il quale si effettuano pediluvi per riposare e tonificare le estremità inferiori e le gambe (Bagnaia).

### Malvaceae

#### *Malva sylvestris* L.

Nome locale: malva, marva

Le foglie e i fiori sono utilizzati sotto forma di decotto come decongestionanti del cavo orale, contro mal di gola e tosse e come sfiammanti intestinali.

Il decotto di foglie e fiori è considerato un emolliente intestinale ed impiegato comunemente contro la stipsi. L'infuso dei fiori viene anche usato come sfiammante cutaneo e le foglie fresche hanno un'azione sbiancante sui denti.

### Moraceae

#### *Ficus carica* L.

Nome locale: fico

Il decotto delle infruttescenze è ritenuto un validissimo sfiammante e risolvente degli ascessi e delle infiammazioni del cavo orale.

### Myrtaceae

#### *Eucalyptus camaldulensis* Dehnh.

Nome locale: eucalipto

Il decotto delle foglie viene usato sotto forma di fumenti per raffreddori, in particolare di tipo allergico; sotto forma di enteroclisma è usato come sfiammante e disinfettante intestinale. Talvolta nel decotto vengono associati fiori e foglie di *Sambucus nigra* L.

#### *Myrtus communis* L.

Nome locale: mirto, mortella

Le foglie fresche vengono poste nelle scarpe o nelle calze come antisudorifere ed antiodorifere delle estremità inferiori.

### Oleaceae

#### *Olea europaea* L.

Nome locale: olivo

L'infuso delle foglie è ritenuto un eccellente ipotensivo (Rio nell'Elba, Nisporto): spesso si associano all'infuso anche le bacche del lentisco (*Pistacia lentiscus* L.) per potenziare l'effetto. L'olio di oliva crudo viene consumato regolarmente come protettivo epatico.

### Papaveraceae

#### *Papaver dubium* L.

*Papaver rhoeas* L. (incl. *Papaver strigosum* (Boenn.) Schur)

Nome locale: papavero, pupattola o pupa (Nisporto e Nisportino)

Il decotto dei semi è usato come rimedio per l'insonnia e per «problemi di nervi». Il decotto delle foglie è ritenuto uno spasmolitico gastrico (Nisporto).

I petali, strofinati sulle guance, venivano impiegati come cosmetico decorativo.

### Passifloraceae

*Passiflora caerulea* L.

Nome locale: passiflora

I frutti o il loro infuso sono ritenuti possedere proprietà ipnotiche.

### Pinaceae

*Pinus pinaster* Aiton (= *Pinus maritima* Lam.)

Nome locale: pino

Con il decotto delle foglie si effettuano «fumenti» ritenuti broncodilatatori e decongestionanti le mucose delle prime vie aeree in caso di raffreddore, infiammazioni o asma. Un tempo le foglie venivano poste sulle stufe: l'olio essenziale, liberato dal calore, veniva respirato favorendo un'azione terapeutica più pronta.

### Plantaginaceae

*Plantago major* L.

Nome locale: procaccia, percaccia (Rio nell'Elba, Rio Marina)

Le foglie fresche mangiate ad insalata o il loro decotto, sono considerate ottime diuretiche e depurative renali ed urinarie.

Le foglie, applicate direttamente su ferite, vengono utilizzate come cicatrizzanti (Bagnaia).

### Polygonaceae

*Rumex crispus* L.

Nome locale: romice

Il decotto delle foglie, assunto subito dopo i pasti, è un rimedio per la cura della gastrite (Bagnaia); l'attività è maggiore se si associano malva, finocchio e vetriola.

Le foglie vengono anche usate sotto forma di empiastri locali per la cura di infiammazioni, ascessi e ferite cutanee: vengono generalmente cotte in carta oleata sotto la cenere o sotto un mattone caldo e poi applicate come empiastro.

### Polypodiaceae

*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn

Nome locale: felce

L'impacco locale delle fronde calde viene utilizzato per la cura dei reumatismi, in particolare per lenire i dolori articolari (Rio nell'Elba, Nisporto).

### Punicaceae

*Punica granatum* L.

Nome locale: melograno

Il decotto delle radici è comunemente utilizzato come vermifugo in tutte le località visitate.

### Ranunculaceae

*Clematis vitalba* L.

Nome locale: piumosa

Il macerato, in alcool o in olio di oliva, delle foglie fresche viene applicato localmente sotto forma di impacco per lenire algie di varia natura come emicranie, dolori articolari e dolori muscolari.

*Consolida regalis* S.F. Gray

Nome locale: speronella

Le foglie vengono applicate sotto forma di empiastro come cicatrizzanti.

### Rosaceae

*Crataegus monogyna* Jacq. ssp. *monogyna*

Nome locale: biancospino

In tutto il territorio il decotto dei fiori e delle foglie viene utilizzato come ipotensivo. L'infuso dei fiori viene invece utilizzato per favorire il sonno e come tonico ricostituente per i disturbi di origine nervosa (Rio nell'Elba, Nisporto).

*Eryobotrya japonica* (Thunb.) Lindley

Nome locale: nespolo

I frutti lessati o freschi, sono considerati astringenti e rinfrescanti intestinali in caso di diarrea.

*Rubus fruticosus* L.

Nome locale: lisipo, rovo

Si usano generalmente le foglie con le quali si prepara un decotto utilizzato come astringente intestinale e diuretico; tale decotto è anche usato per sciacqui nelle infiammazioni del cavo orale e come detergente in casi di acne (Rio nell'Elba).

Con i frutti si preparano marmellate utilizzate come lievi astringenti intestinali.

### Rutaceae

*Citrus limon* (L.) Burm. fil.

Nome locale: limone

Il frutto viene consumato crudo come antiflogistico e contro le infezioni intestinali o le malattie delle prime vie aeree.

Il frutto e il suo succo vengono anche utilizzati come rinfrescanti e depurativi intestinali e come astringenti intestinali. Assai comune il suo consumo per prevenire malattie da raffreddamento e durante convalescenze e malattie in genere. Spesso viene associato ai decotti e agli infusi di altre specie perché ritenuto in grado di potenziarne l'azione.

*Ruta chalepensis* L.

Nome locale: ruta

Le foglie della ruta vengono pestate insieme all'aglio e l'empastro così ottenuto viene applicato sul ventre come vermifugo.

In alcune località è considerata un portafortuna e serve a tenere lontano il malocchio (Rio nell'Elba, Rio Marina).

### Scrophulariaceae

*Verbascum thapsus* L.

Il decotto dei fiori, sotto forma di fumenti, è usato per risolvere i catarri bronchiali (Bagnaia, Cavo).

**Solanaceae***Capsicum annuum* L.

Nome locale: peperoncino, zenzero

I frutti, crudi o essiccati, vengono consumati come antiemorroidari e disinfettanti intestinali.

**Tiliaceae***Tilia cordata* Miller

Nome locale: tiglio

L'infuso dei fiori è usato come sonnifero.

**Umbelliferae***Daucus carota* L.

Nome locale: carota selvatica

Il decotto della radice viene utilizzato come diuretico, mentre l'empastro fatto con foglie o radice serve come cicatrizzante di ferite, ustioni e scottature solari.

*Foeniculum vulgare* (L.) Miller

Nome locale: finocchio, finocchio selvatico, finocchiello.

La radice viene consumata, cruda o lessata, come sfiamante contro il mal di gola e come diuretica. Con i frutti si prepara un decotto contro i gonfiatori addominali.

*Petroselinum sativum* Hoffm.

Nome locale: prezzemolo

Le foglie vengono masticate contro il mal di denti e contro l'alito pesante.

**Urticaceae***Parietaria diffusa* M. et K.

Nome locale: vetriola

In tutte le località visitate questa specie è ritenuta miracolosa per la cura di calcoli e problemi renali; a tal fine un bicchiere del decotto delle foglie deve essere bevuto al mattino a digiuno: se ne può bere fino ad un litro al giorno. Il decotto viene inoltre utilizzato contro i bruciori di stomaco, come disintossicante e depurativo ematico, epatico e, naturalmente, renale.

*Urtica dioica* L.

Nome locale: ortica

Il decotto delle foglie è un ottimo rimedio per i bruciori di stomaco; per via esterna viene usato per la cura di eczemi cutanei, per lenire il prurito e, in forma molto concentrata, come detergente del cuoio capelluto e contro la forfora (Rio nell'Elba, Bagnaia).

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

Nome locale: limoncina

L'infuso delle foglie è ritenuto utile contro ansia ed insonnia (Bagnaia).

*Verbena officinalis* L.

Nome locale: verbena

L'infuso di foglie e fiori è considerato un sedativo del sistema nervoso ed anche un sonnifero.

**Vitaceae***Vitis vinifera* L.

Nome locale: vite

L'uva e il suo succo sono consumati come diuretici, depurativi renali e lassativi.

**CONCLUSIONI**

Le tradizioni culturali della popolazione elbana appartengono essenzialmente alla sfera di una economia tipicamente agricola e pastorale, anche se l'attività legata all'estrazione e alla lavorazione del ferro ha svolto un ruolo fondamentale nella loro evoluzione. Per la sua omogeneità e per un suo relativo isolamento, la zona si prestava in modo particolare ad una indagine sulle piante utilizzate a scopo medicinale. In effetti l'impiego tradizionale dei vegetali a scopo terapeutico nel territorio di Rio nell'Elba è notevole: in una zona alquanto limitata è stato accertato l'uso di ben 86 entità, alcune spontanee ed altre coltivate, appartenenti a 45 famiglie, di cui le più rappresentative risultano nell'ordine *Labiatae*, *Asteraceae*, *Gramineae*, *Alliaceae* e *Papaveraceae*. A molte di esse sono state attribuite dalla popolazione locale più proprietà medicamentose.

L'uso di rimedi fitoterapici è più diffuso tra persone di età superiore ai 40 anni ed ha particolare importanza specialmente tra le persone anziane, indubbia testimonianza delle antiche tradizioni; alcune specie però sono di largo uso anche tra la popolazione più giovane, ad esempio camomilla, malva, iperico, rosmarino, sambuco e parietaria. Alcune specie sono di uso così frequente da rientrare nelle abitudini di ciascuna delle persone consultate (aglio, boragine, camomilla, gramigna, malva, rosmarino ecc.), mentre altre sono utilizzate da poche persone o addirittura da un solo nucleo familiare (calendula, clematide, romice, santolina, cineraria ecc.).

È soprattutto il recupero di tali specie, che meriterebbero, per le loro qualità curative, uno studio più approfondito a livello chimico e farmacologico, uno dei risultati più interessanti del presente lavoro.

L'uso esterno è assai diffuso e correlabile alle occupazioni svolte sia anticamente che attualmente dalla popolazione locale: il lavoro nelle miniere e nella campagna implica infatti una serie di infortuni come tagli, infiammazioni ecc., che giustifica l'ampio uso di piante con proprietà cicatrizzanti, antiflogistiche, antisettiche. Il lavoro in miniera può provocare problemi all'apparato respiratorio ed intossicazioni organiche in generale, da cui l'impiego di rimedi per uso interno con caratteristiche depurative sia dell'apparato respiratorio che di altri distretti dell'organismo.

Sono poi di largo uso piante dotate di proprietà terapeutiche più utilizzate e diffuse come digestivi, tonici, lassativi, astringenti intestinali, ipnotici sedativi e bechici.

La maggior parte delle entità di uso assai comune nella zona ha attività terapeutica ben conosciuta dalla medicina popolare della Toscana (Corsi e Pagni, 1979;

Pagni e Corsi, 1979; Corsi *et al.*, 1980; Uncini Manganelli e Tomei, 1995; 1996) e di tutta Italia (Gastaldo, 1987). Tali entità, note per possedere principi attivi di sperimentata efficacia, sono infatti assai diffuse, conosciute e prive di tossicità. Eppure la varietà dei modi in cui esse vengono utilizzate e, in qualche caso, le proprietà curative ad esse attribuite nelle varie località, non combaciano con quelle riportate tradizionalmente in letteratura.

In modo particolare citiamo qui di seguito le entità per cui ci sono stati riferiti usi diversi da quelli riportati in letteratura (Benigni *et al.*, 1962-64; Gerola *et al.*, 1963; Paris et Moyses, 1971; Gastaldo, 1987; Evans, 1989; Bruneton, 1993; Gottlieb, 1995; Uncini Manganelli e Tomei, 1995).

Per *Adiantum capillus-veneris* non sono noti né l'uso interno come abortivo, né l'uso esterno contro la forfora e la caduta dei capelli; per *Arum italicum* non è noto l'uso come suppurativo; per *Arundo donax*, *Consolida regalis* e *Stachys officinalis* non è noto l'uso come cicatrizzante; per *Cynodon dactylon* e *Eucalyptus camaldulensis* non è noto l'uso come febbrifugo; per *Papaver* sp. e *Santolina marchii* non è noto l'uso come spasmolitico. Inoltre di *Castanea sativa* non è riportato l'uso delle foglie come bechico, di *Ficus carica* non è noto l'uso come sfiammante; di *Pistacia lentiscus* non è noto l'uso come ipotensivo; di *Plantago major* non è noto l'uso come diuretico e depurativo renale; di *Rumex crispus* non è noto l'uso per la cura della gastrite, né quello per la cura di ascessi, infiammazioni e ferite cutanee; di *Spartium junceum* non è noto l'uso come lassativo e infine di *Verbena officinalis* non è noto l'uso come sedativo e sonnifero.

Vi sono poi alcune specie il cui uso è assolutamente sconosciuto sia alla medicina tradizionale di altre zone, sia a quella ufficiale e sono forse queste che meritano una maggiore attenzione e ulteriori studi: tra di esse alcune ad attività depurativa e disintossicante (*Diplotaxis eruroides*, *Picris echioides*, *Teucrium fruticans*), astringente (*Eryobotrya japonica*), antiartritica (*Pteridium aquilinum*) e cicatrizzante (*Arum italicum*, *Inula viscosa*, *Psoralea bituminosa*). Potrebbe forse essere di un certo interesse controllare in tali specie la presenza di sostanze che ne spieghino e giustifichino l'antichissimo uso.

Per alcune specie esistono inoltre delle incongruenze riguardo alla parte della pianta effettivamente usata dalla popolazione e la droga riportata in letteratura: ad esempio per *Cynodon dactylon* è stato riferito l'uso delle foglie, mentre in letteratura è noto l'impiego dei rizomi; per *Capparis spinosa* è noto l'uso della corteccia e non dei bocci fiorali; per *Daucus carota* l'azione a livello cutaneo è nota solo per la radice e non per le foglie; per *Passiflora caerulea* è accertato l'uso della parte aerea e non dei frutti e infine l'effetto lassativo dei frutti di *Spartium junceum* è tradizionalmente attribuito, insieme all'effetto diuretico, ai fiori.

L'indagine ha messo in evidenza inoltre come la popolazione intervistata abbia una certa preferenza

per preparazioni costituite da un'unica specie; solo talvolta vengono unite due o più specie per ottenere un'azione terapeutica più efficace. Alcune associazioni sono note in tutta la zona, altre solo in determinati paesi.

Delle 86 entità citate, 38 vengono adoperate anche a scopo alimentare ed altre ancora hanno utilizzazioni curiose: ad esempio i rami di *Cistus* sp. vengono usati per spazzolare gli abiti scuri e per lavare piatti e vetri, *Hyoseris radiata*, *Sonchus oleraceus*, *Poterium sanguisorba*, *Picris echioides* sono impiegate come foraggio per gli animali, in particolare conigli e capre. *Allium sativum* e *Ruta chalepensis* sono considerate protettive dal malocchio, tanto che è assai comune trovarle appese all'entrata delle case: tale credenza è di antichissima citazione (Calderara, 1989).

Le località oggetto di questo studio sono risultate assai ricche di tradizioni e usanze quotidiane legate alle piante: esse rappresentano una parte importante della cultura rurale della zona che ha potuto sopravvivere grazie al relativo isolamento di cui l'isola d'Elba ha sempre goduto.

La flora dell'isola è stata studiata fin dal Cinquecento da illustri botanici, richiamati dalla sua peculiarità e specificità; non era mai stata prestata attenzione però al patrimonio etnografico dell'isola, patrimonio che può facilmente andare perduto. Inoltre il recente interesse mostrato dall'economia verso tutto ciò che costituisce un «medicamento naturale» e il recupero di tradizioni ancora vive nelle popolazioni rurali, potrebbero incrementare piccoli commerci e far risorgere locali attività artigianali, sempre restando nell'ottica di una raccolta di specie spontanee disciplinata da leggi che le proteggano da rarefazione eccessiva ed estinzione.

#### RINGRAZIAMENTI

Il presente lavoro è stato finanziato con fondi M.U.R.S.T. e C.E.A.M.S. Gli Autori ringraziano la Prof.ssa Sara Ferri (Siena) e il Prof. Fabio Garbari (Pisa) per gli utili suggerimenti e la revisione del testo.

#### BIBLIOGRAFIA

- Baccetti B. (a cura di) (1976). Il popolamento animale e vegetale dell'Arcipelago toscano. *Lavori Soc. Ital. Biogeogr.*, n.s., 5: 5-962 (1974).
- Barberi F., Dallan L., Franzini M., Giglia G., Innocenti F., Marinelli G., Raggi G., Squarci P., Taffi L., Trevisan L. (1969). Note illustrative della Carta Geologica d'Italia. Foglio 126, Isola d'Elba. Servizio Geologico d'Italia. Ercolano (Napoli).
- Benigni R., Capra C., Cattorini P.E. (1962-1964). Piante medicinali. Chimica, farmacologia e terapia. Inverni della Beffa, Milano.
- Bruneton J. (1993). Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales. Technique et documentation, Lavoisier, Paris.
- Bussotti L., Garbari F., Nannoni R. (1997). Le stazioni di *Chamaerops humilis* L. (Arecaceae) nell'Arcipelago toscano. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem. Ser. B*, 103: 115-118 (1996).
- Calderara A. (1989). Abraxas. Pacini Fazzi Editore, Lucca.
- Corsi G., Pagni A.M. (1978). Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). I. Le piante della medicina popolare nel versante pisano. *Webbia*, 33: 159-204.

- Corsi G., Gaspari G., Pagni A.M. (1981). L'uso delle piante nell'economia domestica della Versilia collinare e montana. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem. Ser. B*, **87**: 309-386.
- Del Prete C., Garbari F. (1983). Le piante endemiche dell'Arcipelago toscano. Saggio introduttivo. *Riv. Ital. Studi Napol.*, **20**, Suppl. 1: 51-62.
- Evans W.C. (1989). Trease and Evans' Pharmacognosy. Baillière Tindall, London.
- Fossi Innamorati T. (1997). Addenda ed emendanda alla Flora vascolare dell'Isola d'Elba (Arcipelago toscano). *Webbia*, **51** (2): 385-389.
- Garbari F. (1996). Un «Orto dei Semplici» a Rio nell'Elba. *In-form. Bot. Ital.*, **28** (2): 159-160.
- Gastaldo P. (1987). Compendio della flora officinale italiana. Piccin ed., Padova.
- Gerola F.M., Nicolini G., Trezzi F., Baldacci E., Formigoni Fran-gipane A., Ghiglieri M. (1962). Nel mondo della natura, vol 7. Federico Motta ed., Milano.
- Gottlieb W. (1995). Curarsi in casa. Euroclub Ed., Como.
- Landi S. (1989). Flora e ambiente nell'isola d'Elba. Editrice Azzurra, Trento.
- Pagni A.M., Corsi G. (1978). Studi sulla flora e vegetazione del Monte Pisano (Toscana Nord-Occidentale). 2. Le piante della medicina popolare nel versante lucchese. *Webbia*, **33**: 471-509.
- Paris R.R., Moyse H. (1971). Matière médicale. Masson, Paris.
- Pinna M. (1991). Sui caratteri climatici dell'Arcipelago toscano. *Riv. Geogr. Ital.*, **98**: 303-344.
- Rapetti F., Vittorini S. (1994). Carta climatica della Toscana centro-meridionale ed insulare. C.N.R., Centro di Studio per la Geologia Strutturale e Dinamica dell'Appennino. Pisa.
- Tutin T.G., Heywood V.H., Burges N.A., Moore D.M., Valentine D.H., Walters S.M., Webb D.A (1964-1980). Flora Europaea 1-5. Cambridge Univ. Press, Cambridge.
- Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E. (1995). Indagini farmacobotaniche in Garfagnana (Lucca): il versante appenninico. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem. Ser. B*, **102**: 3-18.
- Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E. (1996). Indagini etno-farmacobotaniche in Garfagnana (Lucca): il versante apuano. *Atti Soc. Tosc. Sci. Nat. Mem. Ser. B*, **103**: 63-80.

(Ms. pres. il 21 dicembre 1997; ult. bozze il 22 giugno 1998)