

RITA ACCOGLI, PIERO MEDAGLI

Orto Botanico del DiSteBA - Università del Salento, via per Monteroni, 167, 73100 Lecce  
e-mail: [rita.accogli@unisalento.it](mailto:rita.accogli@unisalento.it)

## **ERBE SPONTANEE SALENTINE. GUIDA AL RICONOSCIMENTO E ALL'USO DELLE PIANTE ALIMENTARI TRADIZIONALI**

### **RIASSUNTO**

Nel presente lavoro viene illustrata un'indagine svolta nel Salento finalizzata ad approfondire le conoscenze sugli usi alimentari delle erbe spontanee. Tale studio è stato effettuato a seguito dell'elevato interesse che questo argomento suscita a livello di semplici appassionati e cultori della materia. Lo studio ha riguardato le specie utilizzate in passato a livello popolare e quindi facenti parte della tradizione locale, attraverso interviste ad anziani ed esperti. La difficoltà principale è stata quella di abbinare al nome dialettale dei raccoglitori il corrispondente binomio scientifico dopo aver correttamente determinato la specie; infatti, per il consumo alimentare, si raccolgono le rosette basali dalle foglie più tenere, mentre la determinazione può essere effettuata solo quando la pianta è fiorita o in fruttificazione.

È stata realizzata una guida fotografica di facile utilizzo per il riconoscimento in campo delle piante eduli, riportando il confronto fotografico tra le rosette di foglie da raccogliere a scopo alimentare e la pianta in fiore. Dopo la descrizione botanica e le informazioni sugli usi, per ciascuna specie vengono riportati proverbi, modi di dire ed alcune ricette tradizionali, riproposte con gusto moderno. Lo scopo principale del volume, realizzato per le Edizioni Grifo di Lecce, è quello di contribuire alla tutela della biodiversità spontanea locale mediante un riavvicinamento alle problematiche ambientali. La raccolta delle erbe può costituire una sana attività all'aperto ed un importante strumento di socializzazione e di confronto in campo, un utile messaggio per comprendere il valore dei vegetali spontanei che rappresentano una importante risorsa da preservare.

### **SUMMARY**

This paper describes an investigation into the Salento aimed at deepening

the knowledge on food uses of wild herbs. This study was carried out due the high interest that arouses in the ethnobotany enthusiasts and in the experts and concerned the species used in the past as part of the local tradition, transcribed through interviews with elders and experts.

The main difficulty has been to combine the dialect names used by collectors with the binomial scientific after you have correctly determined the species; in fact, for human consumption, you collect the basal rosettes from tender leaves, while the determination can be made only when the plant is in bloom. A photographic guide easy to use was made for determining in the field of edible plants, bringing the photographic comparison of the rosette of leaves to gather for consumption and the plant in the flowering period. After the botanical description are reported the information on the uses for each species, proverbs, idioms and some traditional recipes, proposed with modern taste.

The main purpose of the book, published by Grifo publisher, is to contribute to the protection of biodiversity through an rapprochement to local environmental issues. The collection of wild herbs can be a healthy outdoor activities and an important tool of socialization, and a useful message to understand the value of wild vegetables that are an important resource to be preserved.

## INTRODUZIONE

L'impiego alimentare delle piante spontanee è una pratica diffusa in tutta l'Italia (ALIUOTTA, 1987), ma la scelta per il loro consumo varia nei diversi distretti regionali: alcune specie sono ritenute mangerecce su tutto il territorio nazionale altre, invece, vengono raccolte e consumate solo all'interno di delimitate aree geografiche. Già nel 1767, Giovanni Targioni-Tozzetti, nel suo lavoro *"Alimurgia o sia modo di rendere meno gravi le carestie proposto per il sollievo dei popoli"* aveva proposto il termine di alimurgia per indicare lo studio delle soluzioni da ricercare in caso di urgenza alimentare (= *alimenta urgentia*): nei periodi di carestia, si ripiegava sul consumo di erbe e di animali selvatici, magari affini a quelli addomesticati, rispolverando nella memoria gli insegnamenti ed i saperi tramandati dalle generazioni precedenti su come contrastare ed alleviare gli effetti devastanti delle pestilenze, delle guerre, delle calamità naturali .

Attualmente, la fitoalimurgia (utilizzo di specie vegetali spontanee nell'alimentazione umana) riveste ruoli ben diversi rispetto a quelli del passato: non più necessità alimentare, ma puro interesse per i prodotti naturali. Infatti, il rinnovato interesse per l'uso delle piante spontanee sembra dovuto: 1) alla scoperta ed all'individuazione di tutti quei metaboliti secondari dalle

proprietà nutraceutiche e farmaceutiche essenziali per la vita dell'uomo, che le piante riescono a sintetizzare e mettere a disposizione degli altri esseri viventi; 2) alle maggiori informazioni che vengono continuamente divulgate in merito al binomio dieta-salute; 3) alla valorizzazione di quegli ingredienti (le piante stesse) dai sapori forti, amarissimi, delicati, poco noti ma a disposizione di tutti per la preparazione di pietanze da personalizzare (ACCOGLI *et al.*, 2006).

La conoscenza delle virtù terapeutiche delle piante nasceva da necessità immediate; la farmacopea popolare costituiva una medicina semplice, domestica, e le piante utilizzate erano quelle di uso più comune, facilmente reperibili nei campi (PRESICCE, 2002).

Le conoscenze e i saperi attorno alle piante, i miti, le leggende, le tradizioni delle quali sono protagoniste e le denominazioni ad esse attribuite, sono il risultato di un vissuto dettato da ritmi stagionali, di una classe sociale che non aveva strumenti meccanici, chimici o tecnologici per contrastare le avversità.

L'empirismo della cultura popolare, mai completamente trascritto, si è depositato e si è stratificato nella memoria di chi ha continuato a curare un rapporto con la Natura, tramandando verbalmente gli insegnamenti e le esperienze acquisite (ACCOGLI *et al.*, 2007). L'urgenza di studiare e conservare le tradizioni della medicina e dell'alimurgia popolare è stata segnalata anche da organismi sovranazionali, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che nella trentunesima Assemblea del 1978 ha emanato la raccomandazione ai Paesi membri di predisporre inventari di medicinali adoperati nelle rispettive medicine tradizionali. Nella seconda metà del XX secolo sono stati più di 150 gli studi ufficiali nei quali sono state trascritte le proprietà delle piante spontanee del territorio italiano (CAMARDA and GUARRERA, 2005), contribuendo a quel processo di conoscenza e di valorizzazione delle realtà locali che è dilagato in pochi anni in ogni luogo, coinvolgendo anche gli studi umanistici (folklore, usi e tradizioni) ed economici (marketing territoriale, agriturismo e turismo verde).

Anche per il Salento si possono ritrovare fonti bibliografiche, storiche e moderne, che riportano testimonianze sugli usi delle piante spontanee ma intercalate in argomentazioni che hanno attinenza con i riti religiosi, le tradizioni, i lavori agricoli. In questi ultimi decenni, si è cominciato a centrare l'argomento esclusivamente sulle piante spontanee ed è stata prodotta una nutrita e coinvolgente bibliografia, ma per pochi botanòfili. Da qui l'esigenza di riunire le informazioni bibliografiche e quelle verbali in un'unica opera, sicuramente non esaustiva, di quelle che sono le conoscenze ed i saperi attorno alle piante spontanee che interessano la fitoalimurgia, l'etnobotanica e le tradizioni popolari.

È nato così il volume "***Erbe spontanee salentine. Guida al riconoscimento***

**to e all'uso delle piante alimentari tradizionali"**, risultato di annose indagini e continui confronti con i conoscitori e utilizzatori (pochi ormai) delle erbe spontanee, molto comuni e ampiamente diffuse nel nostro territorio, in aree incolte o come infestanti di coltivi.

Per la sua posizione geografica il Salento rappresenta una regione floristica tra le più interessanti dal punto di vista fitogeografico e più ricca dal punto di vista floristico: 1400 tra specie e sottospecie, appartenenti a 560 generi e a 115 famiglie (MELE *et al.*, 2006). Il numero di specie tende ad aumentare col progredire delle conoscenze botaniche, a loro volta frutto di continue indagini sul territorio. In questo ambito, anche le informazioni etnobotaniche hanno un ruolo importante, in quanto permettono di definire, indirettamente, la distribuzione delle specie o di effettuare valutazioni ecologiche attraverso l'analisi delle loro modalità di impiego. Infatti, l'abbondante presenza di terofite (cioè di piante che annualmente si rinnovano partendo dal seme e formando foglie e fusti teneri e perciò edúli), seguita da quella delle emicriptofite (cioè specie erbacee perenni, molte delle quali con apparati radicali ingrossati per l'accumulo di principi attivi ritenuti preziosi dalla farmacopea popolare), spiega le numerose abitudini alimentari e le pratiche della farmacopea che le popolazioni salentine hanno acquisito nel corso dei secoli per far fronte alle avversità e alle necessità della vita quotidiana.

## MATERIALI E METODI

Base di partenza per il lavoro, sono state le annose ricerche floristiche effettuate nel Salento per la stesura della *checklist* delle specie vegetali maggiormente diffuse nella subregione. Con lavori più mirati, è stato centrato l'argomento di un possibile utilizzo della flora spontanea, attraverso interviste effettuate a persone di età compresa tra 28 ed 80 anni in diversi comprensori del Salento.

L'impegno dell'Orto Botanico nei programmi territoriali di Conservazione della Natura e l'attività di sensibilizzazione e divulgazione, svolta attraverso incontri e visite guidate, porta quotidianamente a dover trasmettere l'importanza della biodiversità vegetale del Salento, attraverso testimonianze ancora non troppo sbiadite sugli usi delle piante spontanee e sulle proprietà confermate dalle ricerche scientifiche. Affinché l'occasione non sia limitata alla sola visita, a completamento delle notizie e degli spunti raccolti nell'Orto Botanico, gli studenti vengono indirizzati verso attività da svolgere a scuola, con il supporto del docente, finalizzate alla ricerca ed al recupero di testimonianze ancora vive, con interviste da rivolgere ai nonni ed ai parenti anziani. I visitatori adulti scambiano le informazioni che ricevono apportando quelle proprie, con la soddisfazione di essere anche loro depositari di saperi,

ripercorrendo con la memoria luoghi e tempi non più attuali ed esprimendo (la maggior parte di loro senza alcuna remora) sensazioni che emergono dai vissuti personali e nelle quali traspare l'essenza di tradizioni condivise che non ritrovano più, che quasi non ricordano più, perché a ricordargliele dovrebbero essere quelle stesse piante che non accompagnano più la loro vita quotidiana e che definiscono "scomparse", ma che sono solo rarefatte o segregate in ambienti non più tanto naturali.

Specifiche indagini etnobotaniche sono state svolte presso contadini, massaie, operatori di agriturismi, avendo cura di metterli a proprio agio, adottando la soluzione del racconto libero dal quale far emergere il flusso dei ricordi, gradatamente e spontaneamente, stimolando le memorie di fatti ormai per molti tanto lontani, intervenendo con le domande solo quando era necessario. Spesso le interviste venivano effettuate direttamente in campo, con l'individuazione e la raccolta delle piante, le annotazioni delle proprietà per ciascuna riferite, dal nome dialettale agli utilizzi che in quel momento ricordavano; a volte ne venivano suggeriti, ma gli intervistati non li confermarono, a riprova che le conoscenze fornite erano circoscritte ed autentiche (ACCOGLI e MARCHIORI, 2009). Per l'identificazione dei *taxa* sono state utilizzate le chiavi dicotomiche di PIGNATTI (1982).

## RISULTATI

Un uso sostenibile della ricchezza floristica del territorio salentino è prontamente esprimibile dal numero di specie vegetali utili ai fini alimentari, medicinali, artigianali (fibre, legname, foraggi, mangimi), di specie che sono materia prima per sistemi produttivi locali (trasformazione agroalimentare, produzione di piccoli manufatti realizzati a supporto delle attività contadine o domestiche, quali canestri, scope, stuoie) o semplicemente protagoniste delle leggende, delle credenze e delle tradizioni popolari.

Il Salento ha mantenuto la sua connotazione di area agricola sino alla metà del XX secolo, quando ancora la classe sociale più numerosa era quella dei contadini, dei braccianti, i quali andavano a lavorare portandosi dietro solo pane raffermo, perché il companatico lo avrebbero trovato nei campi. Alcune raccogliatrici esperte, le *cicuràre* erano diventate una vera e propria categoria, infatti, andavano per campi a raccogliere per poi barattare o vendere le *manésce* (Fig. 1).

Con grave perdita di saperi e di sapori, la scomparsa di quelle caratteristiche figure ha interrotto anche molte tradizioni orali che elencavano quelli che dovevano essere gli ingredienti base delle diverse pietanze e le proprietà delle stesse piante. Erano erbe spontanee dal sapore amaro-gnolo ma stuzzicante e gustoso, fortemente aromatiche e, soprattutto, con pro-

prietà depurative e diuretiche. Oggi, questa pietanza viene indicata con il nome di *misticanza* ed è stata assunta ad emblema della gastronomia e della cultura salentina. Infatti, presenta varianti nella composizione che dipendono soprattutto dai comprensori territoriali e dal periodo di raccolta. Si tratta quindi, di combinazioni numericamente ponderate di piante erbacee cotte insieme a costituire un piatto tanto più prelibato quanto più fine è l'arte del saper dosare tra loro le erbe, equilibrando il sapore dolce con l'amarognolo o il piccante.

Non si riesce a stimare il numero effettivo delle specie che entravano come ingredienti nelle *misticanze*, di sicuro, possiamo dire che erano oltre venti, quasi mai presenti insieme per motivi di stagionalità o di località di raccolta. Alcune tra le donne anziane intervistate (centinaia, in tutto il Salento) riescono ad enumerarne più di 15, la maggior parte meno di dieci.

L'arte della trasformazione alimentare ha dato la possibilità di conservare e di utilizzare, in un arco temporale più lungo, molte specie o parti di esse dal sapore sgradevole o con principi amari molto accentuati, come nel caso delle bulbose o dei getti giovani, con la tecnica della scottatura in acqua bollente, poi scolati, conditi e conservati sotto aceto o sott'olio. Numerose erano le specie che venivano consumate crude, aggiunte alle insalate, o quelle che sostituivano sapori di verdure coltivate.

Le fonti bibliografiche consultate riportano che in Italia le specie spontanee utilizzabili in gastronomia ammontano a circa 700, delle quali la metà sono individuabili nella flora della Puglia. Le tradizioni locali salentine hanno tramandato conoscenze su appena cento specie diverse e, attualmente, quelle più conosciute sono meno di dieci (DI TONNO and LAMUSTA, 1997). Dalla *check-list* della flora del Salento, sono state estrapolate le specie delle quali si ha certezza di un loro utilizzo culinario, attuale o nel passato recente. È risultato che sono circa 150 le specie mangerecce menzionate dalle fonti bibliografiche locali e da testimonianze orali raccolte tra le persone "esperte", queste ultime, da considerare depositarie di conoscenze. Da una prima analisi delle specie che vengono utilizzate nel Salento a scopo alimentare, si evince che la maggior parte appartengono alla famiglia delle *Asteraceae* (o *Compositae*) (44%) con i generi *Crepis*, *Carduus* e *Lactuca*, seguono le *Brassicaceae* (o *Cruciferae*) (16%) con i generi *Brassica* e *Sinapis*, le *Lamiaceae* (o *Labiatae*) (12%) con i generi *Thymus*, *Origanum*, *Salvia* e *Rosmarinus*. Le più rappresentative sono le specie erbacee a ciclo annuale (terofite) (54%), a conferma della mediterraneità dell'area di studio, seguono le specie erbacee perenni (32%) (MELE *et al.*, 2006).

Nel volume vengono trattate le 100 specie più note ed ancora utilizzate su tutto il territorio del Salento, seguite da altre 16 che stanno cadendo in disuso. Di queste, ben 95 sono ad *habitus* erbaceo, possibili ingredienti di *misticanze* e pietanze tradizionali, le restanti sono specie arbustive ed arbo-

ree delle quali vengono utilizzati i frutti per la preparazione di marmellate e liquori.

Per ogni specie vengono riportate informazioni riguardo a:

- inquadramento tassonomico e binomio scientifico;
- nomi dialettali più ricorrenti;
- periodo di raccolta delle differenti parti eduli della pianta;
- descrizione morfologica dei diversi organi della pianta;
- habitat e distribuzione corologica;
- periodo di fioritura e di fruttificazione in Salento;
- informazioni sull'ecologia e sulle esperienze di moltiplicazione effettuate nell'Orto Botanico;
- utilizzi, derivati dalle interviste e dalle fonti bibliografiche consultate;
- ricette di pietanze, decotti, infusi e marmellate da poter realizzare in tempi brevi ed in sicurezza.

In definitiva, le specie trattate rivestono ancora un importante ruolo per il loro utilizzo alimentare (53%), terapeutico (37%), aromatico (9%), tintorio (6%) (Fig. 1).

Inoltre, soprattutto nelle massaie e donne anziane, si assiste ad un consolidato ricorso ad un consumo consapevole di infusi e decotti preparati con erbe spontanee o di loro parti aggiunte alle pietanze. Anche nei giovani, grazie alla consultazione di fonti telematiche e della stampa cartacea, si riscontra un aumento del livello di conoscenza e di interesse per le piante spontanee proprio per i possibili impieghi terapeutici che possono avere (Fig. 2).

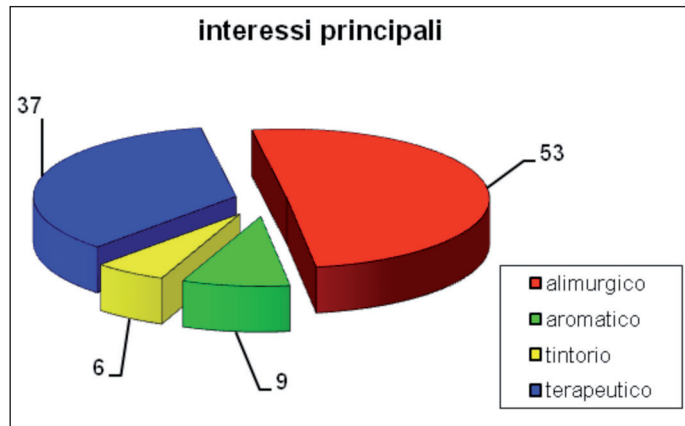


Fig 1 – Principali interessi delle piante spontanee salentine

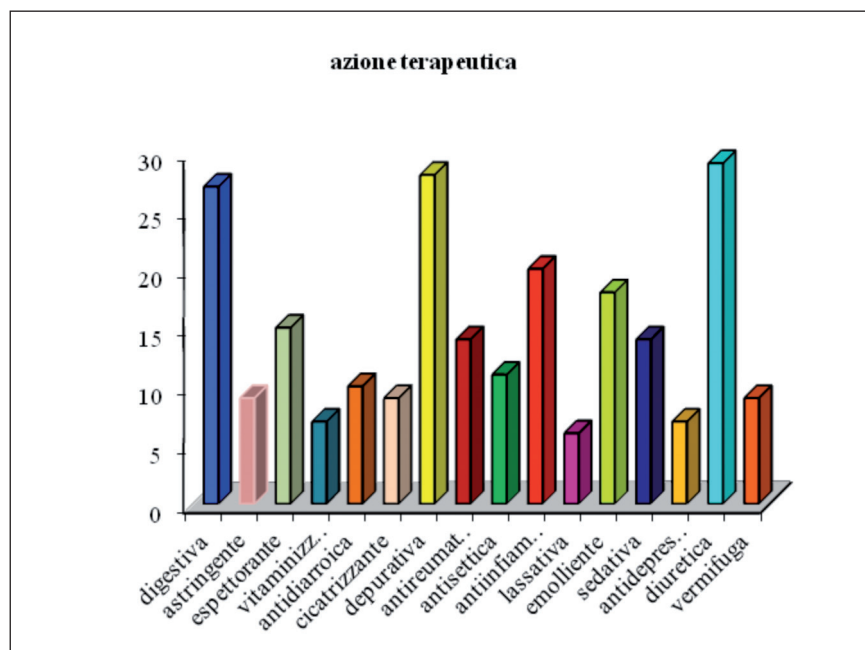


Fig. 2 – Azione terapeutica delle principali piante spontanee salentine

## DETTI E PROVERBI

L'emotività o il sentimento nostalgico non sono le uniche ragioni che dovrebbero tenere in vita quel filo d'unione tra la conservazione della biodiversità vegetale e le conoscenze popolari, giacché i saperi attorno alle piante e le denominazioni ad esse attribuite, sono il risultato del pensiero di una classe sociale, espresso nelle utilizzazioni spazio-temporali, a loro volta dettate dai ritmi stagionali. In tal modo, viene alla luce una diversità dei saperi, legata ai vissuti quotidiani, personali o collettivi, alla memoria, alle modificazioni operate dalla storia; saperi come risorsa, ma non riconosciuti e non sempre apprezzati, non sempre tramandati correttamente ma, soprattutto, impoveriti dei luoghi e degli spazi nei quali per secoli sono stati esercitati. Infatti, dalle testimonianze verbali raccolte è facile che traspaia un sapere che non può essere più praticato, provocando in chi lo esprime, un disorientamento geografico, giacché nel ricordo, l'aspetto degli ambienti naturali non ha ancora subito le forti modificazioni che li hanno alterati.

Valore aggiunto alla biodiversità di un territorio è anche il significato simbolico attribuito alle piante, ai fiori ed ai frutti, nell'età dei giochi, quando le conoscenze e le regole venivano apprese da altri bambini. Giochi con



le noci, serti realizzati con capolini sbocciati o con frutti che si lasciavano trapassare con gli esili ma resistenti steli di altre piante, cerbottane realizzate con rami svuotati del midollo, piccoli canestri intrecciati con fusti di giunchi, cappi per la cattura delle lucertole realizzati con i culmi teneri delle avene selvatiche, tutto richiedeva apprendimento, esperienza e rispetto dei tempi biologici per la disponibilità dei materiali originali.

Le testimonianze verbali di agricoltori e di anziani, permettono di recuperare informazioni intorno in merito ai periodi di raccolta delle parti da utilizzare; il detto "*De l'Annunziata, ogni érva sa licenciata*", indica che, subito dopo l'inizio della primavera, intorno al 25 marzo, festa dell'Annunciazione, quasi tutte le specie passano dallo stadio di accrescimento (vegetativo) a quello riproduttivo (fioritura e maturazione dei frutti). Infatti, delle erbe spontanee edùli venivano raccolte solo le foglie tenere della rosetta basale perché, quando comincia a formarsi lo scapo florale, i tessuti si ispessiscono, sono meno gustosi e maggiore è anche il contenuto di sostanze amare, perciò non più commestibili.

*Ti la Mmaculata, la murteddha è maturata*, questo detto indica che agli inizi di dicembre, in corrispondenza della festività dell'Immacolata, i frutti del mirto sono maturi e si possono raccogliere per le marmellate, per i liquori e per essere conservati.

## CONCLUSIONI

Le piante rappresentano i più importanti produttori naturali di cibo, legno, fibre, oli e sostanze medicinali.

Da sempre esse hanno influenzato in misura rilevante gli aspetti fondamentali della vita dell'uomo, sia economici che culturali o politici. La ricerca sugli usi delle specie erbacee rivela un comportamento dettato non solo dalle contingenze storiche, ma anche da una igiene alimentare che rappresentava il bagaglio culturale di ogni persona, giacché risultato di un quotidiano impegno con la natura che imponeva conoscenza diretta in cambio di elargizione dei suoi frutti.

Le regole di mercato ci costringono ad un'avvilente standardizzazione anche delle scelte alimentari, ma occorre ritrovare e riprovare quei frutti che la terra generosa malgrado tutto continua ad offrirci e sui quali le generazioni passate hanno costruito una fitta rete di conoscenze alimentari e terapeutiche che sarebbe imperdonabile lasciar cadere nell'oblio. Questo sapere è stato il risultato di scelte, di tentativi, di conoscenze tramandate che ora più che mai occorre tutelare.

## BIBLIOGRAFIA

- ACCOGLI R., LATTANZI E., MEDAGLI P., DI PINTO G., 2006 - Piante spontanee alimentari e aromatiche nella tradizione popolare del Salento e della Ciociaria. *GAL - Gruppo di Azione Locale Versante Laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo*. Editrice Frusinate s.r.l. Frosinone. 84 pp
- ACCOGLI R., MELE C., MINONNE F., MEDAGLI P., MARCHIORI S., 2007 (2005) - Utilizzo delle piante spontanee mangerecce del Salento. *Atti del 2° Convegno Nazionale Piante Mediterranee, valorizzazione delle risorse e sviluppo sostenibile. IdeAd – Comunicazione Creativa, via Regina Elena 92024 Canicattì (AG)*: 520-528
- ACCOGLI R., MARCHIORI S., 2009 – Ricerche etnobotaniche nell'agro di Fasano (Brindisi – Puglia). *IV Convegno Nazionale "Piante Mediterranee. Le potenzialità del territorio e dell'Ambiente" Marina di Nova Siri (MT), 7-10 ottobre 2009*: 165
- ALIOTTA G., 1987 - Edible wild plants of Italy. *Inform. Bot. It.* **19**: 17-30.
- CAMARDA I., GUARRERA P.M., 2005 - Scopi e Metodologie nella ricerca Etnobotanica, In: Caneva (a cura di), 2005 - *La biologia vegetale per i beni culturali*. Nardini Editore. Firenze: 372-376
- DI TONNO N., LAMUSTA S., 1997 – *Sapori e aromi da piante e frutti spontanei della Puglia peninsulare*. Ed. Amici della <<A. De Leo>> - Brindisi. 798 pp
- MELE C., MEDAGLI P., ACCOGLI R., BECCARISI L., ALBANO A., MARCHIORI S., 2006 – Flora of Salento (Apulia, Southeastern Italy): an annotated checklist. *Fl. Medit.* **16**:193-245
- PIGNATTI S., 1982 - Flora d'Italia, vol I, vol. II, vol. III, *Edagricole, Bologna*
- PRESICCE S., 2002 - Piante medicinali spontanee del Salento. *Cultura - Storia e Tradizioni ed usi popolari, LiberArs Editrice multimedia, Leverano (LE)*: 150 pp.



Fig. 3 - Grespino comune (*Sonchus oleraceus* L.) – pietanza realizzata con grespini e purea di fave