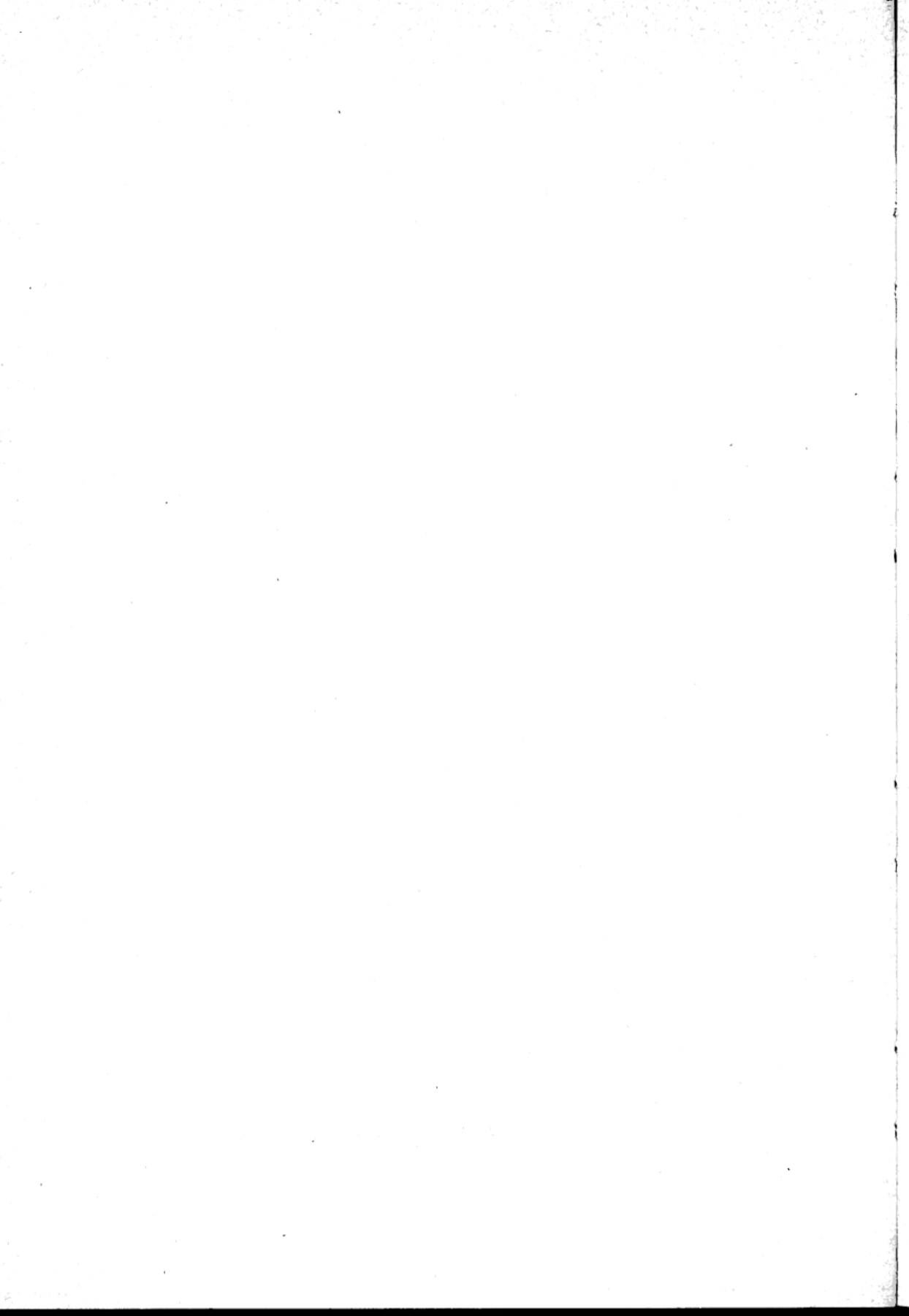


NINO ARIETTI

LA FLORA
ECONOMICA E POPOLARE
DEL TERRITORIO BRESCIANO



ATENEIO DI BRESCIA





NINO ARIETTI

LA FLORA
ECONOMICA E POPOLARE
DEL TERRITORIO BRESCIANO

Note pratiche sulla utilizzazione
dei vegetali spontanei
del territorio bresciano
anche nella terapia familiare
con particolare trattazione degli usi locali
e lessico delle voci dialettali

Con 75 illustrazioni da disegni originali
raffiguranti 80 specie

ATENEIO DI BRESCIA

Supplemento ai
COMMENTARI DELL'ATENEO DI BRESCIA - Per l'anno 1973
Autorizzazione del tribunale di Brescia N. 64 in data 21 gennaio 1953
Direttore responsabile UGO VAGLIA

TIPO-LITO FRATELLI GEROLDI - BRESCIA - 1974

*Alla cara memoria di mia Madre
prima e inobliale guida
nelle serene esperienze da cui evolve
l'amore per la Natura.*



P R E M E S S A

La raccolta delle voci dialettali, delle conoscenze e delle pratiche popolari tramandatesi da remoti tempi nel mondo rurale — talora frantumate in minuscole tessere dall'isolamento geografico e dall'ambiente socio-economico delle piccole comunità, ma capaci nell'insieme di dare vita a un policromo e valido mosaico — può costituire un capitolo interessante e per certi aspetti fascinoso e non solo del folklore, ma anche dell'antropologia.

Purtroppo — avvertiva di recente un autorevole esponente della vita culturale italiana* — il modo di vivere odierno condanna in maniera irreparabile questi usi tradizionali, ed è prevedibile che nel giro di una generazione si sarà perduta perfino la memoria di quanto una volta l'uomo sapeva ricavare dal mondo vegetale; questo rappresenta una perdita netta, un ritorno all'ignoranza (sia pure in campo molto secondario dello scibile umano), un passo indietro delle nostre conoscenze, che non dovrebbe venire tollerato, tanto meno in questo secolo di lumi.

La materia aveva attirato da tempo la nostra attenzione, e ne demmo un primo saggio col volume La nostra flora nell'economia domestica apparso nel 1941 per i tipi dell'editrice «La Scuola» di Brescia, in cui però l'argomento era trattato con spirito e per scopi sostanzialmente diversi dagli attuali. Si era difatti all'inizio di un doloroso periodo che soprattutto avrebbe pesato sulla popolazione civile, e il proposito erà quello di suggerire qualche trascurata risorsa per sopperire alla penuria alimentare che si andava profilando con lo sviluppo degli eventi bellici, riconfermando il destino degli studi fitoalimurgici: quello di rivivere nei periodi più calamitosi.

Oggi, clima e prospettive sono fortunatamente ben diversi, e di conseguenza anche le intenzioni che ci hanno guidato: fra le altre, quella di allargare la conoscenza di tali usi per evitarne la perdita, offrendo nel contempo un motivo di dilettevole approfondimento della materia. Né abbiamo trascurato di prendere in considerazione taluni aspetti sociali derivati dal modificato assetto dell'economia.

In conseguenza del processo evolutivo nell'organizzazione delle attività produttive — che riduce bensì la prestazione fisica degli operatori ma ne logora anzitempo il sistema neurovegetativo — si rende oggi maggiormente avvertita l'esigenza di un più completo e riparatore godimento dei periodi di riposo offerti dalla settimana corta e dalle ferie. C'è inoltre la schiera, gradualmente e necessariamente destinata ad ac-

*PIGNATTI, S., 1971 — Salviamo le conoscenze delle piante utili della flora italiana. «Informatore Botanico Italiano», v. 3 n. 1. Firenze.

crescere nel tempo, di coloro che a un certo limite della loro vita — vuoi sotto l'usbergo delle leggi previdenziali, vuoi per sottrarsi a un logorio più a lungo insostenibile — si ritirano dalle attività in età non ancora senile, e in grado di godere di un buon periodo di agognato riposo: che sarà veramente tale a condizione di non ridursi ad annoiata inerzia.

Il problema non ha mancato di attirare l'attenzione, e molti studi da parte dei sociologi si vanno compiendo nei Paesi ove più che nel nostro il fenomeno si è già reso imponente, per suggerire quelle attività e quegli «hobby» che possono conciliarsi con l'esigenza di un riposo non inerte. Per conto nostro pensiamo però che lo sbocco sia anzitutto da ricercare nella vita all'aria aperta, nell'accostamento a quel mondo della natura tanto negletto allorché urgono i problemi delle attività produttive, della corsa ai commerci, degli studi a carattere sempre più specializzato; in quel mondo cioè del tutto ignorato nell'atmosfera inquinata dei grandi centri urbani, tra l'inarrestabile parossismo della motorizzazione e il sacrificio del verde per fare posto all'inurbamento:

Il nostro non poteva però essere un invito alla vita contemplativa che, per individui assuefatti fino a ieri all'attività, sconfinerebbe nella noia. Lo è invece all'osservazione, all'indagine, alla conoscenza dei molti segreti — piccoli o grandi secondo come li vogliamo intendere — che in campo naturalistico anche un rustico muro rinserra. Tanto meglio poi se la conoscenza può anche offrire il corollario di qualcosa di utile, qualcosa che possa assomigliare a un piccolo contributo economico. Lo abbiamo osservato ad esempio nel campo dei funghi. A stagione propizia la schiera dei cercatori aumenta di anno in anno: sono pensionati, cui da tempo quella libertà era preclusa; prestatori d'opera che si sono riservati alcuni giorni di ferie per utilizzarli a tale scopo; abbienti che affrontano centinaia di chilometri in vettura per portarsi nei luoghi più favorevoli alla cerca; villeggianti anche dei grandi centri turistici delle zone montane che addirittura organizzano campagne di raccolta, riforniscono la cucina, essiccano e si portano a casa quel «souvenir» che durante l'inverno — col suo acuto sentore di bosco — allietta la mensa e rinfocola le future velleità.

Ma la stagione dei funghi è breve, mentre nel campo delle «erbe mangerecce», degli elementi della flora spontanea che senza danno a terzi possono offrire un sia pur modesto incentivo economico — ma soprattutto il beneficio di ore serene ed attive a contatto con la natura — la raccolta può operarsi durante quasi tutto l'arco dell'anno. Inoltre così come quei funghi che colti con le nostre mani paiono più saporiti perché conditi di ricordi e di dirette esperienze, anche le nostre «erbe» spontanee sembrano migliori delle consuete verdure offerte dal mercato. E a ben guardare lo sono veramente per la loro varietà, per la freschezza, perché conservano maggiormente i loro naturali sapori, aromi e qualità intrinseche rispetto alle razze orticole forzate dalla chimica e dai sistemi culturali.

Appunto per questo anche nelle città si mantiene attivo il commercio delle «erbe» spontanee recate sul mercato dal contado. Ma sono poche, sono quelle tradizionali, mentre la natura è quanto mai prodiga e varia: tale insomma da accrescere con la gamma delle curiosità soddisfatte, quella dei gusti e degli aromi, accumulando il piacere di non ingrante conoscenze al beneficio della vita nel cospetto della natura.

Attesi questi scopi, il problema più difficile si appalesava quello delle illustrazioni. Le iconografie botaniche riproducono di solito la pianta nel suo completo sviluppo, quindi in fiore e con maggiore o minore abbondanza di dettagli analitici della corolla e del seme. Nelle «erbe» spontanee ciò che si utilizza, e quindi occorre riconoscere sono per lo più le parti giovani: rosette fogliari prive ancora dello scapo, apici non fioriti, getti, turioni, cioè tutto quello di cui difettano le normali iconografie. Perciò ci siamo assunti il paziente compito di colmare la lacuna mediante disegni originali delle parti utilizzabili avendo dinnanzi l'elemento stesso, e completandoli poi dei consueti particolari di dettaglio, almeno per le specie di maggiore interesse.

Ciò accanto a una descrizione delle fasi di sviluppo del soggetto, in cui per quanto possibile abbiamo evitato termini tecnici poco accessibili, pensiamo possa risultare di pratica guida. Inoltre trattando gli elementi della flora bresciana e rivolgendosi il lavoro in particolare a un pubblico di bresciani, abbiamo ritenuto utile come già nel precedente mantenere il corredo dei nomi dialettali, oggi accresciuto attraverso una più estesa indagine ed esperienza.

Se tutto ciò potrà realmente rispondere agli scopi, non è nelle nostre facoltà giudicare. Delle manchevolezze e delle imperfezioni ci assolvano almeno le intenzioni.



USI NOTI E POSSIBILI CRITERI DI ELENCAZIONE

Come è stato detto, il problema della fitoalimurgia è ricorrente durante ed a seguito delle grandi calamità, e particolarmente le guerre che non solo riducono la produzione agricola sottraendo braccia valide al lavoro dei campi, ma si oppongono anche sia agli scambi con l'estero, sia a quelli fra le diverse regioni di uno stesso Paese a causa della diversa utilizzazione, della penuria e della distruzione dei mezzi di trasporto.

Ce lo dice lo stesso termine «alimurgia» (dal latino *alimenta urgentia*, cui si è aggiunto in seguito il prefisso «Fito» dal greco *phitos*: pianta, per designare una alimentazione a base di vegetali) che fu coniato da G. TARGIONI-TOZZETTI nel 1767 a titolo della sua classica *Alimurgia ossia modo di render meno gravi le carestie proposto per sollievo dei popoli*, ecc. L'Italia era difatti appena uscita dalla carestia del 1764 che afflisse gravemente le popolazioni.

Atteso però il diverso scopo che ci siamo prefissi, escludiamo di proposito dalla trattazione le specie capaci bensì di offrire materiali alimentari o di interesse economico (amidi, fecole, olii, essenze), ma solo mediante processi industriali od elaborazioni che escono dall'ambito delle possibilità familiari. La nostra indagine riguarda quindi gli elementi di possibile diretta utilizzazione, in particolare per l'uso culinario. Ad esempio quelle fresche e succose miscellanee di «erbe» del tardo autunno e della primavera da consumarsi cotte, chiamate nel dialetto centrale *broòt* (che significa *leggier cuocitura o bollitura*, come ci insegna G. B. MELCHIORI, 1817), e sulla riviera del Garda da Salò a Toscolano *sabòt*; oppure da insalate crude, o come succedanei degli asparagi, o per le minestre e le frittate, o per la confezione di marmellate e conserve di facile fattura casalinga. Ciò verificando in loco, ovunque fu possibile, le specie raccolte dalle popolazioni rurali, per conoscerne sia i termini dialettali che gli specifici impieghi, sperimentando poi personalmente e ripetutamente tanto questi elementi che quelli di cui ci era noto l'impiego in altre regioni, per poterne riferire il più possibile con diretta cognizione di causa.

Tali essendo gli scopi sarebbe parso logico, in una trattazione a carattere eminentemente pratico, raggruppare i prodotti del vasto orto della natura secondo le affinità ed analogie di impiego. Ma saremmo incorsi in ripetizioni o nella necessità di richiami, perché in molti casi una medesima specie può — subito o in successione di tempo — prestarsi a diversi usi. Abbiamo perciò giudicato più consono — pure se il criterio non è stato condiviso da precedenti AA. — continuare a trattare

gli elementi secondo il loro raggruppamento naturale in famiglie e generi, cioè secondo una sorta di albero genealogico della loro discendenza dalle forme primordiali alle più evolute. Il che, senza la pretesa di fare della sistematica, attraverso la familiarità con le singole specie conduce praticamente al riconoscimento dei caratteri comuni ai diversi raggruppamenti vegetali, evitando con ciò errori e facilitando il compito di individuare le entità affini.

Comunque, nella Parte Seconda, ritorniamo in riassunto sull'argomento della utilizzazione dei vegetali spontanei raggruppandoli secondo i singoli impieghi.

Infine ci è parso utile dare cenno di qualche uso, pure esulando dal campo dell'alimurgia e senza entrare in senso stretto in quello della materia medica, può tornare di giovevole integrazione alla conoscenza dei vegetali spontanei.

Periodicamente, stagionalmente, l'organismo umano è soggetto a pause e relativi malanni, per il modificarsi del metabolismo col variare delle situazioni climatiche e della prevalente natura degli alimenti. Sono piccoli guai per i quali di solito non si ricorre al medico e contro i quali è sufficiente una tisana od infuso di facile preparazione, di esito generalmente positivo e comunque senza controindicazioni. I preparati vegetali hanno questo di buono, esclusi s'intende quelli che contengono alcaloidi venefici o glucosidi acri-resinosi, e che ci guardiamo bene dal trattare: si possono sbagliare le proporzioni entro limiti abbastanza larghi, senza che ciò costituisca un pericolo per l'organismo. Di contro, e a differenza dei preparati sintetici, contengono e mantengono quei microelementi catalizzatori, condizionatori ed equilibratori cioè dell'intrinseca azione medica che, per quanto sottili, i mezzi dell'indagine chimica non sono ancora riusciti a determinare od isolare, oppure a riprodurre con esattezza le funzioni.

Sarà questa un'esperienza di più ed un ulteriore motivo per apprezzare l'accostamento che auspichiamo al regno della natura.

LA PROTEZIONE DELLA FLORA SPONTANEA E LA RACCOLTA DELLE ERBE MANGERECCE

Giova qui ricordare che nell'intento di difendere il paesaggio e con esso il naturale patrimonio floristico che ne è integrante e peculiare elemento, sono state emanate per la provincia di Brescia precise norme: il decreto prefettizio n. 1357 del 6 marzo 1961, e la successiva ordinanza n. 73043 del 15 novembre 1961.

In virtù di tali norme, nel territorio della provincia è fatto divieto di strappare e scavare con radici, rizomi, bulbi e tuberi, le piante appartenenti alla flora spontanea. È consentito invece coglierne i fiori per uso personale — ma non per la vendita e il commercio —, limitatamente ad un determinato numero di esemplari per le specie dichiarate protette ed opportunamente elencate. Sono pure stabilite delle zone di protezione entro le quali è del tutto proibita anche la raccolta dei soli fiori ad uso personale, salvo che per motivi di studio e limitatamente ai possessori di apposita licenza.

Pensiamo non possano esservi dubbi sulla opportunità e legittimità di tali norme, intese a preservare un cospicuo e comune patrimonio invidiabile e invidiato, nel quale la grazia non è disgiunta dalla preziosità, e la bellezza dalla rarità. Anzi alla sua difesa contro l'ignavia e l'illecito od incosulto depauperamento, vorremmo che più dei rigori della legge avessero effetto la sensibilità di ognuno e l'educazione, ricordando che la devastazione della flora spontanea impoverisce il paesaggio di un insostituibile elemento di bellezza, e turba delicati equilibri biologici che alla lunga possono anche avere sfavorevoli riflessi economici.

Tutto ciò potrebbe parere in contrasto con l'argomento della utilizzazione dei vegetali spontanei, ma non è così, perché l'art. 3 dell'ordinanza n. 73043 dice che i divieti «non si applicano per la raccolta delle rosette fogliari, getti e innovazioni delle cosiddette erbe mangerecce e da insalata, generalmente praticata dalle popolazioni rurali sia per il diretto consumo sia per il commercio, anche se operata nelle zone di protezione». Ciò perché in effetti tali raccolte, per il tempo, i luoghi ed i metodi con cui vengono effettuate, non arrecano danni.

Rimangono tuttavia dei dubbi, ad esempio quello della legittimità della raccolta delle radici di Genziana, di cui trattiamo nel repertorio. Qui siamo nel campo delle specie officinali, per le quali lo stesso nostro decreto prefettizio si richiama alla ignorata e inosservata legge 6 gennaio 1931 e successivo decreto ministeriale n. 1793 del 19 novembre 1931, intesi a disciplinare la loro raccolta e commercio.

Orbene, per la legge n. 99 non è considerato né erborista né raccoglitore,

quindi non soggetto alla prevista disciplina, chi detiene per uso proprio o della famiglia piante officinali in quantità non superiore a quella stabilita in apposito elenco: e tale elenco indica per la *Gentiana lutea* L. un quantitativo detenibile di ben 10 kg di radici, senza precisare se allo stato fresco o secco!

Ne consegue che la raccolta delle sue radici è ammessa a titolo personale fino al suddetto quantitativo, mentre resterebbe proibita quella della *Gentiana punctata* L. non compresa nell'elenco, in virtù del locale decreto prefettizio, ed è chiaro che quest'ultimo non può soverchiare la legge. Esattamente il contrario di quel che la logica e le difese del naturale patrimonio dovrebbe consigliare, dato che la *Gentiana punctata* ha buona distribuzione in provincia, ed è assai meno minacciata di devastazione della *Gentiana lutea*, che in diverse zone tende già a scomparire più per lo scarso discernimento nella scelta degli esemplari e nei sistemi dello scasso, che per il volume in sé del prodotto recato dai raccoglitori alle locali distillerie.

Sono le incongruenze di una legislazione frammentaria, ancora ben lungi da una visione unitaria del complesso problema della protezione naturalistica! A noi non rimane che additarle, raccomandando ai lettori bensì di operare nell'ambito delle leggi, ma soprattutto di farsi essi stessi diretti e coscienti collaboratori ai fini del rispetto imposto dal documento amministrativo. Ciò lo renderà più operante, e contribuirà maggiormente alla difesa e alla preservazione del nostro nobile patrimonio floristico.

cali, l'accento tonico cade su quella che nel corso della parola è scritta in rotondo (es.: 'sèlvadega' e 'röbagoi').

Tale diversità del carattere manca nei monosillabi, e nei termini la cui pronuncia corrisponde a quella italiana delle parole piane.

Riguardo al repertorio dei termini dialettali, non ci illudiamo che sia completo o del tutto esatto, e così pure pensiamo utile avvertire che l'annotazione dei luoghi ove ne abbiamo singolarmente accertato l'uso vivo, non intende escludere che possano ricorrere anche in siti diversi o su più larga area. Sfumature fonetiche, deformazioni nella ripetizione orale, l'attribuzione del medesimo termine a specie diverse con il variare delle località, il trasferirsi da luogo a luogo delle genti e con esse anche quello dei termini originari, sono tutti elementi da cui possono derivare motivi di dubbio e d'incertezza.

Non potranno quindi mancare emendamenti o suggerimenti per ulteriori contributi, specie se il campo della curiosità andrà allargandosi anche sotto quest'aspetto apparentemente secondario, e la collaborazione si farà più vasta. Il che sinceramente ci auguriamo, perché vorrà significare che non ci eravamo illusi circa l'effettivo interesse per la materia trattata.



GRAFIA DEL DIALETTO BRESCIANO

Per la grafia dei termini dialettali ci saremmo uniformati volentieri ai criteri da elaborarsi e adottare per il progettato nuovo vocabolario bresciano-italiano, a cura dell'Ateneo di Brescia. Purtroppo però in questo campo non si è andati finora più in là dello stato di progetto.

D'altra parte tali criteri, dovendo tenere conto di una fonetica variabile anche notevolmente da zona a zona — si pensi ad esempio alle differenze fra il dialetto della sponda occidentale del Garda e quello della Val Gobbia —, sono inevitabilmente destinati a prevedere una grafia piuttosto complessa, quindi con difficoltà tipografiche, e di poco spedita lettura da parte di un pubblico presumibilmente digiuno di glottologia e filologia.

Abbiamo perciò adottato lo stesso sistema semplificato già usato nel precedente lavoro, che si è dimostrato abbastanza pratico, ed è riassunto nelle norme che seguono.

La fonìa è riprodotta con i suoni delle consonanti e vocali secondo l'ortografia e le regole fonetiche della lingua italiana, salvo le seguenti eccezioni:

CONSONANTI

Le doppie consonanti nel dialetto bresciano sono sempre semplificate.

La 'z' non ha pronuncia, e la lettera viene perciò usata in luogo della 's' sonora. Scriveremo quindi 'spuza' per rendere il suono italiano di 'sposa'.

Di contro la 's' viene usata solo per il suono sordo, e così 'casète' avrà la pronuncia della parola italiana 'cassette' a consonanti semplificate.

Il dittongo 'sc' ha suono disgiunto di 's' sorda e 'c' anche dinanzi alle vocali 'e' e 'i'; a meglio indicarne il suono disgiunto viene messo l'apostrofo fra le due consonanti. Così "s'ciòpa" suona come l'italiano 'schioppo' e non come 'scialbo'.

In fine di parola i dittonghi 'ch' e 'gh' hanno suono duro come in 'spach' (spago), mentre hanno suono dolce le consonanti semplici 'c' e 'g' come in 'véc' (vecchio).

VOCALI

La 'ö' suona come la 'ö' tedesca, e le 'eu' ed 'eou' francesi.

La 'ü' equivale alla 'u' francese.

La 'e' non accentata ha suono stretto, e suono largo invece se con l'accento grave.

Analogamente la 'o' non accentata ha suono stretto, e largo invece se accentata.

ACCENTO TONICO

Imponendosi per una esatta pronuncia l'indicazione dell'accento tonico, a tale scopo viene stampata in carattere rotondo la vocale su cui cade, mentre tutte le altre lettere sono in corsivo.

Di conseguenza, indipendentemente da accenti o dieresi che stabiliscono la pronuncia delle vo-

PARTE PRIMA

REPERTORIO SISTEMATICO DELLE SPECIE VEGETALI DI POSSIBILE UTILIZZAZIONE*

*Per la nomenclatura — vale a dire il binomio scientifico della specie, a cui seguono il nome corrente italiano e quelli dialettali ove esistono — allo scopo di evitare la complessa citazione dei sinonimi non sempre intesi in senso univoco dai tassonomisti, abbiamo ritenuto opportuno seguire quella di F. EHRENDORFER — *Liste der Gefäßpflanzen Mitteleuropas*, Institut für Systematische Botanik der Universität, Graz, 1967. Si tratta di una lista predisposta per un progetto di cartografia della flora dell'Europa media, il cui limite meridionale è stato fatto coincidere di massima col decorso del fiume Po nella pianura padana, e quindi copre interamente il territorio della provincia di Brescia.

Tale nomenclatura si discosta in alcuni casi da quella seguita in *Flora Europaea*, Cambridge, sia da quella di H. Hegi — *Illustrierte Flora von Mittel-Europa*, München; siccome però queste fondamentali opere sono tuttora in corso di pubblicazione, ci è parso utile tenerci a quella scelta che, allo stato delle cose, risulta essere la più aggiornata e seguita.



I LICHENI

I Licheni costituiscono una vasta classe di vegetali inferiori risultanti dall'unione mutualistica, detta *simbiosi*, delle cellule di due differenti organismi: un'alga e un fungo. Non danno fiori, e la riproduzione avviene per la dispersione di semplici spore maturate in appositi organi, gli *apotecii*, che si sviluppano agli apici di un *tallo*, cioè una specie di fronda.

Hanno notevole importanza nell'economia della natura perché, unitamente ai muschi, sono i veri pionieri della colonizzazione vegetale: i loro talli costituiscono difatti il primo substrato su cui possono gradualmente svilupparsi le specie superiori.

Cetraria islandica Ach. (fig. 1)

It.: Lichene islandico; Musco d'Islanda.

Br.: *Leche* nell'alta valle Trompia, così come *Lechena*, voce che ricorre pure a Bagolino e in valle Camonica a Vione; *Lichena* a Corteno in valle Camonica, talora anche «*la Lichene*».

È, nella vasta classe, una delle specie più appariscenti e caratteristiche per le larghe e piatte fronde spesso raggomitolate fra loro, di consistenza quasi cartilaginea sicché crocciano sotto la pressione della mano, secche anche a tempo umido e sotto la pioggia; sono di colore verde tenero sulla pagina superiore, spesso con macchie o sfumature rossicce, grigio-biancastro su quella inferiore.

È comune e spesso abbondante nei pascoli alpini fra i 1800 e i 2500 m circa, sul terreno, di solito al piede di cespuglietti di Mirtillo delle paludi e piccoli salici nei distretti silicei; è pure copiosa nei macereti calcareo-dolomiti con Rododendro irsuto e Pino mugo, ad uguale altitudine e per tutta l'estensione della provincia.

Trova tuttora impiego in medicina per la mucillagine e principi amari che contiene, utili contro le affezioni di petto, ed è notorio che nelle regioni boreali

costituisce non solo l'alimento ordinario delle Renne, ma anche delle popolazioni. A tale scopo viene privata delle sostanze amare facendola macerare nell'acqua, ed è quindi consumata sia in gelatina, sia bollita nel latte, sia in polvere mescolata alla farina nella confezione del pane. Costituisce effettivamente un *alimento analettico, sano e molto nutritivo*, ma non ritenevamo che l'uso avesse potuto diffondersi anche in



Fig. 1- *Cetraria islandica* Ach.
Talli frondosi.

regioni più favorite, ove abbondano altri elementi vegetali di facile raccolta.

Abbiamo invece potuto constatarne l'uso a Lozio, donde le donne anche di recente si recano a farne raccolta nei *fopèi* (così sono chiamati gli avvalamenti imbutiformi dei macereti detritici che si formano alla base delle montagne calcaree) di Varicla sotto il Pizzo Camino, a circa 2000 m, ove è abbondante. Durante la stagione invernale viene poi consumata in insalata, condita con olio, pepe e sale, previa bollitura in acqua sia per ammorlirla che per asportarne parte dei principi amari. Piace malgrado il sapore amarognolo che conserva anche dopo tali trattamenti. Analogo impiego ne fa tuttora qualche alpigiano nell'alta valle di Savio.

Al lettore non consigliamo questi usi ma una piccola raccolta, possibile e facile nel corso delle escursioni estive, e che ha il pregio di conservarsi indefinitamente anche in semplici sacchetti di carta, contro i malanni che ci affliggono al sopravvenire dell'inverno: soprattutto catarrhi da bronchiti, anche se croniche, e

tossi ribelli, in virtù della sua azione emolliente, sedativa e tonica.

La pozione è facile: bollire brevemente una manciata di Lichene in un litro d'acqua, quindi buttare quest'ultima e lavare il lichene in acqua fredda asportandosi così la maggior parte dei principi amari; rimettere di nuovo e bollire per mezz'ora sempre in un litro d'acqua, quindi scolare. Il liquido, zuccherato, va preso nella misura di una tazza da tè alla sera, prima di coricarsi.

Evernia furfuracea (L.) Fr.

Si può fare cenno anche di quest'altro caratteristico lichene epifita, comune sui rami tanto del Larice che dell'Abete rosso, soprattutto se già colpiti da tabelle o caduti a terra; ha i talli ripetutamente ramificati in strette lacinie intrecciate fra di loro, così da formare una sorta di lasso gomitolato di sottili fettucce, grigiastre e forforose da un lato, brunisce dall'altro. Se ne utilizzano in profumeria i resinoidi ottenuti per estrazione mediante un solvente volatile, e di recente gli è pure stato riconosciuto un elevato contenuto vitaminico, cioè l'ergosterolo.

È noto alle popolazioni alpine della valle Camonica come *Barba de larès*, termine che però viene esteso alla sua prossima e ancor più comune parente *Usnea barbata* Ach., pure epifita e parassita delle medesime conifere, dai cui rami ricade in lunghe e sottili ramificazioni bianco-giallastre: contiene acido usnico, a potere antibiotico sia contro gli stafilococchi che contro il microbatterio della tubercolosi.

LE FELCI

Anche le Felci, della classe delle Pteridofite, sono piante primordiali senza fiori che si propagano per semplici spore, e sono generalmente note per l'eleganza delle grandi fronde verdi, variamente frastagliate e composte.

Pteridium aquilinum (L.) Kuhn. (fig. 2)

It.: Felce aquilina; Felce maggiore.

Br.: *Felèr* a Sulzano sul Sebino ove le fronde spruzzate di latte si usavano per catturare le mosche; *Felès* a Marmellino in valle Trompia; *Felès de l'aquila*, voce registrata da ZERSI ma che ci è ignoto se sia tuttora d'uso vivo; *Sparès de felès* a S. Gallo presso Botticino e *Sparès de selès* a Gussago, ai giovani getti ricercati come commestibili. Questi due ultimi termini desi-

gnano però altrove l'*Aruncus vulgaris*, pag. 71.

Trattasi della specie più elevata superando anche il metro d'altezza, e non ha il portamento a cespo caratteristico di molte altre. Le sue fronde molto ampie ed a contorno pressoché triangolare, espanse su un unico piano ed un poco incurvate come ali di uccello (da ciò il termine specifico), suddivise dalla base verso l'alto in varie porzioni laterali simili nella forma al tratto apicale, piuttosto coriacee e di

colore verde chiaro, sono portate da lunghi e rigidi gambi, scanalati nella parte anteriore, nudi ed eretti, lucidi, verde-giallastri in alto, bruno-nerastri in basso. Emergono, per lo più a gruppi di tre, da una radice rizomatosa nera e lungamente strisciante, dalla quale si producono annualmente, in primavera, i nuovi getti.

Quasi cosmopolita nelle regioni temperate dell'emisfero boreale mancando solo nei deserti, nelle steppe e nelle regioni polari, è specie assai invadente, indice di terreni acidi e poveri. Costituisce talora da sola il sottobosco nei castagneti, vuole terreno siliceo, ma si insedia anche nei distretti calcarei rivestiti da una coltre di ferretto che modifica la struttura biochimica del substrato. Vegeta da noi dai bassi colli fin verso i 1700 m.

In primavera, da metà aprile a tutto giugno secondo l'altitudine, nelle zone caratterizzate dai relitti delle fronde dell'anno innanzi è facile imbattersi nei germogli di questa Felce, drizzati fra la vegetazione erbacea come serpenti verdi dell'altezza di 2-3 dm. Hanno gambo pieno, duro ma flessuoso, un po' angoloso per nervature prominenti, glabro in basso, fiocoso verso l'apice per un tomento giallastro che si fa brunastro sul dorso del caratteristico ciuffetto trifido ripiegato a pastorale, da cui si svilupperà la grande fronda. Spezzato, si mostra succoso ed ha sapore erbaceo scipito un po' mucillaginoso.

Questi pseudo asparagi - scartata la parte già fibrosa che si separa per frattura scorrendoli e piegandoli dalla base verso l'apice con la mano - si cuociono rapidamente immergendoli in acqua salata già al bollore, e piuttosto abbondante per asportare l'eccesso di principi amari; l'odore poco grato che emanano sparisce quando sono tolti dall'acqua. Scolati, si consumano caldi conditi con olio, sale, poco pepe

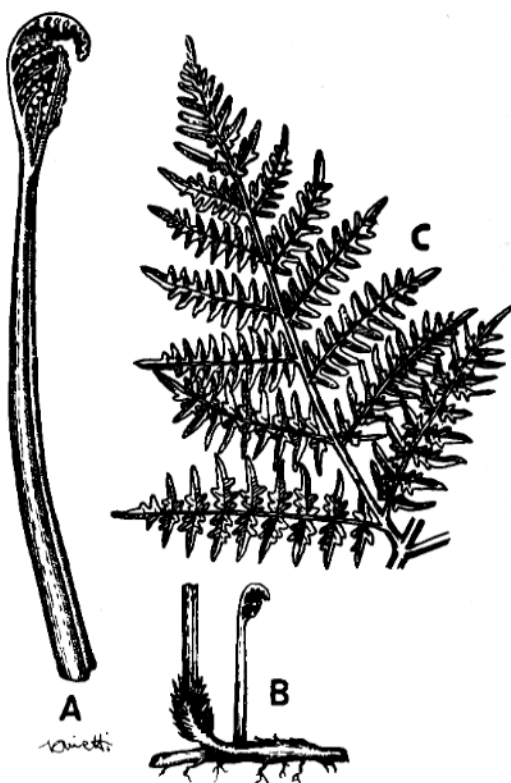


Fig. 2 - *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn.

A: giovane germoglio che si raccoglie a scopo culinario (ingrandito rispetto alla fronda). B: parte di rizoma sotterraneo con un tratto di vecchio fusto e un germoglio (impicciolito). C: porzione laterale inferiore alla fronda.

e una spruzzata di succo di limone. Hanno sapore non ingrato fra l'amalgamo e il saligno, che taluno apprezza proprio per questo.

Una prova comunque - tenuto conto del *de gustibus* - costa poco. Soggiungeremo che i trattati di alimurgia dicono mangiati questi getti nel Giappone, ma come si è già visto dai termini volgari, l'uso è anche locale, benché poco seguito. Inoltre molti italiani fatti prigionieri durante l'ultimo conflitto nell'Africa orientale e portati nei campi dell'India, hanno potuto per vari anni sopperire alla carenza di ali-

menti vitaminici consumando questi getti, colà non meno abbondanti che da noi, cotti mediante bollitura.

Il grosso rizoma sotterraneo è attivo contro le diarree ed i vermi intestinali. Le fronde, assai decorative allo stato fresco ma poco durevoli malgrado la consistenza, servono a molti usi secondari: come materiale da imballo per separare la frutta dalle rigide pareti delle cassette di legno, per avvolgere le radici nel trasporto delle piante vive, come imbottitura assai leggera ed appropriata per corone di fiori. ecc.

Altra specie di cui si può fare cenno in quanto abbastanza nota alle popolazioni rurali, è la seguente:

Polypodium vulgare L.

It.: Felce dolce; Liquerizia selvatica.

Br.: lo ZERSI registra le voci *Felès* che è però alquanto generica, *Raàs dolsa* semplificata in *Rais dolsa* nell'alta valle Trompia, e *Regolsia*; della prima e dell'ultima non abbiamo

finora avuto conferma. Del tutto distinte e strane sono invece quelle di *Pietro* a Mondaro di Pezzaze, e di *Pilopòrio* a Pezzoro.

È abbastanza frequente dal piano alla zona montana in luoghi ombrosi e umidi, su rocce e muri, particolarmente al piede di querce e castagni, talora anche decisamente arboricola sui tronchi di alberi colpiti da tabe presso i corsi d'acqua. Il grosso e nodoso rizoma aveva qualche impiego nella terapia popolare, ma soprattutto è noto ai ragazzi che in diversi luoghi, ne conoscono il sapore dolce e aromatico simile a quello della liquerizia: per le sue proprietà, mondato che sia, può essere dato anche ai bambini come masticatorio.

È quello stesso rizoma stranamente articolato e ricoperto di sottili scaglie nerastre, che grosso modo si possono paragonare ad una fita peluria, usato dai fioristi per formare le note «scimmiette» portafortuna, pressoché indistrutibili se si ha l'avvertenza di mantenerle umide, e che pure senza essere poste in terra possono sviluppare eleganti fronde verdi.

LE CONIFERE

La famiglia delle conifere, tra le più importanti sotto l'aspetto forestale, raggruppa specie arboree aventi a carattere comune quello dello sviluppo piramidale, a cono. Sono dette anche «aghi-foglie» a motivo delle foglie molto sottili, allungate ed acute, con l'apice più o meno pungente, sì da richiamare l'idea dell'ago da cucire.

Nel dialetto contrale alquante specie vengono confuse col termine generico di *Pi*, che sarebbe appropriato ai Pini, mentre lo si attribuisce anche agli Abeti rosso e bianco, a varie conifere esotiche coltivate, nonché al Cipresso. È comune in Brescia il detto *'nda ai pi* per alludere al cimitero il cui viale è fiancheggiato da Cipressi.

Juniperus communis L. (fig. 3)

It.: Ginepro.

Br.: *Brözi* a Temù in valle Camonica, deformato in *Brüzi* a Pezzo, mentre i frutti sono chiamati *Còpule* a Stadolina, frazioni di Ponte di Legno. In valle Trompia abbiamo *Dene* a Irma e *Dener* a Marmentino, mentre *Dèrbanèsch* ricorre a Lozio in Valle Camonica. *Zener* nel dialetto centrale, Brescia e bassa valle Trompia; *Zenevèr* a Portese sul Garda; *Zèrvenèg* a Vione e *Zèrvenès* a Borno, in valle Camonica.

Questa specie partecipa in scarsa misura ai caratteri generali della famiglia, sia nell'aspetto esteriore, sia perché in luogo dei frutti a «strobilo» (le cosiddette *pigne*) produce quelle ben

note false bacche che si chiamano «galbuli». Rimane però quello delle foglie sottili, rigide e pungenti, sicché qui tornerebbe più appropriato il termine «aghi-foglie».

La pianta è nota, e non abbisogna di molte descrizioni. È però alquanto variabile nel portamento: di norma si presenta come arbusto cespuglioso, ma sulle pendici a rado ceduo dei colli ove l'aucupio è intenso, se ne evita il taglio servendo i frutti di richiamo agli uccelli, e cresce allora ad alberetto di qualche metro d'altezza.

Oltre la zona montana, e fin verso i 2500 m, in particolare nei pascoli magri su terreno siliceo, è sostituita da una varietà supina [ssp. *nana* (Willd.) Syme], che vegeta aderente al suolo, a

portamento strisciante, con foglie meno rigide e poco pungenti, molto più fitte sui rametti; fruttifica assai meno. Concorre con altre specie a formare cinture di cespugli, talora impenetrabili, che sono l'ultima espressione della vegetazione arborea e preludono alla nuda tundra alpina.*

Il Ginepro è pianta dioica: esistono cioè esemplari con soli organi maschili, ed altri esclusivamente con quelli femminili. Urtando i primi, in febbraio-marzo saremo investiti da vere nuvolette di polline giallo che può irritare le mucose nasali. Sui rametti dei secondi invece, nell'ascella delle foglie, vedremo delle bacche verdognole della grossezza di un pisello che a maturità, in ottobre-novembre, diverranno di un blu-nerastro in parte ricoperte da una sorta di pruina azzurragnola. Impiegano due anni a maturare, quindi la pianta porta contemporaneamente galbuli verdi della stagione, e maturi della precedente.

Se vi imbattete in piante con frutti maturi dall'inconfondibile profumo resinoso, ancora lucenti e non raggrinziti, coglietene difendendovi con un vecchio guanto dall'intrico pungente delle foglie: si conservano abbastanza a lungo anche in semplici sacchetti di carta, e si prestano a svariati usi.

A parte la distillazione industriale (da cui si ricava il Gin inglese e il Kranawitter tirolese), potrete infonderne un pugnetto in una bottiglia di buona grappa di vinacce, che dopo una decina di giorni acquisterà profumo ed aroma particolarmente grade-

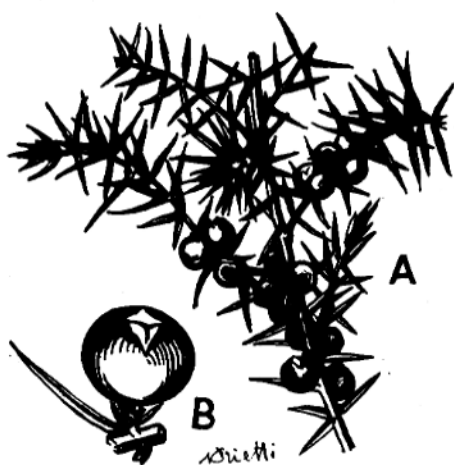


Fig. 3 - *Juniperus communis* L.

A: rametto con frutti del secondo anno maturi, e a destra del primo anno ancora verdi. B: frutto (galbuli) ingrandito.

voli. D'inverno, un bicchierino dopo il pasto serale (a condizione di non abusarne) può costituire un digestivo tonico, ed è comunque meglio tollerato del Gin che non è fatto di solo Ginepro ma anche di alcool di grano, ed è questo che ha azione deleteria sulle facoltà fisiche e mentali.

In cucina, 20 bacche nella casseruola al posto delle foglie di Salvia, daranno al pollo arrosto un particolare aroma che ricorda quello della cacciagione più nobile. Non a caso per l'ultima vivace fiammata prima di sfilare gli uccelletti dallo spiedo, i raffinati usano frasche di Ginepro.

Contro la idropisia, per eliminare gli acidi urici, per facilitare l'espettorazione nelle bron-

* I cacciatori chiamano *maros* queste cinture arbustive tra le quali non è sempre facile districarsi, e che servono di impenetrabile rifugio alla femmina del Gallo cedrone quando il maschio ha dato l'allarme col suo rauco grido levandosi in pesante e fragoroso volo. Per i boscaioli invece il termine designa più esattamente l'Ontano verde [*Alnus viridis* (Chaix.) DC], ma è poi passato nell'uso a indicare queste formazioni alla cui composizione concorrono anche, sui terreni silicei, il Rododendro ferruginoso (*Rhododendron ferrugineum* L.) e diversi bassi Selici, in particolare il *Salix cinerea* L. Sui terreni calcarei e dolomitici questa 'facies', più discontinua per l'affiorare delle rocce che interrompono la cotica erbosa, è costituita invece dal Mugo (*Pinus mugo* Turra), dal Rododendro irsuto (*Rhododendron hirsutum* L.) ed altri arbusti minori.

chiti e nell'asma, serve l'infuso di 10-15 grammi di bacche schiacciate in un litro di acqua e bollite per circa mezz'ora. Scolato, si prende nella misura di 4-5 tazze da tè durante la giornata, a distanza di due ore.

Negli stati di debolezza dello stomaco, nel caso di bruciori e per sbarazzarlo dai gas putridi, è sufficiente masticare il primo giorno 5 bacche, il secondo 6 e così via fino ad arrivare alle 15, dopo di che si ridiscende di una al giorno fino alle 5. E ci sembra possa bastare ad attestare le benemeritenze del trascurato Ginepro.

A parte il valore forestale, diverse specie arboree interessano il campo industriale e quello farmaceutico mediante la resina che secerano, la quale ha in ogni caso virtù balsamiche. Perciò sono giovevoli i soggiorni nelle località montane ricche di boschi di conifere.

Dalla resina del Pino silvestre si estrae la normale trementina, mentre quella detta «di Venezia» si ricava dal Larice, e dall'Abete rosso la «pece di Borgogna» usata nella preparazione di vescicanti, revulsivi e ungenti.

Notissimo è il prodotto farmaceutico detto «mugolio», usato per inalazioni e in preparati ipodermici nelle malattie delle vie respiratorie

per le sue virtù balsamiche e anticatarrali. È ricavato per distillazione dalla specie seguente:

Pinus mugo Turra

It.: Mugo; Pino mugo.

Br.: *Mögh*, voce registrata da ZERSI di cui non abbiamo avuto conferma; *Pi del mügo* a Odeno e Marmentino; *Pi müfa* Vione in valle Camonica; *Strabl* agli strobili o pigne ma esclusivamente di questa specie, a Collio.

È il noto Pino pressoché cespuglioso ed a portamento prostrato che nelle zone montane calcareo-dolomitiche, solitamente fra i 1700 e 2500 m ca., compone intricate fasce vegetative.

Il principio attivo è dato dai germogli che si sviluppano annualmente, in primavera, all'estremità dei rami, in forma di agglomerati globosi costituiti da 4-5 gemme circondanti quella apicale più voluminosa ed impregnata di resina. Queste gemme spiccate dai rami laterali per non turbare l'accrescimento della pianta, hanno le proprietà del mugolio, in fomenti, ponendone cioè un piccolo numero su un braciare ardente ed aspirandone i vapori. Lo stesso dicasi dell'infuso di 20-30 gr per litro d'acqua, da bere caldo a tazze durante la giornata.

LE GIGLIACEE

Le gigliacee costituiscono una vasta famiglia di circa 4000 specie, i cui componenti tuttavia non hanno caratteristiche molto uniformi. Per sincerarsene basta confrontare l'appariscente fiore dei diversi Gigli coltivati per ornamento o spontanei, dei noti Tulipani, o dei profumati grappoli del Giacinto, con l'infiorescenza globulosa e non certo olezzante dell'Aglio e della Cipolla.

Tra gli erbaggi il più noto è l'Asparago; tra le velenose il Colchico dell'autunno e il Veratro infestante i pascoli alpestri. Vi appartengono anche diverse delle cosiddette «piante grasse», come le Yucca da piena terra, le Aloe e la Sansevieria da appartamento.

Muscari comosum (L.) Miller (fig. 4)

It.: Giacinto dal pennacchio o delle vigne.

Br.: Lo ZERSI riporta *Ai de luf* (aglio del lupo), ma non indica dove avesse uso vivo ed è comunque termine generico annotato dallo stesso A. per alcune altre gigliacee. In genere non ha nomi volgari, e solo a Ombriano in valle Trompia abbiamo raccolto quello di *Grich-grèch*, termine chiaramente onomatopeico dovuto allo stridio delle foglie compresse fra le dita.

È pianta erbacea provvista di un

grosso bulbo sotterraneo alquanto simile a quello dei Tulipani, da cui in febbraio-marzo si sviluppano poche foglie nastriformi, lunghe e scanalate nel mezzo, di un tipico verde lucido, da giovani brevi e larghette, talora piegate ed appiattite al suolo, bianco-giallastre nella porzione basale infossata nel terreno, riconoscibili anche per la loro vischiosità.

Da maggio a luglio si leva diritto nel mezzo un fusto verde e cavo, alto dai 2 ai 4 dm terminante in una infiorescenza caratteristica e decorativa costituita da molti fiorellini in forma di

orcio, disposti in racemo poco compatto. I mediani sono di colore violaceo-olivastro, mentre gli inferiori divengono chiari e poi verdognoli trasformandosi in frutto a tre coste. I fiori superiori invece, sterili e più lungamente pedicellati, sono di un bell'azzurro-violaceo e compongono una specie di piumacchio terminale.

La storia della conoscenza dell'interesse alimentare dei bulbi è recente nel Bresciano. Dal 1960, tra febbraio e marzo, alcuni fruttivendoli specializzati in primizie ostentano qualche cestello di strani bulbi della grossezza di una normale castagna, ricoperti di squame brunastre che, cadendo, scoprono la sottostante tunica di un pallido giallo-rosato, e mostrano all'apice un lucido germoglio di color giallo intenso; all'interno sono bianchi.

Che non potesse trattarsi di Tulipani era chiaro dalla stagione, ed il mistero fu sciolto allorché sul cartellino oltre al prezzo apparve anche un nome: Lampascioni, che con la variante Lampasciuni designa in Puglia il *Muscari comosum*. Ci è difatti stato chiarito che erano stati importati di là su richiesta di vari immigrati meridionali, che ambivano ritrovare il sapore di un loro popolare erbaggio. Con ciò saliva fino a noi una tradizione che aveva già varcato l'Oceano, poiché anteguerra dalle Puglie si esportavano annualmente in America dalle 200 alle 300 tonnellate di questi bulbi (è una specie oltremodo comune nei pascoli vernotici del Tavoliere pugliese) per il consumo da parte dei nostri emigranti.*

Abbiamo ripetuto l'esperimento su

materiale locale dato che la specie - a distribuzione submediterranea - è comune anche da noi nei vigneti particolarmente dei colli morenici prossimi

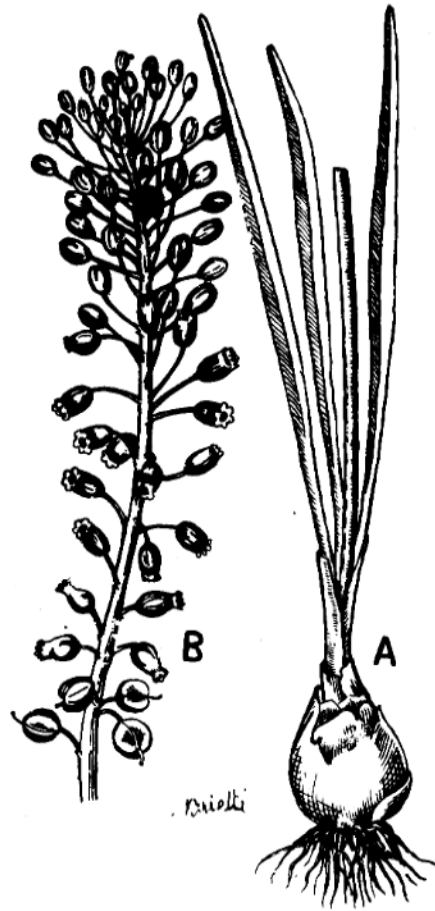


Fig. 4 - *Muscari comosum* (L.) Miller.
A: bulbo con foglie e un tratto del fusto fiorifero. B: racemo con frutti, in basso, e fiori in vario stadio di sviluppo; quelli terminali sono sterili.

* Mentre a Brescia il prodotto importato appare in vendita solo tra febbraio e marzo, in Calabria a Cosenza i bulbi continuano ad essere offerti anche fino a giugno. Provengono dai coltivi che preludono all'altopiano della Sila spingendosi la pianta fin oltre i 1000 m, e pure tra la profusione e varietà degli erbaggi orticoli offerti dai colli cosentinesi, mantengono un prezzo sensibilmente elevato: qualcosà ad esempio come 3 volte quello delle zucchine.

ai laghi di Garda e d'Iseo, sui Ronchi di Brescia, sugli argini di sostegno dei coltivi terrazzati ove il terreno è poco compatto, smosso e ghiaioso, in pianura nella campagna di Montichiari. I bulbi sono generalmente bene infossati nel terreno, talora fino a 30 cm, e per estrarli si raccomanda l'uso di quell'attrezzo orticolo con cui si colgono i turioni degli asparagi. La stagione favorevole va da quando spuntano le prime foglie onde riconoscerli, alla fioritura incipiente, cioè da febbraio a maggio secondo i luoghi e l'altitudine.

Cotti, hanno un sapore piuttosto amaricante però con un fondo dolciastro abbastanza gradevole, che ricorda quello della parte bianca e fibrosa degli asparagi da ortaglia. E possiamo dare per il consumo qualche sperimentata ricetta.

Si cuociono in acqua piuttosto abbondante per circa 15 minuti, poi conviene passarli in altra acqua già al bollore per altri 5 onde togliere l'eccesso di amaro: se però questo piace si evita il passaggio, abbondando però con l'acqua nel recipiente. Scolati, si consumano caldi conditi con olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto o meglio di succo di limone.*

Si bolliscono come sopra fino a metà cottura, quindi scolati si infarinano e si friggono in abbondante olio; per un piatto più ricercato vi si aggiunge della salsa agro-dolce.

Consigliabile è infine la conservazione sotto aceto: i bulbi bolliti nell'acqua per 10 minuti si scolano, e si passano in vasi con aceto puro e sale. Si consumano poi come i peperoni: sono di lunga conservazione, ma si possono già utilizzare dopo pochi giorni.**

Altre due specie della nostra flora spontanea sono:

Muscari racemosum (L.) Miller, comune dal piano alla zona collinare in siti aperti, negli erbosi delle scarpate e degli argini, lungo i margini soleggiate delle strade campestri. Il racemo dei fiorellini è denso, stipato all'apice del fusto dell'altezza da uno a due dm, assumendo l'aspetto di un grappoletto a granellini color azzurro cupo; le foglie sono lineari, a forma di giunco, scanalate e con apice acuto. In Valtenesi a Soprazocco è conosciuto col nome di *Gri*.

Muscari botryoides (L.) Miller, che è invece specie montana dei prati pascolivi e sale fin verso i 2000 m. È simile al precedente nel grappoletto di fiori, che è però meno denso e di un azzurro più pallido; le foglie sono piatte, più larghe, con l'apice ottuso.

I bulbi di entrambe queste specie possono essere utilizzati negli stessi modi ma sono di dimensioni assai minori, e la fatica dell'escavo sarebbe mal ripagata.

La nostra flora spontanea annovera diverse specie di Aglio selvatico, note volgarmente con i termini di *Ai de bis* e *Ai de luf*, taluna delle quali possiede bulbi di discreta grossezza, utilizzabili volendo come quelli dell'Aglio ortense, (*Allium sativum* L., in br. *Ai*), originario nel deserto dei Kirghisi ma coltivato fin dalla remota antichità in Cina, in India, in Egitto, e poi in tutto il mondo mediterraneo, dove il suo caratteristico odore è divenuto inscindibile da quello tipico della cucina napoletana.

* I nostri esperimenti avevano avuto un precedente anteguerra. Avendo notato la raccolta dei bulbi da parte di persona che li dichiarava squisiti, alcuni abitanti dei Ronchi prossimi alla città furono invitati a provarli, ma li dichiararono cattivi avendo omesso la bollitura in due acque, ciò che in effetti può rappresentare un ostacolo per la massaia frettolosa.

** A questo proposito riportiamo quanto riferiscono PAILLEUX et BOIS (1899) circa l'uso che si fa in Grecia del *Muscari pyramidale* Tausch, sub *M. holzmanni* Freyn, semplice varietà del nostro che sostituisce nelle regioni meridionali (Campania, Calabria, Terra d'Otranto), oltreché nell'Istria:

«Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano accuratamente, quindi si fanno bollire nell'acqua ritirandoli dopo cottura abbastanza prolungata; si cola l'acqua e si mettono i bulbi sotto aceto, aggiungendovi una certa dose di sale. Si possono così conservare per lungo tempo, ma in genere sono pronti per essere mangiati dopo 24 ore. Tolti dall'aceto, si condiscono con olio e succo di limone. Si mangiano col pane nei digiuni di quaresima, e anche come una specie di contorno alle carni.»

Non ne faremo però oggetto di trattazione. e ci occuperemo invece qui di una specie indigena del Mezzogiorno della nostra penisola, e in origine forse introdotta nel bresciano ad ornamento per l'elegante ombrelletta di graziosi fiorellini bianchi che si schiudono in marzo-aprile e, recisi, durano a lungo. Vengono recati sul mercato cittadino in buona copia, talora dopo averne immersi i gambi in acqua colorata con anilina rossa od azzurra, il cui colore per assorbimento si propaga ai sepali più marcatamente lungo la loro nervatura mediana, accrescendone così il carattere ornamentale. Si tratta della seguente:

Allium neapolitanum Cyr.

It.: Aglio bianco. Finora la fantasia popolare non ha creato per esso alcun termine dialettale.

Si è spontaneizzato in taluni siti della riviera benacense ed in particolare sui prossimi Ronchi nei luoghi volti a mezzogiorno fin verso i 400 m, lungo i margini delle vecchie strade, sulle scarpate di sostegno dei coltivi, su macerie e presso le siepi, componendovi consorzi abbastanza vistosi.

Anche se non è in fiore, si rende facilmente riconoscibile per le lunghe e piatte foglie nastriformi, flaccide, adagiate sul terreno, di un verde gaio tenero che risalta sulla restante vegetazione erbacea non ancora in sviluppo; spezzate, emanano il caratteristico odore dell'Aglio. A tali foglie che si mostrano già in dicembre ne seguono in febbraio-marzo altre consimili, ma brevi, un poco più consistenti ed erette; e queste sono eduli. Possono trovare impiego cioè come i *bigoi d'ai*, vale a dire i fusti fioriferi non ancora totalmente sviluppati dell'Aglio. È tipico l'uso bresciano di questi ultimi, mescolati alla *Beta vulgaris* L. ssp. *esculenta* (Salisb.) var. *cruenta* Mort. (cioè la Barbabietola rossa, in br. *Raabèda* o *Raavèda*), il tutto cotto e condito con sale, olio e aceto. L'uso come succedaneo delle foglie dell'*Allium neapolitanum* non ci risulta noto, ma naturalmente si addice solo a quanti sappiano sopportare ed apprezzare il sapore e l'odore dei *bigoi d'ai*.

Asparagus tenuifolius Lamk (fig. 5)

It.: Asparago selvatico.

Br.: *Sparès salvadhègh* secondo ZERSI, o anche semplicemente *Sparès* senza altri attributi a Villagana nella bassa pianura.

È pianta erbacea che a pieno sviluppo raggiunge l'altezza di 30-80 cm, e in tale fase ricorda alquanto quella dell'Asparago da ortaglia (*Asparagus*



Fig. 5 - *Asparagus tenuifolius* Lamk.
A: turioni come si raccolgono a scopo culinario.
B: tratto apicale della pianta sviluppata in fioritura.
C: fiore singolo (ingrandito). D: bacche appaiate.

officinalis L.) Le sue fronde si prestano bene per dare un tocco di verde leggerezza ai mazzi di fiori recisi a motivo del fusto sottile e rigidetto, assai ramificato, denso di capillari fillocladi (non si tratta infatti di vere foglie, pure svolgendone la funzione, ma di organi derivati da foglioline embrionali squamiformi prestamente caduche) lunghi fino a 3 cm e raccolti

ad ogni nodo in densi fascetti verticillati.

In giugno-luglio da questi verticilli penzolano, solitari o appaiati e portati da setacei peduncoli arcuati, minuscoli fiorellini campanulati a 6 lacinie bianche rigate di verde, a cui succedono bacche globose, rosse a maturità, del diametro di poco più d'un centimetro.

Ama i siti ombrosi e freschi; saltuaria nella zona collinare, è invece abbondante in pianura lungo le golene sabbiose del fiume Oglio, dove compone colonie talora assai vistose.

Come gli Asparagi da ortaglia, i fusti si sviluppano inizialmente in forma di succosi turioni di colore verde chiaro e strettamente avviluppati in basso da distanziate guaine alterne per lo più arcuati all'apice e talora sinuosi, terminanti in una sorta di breve ciuffo ovoidale; hanno un diametro di mezzo centimetro o poco più, e possono raggiungere l'altezza di 50 cm. In maggio e fino ai primi di giugno se ne fa larga raccolta in quel di Villagana, e si consumano cotti in acqua, conditi con olio, sale e pepe; hanno sapore delicato, preferibile a quello dolciastro-mucillaginoso degli asparagi orticoli, e il fondo amarognolo, per chi non lo gradisce, può essere mitigato da una spruzzatina di succo di limone.

Sono pure mangerecci i turioni della specie seguente:

Asparagus acutifolius L.

It.: Asparago pungente.

Manca di nomi dialettali essendo specie poco frequente: la si può rinvenire, sporadicamente, sulle basse pendici della riviera occidentale del Garda, e più di frequente su quella orientale.

È pianta cespugliosa e suffruticosa caratteristica della «macchia» mediterranea, mentre da noi - nelle zone climatiche più favorite - si comporta come sepincola. Ramosissima, strisciante o volubile, con i tralci che possono superare un metro di lunghezza forma intrecci nei quali è poco agevole mettere le mani, a motivo dei rigidi e pungenti fillocladi lunghi circa mezzo cm e raggruppati in fascetti ai

nodi. Ciò malgrado nelle regioni mediterranee, in aprile-maggio, è abitudinaria e considerata preziosa, per la cucina, la raccolta dei gracili e tortuosi turioni, che si preparano come quelli della specie precedente e se ne consumano grandi piatti come fossero spaghetti: il fondo amaricante è considerato un pregio, e non disdicevole la pronunciata azione diuretica.

Ruscus aculeatus L. (fig. 6)

It.: Bruscolo; Pungiratto.

Br.: *Brüscu* secondo G. ROSA (1870), termine di cui però non abbiamo ancora avuto conferma; *Ruzighi* a Vestone in valle Sabbia; *Spina-sorèch* a Brescia e dintorni; *Spina-sörs* a Portese e *Spina-surs* a Toscolano sul Garda. I getti primaverili (turioni) sono chiamati nel dialetto centrale *Sparès de seza* o *Sparès de spina-sorèch*.

È specie ben nota. Pianta perenne munita sotterra di un lungo rizoma, compone fitti, pungenti ed estesi cespuglietti sempreverdi nelle siepi, nel sottobosco del ceduo un poco diradato, e nelle loro radure sassose allo scoperto; legata al clima submediterraneo-atlantico, sale dal piano fin verso i 1000 m sui monti affacciati ai laghi, ed a quote molto minori nelle valli.

I fusti eretti, alti da 3 a 8 dm, assai ramificati, rigidi, duri, di un verde cupo e completamente glabri, si allargano a formare delle lamine piatte simili a foglie ovato-oblunghe terminanti in mucrone pungente. Che non siano vere foglie, ma trasformazioni del fusto a cui si dà il nome di «fillocladi» ed ai quali è affidata l'azione clorofilliana delle prime, lo dice il fatto che sulla loro pagina anteriore in ottobre e da febbraio ad aprile si sviluppano piccoli fiori verdastri della forma di stelluzze a 6 punte di cui le tre interne più brevi, soltanto maschili in certe piante e solo femminili su altre (si tratta infatti di specie dioica); i fiori non crescono sulle foglie, ma solo sui fusti.

Dai fiori femminili hanno poi origine i frutti, quelle rosse bacche globose di circa un cm di diametro, che si osservano sui rametti offerti in vendita in città verso la fine di dicembre come rustico motivo augurale.

In primavera da marzo a tutto maggio secondo le località e l'esposizione, scostando il viluppo delle piantine (contro le punture è facile premunirsi calzando vecchi guanti, così come è utile scegliere i cespugli sugli argini e le pendici risultando più agevole la ricerca dal basso verso l'alto), fra l'intrico dei rigidi fusti si possono scorgere i nuovi getti. Hanno gambo pressoché cilindrico, pieno, turgido, percorso da sottili venature rilevate presso l'apice, da cui si espandono a guisa di pennello diverse serie di brattee verdognole donde sporgono gli apici lesiniformi delle minutissime foglioline incipienti. In alto il gambo è di colore bruno-violaceo con screziature lievemente più chiare, in basso giallognolo picchiettato di violaceo, ed infine quasi bianco. Crudo, ha sapore pronunciatamente amaricante, però non sgradevole.

In città, presso i fruttivendoli sono in mostra a piccoli mazzetti come primizia di pregio, a prezzo sempre più elevato (talora anche il doppio) di quello degli asparagi da ortaglia; e naturalmente per lucrare sul peso si abbonda nella porzione inferiore, dura e inutilizzabile. Per il consumo bisogna scorrerli dal basso verso l'alto con la mano, esercitando una certa pressione onde si spezzino nel giusto punto fra la parte dura e quella succulenta.

Si cuociono ponendoli a freddo in acqua salata piuttosto abbondante per asportarne l'eccesso di principi amari, mantenendoli a bollore per circa mezz'ora. Si sciolano e si consumano caldi conditi con sale, poco pepe, olio e succo di limone. Sono di gusto molto

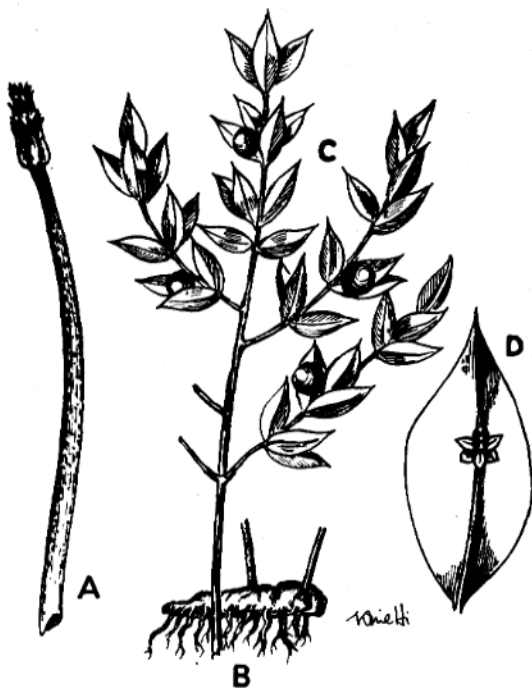


Fig. 6 - *Ruscus aculeatus* L.

A: germoglio come si raccoglie a scopo culinario (ingrandito rispettato alla pianta). B: porzione di rizoma sotterraneo da cui si sviluppano germogli e fusti. C: porzione della pianta sviluppata con bacche. D: cladodo con fiore femminile (molto ingrandito).

gradevole a fondo amarognolo, durevole al palato, e che consente di apprezzare il meglio un buon bicchiere di vino.

Hanno anche azione diuretica, più pronunciata nei rizomi. Di questi, mondati e lavati, si pongono da 20 a 50 gr in un litro di acqua, bollendoli per 20 minuti, indi scolando e raddolcendo con miele. Questo infuso si prende a freddo ed a volontà secondo lo stadio dell'anuria, cioè del grado della ritenzione.

I vari nomi italiano e dialettali accennano all'uso, nelle campagne, di rivestire con i rami di *Ruscus* i sostegni delle scansie ove si pongono formaggi e salumi, per difenderli dagli assalti dei topi.

LE DIOSCOREACEE

Non è molto vasta la famiglia delle Dioscoreacee, rappresentata in Italia dalla sola specie di cui ci occupiamo. I suoi parenti hanno invece distribuzione nelle zone tropicali e subtropicali dei due emisferi, ed è nota in particolare la *Dioscorea batatas* Desne originaria della Cina, di cui si utilizzano come alimenti i grossi tuberi.

La famiglia è stata dedicata al medico e botanico Dioscoride vissuto nel primo secolo dopo Cristo; non si comprende tuttavia la ragione di tale dedica, dato che l'unica specie nota al vecchio continente, quella cioè che descriviamo di seguito, non ha una specifica tradizione medico-erboristica.

Tamus communis L. (fig. 7)

It.: Tamaro; Vite nera.

Br.: La terminologia volgare è alquanto incerta. Lo ZERSI registra la voce *Fazöi de bosch* di cui non abbiamo avuto conferma. Sulla riviera benacense a Toscolano ricorre quella di *Ligabosch* bene appropriata al viluppo dei suoi tralci fra i cespugli. Talora sui monti sovrastanti Bovegno è chiamata *Madunina*, ma *Madunine* nel dialetto centrale è riferita al *Papaver rhoeas*, cfr. A Bovegno, Irma e Pezzoro è detta *Söca salvadega*, voce che in Brescia e dintorni nonché per larga parte della stessa valle Trompia designa invece ed in modo più appropriato la *Bryonia dioica* Jacq. Sempre nella valle Trompia a Pezzaze, Lavone e Pezzoro è nota col nome di *Sonza de bosch*, e presso Brescia (Ronchi est) con quello di *Tam*. Termine piuttosto generico è quello ricorrente a Brescia e dintorni di *Tòsèch* alle bacche rosse e traslucide che la pianta produce in ottobre; ma a parte il fatto che non sono tossiche, bensì fortemente acridi dopo un primo accenno acidulo gradevole e capaci di produrre fatti infiammatori delle mucose orali e del tubo digerente, questo termine designa anche piante a bacche rosse, vefefiche o ritenute tali: in particolare *Solanum alatum* Moench e *Arum maculatum* L.

In marzo-aprile nei luoghi cespugliosi e nel bosco ceduo delle nostre colline, nei dumeti della zona montana colonizzati da rovi, e meno frequentemente nelle siepi, è facile imbattersi in caratteristici getti dal fusto

erbaceo serpeggiante ed avviluppante, che emergono oltre le chiome degli arbusti ripiegandosi quindi verso il basso ad arco. Richiamano quelli del Luppolo (pag. 36) e taluni anzi li confondono, ma sono di solito più grossi, tondi e non striati, perfettamente lisci al tatto anziché ruvidi, di un verde scuro tendente al marrone rossastro,



Fig. 7 - *Tamus communis* L.
A: parte apicale di tralcio maschile. B: idem, femminile. C: bacche a maturità, ingrandite.

sparsi di minute brattee fogliacee dello stesso colore e più addensate all'apice, ove possono mostrare i piccoli glomeruli che anticipano i minuscoli fiori verdastri.

Sono i tralci maschili, mentre quelli femminili maggiormente volubili, più sottili, già fogliosi, hanno foglie distintamente picciolate, a lembo caratteristicamente cuoriforme-ovato bene acuminato all'apice, verdi lucide; i fiorellini verdastri-giallognoli in gruppetti, sono portati da lunghi e sottili peduncoli nascenti nell'ascella tra fusto e foglia. In ottobre, sul fusto già defogliato e di colore giallo-paglia, seguono quelle bacche a grappoletto della grossezza di un pisello, mollicce, di un rosso lacca lucente, percorse da solchi longitudinali che si fanno col tempo più marcati.

Le parti apicali dei tralci maschili li abbiamo visti mangiare, cotti mediante brevissima bollitura e conditi alla guisa di quelli del Luppolo, sulla riviera benacense a Toscolano. Tale uso nell'Italia (soprattutto meridiona-

le) e nell'Illiria, è pure ricordato da P. FOURNIER (1948), che però avverte devono essere consumati solo dopo sufficiente cottura e dopo aver cambiato l'acqua di bollitura, restando tuttavia ancora vomitivi e purgativi almeno su certi individui. Da parte sua O. MATTIROLO (1919) riferisce di averli provati cotti e cucinati come gli asparagi, ma sebbene teneri li ha trovati amari, inferiori assai a quelli del Luppolo.

Non diverso esito hanno avuto le nostre dirette esperienze. Conservano difatti un sapore amaro-salino, ed emanano un odore piuttosto nauseabondo che giustifica forse l'attributo di «diuretico» dato da alcuni AA. alla pianta. Esperienza a rovescio, quindi, che riportiamo a titolo di avvertenza contro i possibili scambi col Luppolo a cui è stato accennato.

La farmacopea la riconosce specie acre, caustica, emetica e purgativa in tutte le sue parti. La radice pestata e bollita, ha per esterno azione emolitica nei travasi di sangue, stimolando la circolazione linfatica.

LE FAGACEE

La famiglia delle Fagacee (detta anche Cupulifere perché «cupula» è il termine botanico dell'involucro squamoso, fogliaceo o spinoso che circonda il frutto, cioè lo scodellino delle ghiande nelle Querce, il calicetto della nocciola, il riccio della castagna), è decisamente tra le più importanti dal punto di vista forestale, con oltre 6000 specie in prevalenza nelle regioni temperate e subtropicali dell'emisfero settentrionale.

Basti pensare al Faggio, al Castagno, e soprattutto alla Quercia, sacra a Giove nella mitologia greca, e venerata dai Druidi che la dedicarono al loro dio del tuono in quella tedesca.

In effetti però Quercia e termine generico comprende numerose specie fra cui, nella flora locale, la Farnia, la Rovere, la Roverella, il Leccio, il Cerro, e fra le meridionali la Sughera.

Corylus avellana L. (fig. 8)

It.: Avellano; Nocciolo.

Br.: *Colèr* a Ponte di Legno; *Nesöla* in Brescia e dintorni; *Niciöla* in valle Camonica a Vione; *Ninsöla* sulla riviera benacense; *Nisöla* sui colli della Valtenesi da Lonato a Manerba.

È specie caratteristica del basso ce-

duo in tutti i nostri ambienti collinari e montani, e pure non componendovi consorzi puri, è di frequente copiosa. Raramente assume il portamento di un alberetto, e rimane di norma allo stato di arbusto largamente ramoso dalla ceppaia. Le foglie sono larghe, quasi tondeggianti, con la base un



Fig. 8 - *Corylus avellana* L.

A: rametto con foglie. B: idem con amenti maschili e in basso a sinistra un fiore femminile. C: grappoletto di frutti nel caratteristico involucro.

poco cuoriforme, e terminano in punta acuta, con i margini doppiamente ed irregolarmente seghettati.

Al principio dell'inverno, sui rami già spogli delle foglie penzolano per lo più in coppia quegli strani bruchi giallastri che sono gli amenti maschili. Da settembre a novembre maturano in grappoletti da uno a quattro i noti frutti, le nocciole, seminate in un involucro a scodellino formato da grandi brattee fogliacee verdi e sfrangiate.

Il frutto della forma spontanea (var. *silvestris* Salisb.) è di dimensioni modeste, e tuttavia ha alimentato fino a tempi recenti una certa attività di raccolta da parte delle popolazioni rurali, trovando richiesta in pasticceria per la produzione di torroni e di cioccolate «alla nocciola». Oggi invece in parte per l'estendersi, specie nel Mezzogiorno, della coltura in razze più redditizie a grosso frutto, ed in parte

per difetto di mano d'opera conseguente al graduale spopolamento della montagna, la raccolta è pressoché del tutto abbandonata, sicché dagli estranei può essere operata in discreta copia senza danno per nessuno.

A parte gli accennati usi in pasticceria e gli altri impieghi industriali come l'estrazione di un olio alimentare non sgradevole, la nocciola abbina i pregi e i difetti della frutta secca in genere. Controindicata nelle alimentazioni ricche di grassi dato il suo elevato contenuto in olio, di difficile digestione e quindi non consigliabile per i sofferenti di fegato, torna invece utile dopo i pasti poveri di valori energetici a motivo della sua ricchezza in proteine, oltreché in vitamine e diversi microelementi minerali. Fra l'altro la pazienza che richiede a fin di pranzo lo sgusciare questi frutti bensì saporiti ma di modeste dimensioni, ha anch'essa una sua favorevole funzione fisiologica.

In valle di Lozio, per l'addietro, se ne raccoglievano le foglie che, essicate all'ombra, venivano acquistate da un semplicista per uso officinale. La farmacopea non si pronuncia al riguardo, mentre ammette che la corteccia dei rami ha proprietà astringenti e può essere usata in cataplasmi contro le ulcerazioni varicose.

Castanea sativa Mill. (fig. 9)

It.: Castagno.

Br.: *Castagner* alla pianta e *Castègna* al frutto, per tutta l'estensione della provincia.

È albero troppo noto perché si renda necessaria una descrizione, mentre dobbiamo invece parlare abbastanza a lungo delle sue vicissitudini. «Chi non abbia ammirato il Castagno nelle valli cisalpine - ne scrisse H. CHRIST, 1908 - non sa farsi un'idea del florido maestoso sviluppo che la vita arborecente può raggiungere nella zona temperata». E ci è tanto familiare anche nella sua distribuzione da presso

la riva dei laghi fin verso i 1000 m sia come componente il ceduo, sia in consorzi puri a palina, sia a luminoso castanile da frutto, che ci torna difficile pensarlo specie introdotta.

Le ricerche polliniche in molte torbiere a sud delle Alpi attesterebbero che il Castagno si sarebbe spinto spontaneamente dal mezzogiorno fino all'alta Italia durante l'età del bronzo. Non è agevole dire se in successione di tempo vi sia stata una regressione, ma è certo che la sua diffusione tanto nell'Appennino settentrionale quanto nelle Prealpi ed oltralpe nell'Europa centrale, soprattutto delle razze a grosso frutto (cioè il Marrone, in br, *Manu*), è avvenuta in tempi storici ad opera dei Romani. La sua razza selvatica ha poi trovato il suo optimum nella regione montana mediterranea ed insubrica, ma in ciò è stata favorita dall'uomo per gli indubbi suoi pregi agronomici a danno delle altre specie boschive, sicché il termine di *Castanetum* come orizzonte forestale della zona submontana che assegna al Castagno il valore di elemento climatico, appare piuttosto astratto per non dire arbitrario.

Pianta dei terreni acidi, si incontra anche nei distretti calcarei però solo dove siano stati coperti da morene silicee o decalcificate, oppure dove la degradazione fisico-chimica abbia alterato le primitive condizioni edafiche.

Molteplici sono i pregi di questa importante pianta forestale, fornendo legname da opera, da pali e da ardere, corteccia tannica, abbondante pasto alle api mellifere, e materiale da strame. Ma il suo maggior pregio è, od almeno era, costituito dal frutto, che per lunghissimo tempo ha rappresentato per le popolazioni rurali una sorgente di alimentazione essenziale, assumendo in molti luoghi il ruolo della polenta di granoturco. Si diceva di-

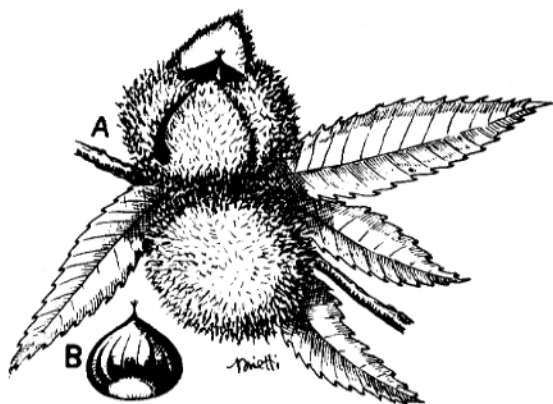


Fig. 9 - *Castanea sativa* Mill.
A: rametto con foglie e due ricci di cui uno beante. B: frutto.

fatti (L. FENAROLI, 1945) che il montanaro «vive del pane dei boschi (le castagne) e del vino delle nuvole (l'acqua)».

Oggi invece - a parte l'interesse che ancora presentano le colture specializzate delle razze pregiate sia come frutta per il diretto consumo, sia per la produzione industriale dei «marrons glacés» o marmellate - il prodotto spontaneo viene gradualmente trascurato, anche negli stessi castanili un tempo riguardati come fonte di reddito. Ciò per il fatto già accennato della carenza di mano d'opera, o del suo costo troppo elevato rispetto al valore commerciale che oggi si attribuisce alla Castagna.

Il tutto in coincidenza - come per strana Nemesi al termine di una elevata ma ormai scaduta funzione - con la mortale minaccia che oggi incombe sul Castagno: il fungo *Endothia parasitica* (Murr.) And. et And. pervenuto in Europa nel 1940 dall'America del Nord, e causa del famigerato cancro corticale che già tanta strage ha operato, mentre non sono finora noti efficaci rimedi.

Le castagne - ad esclusione di una razza colturale primaticcia detta «agostana» - maturano in ottobre, e stan- te la situazione dianzi illustrata, la raccolta del prodotto spontaneizzato può essere operata in buona misura, con l'avvertenza di evitare la bacchia- tura per non danneggiare la pianta, ed accontentandosi di quelle cadute. Quanto all'elevato loro valore nutritivo, valga a buona testimonianza la se- guente tabella del contenuto percen- tuale: acqua 40; amidi 25; zuccheri 19; sostanze azotate 8; grassi 3; cellulosa 3; ceneri 2.

Tramontato con l'avvento delle reti di nylon l'uso che i pescatori del Gar- da facevano delle scorze delle casta- gne bollendole in grandi paiuoli dove immergevano le reti per darvi una tinta brunastra indelebile o quasi nel- l'acqua in ragione dell'alto conte- nuto in acido tannico, e trascurando gli usi di pasticceria o le elaborate preparazioni, ci limiteremo a fare cen- no di quelli ancora d'uso vivo nella preparazione e cucinatura delle casta- gne.

1. Lessate, cioè senza mondarle della scorza poste a bollire in poca ac- qua, metà circa del volume dei frutti, ed affidandone la cottura soprattutto al vapore, con l'aggiunta di un pizzico di sale e qualche foglia di lauro o di salvia per aromatizzarle. A cottura, dopo circa 20 minuti, si getta l'acqua e si lasciano asciugare al fuoco per pochi minuti affinché risultino più fa- rinose e meno fragili. It.: *Ballote*. Br.: *Tètote* a Brescia e dintorni, e sulla ri- viera del Garda semplicemente *Castè- gne*.

2. Arrostiti in padella (la caratte- ristica padella bucherellata non dissi- mile da quella dei fornelli degli ambu- lanti), oppure un forno ben caldo, dopo avere operato un taglio alla buc- cia per evitare lo scoppio. Vanno ab-

brustolite a fiamma viva per circa 20 minuti rimuovendo di frequente ed energicamente, ed al momento di to- glierle dal fuoco è raccomandabile spruzzarle leggermente con vino, av- volgendole quindi per qualche minuto in un panno, il che le rende più tene- re, saporite, e facili da sbucciare. Il loro valore nutritivo è più elevato di quel- lo delle castagne lessate, però sono meno digeribili. It.: *Bruciate*. Br.: *Taiac* in Brescia e dintorni; *Bis'còc* sulla riviera del Garda.

3. Lessate a vapore dopo averle sbucciate, e cuocendole fuori dal di- retto contratto con l'acqua, cioè in quei noti recipienti provvisti di griglia d'uso comune in cucina per la cottura degli asparagi. Si salano e si aromatiz- zano con foglie di salvia. È il metodo più razionale risultando le castagne più saporite e nutrienti, salvo l'inconve- niente della paziente pelatura della pellicola, che è però facile se i frutti sono stati a riposo per qualche tempo. It.: *Mondine*. Br.: *Mondoi* e *Pelac* in Brescia e dintorni; *Peladèi* sulla rivie- ra benacense.

4. Secche, disseccate sui granai dopo averne tolta la scorza, e quindi la pellicola mediante rotolatura e bat- titura, quando per effetto del disseccamento e raggrinzimento del frutto è già incrinata e sollevata. It.: *Castagne secche*. Br.: *Biline* a Brescia e nel dia- letto centrale; *Stracaganase*, vale a dire «stanca mandibole», termine quanto mai appropriato e che risente dell'influenza del dialetto veneto, sul- la riviera del Garda.

5. Secche come sopra e cotte me- diate bollitura in acqua, con un pizzico di sale e foglie di salvia o lauro per aromatizzarle. Vengono consumate calde, né si trascura l'acqua, ottima bevanda calda e dolce, quando alme- no non sia troppo densa per difetto di preventiva pulizia delle castagne! Br.:

Biline côte. Quanto all'invenduto, in passato avevano notato in città, presso alcuni fruttivendoli, un curioso modo di utilizzarlo. Tolte dall'acqua e sgocciolate, le castagne venivano passate per breve tempo al forno rosolandole senza però che perdessero del tutto la morbidezza, indi venivano riposte in vendita con la denominazione tanto esotica quanto arbitraria di «castagne giapponesi».

6. Scottate in acqua bollente, senza togliere la buccia, per qualche minuto, e quindi passate ad essicare a forno tiepido. Br.: *Bis'còc* in Brescia e dintorni; *Biligòc* sulla riviera del Garda. Talora si utilizzava in siffatto modo l'invenduto delle castagne lesate. Quelle che invece appaiono in Brescia alla fiera di S. Faustino infilate in lunghe trecce, provengono dal Piemonte, e sono preparate affumicandole, quindi bagnandole e scottandole al forno a più riprese.

7. In torte all'uso toscano, e precisamente dal Lucchese venivano in città nella stagione favorevole fino all'ultima guerra i proprietari di forni ed i venditori ambulanti. It.: Castagnaccio. Br.: *Patuna* se cotta in tortiera grande e venduta a fette; *Tondini* se in tortiere piccole. Entrambe si consumavano calde, senonché i residui trovavano nuovamente utilizzazione rimpastati in piccoli stampi e rassodati al forno. Poi, freddi, queste discutibili piccole focacce passavano ai

botteghini d'infima classe, ove attiravano ancora la golosità dei bimbi.

8. In farina, che i ragazzi consumano anche allo stato naturale. Br.: *Farina pèsta*. Scomparsi i *patunari* toscani, è utilizzata da taluni fruttivendoli per la confezione di torte che ricordano la classica *patuna* ma si vendono fredde a fette, oppure è acquistata per analoghi impieghi casalinghi.

9. In minestra, specialmente tra le popolazioni montane della valle Camonica. Si fanno bollire le castagne secche nel latte, ed a cottura normale si aggiunge il riso, scodellando poi a giusta cottura di quest'ultimo. Ne risulta una minestra molto nutriente, e gradita soprattutto ai bambini per il sapore dolce.

Per coloro che avessero nostalgia delle calde torte all'uso toscano, diamo la ricetta un poco più elaborata per un buon castagnaccio casalingo.

In una terrina si mescolano mezzo kg di farina di castagne, 3 buoni cucchiari di zucchero, 3 cucchiari d'olio d'oliva, e un pizzico di sale. Si aggiunge poi acqua finché si ottiene una pastella non troppo densa, aggiungendo a volontà uva passa sultanina, fichi secchi morbidi tagliati a piccoli pezzetti, marmellata di frutta, mandorle o noci triturate oppure pinoli. Si versa la pastella in una tortiera o padella bassa unta di olio o burro, e si mette al forno per 40-50 minuti. Se ne ottiene una torta veramente gustosa, da consumare preferibilmente calda.

Le foglie di Castagno raccolte prima della fioritura ed essicate costituiscono un buon rimedio contro le tossi convulsive e stizzose da irritazione bronchiale. Se ne fa un infuso caldo con due cucchiaini da tè di foglie triturate in una tazza d'acqua bollente, e se ne prendono due tazze al giorno.

LE ORTICACEE

Il nome della famiglia non deve far arricciare il naso. Fra i suoi componenti abbiamo bensì la comune e temuta Ortica, ma anche piante da fusto come gli Olmi e il Bagolaro, da frutta come il Fico, e fra quelle di interesse economico la Canapa e il Luppolo.

Quanto all'organo delle Ortiche che produce i noti fenomeni cutanei di dolorosa irritazione, diremo che è costituito da peli rigidetti, slanciati e terminanti in punta aguzza. Nella parte basale il pelo è reso rigido da sostanze calcaree, mentre la punta è impregnata di silice che la rende fragile come fosse di vetro. Al primo urto contro il dorso della mano (il palmo può considerarsi invece immune a motivo dello spessore del tessuto epidermico), la punta punge la pelle e nel tempo stesso si rompe, iniettando il liquido che contiene: la siringa ipodermica non è quindi recente invenzione dell'uomo.

Pare comunque che anche queste temute urticazioni abbiano qualche virtù, se sono tuttora usate nella medicina popolare sulle persone affette da reumatismi articolari, per alleggerire il gonfiore e lenire il dolore: una specie di barbara cura omeopatica secondo la legge empirica del «chiodo scaccia chiodo».

Humulus lupulus L. (fig. 10)

It.: Luppolo.

Br.: *Lamparís* e *Lomparís* in val Vestino a Magasa; *Loarís* nell'alta valle Trompia; *Loèrís* *Loèrís* in Brescia e dintorni; *Luardífa* Marmentino; *Reorís* e *Reurís* a Vione in valle Camonica; *Sèrbai* a Tremosine sul Garda, voce comune però alla *Clematis vitalba*, pag. 64.

È pianta erbacea comune nelle siepi, luoghi cespugliosi e dumeti, particolarmente lungo i fossati e le scarpate disboscate, abbondante in pianura e sui colli, meno invece nella zona sub-

montana ove segue maggiormente i dintorni delle abitazioni.

Ha il portamento di una liana, e da marzo a giugno secondo le altitudini dalla tortuosa radice si sviluppano i nuovi germogli, che salgono avviticchiandosi agli arbusti, e sporgono rapidamente oltre le siepi il fusto volubile spesso di colore bruno-rossastro striato, aspro al tatto per brevi peli rigidetti e ricurvi; presenta ai nodi e alla sommità dei rigonfiamenti protetti da un involucri di brattee membranacee da cui fanno capolino gli apici verdi delle incipienti foglie. Sono questi tralci maschili che vengono spiccati per uso culinario.

I tralci femminili sono meno elevati e più fogliosi fin dal primo stadio. Più tardi induriscono e sviluppano larghe foglie opposte e lungamente picciolate, ruvide, a margini seghettati, le inferiori palmato-lobate simili cioè grosso modo a quelle della Vite) a 3-5 lobi, e le superiori semplici, non divise. Verso l'autunno maturano le infruttiscenze in forma di una pigna pendula, di colore giallo-verdognolo pallido, composte da brattee membranacee. Alla base di queste squame si possono notare numerose piccole ghiandole giallognole che secernono una sostanza resinosa amaro-acida, la «luppolina», quella cioè utilizzata per dare il noto aroma alla birra, cui conferisce anche pregi tonici.*

Tornando ai tralci maschili, se ne scarta la parte inferiore già indurita, che si avverte facilmente sotto il tat-



Fig. 10 - **Humulus lupulus L.**

A: cima giovane di tralcio maschile come si coglie a scopo edule.

B: cima di tralcio femminile in fruttiscenza.

* Nella media valle Trompia si afferma da taluno che la birra viene ricavata dall'Acer campestre, ma a causa di confusione delle lingue. Dei turisti tedeschi saliti a S. Maria del Giogo chiesero a gente del luogo il nome di alcuni maestosi Aceri che vegetano presso la chiesetta, e ne ebbero per risposta *Opòl*; tradussero malamente «Luppolo» che evidentemente essi non avevano mai visto, ed a loro volta riferirono che in Germania con quelle piante si produce la birra!

to. Si cuociono ponendoli a freddo in poca acqua salata e tenendoli a bollire mezz'ora o poco meno. Scolati, si consumano caldi conditi alla solita guisa: sale, pepe, olio e succo di limone. Appetitosissimo piatto si ottiene anche togliendoli dal bollire avanti che siano interamente cotti, e rosolandoli poi in padella nel burro: acquistano un grato sapore come di pesce.

Consiglierebbero poi in entrambi i casi di non gettare neppure l'acqua, che diviene brunicia, in cui sono stati cotti: può servire per la minestra, dando al brodo un particolare e gradevole gusto.

Trovano pure buon impiego nelle minestre di verdura, e nelle frittate di uova che l'uso bresciano vuole confezionate con larga copia di erbe. È certo comunque che vanno incontrando sempre di più il gusto della popolazione urbana, a giudicare dal commercio che se ne fa in primavera sulle nostre piazze.

In alcune cittadine del Belgio, è considerato un piatto caratteristico e piuttosto raro quello dei *jets de houblon* (getti di luppolo), lessati in acqua salata e acidulata col succo di un limone, scolati e conditi con una crema-salsetta adorna di riccioli di burro; si guarnisce poi il piatto con uova sode tagliate a spicchi che vengono disposti a corona attorno alla verdura.

Nei paesi del Nord forti consumatori di birra, la pianta è estesamente coltivata in alcune razze selezionate. Ciò soprattutto nelle regioni fresche dell'Europa centrale, da cui le coltivazioni si sono estese anche ad alcune località italiane e nel Piemonte in particolare, ad altitudini fra i 250 e gli 800 m, con buona aereazione e clima non eccessivamente umido.

Nella medicina popolare le infruttiscenze a pigna sono usate sotto forma di infuso caldo che ha azione sedativa nell'angoscia nervosa: 200 gr di acqua bollente versati su 15 di infruttiscenze, lasciando a macero per 20 minuti, e colato, da sorseggiare durante la giornata, anche prima e dopo i pasti. Contro l'insonnia e le

inquietudini notturne si introducono nel cuscinone dei sacchetti di tela contenenti queste pseudo pigne leggermente seccate al forno: la lenta ma continua esalazione dell'olio etero di luppolina ha effetto di blando narcotico.

Riteniamo opportuna un'avvertenza per la raccolta. I tralci cavi più sviluppati e succolenti, gemono un umore acquoso che va tenuto lontano dai tessuti chiari come i polsini delle camicie, i maglioni, le giacche a vento. Vi lasciano altrimenti macchie rugginose che non si eliminano del tutto né con gli usuali detergenti né con quelli maggiormente attivi contro i succhi vegetali, come i sali di acetosella.

Urtica dioica L. (fig. 11)

It.: Ortica.

Br.: *Ortiga* e *Urtiga* in Brescia e provincia dovunque.

È la comune e infestante pianta erbacea ben nota per i peli urticanti con cui usa difendere il fusto, i piccioli e la nervatura principale sulla pagina inferiore delle foglie. Per evitarne l'offesa è tuttavia sufficiente, approfittando

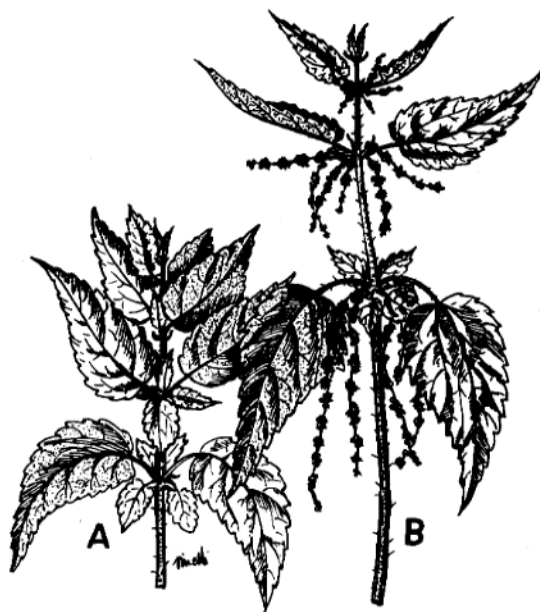


Fig. 11 - *Urtica dioica* L.

A: cima di piante nello stadio giovanile come si coglie a scopo edule.

B: cima di pianta in infiorescenza.

dell'elasticità del tessuto su cui sono infisse tali setole, scorrere il fusto con la mano dal basso verso l'alto all'atto della raccolta; meglio ancora è calzare vecchi guanti, per evitare di urtare col dorso nudo le piante circostanti.

È specie ruderale diffusissima, pronta a seguire l'uomo in tutti i suoi insediamenti nei climi temperati di entrambi gli emisferi, proliferando infestante presso gli abitati e fra le macerie, nei terreni ricchi di sostanze ammoniacali. Nella zona alpina arriva fin quasi a 3000 m, ed in montagna è elemento caratteristico della flora nitrofila nei terreni pingui dei luoghi di riposo del bestiame e presso le malghe, ove compone vasti consorzi.

Erba perenne, alta da 5 a 10 dm, a radice strisciante e fusto diritto, semplice, quasi quadrangolare per nervature salienti. Foglie opposte, ovali-lanceolate, acuminate, a margine seghettato, provviste di picciolo sempre meno lungo dal basso verso l'alto. I fiori, piccolissimi e verdastri, sono raccolti in glomeruli lungo gracili fusticini nascenti nell'ascella delle foglie, e compongono dei grappoletti penduli.

Malgrado l'innata repulsione, nelle campagne le massaie ne fanno sovente raccolta, sia allo scopo di preparare pastoni per il pollame avendo azione stimolante sulla produzione delle uova, sia per pulire le cristallerie in virtù dell'azione detergente dei peli.

Meno nota è invece l'Ortica come erbaggio di facilissima e copiosa raccolta durante quasi tutto l'anno, dato che la pianta ripullula ad ogni taglio. Le cime delle piante nello stadio giovanile e le foglie degli esemplari adulti, cotte in acqua salata mediate bollitura per poco più di un quarto d'ora, diventano molto tenere conservando tutt'al più una particolare consistenza granulosa grata al palato. Si consumano calde condite con sale, pepe e olio,

aggiungendo per chi lo gradisce del succo di limone. Bollire a ristretto in poca acqua.

Si prestano anche per la preparazione di minestre, soprattutto di riso. Lavate e scolate, le cime giovani si tagliano fini e si fanno tostare in una casseruola nella quale sia stata messa a rosolare nel burro fuso una piccola pestata di cipolla. Quando il tutto è ben rosolato, si aggiungono acqua e gli altri ingredienti solitamente usati per le minestre. In entrambi i modi si ottengono piatti veramente gustosi ed apprezzabili.

L'Ortica in infuso di alcool conserva tuttora fama di arrestare la caduta dei capelli. Il succo ottenuto pestando la pianta intera nel mortaio, ed introdotto su un batuffolo di cotone idrofilo nelle narici, arresta facilmente le emorragie nasali.

L'urticazione della pianta fresca ha azione rubefacente pari a quella dei cataplasmi di farina di Senape, ma non ci sentiamo di consigliarla perché dolorosa. Infine ricorderemo che era pratica abbastanza seguita dai sensali di cavalli quella di mescolare alla biada una certa quantità di Ortica, per dare alle bestie pelo lucente ed aspetto vivace.

Esiste nella nostra flora una seconda specie, l'*Urtica urens* L., distinta talora col termine volgare di *Ortighèla*; ha dimensioni minori, le foglie più piccole e ovali a seghettature maggiori, le spighe di fiori non peduncolate ma stipate in glomeruli tondeggianti nell'ascella delle foglie. Segue anche questa gli abitati prediligendo i terreni molto ammoniacali, e si eleva meno in montagna raggiungendo di rado i 2000 m. Ha proprietà in tutto analoghe alla precedente, ma è anche maggiormente urticante. «Urens» deriva difatti dal verbo latino «urere» che significa «bruciare»!

Parietaria erecta Mert. et Koch (fig. 12)

It.: Erba vetriola; Muraiola.

Br.: *Èrba lìmaga* nella bassa valle Camonica; *Èrba maistra* a Toscolano, termine poco usato e forse per confusione con il *Chelidonium majus*, pag. 61, così designato ad esempio in valle Camonica a Vione; *Èrba paglia* a Sulzano; *Èrba sòmèga* secondo ZERSI, voce di cui finora non abbiamo avuto

conferma; *Erba vedriöla* a Brescia, nell'alta valle Trompia e sulla riviera del Garda; *Vedreöla* a Bedizzole. Queste due ultime voci accennano all'uso casalingo della pulitura di bottiglie e recipienti di vetro ad imbocco stretto, mediante l'introduzione di frammenti del fusto di questa pianta con acqua e sbattendo, per utilizzare il potere detergente dei numerosi suoi peli setolosi.

È specie erbacea ruderale assai comune, amante delle stazioni ricche di nitrati: siepi, macerie, margini delle strade, muri, dalla pianura alla zona collinare. Cresce di solito in buona copia di individui.

Trascurando il tipo che cresce di preferenza sui muri o in luoghi sassosi soleggianti (*Parietaria ramiflora* Moench.), indurito alla base, a portamento prostrato e ramoso, con foglie piccole, ci occuperemo di quello dei siti ombreggiati e grassi, a fusto eretto e spesso rossastro, con foglie oblungho-lanceolate, attenuate in un lungo picciuolo, piuttosto flaccide, di colore verde scuro opaco su ambo le pagine, pelosette, ruvide al tatto ed un poco appiccicose come tutta la pianta. Nell'ascella di ogni foglia si sviluppano dalla primavera all'autunno dei glomeruli tondeggianti di fiorellini verdicci, accompagnati da diverse minute foglioline formanti una specie di involucre. Stropicciata, emana uno sgradevole odore cimiciattolo.

Germogli novelli e foglie monde (sempre di facile raccolta ripullulando la specie per quasi tutto l'anno), si prestano ai medesimi usi indicati per l'Ortica, nonché come erba da frittate. Cotti mediante bollitura, hanno un sapore particolare che ricorda un poco quello della Bietola da coste.

Per scrupolo aggiungiamo tuttavia che anche dopo cottura conservano qualche traccia del caratteristico odo-



Fig. 12 - *Parietaria erecta* Mert. et Koch
Cima di pianta in infiorescenza.

re che emanano allo stato fresco, e per questo motivo consiglieremmo la mescolanza con altre erbe.

Pianta particolarmente ricca di mucillagine e di nitrato potassico - che è specifico attivante delle funzioni renali - ha avuto ed ha tuttora impiego nella medicina casalinga, contro le disfunzioni epatiche anche da postumi malarici, itterizia, idropisia, nefriti, produzione di renella. Si usano a tali scopi 30 gr di erba fresca (oppu-

re 10 se già essicata al sole per la conservazione) bolliti per 20 minuti in un litro d'acqua, e lasciandoveli fin quasi a raffreddare. So filtra, si addolcisce con miele aggiungendo una buccia di limone per vincere il gusto sciocco della pozione, e si beve il tutto a piccole dosi durante la giornata, ripetendo la cura fin che basta.

Cataplasmi della pianta fresca tritettata tornano utili come sedativi e risolvanti nelle varie affezioni cutanee, non escluso il temuto e doloroso «fuoco di S. Antonio» (herpes zoster).

Si altre specie della famiglia delle Orticaee note per usi minori, si possono ricordare le seguenti:

Ulmus minor Mill.

It.: Olmo.

Br.: *Ormadèl* a Brescia e a Bedizzole; *Ormizi* e *Ulèm* sono pure termini ricorrenti in larga parte della provincia.

Nota albero spontaneo nei boschi dei colli e bassi monti, è pure largamente coltivato nella pianura in filari per delimitare gli appoderamenti, e come sostegno alle Viti.

A parte l'importanza del suo legname come materiale da costruzione o combustibile, e quella delle foglie che, ricche di mucillagine, costituiscono un buon foraggio, ricorderemo quello delle samare, cioè i suoi caratteristici frutti alati. In febbraio-marzo i rametti apicali si incurvano sotto il peso di curiosi grappoletti penduli, costituiti da dischetti erbacei piatti del diametro fra uno e due cm, di un verde tenero quasi trasparente, con un rilievo più scuro al centro che è l'embrione del futuro seme. In questo primo stadio tali frutti possono essere consumati crudi in insalata, e spiccandone un solo rametto c'è di che riempire l'insalatiera. Anche le foglie incipienti ancora tenere e pressoché prive di nervature, si consumano in certi luoghi cotte alla guisa degli spinaci.

Celtis australis L.

It.: Bagolaro; Spaccasassi.

Br.: *Fedriga*, *Frasiga*, *Fresiga* nella media valle Camonica; *Mirlète* sulla riviera del Garda; *Romigh* a Sulzano sul Sebino; talora *Ro-*

melgia ma più comunemente *Romiglia* in Brescia e dintorni.

Albero ben noto, frequentemente spontaneo nelle località calde, asciutte e pietrose dei colli e del piano sottoposto: ama insediarsi sui muri a secco o tra le fessure delle rocce, e con suo potente apparato radicale riesce a dislocare massi anche di notevoli dimensioni, da cui il secondo dei nomi italiani. È pure coltivato in giovani fustaie, un tempo soprattutto per la produzione dei manici di frusta, ed ora per altri impieghi industriali.

In ottobre matura i frutti, piccole drupe rotonde del diametro di mezzo centimetro, dapprima gialle, quindi nere a perfetta maturità, con scarsa polpa dolciastra attorno ad un nocciolo duro. Questi frutti sono ben noti ai ragazzi che li colgono ed appetiscono, ma la scarsità della polpa mangereccia ne fa più che altro una indigesta leccornia; va aggiunto che quando tendono a raggrinzire emanano un odore micciattolo poco allettante.

Morus alba L.

It.: Gelsò; Moro.

Br.: *Mur*, termine che vale tanto per la pianta quanto per i frutti, a Brescia e per tutta l'estensione della provincia.

Albero originario della Cina ma recato in Italia fin dal 1148 dapprima in Sicilia e poi gradualmente in tutta la penisola, con l'introduzione del baco da seta che si alimenta delle sue foglie. Produce fra giugno e luglio quelle note infruttiscenze simili alle More, normalmente di colore bianco sporco ma anche rosso vinoso e quasi nere nella meno frequente var. *italica* Poir., ben conosciute come mangerecce.

Da noi il loro uso non eccede quello che ne fanno allo stato crudo i nostri ragazzi. Nel Veneto invece si usano nella preparazione di schiacciate e focacce casalinghe in luogo dell'uva passa, mentre la ricchezza in glucosio potrebbe consigliarne l'impiego per la confezione di marmellate.

Per l'uso come frutta fresca appaiono già verso la fine maggio e in buona copia presso i fruttivendoli delle città calabresi, a prezzo non inferiore a quello delle ciliege di prima scelta.

LE LAURACEE

Benché non molto vasta come numero di componenti, la famiglia delle Lauracee riveste notevole importanza, perché se nel bacino del Mediterraneo è legata al solo nome del Lauro, l'Asia e l'America annoverano invece altri e notevoli alberi sempreverdi tutti eminentemente aromatici. Ad esempio, da uno originario della Cina si ricava la canfora [*Cinnamomum camphora* (L.) Nees et Eberm.]; un altro di Ceylon ci dà quella nota corteccia fibrosa e rossiccia che è la cannella (*Cinnamomum zeylanicum* Blume).

Laurus nobilis L. (fig. 13)

It.: Alloro; Lauro.

Br.: *Laoro* a Brescia e in genere nel dialetto centrale; *Röbach*, *Röbaghe* e *Rübaghe* sulla riviera benacense, da non confondere con *Robaga*, voce che a Lumezzane designa invece le *Gentiana* del gruppo *acaulis*, pag. 97.*

Pianta classica e mitica è il Lauro, connessa da una parte al mito di Apollo, e dall'altra ai trionfi dell'antica Roma durante i quali si coronavano con ghirlande di Alloro i generali vittoriosi. Legata al clima mediterraneo, da noi richiama immediatamente al pensiero i luminosi paesaggi benacensi di cui il Lauro è parte inscindibile. Certamente vi fu introdotta ad ornamento, ma non è da escludere un suo antico indigenato e la sua sopravvivenza alle glaciazioni, almeno in quella particolare varietà localmente detta «gamberina» che, a differenza della razza mediterranea, presenta foglie pendule - anziché ritte -, più ovate sebbene ad apice acuto, di un verde più chiaro tendente al giallognolo. Comunque sulla riviera del Garda appare copiosa in veste di spontaneità, particolarmente nelle siepi, ma anche come componente del ceduo nelle vallecole più fresche; è pure subspontanea sui Ronchi di Brescia e in minor copia sul Mont'Isola, mentre sulla riviera sebina mantiene l'aspetto di specie introdotta.

La notorietà di quest'alberetto dalla chioma sempreverde, dalle lucide foglie coriacee fortemente aromatiche contenendo un'essenza costituita da pinene, cineolo e acido laurico, che in marzo-aprile emana dagli innumeri fiorellini bianchi in grappoletti ascellari un intenso e penetrante profumo, ci



Fig. 13 - *Laurus nobilis* L.
Rametto autunnale con foglie e bacche.

dispensa da una dettagliata descrizione.

Circa gli usi, sul Garda funziona ancora qualche frantoio delle sue bacche oleose simili a piccole ciliege ma nere a maturità in autunno, per ricavarne un olio molto denso e aromatico ricercato in profumeria e nell'industria dei saponi. Localmente invece la terapia popolare usava tale olio come antielmintico - cioè contro i vermi intestinali - ungendone la gola dei bambini.

I ragazzi poi avevano appreso a mangiarne, o meglio a succhiarne, i teneri getti primaverili mandati dell'incipiente corteccia, di un gusto mucillaginoso ad un tempo amaricante e dolciastro, assai discutibile.

* I rivieraschi della zona fra Salò e Gargnano ove la pianta è più diffusa, sanno talvolta distinguere il tipo mediterraneo col termine di *Röbaga salvadega* o *Röbagòt*, ed una locale var. *pallida* Brizi con quello di *Gamberina*.

Raccomandiamo invece una piccola scorta familiare di foglie monde che, essendo coriacee, si conservano a lungo. Servono non solo ad aromatizzare le castagne lesse, ma anche nella preparazione di certe carni per togliere l'eccesso di grasso, come la frittura in particolare se di maiale, o pesci oleosi come le anguille e le tinche. Anche nel ragù per la pasta asciutta l'aroma di una foglia di Alloro torna gradevole.

Con un pizzico di foglie in una tazza di acqua bollente si prepara un infuso che, bevuto caldo, risulta sudorifero, utile quindi d'inverno a prevenire raffreddori o influenze. Sorseggiato tiepido dopo i pasti, non solo favorisce la digestione, ma anche l'eliminazione dei gas putridi e con ciò dei gionfiori intestinali.

Un decotto tiepido di bacche contuse è utile d'estate per pediluvi, lenendo il doloroso acidume e il biancore provocati da eccesso di sudorazione.

Le bacche costituiscono inoltre un buon nutrimento per i cavalli.

Circa il possibile scambio delle foglie dell'Alloro con quelle velenose del Lauroceraso, cfr. quest'ultima voce a pag. 71.

LE POLIGONACEE

Si tratta di una non vasta famiglia costituita da specie erbacee solitamente erette, ma talora anche rampicanti. Alcune, dall'aspetto lianoso, figurano tra le ornamentali.

La più nota per gli usi medicali è il Rabarbaro (*Rheum officinale* Baillon) della Cina ed India, di cui si è operato qualche esperimento di coltura anche in Italia nei terreni freschi e profondi di montagna verso i 1500 m, ove la sua grossa radice - che è la parte utilizzata - può svilupparsi agevolmente. Tra le alimentari va ricordato il Grano saraceno (*Polygonum fagopyrum* L.) introdotto nel XV secolo dall'Asia centrale, il cosiddetto *Formentu neghèr* dai minuti grani nerastri triangolari, che fu estremamente coltivato prima dell'avvento dall'America del Granoturco e sua diffusione, mentre ora la sua coltura è limitata ai terreni poveri verso i 1000 m; le popolazioni alpine ne usano tuttora la farina scura ed un poco acidula per fare la cosiddetta *polènta negra* che, fritta nel burro e sparsa di formaggio, diventa nell'alta valle Camonica la *polènta tiragna*.

Polygonum bistorta L. (fig. 14)

It.: Bistorta; Serpentina. Manca invece di nomi dialettali.

Da giugno a luglio, nei prati di monte fra gli 800-1500 m ed oltre, su terreno fresco od umido, acido o calcificato, sul mare verde delle graminacee si levano copiose ed appariscenti delle caratteristiche spighe rosate costituite da numerosi minuti fiorellini a 5 divisioni dalla cui fauce gli stami sporgono abbastanza lungamente.

Scendendo lungo il gambo cilindrico si notano delle foglie sparse di dimensioni gradualmente maggiori, senza picciolo, allungate ed a base cuoriforme, glabre, di un verde lucido di sopra, e sotto invece di un verde ceneregnolo opaco. Seguono quelle basali nascenti da guaine fra i residui

secchi delle foglioline primordiali, e munite di lungo picciolo ai lati del quale la lamina fogliare scorre con due strette ali ondulate. Scavando il terreno si incontra una grossa radice rizomatosa, ricoperta anch'essa di residui squamosi, bercoccoluta e irregolarmente contorta.

Questa radice è indicata come edule, ed è ad esempio consumata in Siberia previa torrefazione. In effetti contiene abbondante fecola, nella misura di circa il 30 per cento, ma data la parallela ricchezza in principi tannici astringenti, non ci sentiamo di suggerirne impieghi casalinghi.

Possono invece essere colte le foglie, che hanno un loro particolare sapore dovuto alla presenza di acido ossalico, da cuocersi nei soliti modi alla guisa degli spinaci e miscelate con al-



Fig. 14 - *Polygonum bistorta* L.
 A: pianta intera fiorita.
 B: fiore singolo, molto ingrandito.

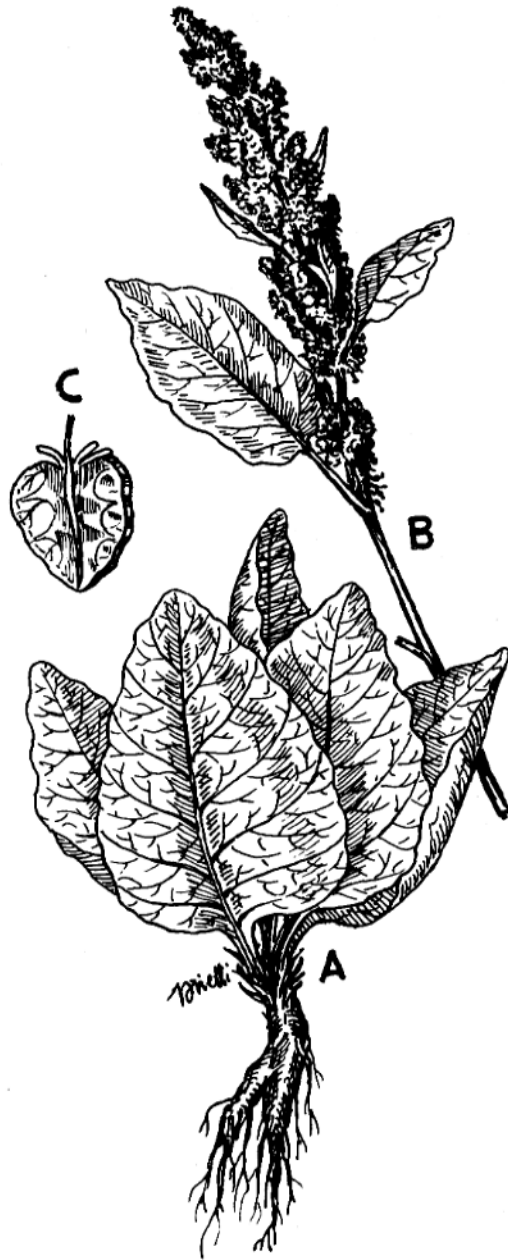


Fig. 15 - *Rumex alpinus* L.
 A: foglie basali nella fase giovanile. B: tratto apicale del fusto con foglie cauline ed infiorescenza a spiga. C: frutto singolo, molto ingrandito.

tre erbe, uso che ci è noto per l'alta valle Trompia a Collio.

Discusse sono le sue proprietà come foraggiera, il bestiame al pascolo la evita, e come fieno non rende perché le foglie con l'essiccazione si distruggono, restando solo il culmo duro e fibroso. Tuttavia, ad esempio in Svizzera, è anche coltivata in praterie artificiali proprio come foraggio verde.

Le proprietà astringenti particolarmente pronunciate nella radice, sono state utilizzate in fitoterapia per trattamenti tannici negli stadi pre-tubercolari, ed anche come antidiarroiche. Attualmente è però in disuso.

Rumex alpinus L. (fig. 15)

It.: Rabarbaro alpino.

Br.: *Foas* in valle Sabbia a Bagolino; *Sisapòtol* ad Angolo, e *Staaas* a Vione in valle Camonica; *Slavas* in valle Trompia a Collio, comprendendovi però anche il *Rumex obtusifolius*. Lo ZERSI registra pure le voci *Lapas* e *Römès*, quest'ultimo comune anche al *Rumex obtusifolius*, cfr. di cui non abbiamo avuto conferma.

In montagna attorno alle malghe e nei riposi del bestiame, fra i 1000 e i 2500 m, dove lo stallatico è mal governato e il colaticcio si disperde impregnando il pascolo circostante ove distrugge le graminacee foraggere, si afferma in vistosi ed infestanti consorzi questa specie erbacea perennante, che a maturità in agosto-settembre eleva fin verso il metro una vistosa pannocchia rosso-ferruginea composta da innumeri frutticini penduli in forma di cuore con 3 ali membranacee rilevate.

Le foglie sono molto ampie, mollicce, rotondato-ovate e cuoriformi alla base, ondulate ai margini, un poco bollose fra il largo reticolo delle nervature. Nelle innovazioni il picciolo è largo, costoluto e breve, indi sviluppandosi il lembo fogliare si allunga sensibilmente; quelle del fusto sono invece gradatamente minori, senza picciolo, più allungate ed appuntite.

Solo i maiali mostrano di appetire queste grandi foglie, ed appunto perciò in talune vallate della Svizzera la pianta viene addirittura coltivata per farne foraggio invernale ad uso dei suini, previa bollitura e conservazione in barili.

Ciò malgrado, ad onta dell'aspetto e dell'habitat non certo invitanti, questa specie potrebbe figurare nell'elenco delle verdure d'altitudine a favore delle mense dei Rifugi alpini. Naturalmente vanno raccolte le foglie delle giovani innovazioni; però anche quando le piante sono sviluppate, scostando quelle adulte è facile rinvenire altri getti giovani, perché la grossa radice emette in continuità nuove gemme.

Si possono preparare cotte mediante bollitura nei soliti modi in uso per gli spinaci. Oppure, e meglio ancora, come erbe per minestre di verdura, secondo felici esperienze di amici e nostre nei soggiorni in Rifugi chiusi, allorquando per ragioni di peso e volume, non era pensabile includere negli appovvigionamenti recati in spalla anche le verdure, e queste occorreva reperirle sul posto. Quanto al sapore, non lo possiamo giudicare dissimile da quello del *Chenopodium bonus-henricus*, pag. 46, svanendo con la cottura anche il lieve sapore acidulo che le foglie giovani hanno da crude.

Ad analoghi usi si presentano le foglie giovani e succulente della specie seguente:

Rumex obtusifolius L.

It.: Rombice dei prati.

Br.: *Lèngue de vaca* sulla riviera benacense; *Slavas* a Collio, voce comune alla specie precedente; *Smanie* a Bedizzole. Lo ZERSI registra le voci *Maine* e *Römès*, quest'ultima comune alla voce precedente, di cui non abbiamo avuto conferma.

Comune nei prati, lungo i margini ombrosi delle strade di campagna e dei fossi, ed in genere negli erbosi un poco umidi dalla pianura fin verso i 1500 m. Si eleva da mezzo ad un metro, con foglie basali ovato-oblunghe generalmente ottuse all'apice, e fusto ramoso in

alto con i frutticini disposti in spighette laterali accompagnate nell'inserzione da una foglia sessile di dimensioni ridotte.

Rumex acetosa L. (fig. 16)

It.: Acetosà; Erba brusca.

Br.: *Festüch* in valle Camonica a Corteno; *Galèi* in Brescia e dintorni, voce che però da taluno è assegnata al *Thlaspi perfoliatum*, pag. 61; *Groi* in valle Sabbia a Livemmo; *Mondoì* in valle Trompia a Collio; *Pa e vi*, cioè «pane e vino», sulla riviera benacense; *Papüch* a Tremosine e Bedizzole; *Pia-pa* a Provaglio d'Iseo. Lo ZERSI annota pure le voci agfinesi *Pacüch* e *Pancüch* di cui non abbiamo avuto conferma.

Specie erbacea ben nota ai ragazzi, che allorquando in aprile-maggio, dalla pianura fin verso i 2000 m, nelle praterie fertili ed un poco umide, allunga il fusto percorso da costole salienti e con foglie sparse dalla cui ascella verso l'apice si levano a spighetta minuti fiorellini in glomeruli verde-rossicci, amano coglierne e suggerne i succosi culmi, dal gradevole e dissetante sapore acidetto per il contenuto in ossalato di calcio.

Le foglie verdi lucide, oblunghe e più o meno larghe, anch'esse succose, si profilano alla base di due orecchiette volte verso il basso in forma di freccia, che in quelle lungo il fusto lo abbracciano essendo sessili, mentre le basali sono lungamente picciuolate.

Sono appunto eduli le foglie ed i cumuli fogliacei non ancora in infiorescenza, cotti mediante bollitura alla solita guisa, preferibilmente miscelate ad altre erbe, per accrescerne il gusto.

Raccomandiamo tuttavia di aggiungere con queste foglie le solite insalate crude tanto coltivate quanto spontanee, che in tale modo risultano particolarmente gradite. In valle Camonica a Corteno, queste foglie ven-

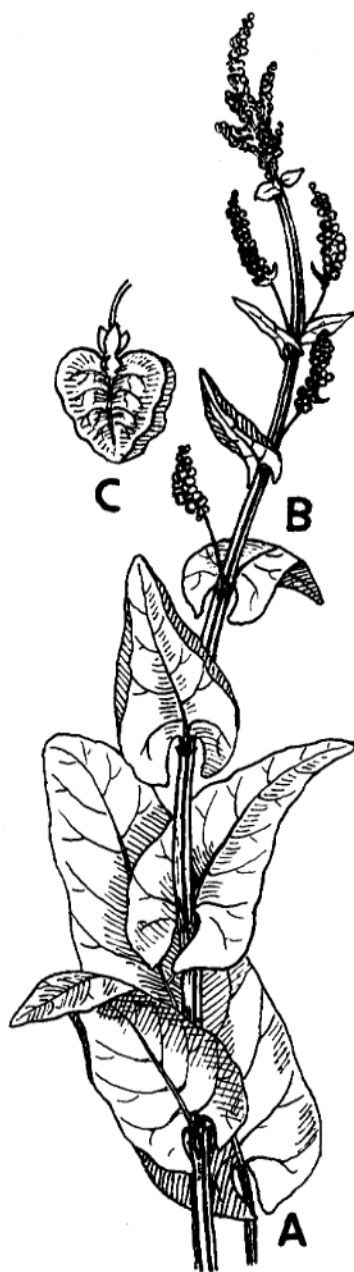


Fig. 16 - *Rumex acetosa* L.
A: foglia basale. B: tratto apicale di fusto con foglie cauline ed infiorescenza incipiente. C: frutto singolo, molto ingrandito.

gono consumate crude sul posto in insalata, accompagnate da pane di segala, dai mandriani che a tale scopo partono per i pascoli recando seco una ciotola di legno, un poco d'olio ed aceto, ed un pizzico di sale.

Per la ricchezza in vitamina C le foglie tornano utili nella cura delle forme di avitaminosi, emofilia, anemia e clorosi. Però in dosi elevate costituiscono un pericolo provocando lesioni renali a causa di concrezioni dell'ossalato di calcio, con conseguente anuria e uremia, e si può perfino arrivare a forme di intossicazione con crampi muscolari e paralisi dei centri nervosi.

Usi analoghi ha la specie seguente, assai prossima.

Rumex acetosella L.

It.: Acetosa minore.

Br.: *Badì*, da «badile» per la forma delle foglie, in valle Camonica a Vione. In genere è però confusa con la precedente ed indicata con i medesimi termini. Non abbiamo invece avuto finora conferma delle voci *Erba de San Gioan* alquanto generica e con la quale si designano secondo i luoghi specie ben divise, *Erba salina* che in Brescia designa più comunemente l'*Oxalis acetosella* L., e *Scorlog*, registrate da ZERSI.

È abbastanza simile alla precedente, ma molto più gracile, con foglie ridotte tutte provviste di picciuolo, con le orecchiette alla base rivoltate all'infuori da cui quella forma particolare che ricorda il ferro delle alabarde. Cresce nei pascoli magri, sui terreni alluvionali e sabbiosi, od anche su macerie e muri in siti soleggiati, sempre in ambienti silicei, dalla pianura fin verso i 2000 m. Non è in genere molto frequente.

LE CHENOPODIACEE

Famiglia non molto vasta quella delle chenopodiacee, è tuttavia tra le più note attraverso alcuni suoi componenti. Basta fare cenno della Barbabietola nelle sue diverse varietà orticole: quella da zucchero, quella da foraggio, quella rossa per gli usi culinari, quella «da coste» le cui foglie si consumano come erbaggio cotto. Basta ricordare il notissimo e usatissimo Spinacio.

Meno nota è la *Salsola kali* L. del litorale adriatico e coltivata a larga mano nel Ferrarese, le cui giovani piantine affusolate sono apparse a mazzetti anche presso i nostri fruttivendoli col nome di *Lischi*, ma è presto scomparsa non confacendosi al gusto bresciano il pronunciato sapore fra l'aromatico e il saligno che questo erbaggio, altrove appetito, conserva anche da cotto. Coltivate nei giardini come ornamentali per le curiose infiorescenze rosse a coda od a cresta di gallo, sono i rustici Amaranti e le Celosie.

Chenopodium bonus-henricus L. (fig. 17)

It.: Buon Enrico; Spinacio selvatico; Tutta buona.

Br.: Suonano deformazioni del termine latino *Chenopodium* le voci: *Chegoi* in valle Camonica a Borno e Lozio, e *Cògoi* a Cimbergo; *Comede* a Bagolino e Collio; *Comedie* a Braone in valle Camonica; *Comere* a Gargnano e Tignale sul Garda. Alla farinosità caratteristica della pianta accennano *Farenèle* a Marmentino in valle Trompia (termine comune però al *Chenopodium album*, pag. 47); *Perùch* a Prestine in valle Camonica, evidente deformazione di *Perùch* che ricorre ad Artogne, Breno, Edolo e Vione, e



Fig. 17 - *Chenopodium bonus-henricus* L.
A: getto in stadio giovanile come si raccoglie di preferenza per gli usi di cucina.
B: porzione apicale di pianta in infiorescenza.

che riteniamo derivi da «peluria». Lo ZERSI registra la voce *Slavas* di cui non abbiamo avuto conferma, che è però generico e lo stesso A. indica per altre specie componenti la flora nitrofila dei dintorni delle malghe.

È pianta erbacea perennante caratteristica delle zone montana e alpina nelle praterie molto concimate, dintorni di malghe, luoghi di riposo del bestiame (a cui si deve la diffusione dei semi sia per via esterna che interna), margini di strade e macerie, da oltre 500 m fin verso i 2800. È caratteristica delle associazioni erbacee nitrofile, assieme all'Ortica, al Rabarbaro alpino e al Napello, ed è buona foraggera per i suini, così come la ricercano gli ovini per la sua precocità e le foglie tenere e succose.

Robusta, è provvista di radici fittonose da cui sviluppa un fusto eretto e foglioso, solcato e spesso soffuso di rosso nelle costole prominenti, semplice o poco ramoso, alto fino a 6 dm. Le foglie, disposte in modo alterno sul fusto, hanno la lamina all'incirca triangolare con la base prolungata ai due lati esterni, richiamando così la forma di larghe frecce da cui il nome di saettiformi che vien dato loro. Hanno i margini ondulati, interi o leggermente sinuosi per radi e grossolani denti ottusi. Le inferiori quasi raccolte in ciuffo nella pianta giovane sono provviste di lungo picciuolo, che gradatamente si abbrevia in quelle lungo il fusto, più strette ed acuminate. Sono grassette, un poco bollose tra le grosse venature, verdi di sopra, di sotto invece tipicamente biancastre e farinose, a polverulenza appiccaticcia come l'infiorescenza.

La fioritura ha luogo da giugno a settembre; i fiori sono piccolissimi, verdastri, raccolti in glomeruli e formanti una stretta pannocchia allungata, fogliosa solo in basso.

Sono commestibili i getti di foglie giovani, così come le foglie spiccate dal fusto se questo è già sviluppato e indurito. Secondo le località, la raccolta può farsi da maggio a giugno, ed anche da settembre in poi ripullulando i getti dopo il pascolo o il taglio. L'uso, alquanto seguito dalle popolazioni alpigiane, si va estendendo anche negli alberghetti e rifugi alpini, ove incontra sempre più il favore della clientela.

Si cucinano mediante bollitura in un quarto d'ora circa, e si preparano nei diversi modi in uso per gli spinaci, di cui sono altrettanto teneri e prossimi anche nel gusto. Se non ne possiedono tutte le proprietà organolettiche, hanno però anche un minore contenuto di ossalato calcico, che rende controindicati gli spinaci agli uricemici, ed ai sofferenti di acidità di stomaco od ulcera gastrica.

Si possono utilizzare anche i gambi giovani e succosi mondati della scorza, cucinati e preparati allo stesso modo degli asparagi.

L'elevato contenuto in vitamina C dà a questo Spinacio selvatico apprezzabili proprietà antiscorbutiche, e la sua conoscenza come pianta alimentare è molto antica, avendo preceduto quella stessa degli spinaci. Nei paesi del Nord era tenuto in gran conto, specialmente in Inghilterra dove è stato oggetto di colture ortensi fino al principio del XIX secolo.

Anche nella medicina popolare godeva per l'addietro di molta reputazione. P. A. MATTIOLI (1555) ne lasciò scritto fra l'altro: «Il succo della radice unguendosene guarisce la rogna, e modifica le macchie della pelle, e massimamente applicatovi con aceto. Sono ancora alcuni che la lodano non poco per i morsi dei serpenti velenosi». A parte però questi tramontati empirismi, è pur sempre pianta degna di essere nota e apprezzata.

Chenopodium album L. (fig. 18)

It.: Cencio molle; Farinaccio selvatico.

Br.: *Farinèl* a Brescia, sulla riviera del Garda e quasi ovunque, con la de-



Fig. 18 - *Chenopodium album* L.
Porzione mediana di fusto in fruttiscenza.

formazione in *Farenè* a Marmentino in valle Trompia, termine qui comune però al *Chenopodium bonus-henricus*, e da non confondere con *Farenè* per la quale vedansi *Vaccinium vitis-idaea*, pag. 92.

Pianta erbacea annuale, è rappresentata da diverse varietà tutte ruderali, comunissime e copiose sulle macerie, ai margini delle strade, nei luoghi incolti, e spesso infestanti nelle ortaglie e nei coltivi in genere dal piano al limite altitudinale superiore delle coltivazioni, sempre pronte a comporre vistosi consorzi in tutti i terreni nuovi.

Da febbraio a maggio sviluppa un fusto verde angoloso, frequentemente di colore bianco od anche rosso vivo sulle costole, foglioso, che si espande in alto in una cima a rametti piuttosto raccolti in modo da formare all'incirca una pannocchia; raggiunge anche i 15 dm di altezza.

Le foglie sono a perimetro in forma di losanga, generalmente sinuate ai bordi con grossi denti asimmetrici, a picciolo piuttosto lungo in quelle inferiori, gradualmente ridotto nelle superiori, sottili, sicché le foglie sono spesso ricadenti. Di tenue spessore, molli al tatto, nella maggior parte delle varietà, di sopra sono di un verde pallido lucido talora soffuso di rosso ai margini a stagione inoltrata, di sotto biancastre e come farinose.

Fiorisce da luglio a settembre; ha fiori piccolissimi verdastri e farinosi, raccolti in glomeruli poco densi componenti delle spighe allungate e divaricate in pannocchia, interrotte da foglioline allungate e senza picciolo, solitamente arcuate verso l'alto.

È nota alle popolazioni rurali che l'impiegano di frequente per farne pastoni ad uso degli animali da cortile. Meno note o trascurate sono invece



Già in febbraio gli oliveti della riviera benacense si prestano a dilettevoli raccolte. (fot. N. Arietti).



Prodigiosa fioritura di **Capsella grandiflora** (Bory et Chaub.) Boiss., a m 936 nei riposi di malga Casere in valle Trompia (fot. N. Arietti)

le sue proprietà alimentari, e la possibilità d'uso dei giovani getti fogliari così come delle foglie spiccate dai fusti. Si consumano cotte e condite in tutti i vari modi noti per gli spinaci, a cui sono prossimi nel gusto oltretutto nella parentela, oppure come erbe da minestra.

È verdura raccomandabile per la sua ricchezza in clorofilla, in catalizzatori elementari (Ca, Mg, K, P, Fe) fra cui abbonda il potassio, e di talune vitamine.

Dalle analisi chimiche (PEREGALLO I. e CARAVAGGI A., 1941) è risultata la seguente composizione percentuale: umidità 83,7; ceneri 8,11; sostanze proteiche 1,5; grassi 1,24; idrati di carbonio 5,45.

LE PORTULACACEE

È una famiglia di scarso interesse benché si componga di circa 500 specie tutte erbacee, diffuse soprattutto nell'America meridionale, nell'Asia occidentale e in Australia, ed amanti delle stazioni secche e soleggiate.

Una specie, la *Portulaca grandiflora* Hook originaria del Brasile, è coltivata comunemente nei nostri giardini per i suoi fiori variamente colorati, dal giallo e al rosso, all'apice di esili fusticini provvisti di foglioline succulente, cilindriche ed appuntite.

La stessa specie di cui ci occupiamo non è indigena, ma è pervenuta in Europa con i traffici dall'America occidentale. Oggi però appartiene alla nostra flora spontanea come erba infestante.

Portulaca oleracea L. (fig. 19)

It.: Porcellana.

Br.: *Porselaga*, o più comunemente *Porselana*, in Brescia e per tutta l'estensione della provincia.

Le voci italiana e dialettali non hanno attinenza con le ceramiche, bensì con i porci, essendone appunto avidi i suini.

È pianta erbacea ben riconoscibile fra quelle che sono pronte ad insediarsi in tutti i terreni nuovi (orti, cortili rustici, margini delle strade, particolarmente se il terreno è sabbioso e

concimato, dalla pianura fino a modesta altezza in montagna), distendendosi ed allargandosi prostrata a terra.

Ha rami succulenti, così come sono carnose le foglie verdi lucide ed un poco untuosette senza picciuolo, ovato-bislunghe, allargate all'apice e ristrette alla base, di grandezza variabile ed irregolarmente disposte lungo i fusti: in coppia alla base, in gruppi più o meno numerosi nelle biforcazioni dei fusticini, ove si sviluppano in continuità da maggio a settembre dei minuti fiorellini ascellari verde-giallogno-



Fig. 19 - *Portulaca oleracea* L.
Pianta sviluppata nel suo tipico portamento sdraiato.

li, poco visibili, che si trasformano in piccole capsule seminferie,

Questi fusti fogliosi sono universalmente indicati come mangerecci, e difatti la specie, in alcune razze migliorate a foglie più grandi o di colore giallognolo, è pure oggetto di coltura orticola.

In insalata cruda hanno sapore piuttosto sciatto e mucillaginoso, un poco acidulo, ma secondo le nostre esperienze con un tono fra il saligno e il terroso non del tutto convincente; probabilmente per questo si consiglia di miscelarli con altre erbe, aggiungendo qualche foglia di Basilico. Ci sono parsi migliori cotti mediante bollitura, specie se conditi con aceto oltreché con olio. Possono anche essere fritti nell'olio bollente, previa immersione in una pastella semiliquida fatto con uovo sbattuto e farina bianca, all'uso fiorentino.

Circa il gusto e l'opinione da noi espressa, è chiaro che le impressioni possono essere soggettive e variare da individuo a individuo. Non si spiegherebbe altrimenti il fatto che altrove la specie è considerata elemento di pregio, è coltivata nel nord della Francia, in Svizzera, in Olanda e nel Belgio, e talora viene essicata per la conservazione, onde consumarla con erba da minestra durante l'inverno dopo averla tenuta a bagno per rammolirla.

Consigliamo comunque la raccolta tardiva, in autunno, allorché le piante non giungono a portare a maturità i semi. Nella stagione estiva, questi semi minuti ma duri e copiosi, che è praticamente impossibile asportare, non tornano graditi al palato e non giovano alla reputazione di questa sorta di erbaggio.

LE CARIOFILLACEE

È sufficiente accennare al ben noto Garofano coltivato per ornamento, prossimo parente di diverse nostre specie spontanee, per entrare nel dominio di questa famiglia abbastanza vasta. Non è così invece per i «chiodi di garofano» di comune uso come spezia anche nelle vivande, che sono i bottoni fiorali essiccati nell'*Eugenia carvophyllata* Thunb. originaria dell'Indonesia, appartenendo questa a tutt'altra famiglia, cioè delle mirtacee.

Non tutte le cariofillacee hanno però fiori della vistosità del Garofano. Basta pensare all'infestante, per quanto gradita al pollame, *Paarina* (Brescia e quasi ovunque in provincia) o *Paverina* (riviera benacense a Toscolano), cioè la *Stallaria media* (L.) Vill., i cui minuti fiorellini sono talvolta addirittura sprovvisti di petali.*

Silene alba (Mill.) E. H. L. Krause (fig. 20)

It.: Gittone bianco.

Br.: *Faa goza* a Nave; *Faèta* a Urago Mella, tutti derivati da «piccola fava» ma non sappiamo per quale possibile accostamento; *Fior de la Madonna* a Vione in valle Camonica;

Glota salvadègh sec. ZERSI, ma ignoriamo dove e se ancora in uso; *Gösmine salvadeghe* a Bedizzole, avvertendo che il termine *Gösmine* designa il Gelsomino, forse perché in entrambe i fiori sono bianchi; *Orèce de azèn* a Vestone e *Orèce de agniñ* a Livemmo in valle Sabbia per la forma delle fo-

* Questa specie è anche indicata come mangereccia, e continuando a riprodursi da febbraio al caldo autunno dalla pianura fino al limite altitudinale superiore delle colture, si presterebbe a facilissima raccolta negli orti, nei cortili, lungo i margini delle strade e nei coltivi, ovunque la terra sia stata smossa. I rametti fogliosi sono talora consumati - ma non nella nostra provincia - cotti mediante bollitura in miscellanea con altre erbe. Ha però il difetto dei fusticini filamentosì fin dal primo stadio, e ciò non ne rende molto gradito l'impiego.

glie; in valle Trompia *Pelusa* a Bovegno deformata in *Peluda* a Marmentino per richiamo all'indumento tormentoso delle foglie, mentre ancora per la forma ricorre quello più noto e diffuso di *Uricina* che si ripete dalla pianura a Manerbio in Brescia e dintorni, in valle Trompia a Collio e fin nell'alta valle Camonica a Vione.

Erba pratense e silvestre, comune nei prati, nei campi e presso le siepi dal piano fin nella zona montana, e spesso copiosa nelle sue stazioni. Perenne, è munita di radici piuttosto grosse rispetto alla parte aerea, fitto-



Fig. 20 - *Silene alba* (Mill.) E.H.L. Krause
A: giovani ciuffi di foglie emergenti dalla grossa radice. B: cima con fiori maschili a sinistra e femminili a destra. C: cassula seminifera, ingrandita.

nose e striscianti, da cui tra febbraio e maggio secondo l'ambiente e l'altitudine si sviluppano diversi ciuffi di foglie erette ed appressate fra loro, largamente lanceolato-ovate e più o meno gradatamente attenuate in un picciuolo alato: la parte ristretta del lembo della foglia si prolunga cioè lungo i margini del picciuolo, che per tale motivo appare provvisto di due alette laterali. Hanno la nervatura mediana molto rilevata al disotto; un poco meno le secondarie, di cui il primo paio è sub-parallelo al margine della foglia, mentre i successivi si espandono gradualmente su tutta la superficie della lamina. Sono vellutate per morbidi peluzzi bianchi disopra, irsute per peli più lunghi ai margini e lungo le nervature disotto, di color verde gaio ma opaco, attenuato nella pagina inferiore. Crude, hanno sapore erbaceo selvatico un poco piccante.

La pianta sviluppa più tardi dei fusti di 3-8 dm, irsuti e un poco vischiosi in alto, lungamente nudi, e che si dividono in alto in cime divaricate. Le foglie del fusto, più piccole, prive di picciuolo, oblungho-lanceolate, sono localizzate nelle inserzioni dei rametti secondari. All'apice di questi ultimi si hanno i fiori, a 5 petali bianchi bifidi (cioè con la lamina incisa nel mezzo da un seno), e con l'unghia dilatata superiormente in due orecchiette acute.

Poiché la pianta è dioica, si hanno fiori maschili e femminili, facilmente distinguibili perché nei primi il calice - anch'esso irsuto e un poco vischioso - è oblungho, mentre nei secondi è ovato, e rigonfia verso la maturità. Più tardi dai calici femminili si sviluppa una cassula secca di color paglierino, in forma di orciolo a 10 denti, in cui sono contenuti i semi.

Per uso culinario si colgono i giovani ciuffi di foglie. Si cuociono nel soli-

to modo alla guisa degli spinaci, preferibilmente miscelati con altre erbe perché piuttosto sapidi, oppure bollendo in acqua abbondante. Risultano inoltre molto gradevoli come elemento per le minestre, soprattutto di riso: circa la cucinatura vedasi quanto è stato detto in precedenza per l'*Urtica dioica*, pag. 38.

La fecondazione della pianta è affidata a farfalle crepuscolari, e perciò i fiori rimangono chiusi durante il giorno, per aprirsi la sera; nelle ore vespertine, per esercitare un maggiore richiamo sui pronubi che devono operare l'impollinazione, sono anche un poco odorosi.

Agli stessi usi si presta la specie seguente, abbastanza simile nello stadio giovanile allorché non è sviluppato lo scapo fiorifero, e designata in alcuni luoghi con i medesimi termini dialettali della precedente:

Silene dioica (L.) Clairv.

1300 fin verso i 2000 m, soprattutto nei pascoli pingui, ai margini dei boschi radi di latifoglie, e presso i luoghi di riposo degli ovini. Si distingue dalla precedente perché i suoi fiori sono rossi anziché bianchi, e sono schiusi durante il giorno anziché alla sera.

Silene vulgaris

(Moench) Garcke (fig. 21)

It.: Bubbolini; Strigoli.

Br. Molti sono i termini derivati da «verza» per l'uso popolare che se ne fa nelle minestre, o per il fatto che sbrizzate fra le dita le foglie danno quel particolare fruscio comune a quello delle Verze: *Erzòi*, *Vèrzòi* e *Erzuñ* a Sulzano e Sale Marasino sul Sebino; *Erduñ* a Marmentino in valle Trompia; *Verzuñ* pure in alta valle Trompia; *Verzi* e *Virzuñ* a Brescia e dintorni. Il calice del fiore a forma di piccola vescica, di cui i ragazzi usano serrare l'orifizio con le dita e percuotere in fronte per ottenere un piccolo scoppio, ha dato origine ai nomi di *Erba isighèta* e *S'ciopi* presso Brescia, e *S'ciupiti* a Borno in valle Camonica. Dalla consistenza grassetta delle foglie è derivato *Grasaròi* a S. Colombano (avvertendo però che il medesimo

termine nello stesso luogo designa anche la *Valerianella locusta*, pag. 111), deformato talora in *Sgresaròia* Collio. Generico quello di *Èrbasine* a S. Zeno Naviglio, e non interpretabili quelli di *Menacorin* o *Manacorèn* a Vione in valle Camonica.

Erba pratense, ma comune anche nei campi e nei seminati, lungo i margini delle strade, e diffusa ovunque al seguito dell'uomo e delle sue attività dal piano fino alla zona alpina, in diverse varietà. È talora assai copiosa nei prati ove la cotica erbosa è discontinua.

Perenne, dalla grossa radice nodosa e strisciante sviluppa, da febbraio a giugno secondo gli ambienti e l'altitu-



Fig. 21 - *Silene vulgaris* (Moench) Garcke
A: ciuffetto apicale di foglie come si utilizza a scopo edule. B: porzione di fusto fiorifero. C: singolo petalo del fiore, ingrandito. D: calice vesciculososo, ingrandito.

dine, diversi ciuffi di tenere foglioline, addensate ed appaiate, senza picciuolo, abbraccianti il fusto ad ogni nodo distinguibile per un lieve ingrossamento a foggia di collaretto; ogni paio si distingue simmetricamente ad angolo retto rispetto al sottostante. Sono generalmente erette, lanceolate, larghette nelle forme dei luoghi pingui ma sempre ad apice acuto, glabre e di color verde glauco come tutta la pianta, più chiare e tendenti al verde gaio un poco giallognolo nei terreni freschi e grassi. Hanno consistenza carnosetta, e strizzate fra le dita danno quel particolare fruscio di cui si è già detto.

Il fusto si sviluppa poi fino all'altezza di 4-6 dm, con foglie sempre a coppie opposte ai nodi, più brevi, strette e acutamente lanceolate, allargandosi in alto in cima ramosa. I fiori, portati da un breve peduncolo e un poco penduli, sono costituiti da un calice in forma di vescichetta ovale, di apparenza membranacea, pallida e talora violacea alla base, fortemente reticolata fra le 5 nervature prominenti e da 5 petali bifidi di un bianco slavato quasi trasparente e perciò poco appariscente, frammezzo ai quali sporgono lunghi stami.

Si colgono per gli usi di cucina i ciuffi di foglioline apicali, ed anche le

foglie monde dei fusti purché tenere e succulenti. Si prestano soprattutto per le minestre di verdura, a cui danno un tono particolare, oppure si cuociono mediante bollitura per 20 minuti circa in ristretto, cioè quasi senza acqua ed in pentola coperta come per gli spinaci: conditi nei soliti modi servono soprattutto di contorno ai salumi cotti, ma risultano molto piccanti, e perciò non a tutti graditi.

È preferibile invece bollirli in acqua abbondante dopo di che, tolti e sgocciolati, si passano in padella con un poco d'olio e si fanno tostare brevemente; non è consigliabile informagliarli perché già sapidi.

Si possono utilizzare anche crudi, aggiungendoli in discreta copia ad altri erbaggi da insalata per accrescerne il gusto, in virtù del loro piacevole sapore acidulo.

Per la donna di casa diamo la ricetta di un sapido risotto di magro, senza indicare le porzioni potendo variare a piacimento.

Si trita fine una buona manciata di ciuffetti di foglie, che si fanno tostare in casseruola con un poco di burro, aggiungendo poi un bicchiere di brodo bollente e lasciando cuocere per 10-12 minuti. Si unisce quindi il riso amalgamandolo bene con la verdura, si sala, ed evitando che asciughi si aggiunge a mano a mano altro brodo bollente rimestando bene fino a cottura, cioè per circa 20 minuti; agli ultimi bollori si aggiunge del parmigiano grattugiato come si usa per ogni altro tipo di risotto.

LE CROCIFERE

La famiglia delle crocifere contribuisce largamente ad arricchire l'assortimento delle erbe spontanee mangerecce. Vi appartengono fra le specie coltivate le verze, i cavolfiori, le rape, il ravizzone, e fra le ornamentali la violacciocca, per limitarci alle più note.

Deve il nome al fatto che il fiore di compone di 4 petali disposti in croce, di cui i due interni solitamente un poco più piccoli, liberi e terminanti in unghia sottile. Il frutto è una siliqua; assomiglia al legume, cioè a quello del fagiolo, ma in quest'ultimo i semi aderiscono alle due valve del baccello lungo il loro margine, mentre nella siliqua esiste fra le due valve un setto cartilagineo a cui i semi sono applicati su ambo le facce (cfr. la fig. 23 a pag. 55 lettera C).

In genere le crocifere contengono composti solforati: da ciò quel caratteristico e gradevole odore che emanano durante la cottura, in particolare i broccoli. Anche il sapore, pure variando da specie a specie, ha qualcosa in comune; manca del tutto quello amaricante delle Cicoriacee, che è sostituito da un tono fra il dolciastro e il rapaceo. Si prestano pertanto per le minestre, e come verdura cotta incontrano il gusto di chi non gradisce l'amaro.

Barbarea vulgaris R. Br. (fig. 22)

It.: Barbarea; Erba barbara.

Br.: Abbiamo raccolto la sola voce *Ravesòla* a Toscolano sul Garda, ove però è comune anche alla *Lapsana communis*, pag. 123, perché per quanto ben diversa e distante vi è una certa affinità nel sapore.

È specie erbacea di solito bienne, che si mostra di preferenza nei siti umidi dei campi, lungo i margini dei fossi, ed anche sul greto dei fiumi e torrenti nei punti con depositi di limo piuttosto grasso, dalla pianura fino alla zona montana inferiore.

È caratteristica, tanto in primavera

quanto nel tardo autunno, la rosetta basale di foglie, le quali iniziano dal centro con un largo picciolo, e terminano con un ampio lobo tondeggianti od ovato, a base cuoriforme. Ai lati del picciolo sono poi presenti da due a più coppie di lobi anch'essi più o meno ovali, ben distanziate e di grandezza decrescente dal lobo terminale verso la base.

Fiorisce da aprile a luglio secondo i luoghi e le altitudini, con un compatto racemo apicale di fiori piccoletti a 4 petali gialli, cui seguono lungo il fusto verso il basso sempre più distanziati ed allungati, i frutti a siliqua eretta, lunga e stretta, percorsa da due nervature salienti. Il fusto che di eleva da pochi dm fin verso il mezzo metro, è percorso da nervature che lo fanno piuttosto angoloso, ed è abbracciato ai nodi da foglie ridotte e senza picciolo mediante due appendici basali saettiformi, mentre i margini sono più o meno dentati od incisi.

Le rosette di foglie basali le abbiamo viste cogliere come mangerecce tanto nei dintorni di Brescia - dove la specie non è nota con termini dialettali - quanto sulla riviera benacense. Hanno però un sapore fra l'amaricante e il rapaceo comune a diverse crocifere, e per tale motivo non si consumano da sole, ma in miscelanea con altre erbe per accrescerne la somma dei gusti. Da taluno, a cui non spiace il sapore piccante delle rape, sono pure usate in insalata cruda.

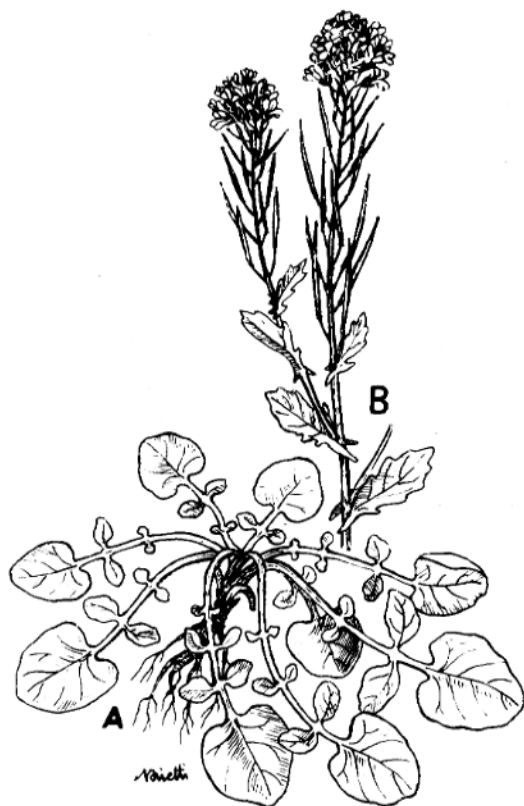


Fig. 22 - *Barbarea vulgaris* R. Br.

A: rosetta di foglie basali.

B: tratto apicale del fusto con fiori e silique.

Nasturtium officinale R. Br. (fig. 23)

It.: Crescione; Nasturzio.

Br.: *Grasu* a Brescia e dintorni ed a Collio in valle Trompia, termine però con cui a S. Zeno Naviglio si designa la *Cardamine asarifolia* L. ed a Muscoline, in Valtenesi il *Sonchus oleraceus* L., pag. 129; *Rasu* a Leno in pianura.

È specie erbacea perenne, legata ai corsi anche modestissimi purché d'acqua limpida e fresca, ferma od a lento flusso, dalla pianura fino alla zona alpina. Presso le fonti e le polle, soprattutto nelle valli e nella zona submontana, si mostra di frequente in fitti consorzi che ricoprono vasti tratti della superficie dell'acqua.

Ha foglie composte, cioè costituite da più foglioline inserite lungo un unico peduncolo, delle quali la terminale a lamina ampia ed ovale con la base spesso cuoriforme, mentre le inferiori appaiate a una-due copie sono di forma analoga ma più piccole; tutte di colore verde chiaro lucente, piuttosto carnosette.

Il fusto ramoso, carnoso e cavo, si distende sull'acqua seguendone il corso, e produce dei gruppetti di sottili radici flottanti all'ascella delle diramazioni inferiori; verso l'epoca della fioritura, che ha luogo dalla fine aprile in poi, il fusto si raddrizza levandosi da un dm oltre un metro se l'ambiente è ombreggiato, e produce un grappoletto poco ricco di fiorellini bianchi a 4 petali.

Si raccolgono i getti fogliosi scartando la parte radicante, tenendoli umidi e all'ombra perché esposti al sole seccano ed anneriscono in poco tempo. I getti fioriti si scartano perché già induriti, troppo piccanti e amaro-gnoli; però scostandoli si trovano sempre getti giovani che ripullulano diramandosi dalla base. Nelle acque che non gelano si mantengono verdi e si possono cogliere anche durante l'inverno. Contengono elementi assai utili per l'economia dell'organismo. I getti teneri, sapidì e leggermente pic-

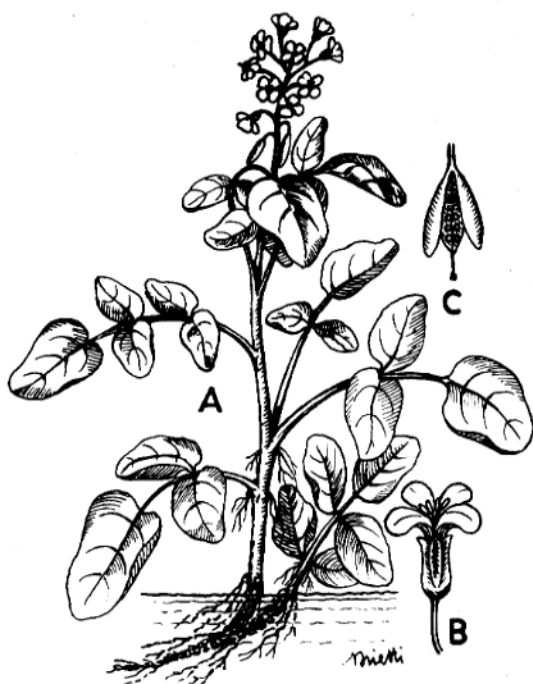


Fig. 23 - *Nasturtium officinale* R. Br.
A: pianta intera con fusto in fioritura e giovane getto foglioso. B: fiore singolo ingrandito. C: siliqua aperta con semi, ingrandita.

canti, si usano crudi conditi come l'insalata. Quelli in stadio più avanzato si cuociono in acqua salata mediante bollitura di un quarto d'ora circa, e si condiscono con sale, olio e succo di limone, evitando il pepe; si consumano caldi, oppure freddi sostituendo in tale caso il limone con l'aceto.

In Francia è erbaggio usatissimo ed apprezzato, di cui si fa larga coltivazione per sopperire alla richiesta.* Da noi è scarsamente noto ed è trascurata anche la produzione spontanea; arriva a primavera in modesta copia sul mercato cittadino.

* Come da noi si usano disporre le verdi foglie del prezzemolo sul piatto di portata degli antipasti grassi, in Francia si pongono freschi mazzetti di Crescione crudo. Ma mentre da noi il prezzemolo è considerato solo un ornamento e lo si lascia sul piatto, oltr'Alpe quei mazzetti fanno invece parte indiscindibile della portata e vengono regolarmente sgranocchiati.

I getti della pianta all'atto della fioritura sono più ricchi in principi attivi: ferro, fosforo, tracce di arsenico e jodio, e vitamine A, B, C. Nei disturbi catarrali delle vie aeree, gastro-intestinali e genito-urinarie, è utile il succo fresco che si ottiene pestando l'intera pianta nel mortaio, filtrandolo, e addizionandolo con un poco di acqua zuccherata; si prende nella misura di due cucchiaini al giorno. Nelle manifestazioni da linfatismo dei bambini si possono dar loro da masticare i getti crudi: rafforzano le gengive, eccitano la secrezione salivare, favoriscono l'espettorazione ed attivano la traspirazione cutanea.

Nei medesimi ambienti particolarmente nei fossati di pianura, e talora promiscua al Crescione, vegeta la *Cardamine amara* L., molto prossima anche nell'aspetto. È spesso confusa con lo stesso termine di *Grasu*, ed un eventuale scambio non arreca inconvenienti avendo le due specie proprietà analoghe. La *Cardamine* è però più pronunciatamente piccante-amara, e per evitare confusioni si tengano presenti i caratteri che seguono:

Nasturtium

Pianta tipicamente prostrata, con molte radichette nuotanti nei nodi inferiori, e con la sola porzione fiorifera eretta. Siliques corte e più brevi del relativo peduncolo.

Cardamine

Pianta a fusto eretto dalla base, senza radichette nei nodi inferiori, ad infiorescenza più contratta ed appariscente, maggiormente elevata. Siliques assai più allungate, e superanti la misura del relativo peduncolo.

***Cardamine hirsuta* L. (fig. 24)**

It.: Cardamine; Erbetta da minestra.

Br. Per quanto ci risulta finora, solo a Orzivecchi è nota con la perifrasi *Sonze de galina*, venendo somministrata la pianticella alle galline per aumentare la produzione delle uova.

È una modesta quanto molesta pianticella erbacea annuale, pronta ad occupare ogni tratto di terreno sgombro da altra vegetazione: cortili rustici, margini di strade campestri, fra gli interstizi dell'acciottolato, nelle aiuole e nei tappeti erbosi della città, nelle cre-

pe dei vecchi muri, nei giardini, perfino nei vasi di fiori esposti all'aria, e sale dalla pianura fino alla zona montana.

Pelosetta, molto precoce, talora già nel mese di febbraio e fino a giugno sviluppa una rosetta di tenere foglie lunghe da 5 fino a 10 cm tutt'al più, costituite da un lobo apicale relativamente grandetto in forma all'incirca di cuore a rovescio e con i margini piuttosto angolosi, seguito da diverse coppie di analoghi lobetti laterali di dimensioni sempre minori dall'apice verso la base, e ben distanziate fra loro. Quasi contemporaneamente si elevano dal centro uno o più fusticini di altezza fino a 20 cm al massimo, semplici o ramosi, con sparse foglie simili a quelle radicali ma di dimen-



Fig. 24 - *Cardamine hirsuta* L.
Pianta intera con fiori e siliques.

sioni minori. Producono all'apice un grappoletto di minuti fiorellini a 4 petali bianchi, preceduto da frutticini a siliqua eretta, cilindrica, sottile, poco distanziati dal fusto.

Si raccolgono le pianticine anche se in fiore o in fruttiscenza, spiccandosi in questi casi il tratto apicale. Tutto il resto - malgrado le ridotte dimensioni compensate dalla possibilità di copiosa raccolta - costituisce un'ottima, tenera e sapida erbetta da tritare nelle minestre, come appunto accenna il secondo dei termini italiani dianzi riportati. Si possono anche usare in insalata cruda, essendo il gusto meno piccante di quelle delle specie precedenti, oppure cotte mediante bollitura nei soliti modi.

È opportuno fare cenno anche del genere *Brassica*, di cui è nota in particolare la *Brassica oleracea* L. attraverso le sue numerose varietà orticole che vanno dal Broccolo al Cavolo cappuccio e dal Cavolfiore alla Verza.

Qui ci occuperemo di due specie comunemente coltivate per foraggio e sovescio nei campi durante la fase di riposo della rotazione agraria.

Brassica campestris L.

Le razze colturali (var. *rapa* L.) vanno sotto il nome it. di Rapa e si utilizza la parte aerea della loro radice, molto ingrossata, di forma rotondo-depressa come la cipolla, che può essere di colore rosso-violaceo (in br. *Rae rose*), oppure bianche leggermente soffici di azzurro (in br. *Rae bianche*).

Il tipo selvatico (var. *oleifera* D.C.) è chiamato in it. Colza e in br. quasi ovunque ma particolarmente in pianura *Verzach*. È in genere pianta erbacea bienne che dopo la sfalcatura autunnale ripullula già in febbraio, con foglie piuttosto bollose di un verde cupo, un poco pelose almeno ai margini che sono incisi in numerosi e ondulati lobi divisi da seni piuttosto stretti, con quello apicale molto più ampio, quasi rotondo; vi segue un fusto grosso e ramoso percorso da costole rilevate, con numerose foglie assai meno incise di quelle basali, e che lo abbracciano mediante due appendici rotondate.

All'apice si sviluppa un appariscente racemo di fiori grandetti a 4 petali di un bel giallo vivo, preceduto da frutti a siliqua cilindrica,

che in questa razza è di frequente piuttosto piccola e quasi abortiva.

Benché seminata come foraggera, si propaga spontanea anche in siti dove non può essere falciata, ad esempio tra i filari delle viti, ove può essere colta senza danno.

Sono mangerecce foglie e getti giovani che, cotti mediante bollitura, hanno sapore piccante tra la verza e le foglie delle rape. Appaiono talora anche sul mercato cittadino a mazzetti senza radice, col nome di *Brocoèc*. Più avanti, in marzo-aprile, si raccolgono le cime ancora tenere e in incipiente fioritura - a fiori ancora chiusi e raggruppati in grossi glomeruli verdastri -, pure gradite per gli stessi usi ma in particolare come erbaggio per le minestre di magro, e passano sotto il nome di *Cime rapa*. Voci però arbitrate, che dovrebbero essere riservate a razze colturali della *Brassica oleracea* L. var. *botrytis* L.; anche queste difatti sono oggetto di commercio, e delle vere Cime di rapa fanno uso in particolare gli immigrati dal Mezzogiorno.

Brassica napus L.

Alle razze colturali (var. *napobrassica* Mill.) si dà il nome it. di Navone e in br. quasi dovunque *Nau*; se ne utilizza la parte aerea della radice come per la precedente, che in questa è però fusiforme come una carota.

Il tipo selvatico (var. *arvensis* Lmk) è seminato come il precedente per foraggio, e sono note a tutti quelle gialle vivaci distese che, in aprile-maggio, coprono in pianura lunghi tratti di campagna. Per il resto la pianta è molto simile alla precedente, però con foglie basali meno ampie, maggiormente incise con lobi più distanziati, non pelose, di un verde lucido tendente un poco all'azzurro, e silique lunghe, cilindriche con strozzature. In it. va sotto il nome di Ravizzone, e in br. quasi dovunque *Raisu*.

Circa i possibili usi vale quanto detto per la precedente. Un tempo si coltivava anche per l'estrazione dai semi di un olio piuttosto scadente usato per illuminare, ma che alle popolazioni povere serviva anche per condire, dal che è rimasto il detto *òio de raisu* per designare un olio poco appetibile.

Bunias erucago L. (fig. 25)

It.: Cascellore.

Br.: *Lansèr* a Brescia e nella pianura; *Raanèi* a Provaglio d'Iseo, per accenno al sapore; *Trachègn* nella Valtenesi, a Bedizzole e a Calvagese, voce che però sulla riviera del Garda da Salò a Toscolano designa invece la *Lactuca perennis* L., pag. 132.

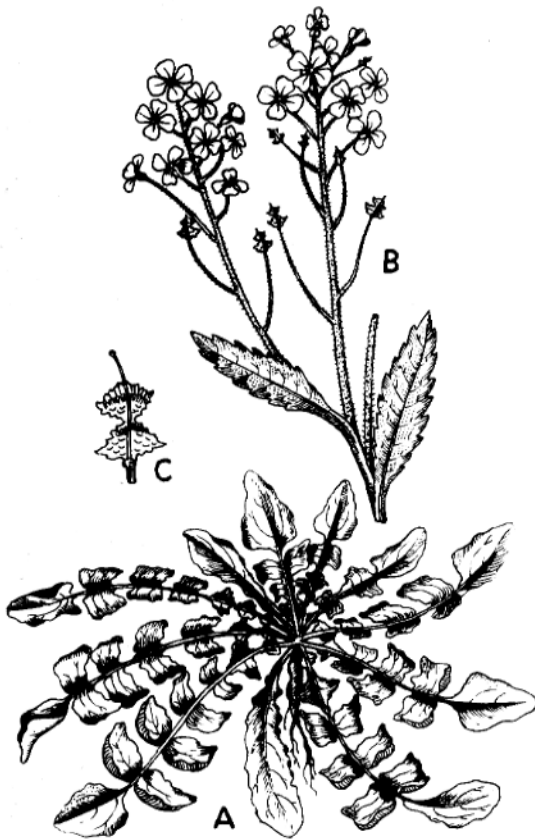


Fig. 25 - *Bunias erucago* L.

A: rosetta di foglie basali. B: cima in fioritura e fruttificazione. C: frutto (siliqua) ingrandito.

È specie erbacea abbastanza comune in pianura e in collina, mentre dirada salendo verso i monti. Predilige i campi a terreno profondo e piuttosto umido od irriguo, e si accompagna in particolare alla coltura del granoturco. Dopo che questo è stato tagliato il suo sviluppo in autunno è rapidissimo, ed è questa la stagione che si presta maggiormente alla raccolta per l'ampiezza che assumono le rosette di foglie basali; è però comune anche in primavera, talora già in febbraio.

Il tipico aspetto di queste foglie basali consente una facile individuazione della specie. Dopo le foglie pri-

mordiali pressoché intere e subito distrutte, ne succedono altre molto allungate, irregolarmente frastagliate: al lobo terminale grossolanamente triangolate base numerose lacinie grossolanamente triangolate e gradualmente decrescenti, solitamente increstate presso il punto di inserzione sulla costola, grossa e biancastra verso la base.

In seguito, mentre le foglie basali vanno gradatamente distruggendosi, si sviluppa un fusto alto da 2 a 4 dm, eretto e ramoso, sparso di peli e di ghiandole giallastre, con poche foglie prive di picciolo, lanceolate e grossolanamente dentate, pelose. Da marzo a giugno segue la fioritura: i fiori del diametro di un cm circa si compongono di 4 petali gialli disposti a croce, sono numerosi e si dispongono in racemi gradatamente lassi dall'apice verso il basso, ove più prestamente si sviluppano sui rametti degli strani frutticini (silique) strozzati nel mezzo e terminati da un rostro lunghetto e ricurvo, con i quattro angoli espansi in creste seghettate.

Agli usi di cucina servono le rosette di foglie basali, delle quali si distinguono due forme: una particolare dei luoghi umidi a foglie verdi lucenti, glabre e tenere, col lobo apicale prolungato in una stretta lacinia, e questa può essere usata anche cruda in insalata; l'altra che cresce nei campi di collina ha le foglie un poco pelose e più consistenti, ruvidette soprattutto nella pagina inferiore, e questa va consumata solo cotta mediante bollitura, condita poi nei soliti modi come per gli spinaci, oppure come erba per minestre di verdura.

Si coglie in ottobre-novembre e in marzo-aprile. Nel sapore ricorda insieme la rapa e il cavolo, che d'altronde appartengono essi pure alle Crocifere. Trova apprezzamento come verdura

cotta in particolare da coloro che non gradiscono quello amaricante del radichio; arriva in sensibili quantità anche sul mercato cittadino, ove la richiesta non manca.

Come verdura anche cotta costituisce un buon antiscorbutico, essendo ricca di composti solforati, così come diverse altre Crocifere. Ha pure azione diuretica, utile in particolare quando si tratta di eliminare le accumulazioni di liquido da idropisia.

Capsella bursa-pastoris (L.) Med.
(fig. 26)

It.: Borsacchina; Borsa pastore.

Br.: *Casète* tanto in pianura a Mamerbio, Lograto, Seniga, quanto in alta valle Camonica a Vione; *Èrba borsa sec.* ZERSI, voce di cui non abbiamo finora avuto conferma; *Gratarôle* a Provaglio d'Iseo; *Trüik* in valle Trompia a Marmentino, per richiamo alla forma del frutto che può grossolanamente ricordare la punta di un succhiello.

Nei coltivi e nei luoghi incolti, ai margini delle strade campestri e nei cortili, sui terreni nuovi per lavori di sommovimento, e non di rado anche nei pascoli in montagna oltreché in gran copia presso le malghe e nei luoghi di riposo delle mandrie, è comunissima quest'erba oggi diffusa pressoché in tutto il mondo.

In autunno e in primavera, le giovani rosette di foglie basali si appiattiscono geometricamente sul terreno. Lanceolate, variamente incise in segmenti più o meno profondi con quello terminale più ampio, sono di un verde piuttosto opaco, talora grigiastro verso il centro per lieve peluria più o meno copiosa. Richiamano quelle del *Papaver rhoeas* (pag. 62), ma sono di colore più cupo, meno mollicce, e con una radichetta più forte. Crude hanno sapore fra l'erbaceo e il rapaceo, comune più o meno marcatamente a molte altre Crocifere.

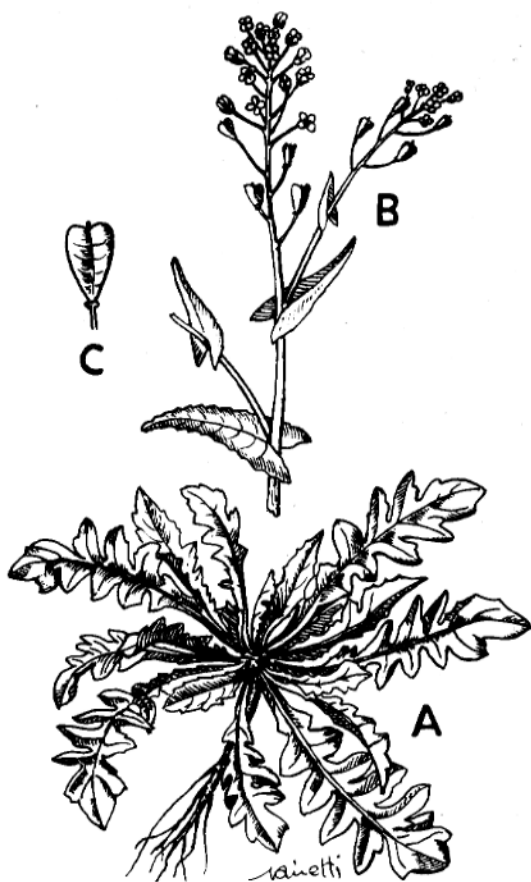


Fig. 26 - *Capsella bursa-pastoris* (L.) Med.
A: rosetta di foglie basali. B: parte apicale dello scapo con fiori, frutti e foglie cauline. C: frutto (siliqua) ingrandito.

Dalla rosetta di foglie si sviluppa prestamente un fusto poco ramificato, alto da uno a 3 dm, con sparse foglie oblunco-lanceolate prive di picciolo e prolungate alla base in due orecchiette saettate che abbracciano il caule. I fiori, che appaiono da marzo a settembre, sono generalmente molto piccoli, talora neppure sviluppati, a 4 petali bianchi o rossicci secondo le varietà, raccolti in racemo piuttosto compatto all'apice, mentre in basso i fusticini che si succedevano si distan-

ziavano per l'accrescimento del fusto e l'allungamento dei sottili peduncoli.

La caratteristica inconfondibile è data appunto da questi frutticini (siliquae), compressi, a triangolo acuto, cuneati alla base e incavati all'apice (cfr. l'illustrazione particolare C); una sorta cioè, in piccolo, di antiquata borsa, e poiché i pastori avevano fede che questa pianta salvasse i loro armenti dai lupi, ed imitava la borsa stessa che recavano a tracolla, ne sono derivati i nomi italiani.

Sono mangerecce le giovani rosette fogliari, consumate cotte mediante non lunga bollitura e condite poi nei soliti modi. Nelle campagne della pianura sono d'uso comune, e vengono giudicate migliori, ad esempio della *Bunias erucago* L. (pag. 57) che appare regolarmente in vendita sul mercato cittadino. Altrove invece è specie solitamente trascurata, oppure si usa sporadicamente in insalata cruda, però mescolata ad altri elementi non essendo giudicata molto appetibile.

Nella medicina popolare, i preparati ben concentrati di piantine fresche avevano impiego come emostatici nelle emorragie, e come ipotensivi, atti cioè ad abbassare la pressione arteriosa.

Nel 1939 abbiamo notato per la prima volta nell'Italia settentrionale (era nota solo come avventizia per i dintorni di Trieste), nei riposi di alcune malghe a cavaliere fra la media valle Trompia e il lago d'Iseo, una varietà di provenienza orientale, pervenuta evidentemente fra noi con bestiame importato: la *Capsella grandiflora* (Bory Chaub.) Boiss., riconoscibile dai fiori bianchi notevolmente più grandi e vistosi. Oggi ha guadagnato altri spazi, e vi è talmente profusa ed esclusiva che la sua fioritura, fra aprile e maggio, si nota a qualche km di distanza come una estesa macchia lattiginosa riversata dalle malghe lungo i sottostanti verdi dossi prativi.

Comunque per gli usi di cucina sono consigliabili le piante che crescono in montagna su terreno grasso perché più tenere e voluminose, si tratti oppure no della nuova varietà, avendo in comune le proprietà organolettiche.

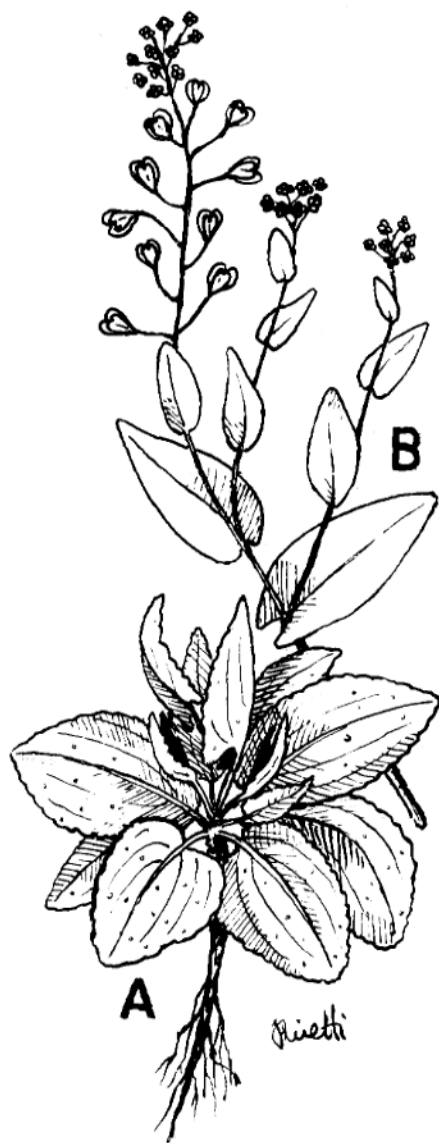


Fig. 27 - *Thlaspi perfoliatum* L.
A: rosetta fogliare giovanile. B: porzione del fusto con foglie cuneali abbraccianti, semi e fiorellini.

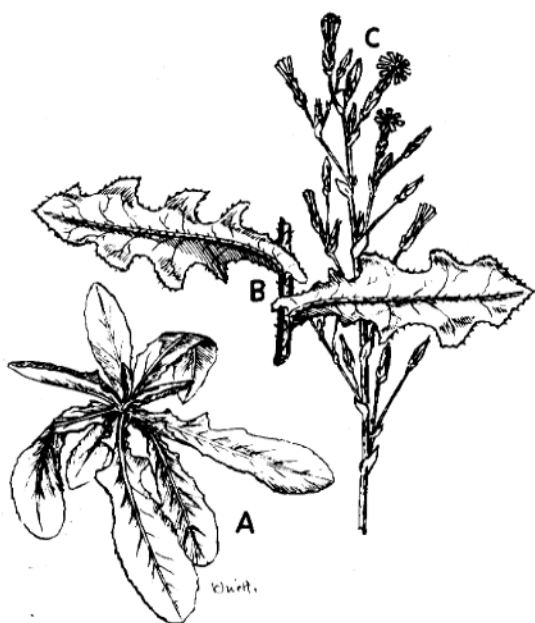


Fig. 74 - *Lactuca serriola* L.

A: rosetta di giovani foglie basali al primo anno. B: porzione di fusto con foglie disposte su un piano verticale. C: porzione apicale del fusto con infiorescenza sviluppata.

presenta piccoli aculei verdi non ancora spinescenti; crude, hanno sapore amaricante come di radicchio.

Emerge poi un robusto caule cavo e semilignificato, alto talora fino a 2 m, di colore giallo-biancastro che, spezzato, geme abbondante lattice bianco. È sparso di foglie cauline alternate in posizione opposta, rigidette, senza picciuolo, ed abbraccianti il fusto con appendici sporgenti in forma di saetta, con margini sinuosi e lobi roncinati (la cui forma ricorda cioè quella della roncola), denticolati e spinescenti, a nervatura mediana ispida e spinulosa di sotto. Da giugno a settembre fiorisce producendo all'apice o ai lati di sottili peduncoli in cui la cima si apre formando una specie di pannocchia, numerosi fiorellini gialli del tipo composito, a ligule periferiche

raggiate; pochi si mostrano schiusi, mentre gli altri o sono raccolti in boccio o si sono già rinchiusi a formare le sementi.

Sono mangerecce le giovani rosette fogliari al primo anno che, malgrado l'aspetto ispido e spinescente di tutta la pianta, appaiono appetitose anche all'occhio nell'incipiente primavera con la loro lucida appariscenza. Crude danno un'insalata abbastanza tenera e croccante per chi gradisce il tono amaricante del radicchio; sono pure appetibili cotte mediante breve bollitura perché molto tenere, ma è difficile trovarne in abbondante copia, ed è preferibile usarle per miscelare le insalate crude, cogliendole ben giovani quando i principi amari sono meno pronunciati.

Il lattice bianco ed amaro che geme da questa pianta e da altra congenera, designato come «Lattucario» nelle vecchie farmacopee, ha proprietà calmanti, antispasmodiche e ipnotiche; nella medicina popolare era usato come calmante nelle irritazioni delle vie aeree.

Gli individui che crescono nei luoghi più soleggiate, hanno la proprietà di torcere alla base le foglie, disponendo così le lamine su un piano verticale diretto da nord a sud (cfr. il particolare B dell'illustrazione). In tale modo i raggi solari possono colpire direttamente solo al mattino e nel tardo pomeriggio, ma non nelle ore più calde il che sarebbe causa di una troppo intensa e dannosa traspirazione: da ciò il nome che talora le viene dato di «Erba bussola».

Crepis vesicaria L. (fig. 75)

It.: Radicchiella gonfiata.

Br.: *Capelòc* in Valtenesi a Soprazzo; *Grinos* a Ghedi; *Sgrign* a Carpenedolo.

È specie annuale o biennale abbastanza comune negli erbosi in genere, tanto nei prati stabili quanto nei campi in fase di riposo della rotazione, dalla pianura alla zona collinare. Nel tardo autunno e in primavera da febbraio all'aprile, sviluppa una vistosa rosetta di foglie basali del diametro



Fig. 73 - *Lactuca perennis* L.
A: fascetto di foglie basali. B: cima fiorita.

pallido, piuttosto delicati e che avvizziscono rapidamente.

Sono mangerecci i fascetti di giovani foglie basali, che danno un'insalata cruda primaverile sapida ed un poco amaricante, prossima nel sapore a quella di *Chondrilla juncea*, pag. 128, ma non acidula. Richiede buona masticazione se le foglie sono un poco adulte.

L'uso è poco noto: lo abbiamo accertato nei dintorni di Brescia sebbene la specie non appaia sul mercato, e particolarmente sulla riviera benacense. È elemento raccomandabile, con l'unico difetto che non si presta a copiosa raccolta, e che le sue stazioni si presentano disgiuntamente qua e là.

In Francia è stata anche oggetto di coltura per l'uso come insalata, e lo è tuttora come specie ornamentale dei giardini rocciosi.

Lactuca serriola L. (Fig. 74)

It.: Endivia selvatica; Lattuga selvatica.

Br.: *Garziù Muliner* a San Zeno Naviglio dove però si confonde talora con la stessa voce il *Sonchus oleraceus* pag. 129; *Latarèi* a S. Eufemia presso Brescia, termine che però a Sulzano sul Sebino designa la *Chondrilla juncea* pag. 128.

Sembra essere la progenitrice della nota Lattuga da insalata, coltivata in numerose razze orticole, che però taluno fa derivare da un diverso archetipo spontaneo in Siberia.

Specie agreste ma più che altro ruderale, non rara tra le macerie lungo i margini delle strade campestri, nei vigneti, con predilezione per i luoghi aperti e soleggiati, come i rialzi di sostegno dei coltivi su terreno profondo soggetto a saltuaria e involontaria concimazione.

Bienne, sviluppa dapprima una rosetta di foglie basali rigidette, appiattite al suolo, di un verde chiaro lucente che spicca tra l'altra vegetazione erbacea rada e più cupa. Le foglie sono leggermente lanceolate, ad apice un poco ottuso, con margini leggermente denticolati, salvo che alla base la quale presenta delle insenature più o meno pronunciate ad accennare ai lobi che caratterizzeranno poi le foglie cauline. Sono glabre, salvo la nervatura principale che sulla pagina inferiore

***Thlaspi perfoliatum* L. (fig. 27)**

It.: Erba montanella.

Br.: nei dintorni di Brescia *Galèi*, voce con la quale però si designano più frequentemente i *Rumex acetosa* e *acetosella* pag. 44 e 46; *Vèrzòì bastarc* alla zona Valtenesi a Soprazocco.

Comune ma solitamente in modesta copia nei coltivi, nelle vigne, ai margini delle strade e nei siti ruderali, particolarmente su terreno calcareo, dalla pianura alla zona submontana.

Sono mangerecce le giovani innovazioni, ma l'uso fra le popolazioni rurali è in genere trascurato: finora lo abbiamo accertato solo per alcune località benacensi presso Toscolano, ove peraltro la pianta non è distinta da un suo proprio nome volgare.

Queste innovazioni sono costituite da un gruppetto di foglie basali picciolate, largamente ovate, con i margini leggermente crenulati. Al centro si sviluppano a ciuffo eretto altre foglie di dimensioni minori, di cui quelle inserite sopra un primo accenno di fu-

sticino sono ripiegate ed un poco arcuate all'apice in forma di cornetto. La lamina fogliare è piuttosto ispessita, di un colore verde tendente al cenerognolo, un poco bollosa e glabra. È di frequente attaccata da piccole larve che ne rodonano l'epitelio, sicché le foglie si presentano sparse di macchioline chiare semitrasparenti.

Dal centro si sviluppa poco innanzi un fusticino di 1-2 dm, poco ramoso, provvisto ai nodi di caratteristiche foglie ampiamente ovate, senza picciolo, ed abbraccianti il fusto mediante due appendici saettiformi. Fiorisce in marzo-aprile, con minuti fiorellini bianchi a 4 petali componenti un modesto racemo terminale; frutto simile nella forma a quello della *Capsella*, ma provvisto ai margini da due larghe ali cuoriformi.

Le giovani innovazioni si consumano in insalata cruda, meglio se mescolate ad altre erbe; sono tenere, un poco croccanti, con sapore che ricorda quello delle verze, però attenuato e leggermente acidulo.

LE PAPAVERACEE

Il Papavero è certamente il rappresentante più noto di questa nostra famiglia, ma non alludiamo solo al nostro comune Rosolaccio che col rosso smagliante dei suoi fiori domina talora in primavera vastissime distese di campi a grano. Molto più importante è difatti di *Papaver somniferum* L. coltivato da tempi antichissimi, ed oggi estesamente in Egitto, nell'Asia minore, in India e in Cina, dalle cui capsule immature scola, per incisioni all'uopo praticatevi, un lattice particolare che, disseccato e condensato in pani, costituisce l'oppio. Se ne ricavano vari alcaloidi tra cui la codeina e la morfina usati in terapia, ma è pur nota la piaga sociale costituita dall'uso dell'oppio.

Le papaveracee in genere contengono lattice, e tra le più note al volgo ricordiamo la seguente:

***Chelidonium majus* L.**

It.: Celidonia, Erba da porri.

Br.: *Erba de la Madonna* in Brescia, termine poco usato e che secondo ZERSI designerebbe invece il *Polygonum aviculare* L.; *Erba del lat zalt* e *Erba maistra* a Marmentino e in altri luoghi della valle Trompia; *Erba maistra* a Vione in valle Camonica, termine col quale però a Toscolano si indica talora, forse per confusione, la *Parietaria erecta*, pag. 38.

È specie erbacea ruderale comune dalla pianura alla zona submontana in siti concimati

presso le siepi, sui margini delle strade di campagna ed anche sui muri, particolarmente presso le abitazioni rurali. Ama i luoghi piuttosto ombrosi e le macerie.

Ha foglie molli composte di diversi segmenti di cui quello apicale più grande, con i margini crenulati, dissopra verdi e sotto di un grigiastro azzurrino, con fusto peloso e fiori - che si schiudono dall'aprile all'estate - a 4 petali ovali di un bel giallo. Emanava odore sgradevole viroso, ed ogni parte della pianta, spezzata, geme un lattice giallo arancione, acre e bruciante. Le sue

proprietà caustiche sono ben note, si che è popolarmente usato per distruggere le verruche, cioè quelle irritanti escrescenze cutanee che si manifestano di norma sul dorso della mano e sono comunemente chiamate «porri».

Papaver rhoeas L. (fig. 28)

It.: Papavero; Rosolaccio.

Br.: *Fantine* sulla riviera del Garda da Salò a Toscolano e in Valtenesi; *Fiur de San Piero* al fiore e *Pole* alle rosette fogliari, in valle Camonica a Borno; *Fratasi* a Gardone V.T.; *Giùsmine* al fiore e *Pèpole* alle rosette fogliari a Carpenedolo (ma *Pèpole* in Valtenesi designa la *Clematis vitalba*, pag. 64); *Madogn* in valle Trompia a Marmentino; *Madoi*, voce registrata da ZERSI di cui non abbiamo avuto conferma; *Madunine* in Brescia e dintorni; *Ppole* a Carpenedolo; *Pühne* a Lonato e Montichiari; *Razuline* a Bedizzole e Muscoline in Valtenesi; *Rozöle* a Leno, Lograto, Manerbio, Orzivecchi, Travagliato; *Rozöhe*, voce re-



Fig. 28 - **Papaver rhoeas L.**

A: rosetta di foglie basali si coglie per uso culinario.

B: porzione apicale del fusto con bocciole reclinato, fiore e capsula seminifera.

gistrata da ZERSI ma finora senza conferma; *Spinase molenere* a Mazzano.

È una specie fra le più note della nostra flora spontanea, spesso infestante nei seminati a grano, di cui sono invece saltuariamente conosciute le proprietà commestibili delle rosette fogliari, benché già ne riferissero Plinio e Dioscoride, a quanto dicesi. Ma l'uso non si è conservato ovunque in Italia, sopravvivendo solo in certe regioni.

Erba annuale, da febbraio a maggio ma di frequente anche nel tardo autunno, sviluppa da un'esile radichetta brevemente fittonosa una rosetta di foglie basali allargate sul terreno, mollicce, allungate, frastagliate e suddivise in lobi irregolari, di un verde pallido opaco, pelosette su entrambe le pagine, ma particolarmente di sotto. La peluria dà talora alle rosette più giovani un aspetto di polverulenza.

Dal centro si sviluppa poi un fusto diritto e ramoso alto da 4 a 8 dm, ruvidetto o quasi ispido, con foglie ridotte ed a lobi più acuti di quelle basali. Fiorisce in maggio-luglio con fiori grandi e solitari, a 4 petali di un rosso scarlatto, frequentemente con una macchia scura e lucida all'unghia, con numerosi stami bruno-azzurri inseriti alla base della cassula seminifera, ovato-conica e caratterizzata da una cuspidata appiattita con raggi rilevati a stella. Il calice è costituito da due sepali pelosi foggiate a navicella, che vengono sollevati in alto dallo schiudersi dei fiori, e cadono.

Per gli usi di cucina servono le giovani rosette fogliari, che, malgrado l'aspetto ispidetto costituiscono un alimento sapido e sano. Appaiono in quantità anche sul mercato cittadino, separate dalle altre erbe spontanee come elemento di pregio.

Cotte mediante bollitura per 20 minuti circa, si condiscono con sale, poco pepe, olio e succo di limone, e danno un piatto veramente appetitoso, tenero e saporito. Si possono accomodare nei diversi modi in uso per gli spinaci, e servono pure per le minestre di verdura, non esagerando però nel quantitativo il che conferirebbe un tono troppo sapido e amaricante.

Anche crude, utilizzando quelle più minuscole e tenere, e mescolate alle altre erbe da insalata, risultano gradevoli ed aumentano la somma dei sapori: in presenza dell'aceto la pelosità si macera, e non è più avvertita dal palato.

È tra le piante che, con felice espressione, DE CANDOLLE disse «coltivate dall'uomo suo malgrado», nel senso che non si diffonderebbe senza i lavori di aratura e di sommovimento dei terreni. Da noi è legata ai coltivi a grano che segue fino all'ultimo livello altitudinale delle colture, così come avviene del resto in tutta l'Europa, l'Asia temperata, il nord dell'Africa e dell'America. Fuori dei seminati la si trova solo in Sicilia e in Dalmazia, il che la farebbe ritenere originaria di tali regioni. La raccolta delle rosette basali, quindi, giova anche all'agricoltura, contribuendo a liberare le messi da un ospite invadente e deleterio, che come foraggio verde può cagionare inconvenienti al bestiame predisponendolo al meteorismo.

Una specie affine è il *Papaver argemone* L., a distribuzione più meridionale e legata da noi ai terreni calcarei. Non è tuttavia infrequente in pianura e nei coltivi dei colli morenici, e si distingue per i fiori più piccoli di un colore rosso-arancione pallido, da cui la voce *Madunine smorte* con cui è designata nei dintorni di Brescia. Le foglie sono più profondamente incise e divise in lobi lineari. Ha proprietà identiche, e nel tardo autunno dalla pianta madre ripullulano numerose innovazioni componendo voluminosi cespi, difficili da sbrogliare per la ripulitura, ma che offrono copioso erbaggio in una stagione nella quale il vero Papavero difetta.

Il latino «papaverum» deriva da «pappa», per il fatto che nell'antica Roma era in uso mettere dei pizzichi di semi nelle pappe dei bimbi, onde indurli più prontamente al sonno.

Nella medicina popolare i petali dei fiori tro-

vano tuttora qualche impiego come calmanti e leggermente narcotici contenendo in piccola quantità l'alcaloide «readina». Una facile tisana contro le tossi ed atta a combattere l'inson-

nia dei vecchi e dei bambini, può farsi con un pizzico di petali dei fiori essiccati, posti in una tazza e versandovi sopra acqua bollente; quindi si cola e si addolcisce con miele.

LE RANUNCOLACEE

È anche questa una vasta famiglia che comprende circa 1500 specie, largamente diffuse soprattutto nelle regioni temperate e fredde del nostro emisfero boreale. Detiene il record dell'altezza col *Ranunculus glacialis* L. che tocca sulle Alpi i 4275 m, e si spinge in Groenlandia oltre i 70 gradi di latitudine Nord.

Diverse sono le specie francamente velenose, e come tali anche usate in terapia. In particolare i Ranuncoli a fiori gialli, cioè i più caratteristici del Genere, sono tutti più o meno ad azione acre-vescicatoria, almeno allo stato fresco, pure affermandosi che il principio attivo, l'«anemonina», volatilizzi con l'essiccamento: ciò permette che il fieno, anche se contenente larga copia di Ranuncoli come avviene soprattutto al primo taglio nel «maggese», possa essere impunemente mangiato dal bestiame.

Qui ci occuperemo solo delle poche specie a minore contenuto di questo principi. Sarebbero però opportune delle analisi chimiche intese a stabilire in forma più o meno attiva quei principi che le dovrebbero escludere dall'orto della natura, e se la bollitura sia in ogni caso sufficiente ad eliminarli. Ritorniamo sull'argomento trattando delle singole specie.

Clematis vitalba L. (fig. 29)

It.: Vitalba.

Br.: *Ligaseze* sulla riviera benacense, voce poco usata e che risente dell'influsso del dialetto veronese; *Redabla* in Valtenesi a Soprazzocco e Muscoline, talora anche *Pèpole*, voce che però a Carpenedolo designa il *Papaver rhoeas*, pag. *Regabia* a Bedizzole; a Tremosine sul Garda *Sèrbai*, termine comune però anche all'*Humulus lupulus*, pag. 36; *Verdegasa* a Toscolano; *Viasa* a Manerba. Lo ZERSI registra le voci affini *Idasa*, *Idorèle*, *Vidarbola* e *Züta*, di cui finora non abbiamo avuto conferma.

È il noto suffrutice lianoso e rampicante che avvolge sui suoi tralci gli altri arbusti nelle siepi, e meno frequentemente nei boschetti, dalla pianura alla zona collinare.

I lunghi tralci, legnosi benché flessibili, sono percorsi da 6 spigoli rilevati, e portano foglie ampie, ovato-oblunghe a base tronca o leggermente incavata, con margini irregolarmente dentati od un poco lobati, in gruppi da 3 a 7.

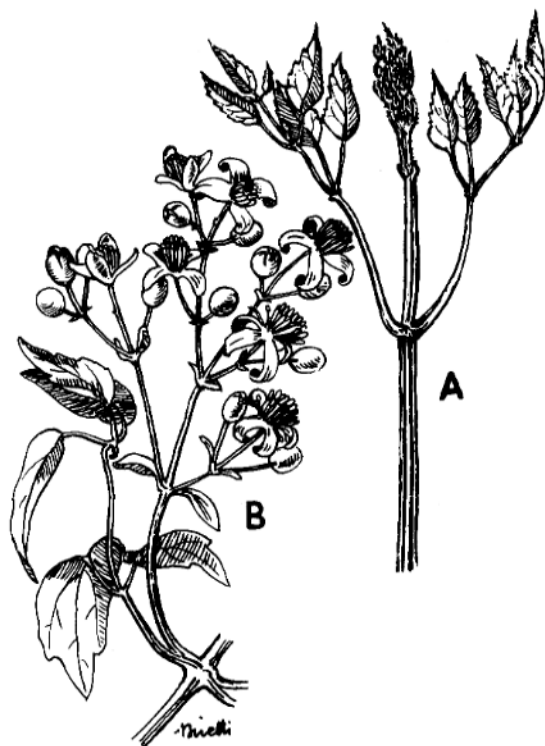


Fig. 29 - *Clematis vitalba* L.
A: getto primaverile che si sviluppa sul tralcio legnoso.
B: rametto con fiori e foglia sviluppata.

Da maggio a luglio all'apice dei rametti si schiude un racemo lasso di fiori a 4 sepali bianchi un poco giallognoli, con al centro un fitto ciuffo di stami eretti, emananti un odore gradevole di tono amaricante. In autunno, quando i tralci sono già defogliati, i fiori sono sostituiti da bizzarri e scapigliati ciuffi piumosi e biancastri che sono le ariste dei semi.

In primavera, fra marzo e maggio, sui tralci legnosi svernanti si sviluppano numerosi getti teneri e succolenti, un poco ramosi e con molte foglioline ancora convolute e di colore verde pallido grigiastro, di gusto erbaceo piuttosto acre che si fa più pronunciato col tempo.

Questi getti vengono raccolti per gli usi di cucina in diverse località: riviera del Garda da Tremosine a Desenzano, Valtenesi, dintorni di Brescia. Vengono cotti mediante bollitura e conditi come quelli dell'*Humulus lupulus*, pag. 36, ma per diretta esperienza possiamo dire che ne sono alquanto inferiori. Conservano difatti un sapore tra l'amaricante e e il saligno - per quanto meno amari di quelli del *Tamus communis*, pag. 30 - e non si confanno quindi a tutti i gusti.

Occorre aggiungere che tutta la pianta, ed in particolare il suo succo fresco, ha proprietà spiccatamente acri. Le foglie applicate sulla pelle vi agiscono da vescicatorio, del che si valgono talora i mendicanti provocando con esse ripugnanti piaghe superficiali sul dorso della mano, per ispirare maggiore pietà.

Ciò serva di ammonimento a quei ragazzi che talora usano frammenti dei tralci legnosi accendendone un capo ed aspirando con la bocca dall'altro per scimmiettare i fumatori di sigarette, riportando fastidiose e dolorose ulcerazioni alle labbra.

Ranunculus ficaria L. (fig. 30)

It.: Favagello.

Br.: *Spinasine* alle foglie nei dintorni di Brescia. Lo ZERSI registra anche la voce *Sièle* evidentemente riferita ai

fiori, che però lo stesso A. indica anche per il *Ranunculus acris*, pag. 67, e di cui non abbiamo avuto conferma.

È pianticella frettolosa, tra le annunciatrici della primavera che anzi precorre con la fioritura svolgentesi da febbraio a maggio, avendo necessità di portare a compimento il suo breve ciclo biologico avanti che le altre erbe più elevate le si affollino intorno.

Comune dal piano fin nella zona montana, è spesso assai copiosa lungo le prode erbose dei fossi, presso le siepi, nei siti umidi delle ortaglie e dei campi. Ai primi tepori allarga ed eleva di poco sul terreno un cespo di foglie grossolanamente cuoriformi, grasse, lisce, lucide, coi margini leggermente angoloso-crenati, spesso con una macchia scura verso la base, su piccioli lunghi, turgidi, e ingrossati ai nodi per la presenza di brattee in forme di guaina. Si aprono poi sollecitamente su lunghi steli degli appariscen-



Fig. 30 - *Ranunculus ficaria* L.
Pianta intera in fioritura con foglie nel primo stadio.

ti fiori solitari, stellati, a tre sepali verdi e 7-8 petali di un bel giallo lucente, lanceolati. La pianta nasce da un groviglio di radici ingrossate in forma di piccoli tuberi.

I giovani ciuffi di foglie si prestano - e l'uso non è ignoto alle popolazioni rurali - ad essere consumati alla guisa degli spinaci, cotti e conditi negli stessi modi: ne sono pari come rapidità di cottura, ed un poco prossimi nel sapore. Però a differenza di questi ultimi conviene bollire in abbondante acqua, perché per quanto la specie sia delle meno acri fra le ranunculacee, ve ne è sempre qualche traccia che si fa più pronunciata nello stadio avanzato della pianta.

Anche i numerosi e carnosissimi tuberi radicali sono utilizzabili, e se ne faceva uso ad esempio a Manerbio, lessati e conditi con sale e olio alla guisa delle patate, costituendo in effetti una buona riserva di sostanze amidacee alimentari. Bisogna però cuocerli separatamente richiedendo una bollitura assai più lunga: circa mezz'ora contro i 15 minuti delle foglie.

I bottoni fiorali non ancora schiusi si prestano a loro volta ad essere preparati in salamoia come i capperi. Si distendono per qualche giorno all'ombra per appassirli, quindi si pongono in un vaso di vetro, e si coprono con uno strato di sale grosso da cucina pari a circa metà di quello degli pseudo capperi. Si verifica dopo qualche giorno una certa produzione di acqua che si porta in superficie: bisogna allora, ripetendo fin che occorre l'operazione, battere il vaso con le mani onde l'acqua possa filtrare e scendere a fondo.

Sono pronti per l'uso dopo un mese, e se troppo salati si passano leggermente sotto il rubinetto dell'acqua, quindi si sgocciolano e si consumano cosparsi d'olio. Si possono an-

che togliere dalla salamoia e passare in vasetti sott'aceto puro, aromatizzando con foglie di salvia.

Ranunculus repens L. (fig. 31)

It.: Crescione selvatico; Stellettime.

Br.: *Fior de San Gioc* a Vione in valle Camonica, termine col quale però si confondono altre specie pratensi a fiore giallo più o meno prossime; *Sèlino bastart* a Portese sul Garda, richiamando il Sedano la forma dei rigetti fogliari a fusto cavo ingrossato da guaine biancastre. Altre voci si riferiscono alla forma palmata delle foglie, che il popolo ha ravvicinato a quella delle zampe di vari uccelli: *Gambe de gai* in Valtenesi a Sopraz-



Fig. 31 - *Ranunculus repens* L.
A: giovani getti caulinari sterili come sono raccolti a scopo edule. B: getto fertile in fioritura.

zocco; *Pè de gal* a Salò; *Pè de legor* eccezionalmente nel senso di «zampa di lepre» a Carpenedolo e Leno; *Pè de nebol* in valle Sabbia a Belprato; *Pè de nebol de fòs* a Brescia e dintorni; *Pè de nigol* a Manerbio e Orzivecchi, e nell'alta valle Trompia a Marmentino, Lavone, Bovegno, Collio (*nebol* e *nigol* derivano da «nibbio»); *Pè de och* a Padenghe in Valtenesi.

Pianta erbacea comune e spesso copiosa sulle rive erbose dei fossi e nei siti umidi dei prati, dalla pianura alla zona alpina fin oltre i 2000 m. Da febbraio ad aprile il fascetto di radici corte, oblique e fibrose emette numerosi getti dapprima eretti, poi striscianti e radicanti, avviluppati alla base in larghe guaine biancastre e semitrasparenti. Hanno fusti cavi, spesso rossigni, succosetti, gradatamente attenuati verso l'apice, e percorsi nel mezzo da un marcato solco; nei getti sterili terminano con 3 foglie picciolate, ognuna delle quali è divisa a sua volta in 3 fogliole segmentate in lobi più o meno marcati, con i margini grossolanamente dentati. Fusti e foglie sono glabri, queste ultime percorse da nervature rilevate nella pagina inferiore, che è di un verde meno intenso ed opaco rispetto alla superiore.

In seguito si sviluppano i fusti fioriferi, a foglie più piccole non picciolate, e divisioni più strette, talvolta quasi lineari. I fiori sono a 5 petali semicirculari, grandetti e di un giallo oro lucido, con al centro un ciuffetto di filletti staminiferi pure gialli. Il calice è formato da 5 sepali larghetti, appressati alla corolla e di un verde paglierino scuro.

Sono i giovani getti caulinari teneri e succosi, da crudi di sapore erbaceo e non acri, che si raccolgono come

eduli, cotti mediante bollitura e conditi nei soliti modi. Sono largamente usati dalle popolazioni rurali nonché oggetto di commercio sul mercato cittadino, dove si considerano anzi di maggior pregio delle altre erbe spontanee. Tuttavia, benché la specie sia tra le più blande nel contenuto in anemomina, si consiglia la bollitura in acqua abbondante e la mescolanza con altre erbe, di cui accrescono la somma dei sapori.

È generalmente confusa con gli stessi termini dialettali una specie affine, il *Ranunculus bulbosus* L. tuttavia riconoscibile all'atto della raccolta perché ha le radici rigonfie in forma di bulbetti arrotondati, i fusti eretti anziché striscianti, e le foglie generalmente pelose o comunemente non lucide, spesso con una macchia biancastra nel mezzo. Agli effetti culinari l'eventuale scambio non reca però pregiudizio, salvo che quest'ultima specie è più fibrosa.

Riguardo al consiglio della mescolanza, la stessa pratica popolare tende a confermarlo, attraverso l'opinione raccolta a S. Zeno Naviglio, che un largo uso di questo erbaggio abbia per effetto di raccorciare la vista! Pensiamo però che ciò derivi da scambio con altra specie più acre, il revulsivo *Ranunculus acris* L., per il quale a suo tempo lo ZERSI aveva annotato la voce, pure se finora non ne abbiamo avuto conferma, di *Brüza òc*. A Marmentino in valle Trompia questa specie è nota e distinta col termine di *Òc dèl Sigmur*, e ad Angolo in valle Camonica con quello di *Pè de corf*, ma in genere come è stato accennato il volgo fa confusione. Succede così che questa pianta veramente acre finisca talora nelle miscellanee primaverili cotte, benché alle Fornaci presso Brescia l'esperienza abbia rivelato che in quantità o nello stadio adulto produce dolori di ventre.

Ciò vale anche per il più francamente velenoso e ben distinto *Ranunculus arvensis* L. che sostituisce le altre specie pratensi nei campi a frumento, le cui giovani rosette fogliari vengono raccolte e consumate a Portese sul Garda, però solo dopo cottura e mischiate ad altre. Sulla sponda veronese poi si arriva a giudicarlo elemento di pregio, e lo si mangia crudo in insalata; ma, pure avendone noi stessi fatto uso, e potendo consentire circa il giudizio nei riguardi del grato sapore acidulo, non ci peritiamo di consigliarne l'impiego.

LE BERBERIDACEE

I rappresentanti di questa non vasta famiglia sono generalmente arbusti, ed hanno scarsa importanza. Tra le poche specie importate e coltivate ad ornamento si possono ricordare il *Berberis thunbergii* DC., minuscolo arbusto del Giappone a foglioline di colore rosso cupo usato per recingere le aiuole, e la *Mahonia aquifolium* (Pursh) Nutt. del nord America, a foglie persistenti e spinulose.

Berberis vulgaris L. (fig. 32)

It.: Berberi; Crespigno; Trespigno.

Br. In valle Camonica a Vione la pianta è nota con diverse voci: *Corai de la Madona*, *Gose de la Madona*, *Spi de crispi*. Sempre in valle Camonica abbiamo *Crespi* a Borno e *Ua de la Madona* ad Angolo, mentre sul Sebino a Sulzano è chiamata *Spi del Sigmur*. In valle Trompia ricorrono i termini *Martensi* a S. Colombano e *Martih* a Collio (voce quest'ultima che lo ZERSI annota invece per il *Vaccinium vitis-idaea*, pag. 92). In valle Sabbia ad Agnosine *Scarpine de la Madona*, voce però generica che secondo i siti designa anche il *Lotus corniculatus* L. e la *Polygala chamaebuxus* L. In valle Vestino *Graspi* e *Pegnatine*, quest'ultima da non confondere con *Pignatine*, voce che in Brescia e dintorni designa i piccoli frutti del *Crataegus laevigata*, cfr.

È un arboscello cespuglioso che si eleva da 1 a 2 m, a rami gracili, giallognoli e un poco solcati, provvisto ai nodi di gruppetti di spine lunghe e sottili. Foglie ovali terminanti in punta ottusa e con margini dentati, verdi lucide, nascenti in fascetti nell'ascella dei gruppetti di spine. In maggio-giugno si sviluppano in gruppetti penduli i fiori, piccoletti, gialli, cui succedono in settembre-ottobre i frutti, piccola bacca allungata un poco a forma di goccia, di un rosso vivo e lucido.

La pianta è nota agli agricoltori come portatrice degli sporidii della *Puccinia tritici* Erikss. et Henn., microscopico fungo da cui ha origine la cosiddetta «ruggine» dei cereali, ed è perciò prudente tenerla lontana dalle

colture. Si rinviene saltuariamente in sparsi esemplari nel ceduo diradato delle colline, al margine dei boschi in montagna, e talora anche nei pascoli sassosi potendo salire fin oltre i 2000m.

I frutti a maturità, ricchi di zuccheri benché di sapore acidulo-dolciastro leggermente amaro, sono appetiti dai ragazzi, ma sono anche raccomandabili per farne marmellate o gelatine casalinghe (per la preparazione cfr.



Fig. 32 - *Berberis vulgaris* L.
A: rametto apicale con bacche a maturità. B: fiore singolo, molto ingrandito.

quanto è detto più avanti circa i Mirtilli neri). Allo stato fresco servono pure per fare bibite zuccherate come col Ribes, dissetanti e rinfrescanti. Immaturi e verdi si possono infine preparare in salamoia come i capperi, col sistema indicato per i bottoni fiorali del *Ranunculus ficaria*, pag. 65.

Autori francesi raccomandano anche l'impiego dei teneri germogli di foglie, acidetti per la presenza di ossa-

lato di potassio, cotti e conditi come gli spinaci.

Ha anche qualche impiego medico la cortec-
cia della radice, dalle proprietà toniche e febrifughe: il suo principio attivo, la «berberina», si usa sotto forme di solfato come surrogato del chinino. Un estratto delle bacche conosciuto in medicina sotto il nome di «Rob», trovava impiego contro le malattie croniche dell'apparato urinario e le diarreie ribelli.

In alcuni luoghi del Trentino i contadini le usano invece per fare l'aceto.

LE ROSACEE

Il nome della famiglia non deve far pensare solamente alla Rosa.

Fra le altre 3000 specie sparse nel mondo figurano anche molti alberi fruttiferi di elevato interesse economico, come il Melo, il Pero, il Ciliegio, il Pesco, l'Albicocco, il Nespolo compreso quello del Giappone, e fra le erbacee la Fragola e il Lampono.

Poche sono veramente velenose, benché in diverse i semi contengano, in maggior o minore quantità, dei glucosidi che originano l'acido cianidrico, quello cioè che dà invitante odore ed aroma al seme del nocciolo dell'Albicocca, ed alla stessa mandorla amara.

L'acido cianidrico, detto anche prussico, è fortemente tossico agendo sulla respirazione e sul cuore, e provocando la paralisi. Nella modesta proporzione contenuta nei semi dei nostri alberi da frutto non risulta pericoloso; tuttavia si consiglia, specie ai bambini, di non abusare dei semi contenuti nel nocciolo delle pesche, delle albicocche e delle prugne, pure quelle secche dette susine, potendo provocare fenomeni anche ingenti.

Prunus spinosa L. (fig. 33)

It.: Prugnolo; Pruno selvatico; Vegro.

Br.: *Brügm* sulla riviera benacense; *Brügnöi* in valle Camonica a Vione; *Brügm* e *Spi de Brügm* in Brescia e dintorni; *Stringula ca* in valle Trompia a Zanano e Marmentino per il potere fortemente allegante sulle gengive della polpa delle drupe immature. Lo ZERSI registra la voce *Spi brognöi* di cui non abbiamo avuto conferma.

È il noto arbusto scomposto e spinoso (aculei ad apice tronco prodotti da indurimento del legno, anziché vere e proprie spine che derivano dalla trasformazione di gemme fogliari come nelle rose), che in marzo-aprile secondo le altitudini salendo dal piano fin verso i 1000m, tra le siepi, nei dumeti e nei luoghi cespugliosi particolarmente dei siti sassosi e soleggiati piuttosto aridi, ricopre lette-

ralmente i nudi stecchi ancora spogli di foglie, di una miriade di fiorellini bianchi a 5 petali su brevissimi peduncoli.



Fig. 33 - *Prunus spinosa* L.

A: rametto in fiore.

B: idem con drupe a maturità.

Seguono poi le foglie, lanceolate, con i margini dentati, un poco pubescenti da giovani così come i rametti, ed in seguito glabre.

In autunno, fra ottobre e novembre, quegli stessi rametti che conservano poche foglie ingiallite, sono decorativamente ornati di numerose bacche (drupe) globose del diametro di un cm al massimo, nero-bluastre, ricoperte da una pruina cenerognola facilmente detersibile, con scarsa polpa verdastra di sapore molto aspro e un nocciolo rugoso. Quando però sono mezze e tendono a raggrinzire, pure allegando ancora la bocca risultano mangerecce, e lo sono i nostri ragazzi continuando inconsciamente l'uso di cui già faceva l'uomo in tempi preistorici.

Non ne consigliamo però l'uso come frutta cruda, bensì per la preparazione di casalinghe marmellate nei modi indicati per i Mirtilli neri, pag. 90. È consigliabile tuttavia aumentare la proporzione dello zucchero, e la marmellata così ottenuta risulta di gusto e profumo gradevoli; conservando un certo potere astringente per la presenza di sostanze tanniche, giova se vi è tendenza alla diarrea, mentre è controindicata per la stitichezza.

Le bacche trovano impiego industriale per la produzione di liquori, ed in farmacia per quella di uno sciroppo atto a correggere il sapore dell'ioduro di potassio. Dai noccioli macinati si estrae per distillazione un'acquavite molto aromatica.

Gli stessi fiori essiccati all'ombra possono trovare posto nella farmacopea casalinga, costituendo un sicuro ed il più inoffensivo dei lassativi. Un infuso di 20-30 gr di fiori in un litro d'acqua bollente e quindi zuccherato, ha azione depurativa se preso a digiuno nella misura di una tazza per alcuni giorni consecutivi, oltreché lassativa.

Altra specie di cui può essere fatto cenno è la seguente:

Prunus avium L. var. **silvestris** Kirschl.

It.: Ciliegio selvatico.

Br.: *Sarizi de mont* e *Sarizi salvadègh neghèr* in Brescia e quasi ovunque nella zona montana.

Nei Ciliegi vanno distinti due gruppi. Uno dà frutti decisamente dolci, con un fondo amaro-aromatico nelle forme spontanee, a polpa aderente al nocciolo e picciuolo lungo. La cultura ne ha derivate diverse razze, di cui le più note sono le Ciliege rosso-nerastre mollicce molto dolci, cioè le *Sarize* per antonomasia (var. *juliana* Rchb.), e la Duracine di colore chiaro e polpa soda, vale a dire i *Calèm* (var. *duracina* Rchb.)

Il secondo ha frutti aciduli di colore rosso chiaro e polpa più acquosa non aderente al nocciolo (che esce perciò di bocca pulito), a picciuolo breve, detti Amarene o Marasche, cioè le *Marene* (*Prunus cerasus* L.). La loro forma selvatica (var. *caproniana* L.) non è indigena della nostra penisola, ma proviene dalla zona del mar Caspio e la sua introduzione in Italia data presumibilmente dall'era volgare con le conquiste di Roma in Oriente. Tuttavia non è infrequente allo stato spontaneo ed in veste di alberetto nel ceduo della zona collinare: i suoi frutti asprigni e di modeste dimensioni sono distinti col nome di *Sarizi salvadègh ros*.

Il vero Ciliegio selvatico è invece un bell'albero schiettamente indigeno, sebbene non abbondante, che si mostra per lo più in sparsi esemplari presso le malghe, gli abitati, talora anche nei castagneti radi, lungo i viottoli di montagna. Sale fin verso i 1500 m: in val Baione presso Lozio un annoso e isolato Ciliegio arriva a 1621 m e, malgrado la severità dell'ambiente, fiorisce regolarmente benché frutifichi di rado.

Queste piante spontanee danno frutti di modeste dimensioni ma copiosi, rosso-nerastri, dolci a fondo amaro e molto aromatici, appetibili e dissetanti. Non hanno pregio commerciale né è facile la loro raccolta data l'altezza che l'albero assume. Tuttavia in luglio, se c'è stato vento si ritrovano in buona copia sull'erba sottostante gli apici dei fragili rametti carichi di frutti, ed a parte le scorpacciate che possono farne sul posto i ragazzi, è consigliabile recarne a casa un certo quantitativo: una «macedonia» di fragole, mirtilli, lamponi e questi frutti del Ciliegio selvatico, acquista una fragranza e un aroma ignoti ai più raffinati preparatori. Se poi si possono cogliere in copia, servono ottimamente per la preparazione di casalinghe marmellate.

Il noto liquore detto Kirsch che, a piccole dosi, è considerato il più gradevole fra gli stimolanti delle vie digestive, è null'altro che il prodotto della fermentazione di queste drupe schiacciate, sempreché non sia sofisticato. Allo stato fresco i frutti secondo una felice espressione di H. LECLERC (1935) sono «un inganna

fame tanto salutare quanto gradevole», che si raccomanda ai forti mangiatori, agli artritici, agli obesi e ai diabetici. Sono di facile digestione, diuretici, ricchi di carotene (vitamina A). Il decotto di picciuoli (gr 100 per litro d'acqua) ha pronunciata azione diuretica.

Ricordiamo un'ulteriore specie, soprattutto per richiamare l'attenzione su eventuali pericolosi scambi:

Prunus laurocerasus L.

It.: Lauroceraso.

Br.: lo ZERSI annota le voci *Laurocerazo* e *Laoro bastard* di cui non abbiamo avuto conferma. Se è nota, lo è in genere con il suo termine italiano.

Oriunda dell'Asia occidentale, è coltivata soprattutto in veste arbustiva per comporre belle siepi sempreverdi ai giardini, e talora ad alberetto lungo i viali, in ispece sulla riviera benacense. Qui, se non potata, fruttifica regolarmente producendo in luglio dei grappoli lassi e penduli di drupe ovoideo-oblunghe della grossezza di quelle dell'Alloro, ma lucide e di colore dal rosso cupo al viola nerastro secondo il grado di maturità, e poco carnose a motivo del grosso nocciolo. I ragazzi della riviera benacense le mangiano volentieri, benché il loro sapore dolce amarognolo non sia gradito a tutti i palati, e lo possono fare senza danno. Si può anzi consigliare di cuocerle con altra frutta (mele, pere, ecc.) conferendovi oltre un allettante color rosso, anche un aroma squisito come di mandorle: i noccioli sono naturalmente da rigettare durante il consumo, come si fa d'altra parte con le ciliege. Macerate in alcool per un certo tempo, producono una sorta di «cherry» giudicato insuperabile.

Il pericolo sta invece nelle foglie, nel caso di eventuale scambio con quelle dell'Alloro, pag. 40, a cui lo possono accostare i nomi, la forma delle foglie, ed il fatto di essere in entrambe le specie persistenti e coriacee. In Inghilterra, le autorità sanitarie condussero anni fa un'apposita campagna perché non si confondesse l'Alloro con il Lauroceraso, in quanto le foglie di quest'ultimo contengono amigdalina che a contatto con l'acqua si trasforma nel velenosissimo acido cianidrico; quindi lo scambio nelle preparazioni culinarie può risultare dannoso specialmente ai bambini, benché il quantitativo di foglie che di solito si usa come elemento aromatizzante non sia mai tale da costituire un vero pericolo. D'altra parte in Francia se ne fa uso, naturalmente in modesta quantità, per conferire un sentore di mandorle amare alla panna ed alle creme ricavate dal latte.

Ad ogni modo i caratteri che le distinguono da quelle dell'Alloro sono abbastanza appariscenti. Nel Lauroceraso sono di un bel verde lucido, anziché verde cupo opaco, ed anche se

frantumate non esalano odore salvo un lieve sentore amaricante, mentre quelle dell'Alloro emanano il loro caratteristico profumo aromatico senza bisogno di soffregarle.

Aruncus vulgaris Rafin. (fig. 34)

It.: Barba di Capra.

Br.: *Bòc de sòca* in valle Camonica a Lozio; *Cana montana* in valle Trompia a Cailina; *Cua de volp* a Sarezzeo. Le voci seguenti accennano invece all'uso, alquanto seguito tra le popolazioni rurali, dei giovani getti come succedanei degli asparagi: *Sparès de cana* a Gardone V.T.; *Sparès de cue* a Brescia e dintorni; *Sparès de elès e de fèlès* a Concesio in valle Trompia, avvertendo però che con quest'ultimo si designa a Gussago lo *Pteridium aquilinum*, pag. 20; *Sparès de mont* a Brescia e dintorni; *Sparès de selès* a Lumezzane; *Sparis de mut* sulla riviera del Garda.

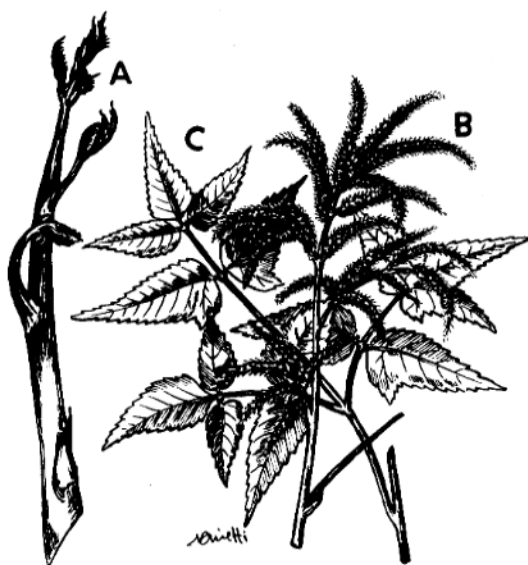


Fig. 34 - *Aruncus vulgaris* Rafin.

A: giovane germoglio come si raccoglie per uso culinario (ingrandito rispetto alle altre parti della pianta).

B: pannocchia fiorifera.

C: fronda, foglia pennata divisa in segmenti ovato-lanceolati.

Pianta erbacea perenne dei boschi ombrosi un poco umidi principalmente a tramontana, è distribuita dai bassi colli (vallecole in Costalunga presso Brescia) fin verso i 1650 m (giogo del Maniva).

Da aprile a giugno secondo l'altitudine, fra le sterpaglie ed i rovi, su terreno smosso e profondo ricco di humus, in prossimità dei residui svernanti dei fusti simili a cannuce cave, fragili e solcate nel senso della lunghezza,* dette volgarmente *canète* e che costituiscono un indizio per la ricerca, non è difficile imbattersi nei giovani germogli che si sviluppano dalla radice sotterranea legnosa e strisciante.

I più succosi raggiungono talora la grossezza di un dito pollice. Biancastri alla base con qualche squama del medesimo colore, più in alto, ove gradatamente si attenuano si fanno solitamente rossastri per la presesenza di antocianina, e mostrano verso l'apice le varie divisioni delle future fronde ancora raccolte in turgidi ciuffi. Teneri e succulenti, hanno da crudi sapore amaro pronunciato, però non sgradevole, e odore selvatico aromatico; toccati, lasciano dopo breve tempo sulle mani una traccia nerastra dovuta alla presenza di materie tanniche.

Più tardi, in giugno-agosto, dal fusto cilindrico e solcato, poco ramoso, si sviluppano grandi foglie a contorno triangolare, divise in segmenti ovato-lanceolati e con i margini doppiamente seghettati. Al sommo si sviluppa un'infiorescenza di piccoli fiori bianchi componenti lunghe spighe cilindriche, che nell'insieme formano un ampio panicolo, assai decorativo per la pelosità sericea paglierina data

dai lunghi stami che sporgono dalle minute corolle, da cui l'appellativo di *cue de volp*, cioè code di volpe. La pianta è difatti anche coltivata a scopo ornamentale, mentre il richiamo della sua vistosa infiorescenza nei boschi è da tenere presente come indizio delle *sparazere*, cioè i luoghi delle future raccolte.

I germogli rappresentano la fase di sviluppo più indicata per la raccolta ad uso culinario, sebbene possano utilizzarsi anche quando il fusto si fa verdastro e le foglie cominciano a svilupparsi (sono detti allora *Sparazine*), avendo l'accortezza di spiccarne la porzione apicale più tenera. Per l'uso vanno decorticati nella parte basale: l'operazione è facile, staccandosi la scorza in luoghi tratti nastriformi, e con ciò si elimina l'eccesso di sostanze amare, oltreché togliere ogni residuo fibroso.

Malgrado i termini dialettali, più che come asparagi si consumano come verdura. Si cuociono mediante bollitura per circa mezz'ora in abbondante acqua salata, e si consumano caldi conditi con sale, pepe, olio e succo di limone; quest'ultimo inoltre li sbianca, rendendo gradito anche all'occhio un piatto veramente saporoso, cui non è di nocumento la traccia lievemente amarognola che volge poi al dolciastro.

La raccolta è oggetto di particolare interesse per le popolazioni valli-giane e rivierasche, ed il commercio anche sul mercato cittadino è assai attivo, a prezzo sempre sostenuto e più alto di quello degli asparagi da ortaglia. Per quanto ci consta, è in G.B. MELCHIORI (1817) la prima notizia dell'uso culinario di questi getti, seguito anche nel vicino Trentino ove prendono il nome di *Sparzi* e *Sparezi de mont*, mentre è sconosciuto invece altrove, ad esempio in Pie-

* Non possono confondersi con i residui della fronda dello *Pteridium* pag. 20, perché questi sono fibrosi e non si spezzano ma si lacerano per il lungo, e non sono provvisti dei rilievi circolari formati dai nodi.

monte ove la specie è altrettanto comune che da noi. Alle proprietà alimentari si aggiunge la presenza di un glucoside cianogenetico che vi conferisce azione diuretica.

Fragaria vesca L. (fig. 35)

It.: Fragola.

Br.: *Maöle* e *Maöle de mont* per distinguerla dalle razze coltivate nel dialetto centrale, con la deformazione in *Maïöle* a Collio in valle Trompia; *Mandu* ad Angolo in valle Camonica; *Madu* oppure *Mazu* a Irma e Marmellino in valle Trompia: tutti termini derivati da «maggio» per l'epoca della fruttificazione in pianura. *Amfrole* a Vione, *Frole* a Borno, e *Mamfragole* a Ponte di Legno in valle Camonica.

È la profumata e deliziosa fragola selvatica da cui sono derivate, mediante la coltura, le varie razze orticole a frutto più o meno grosso. Essendo a tutti ben nota ci limiteremo a dire che è specie erbacea perennante, la quale più che per semi si propaga mediante stoloni, cioè quei fusticini aerei rossastri e striscianti che, affondandoli nel terreno, ad una certa distanza dalla pianta madre danno origine da un altro rampollo.

Le foglie sono costituite da tre foglioline a margini seghettati e nervature prominenti. Fiori in racemo povero, a 5 petali bianchi, il cui ricettacolo si ingrossa poi a formare quel noto falso frutto da globoso a conico, rosso a maturità, fragrante e delicato. I frutti veri e propri sono invece quei minutissimi granellini nerastri che troviamo sul fondo del recipiente allorché si preparano le Fragole con vino o col succo di limone.

È pianta tipica del sottobosco, diffusa dal piano fin oltre i 2000 m, pronta ad insediarsi in tutti i terreni nuovi, cioè dove il bosco è stato tagliato: la sua presenza è anzi indice di terreno disboscato. Perciò la ritrovia-

mo lungo gli argini poco erbosi ai piedi delle siepi, e la vediamo affollare in pianura e sui colli le schiarite da abbattimento di alberi nei boschi di Robinia, ed in montagna i ceppi di conifere a qualche anno di distanza dal taglio.

La fruttificazione ha luogo da maggio alla seconda metà di agosto secondo le altitudini, ed in quest'ultima epoca sono prodighe particolarmente le «tagliate» nelle foreste di Abete rosso verso i 1600-1800 m.

È noto che il prodotto della specie selvatica, malgrado le ridotte dimen-



Fig. 35 - *Fragaria vesca* L.
Foglie e fusto fruttifero con fiore apicale.

sioni, trova apprezzamento più di quello coltivato per delicatezza di sapore e profumo anche sui mercati cittadini, benché raccolta e commercio – malgrado la copia – siano lungi dallo sviluppo che ha tuttora ad esempio in Svizzera.

La Fragola è un frutto da tavola eccellente, sebbene l'abuso provochi, specie negli artritici e neurotici, quella fastidiosa infiammazione cutanea detta orticaria. Di contro però il loro contenuto zuccherino è costituito da «levulosio» il che lo rende adatto ai gottosi, cui giova anche la presenza di acido salicilico. Se ne potrebbe inoltre suggerire l'introduzione nel regime degli arteriosclerotici ed in genere degli ipertesi.

Per il consumo allo stato fresco si consiglia un leggero lavaggio con vino, e dopo scolatura si condiscono con abbondante zucchero e succo di limone; quest'ultimo può essere eventualmente sostituito con maraschino, marsala o vermouth, secondo i gusti.

Sono pure indicatissime per sciropi, gelati, marmellate. Per queste ultime può essere utilizzata la ricetta che indichiamo per i Mirtilli neri a pag. 91.

Rubus idaeus L. (fig. 36)

It.: Lampone.

Br.: *Ampome* in Brescia e quasi ovunque in provincia; *Maine* ad Angolo e Borno in valle Camonica, voce che lo ZERSI annota invece per due specie di *Rumex*; *Fambros*, voce citata da ZERSI ma di cui non abbiamo avuto conferma, è deformazione del francese «frambos», cioè il noto sciropo ricavato dal frutto di questo rovo.

Roveto e rovo, ed in latino *Rubus*, sono sinonimi di groviglio spinoso ed impenetrabile, e ciò sta bene per la specie successiva, ma non per questa che è invece fra le più mansuete. Trattasi difatti di un arbusto che supera talvolta il metro e mezzo di altezza, ma di consistenza quasi erbacea, e benché il fusto sia sparso di aculei sottili e diritti, questi sono assai poco pungenti. I rametti apicali sono ricadenti, quasi faticassero a reggere il carico delle foglie composte di 5 foglioline nella parte bassa e di sole 3 superiormente, a margini bordati di denti appuntiti, superiormente di un verde tenero con scarsi peli, di sotto bianco niveo per abbondante pelosità sericea.

Produce pochi fiori a 5 petali bianchi che ricordano quelli della Fragola, cui segue dalla fine di luglio a settembre secondo l'altitudine quel noto falso frutto composto di drupeole tonde un poco pelosette, a maturità di un rosso rendente al viola pallido per la presenza di una pruina grigiastra deersibile, e facilmente staccabile dal ricettacolo.

È pianta alpina, almeno sotto la nostra latitudine, che si incontra da ver-



Fig. 36 - *Rubus idaeus* L.
Cima con i falsi frutti in vario stadio di maturità.

so i 1000 m fin quasi ai 2000, nei siti boscgliosi, su terreni di frana, attorno alle vecchie ceppaie e nei macereti freschi colonizzati da arbusti.

Che le bacche siano commestibili è ben noto, e sono ricercate per il loro sapore dolce e rinfrescante, accompagnato da un delicato profumo. Si possono preparare nei diversi modi indicati per la Fragola, comprese marmellate e conserve. Fin dal medio evo ha trovato larghissimo impiego nella preparazione di bevande rinfrescanti, e come e correttivo delle medicine amare o disgustose.

Il Lampone veniva mangiato dall'uomo già nell'età della pietra, come testimoniano secondo G. DALLA FIOR (1963) i ripetuti rinvenimenti dei suoi semi nelle stazioni palafitticole. La pianta è tuttora oggetto di larga coltura in Francia, in Olanda, in Inghilterra e nell'America del nord, e ne sono state ricavate razze orticole migliorate.

In Svizzera si fa ancor oggi largo commercio, anche sui mercati di esportazione, di cestini di frutti spontanei alpini confezionati con molta proprietà, fra cui il Lampone primeggia. Ma lo strano è che il prodotto proviene, od almeno proveniva, dall'Italia: si ricorda difatti che i tre comuni di Borgo Val di Taro, Bedonia e Tornolo nell'Appennino parmense, hanno dato nel 1934 una produzione di circa 2000 q.li di Lamponi, solo in piccola parte avviati ad industrie conserviere di Genova e Milano, mentre il grosso era finito in Svizzera e in Germania.

Non provocando fermentazioni intestinali, come frutta fresca il Lampone è raccomandabile ai diabetici, agli azotemici e ai dispeptici, salvo casi di suscettibilità allergica individuale come per la Fragola.

Per la preparazione di marmellate e gelati-

ne, possono valere le indicazioni a carattere generale alla voce Mirtilli neri a pag. 91. In via più specifica per la gelatina di Lamponi vale la ricetta seguente:

Mondati e lavati, i Lamponi si passano ad un setaccio di crine (mai di ferro) con l'aiuto di un cucchiaino di legno, raccogliendone il succo in un recipiente di rame non stagnato o di terraglia, precedente pesato. Ripesare per aggiungere tanto zucchero quant'è il peso del succo, rimescolare e porre il recipiente a fuoco vivo: appena alzato il bollore abbassare la fiamma, e sempre schiumando accuratamente lasciar bollire fino a che, immergendo il cucchiaino di legno e tenendolo pendente, il succo vi rimarrà attaccato formando una goccia solida. Levare allora dal fuoco, e poco dopo versare la gelatina in vaso di vetro, lasciandola raffreddare prima di chiudere ermeticamente.

Una specie abbastanza prossima è la seguente:

Rubus saxatilis L.

It.: Rovo erbaio.

Br.: *More martinè* a Marmentino e *San Marè* a S. Colombano in valle Trompia; *Uguèta* a Berzo Demo in valle Camonica; lo ZERSI annota anche la voce *More rose* di cui non abbiamo avuto conferma.

È un minuscolo suffrutice del sottobosco di montagna diffuso fra i 1000 e i 2000 m circa, a fusto erbaceo alto da uno a 3 dm, angoloso, ispido come i picciuoli delle foglie a 3 foglioline, con fiori piccoli a 5 petali bianchi oblungi in fascetti poco numerosi. Il frutto matura in agosto-settembre, ed è formato di 2-5 drupeole tonde grosse, di un rosso scarlatto, acidule.

Non si presenta al consumo come frutta fresca a motivo del sapore asprigno, benché sia succoso e rinfrescante, ma per la sua ricchezza di zuccheri può essere utilizzato per fare marmellate come si usa in Svizzera. Al medesimo scopo ne abbiamo visto fare copiosa raccolta in alcuni siti dell'alta valle Trompia.

Rubus ulmifolius Schott (fig. 37)

It.: Rovo alla pianta e More al frutto.

Br.: alla pianta in Brescia e nell'alta valle Trompia *Roèda*; in Brescia e dintorni *Spi de mora* e *Spi de roèda*; ai frutti *More* a Brescia e quasi ovunque in provincia; *Raze* nell'alta valle Trompia.

È il noto suffrutice spinoso e aggrovigliato comunissimo nelle siepi, luoghi cespugliosi e boschi cedui, dal piano

fino alla zona montana. Delle molte varietà, quella di cui si occupiamo è insieme la più comune, e la più prodiga di que falsi frutti all'incirca globosi detti More, costituiti da piccole drupe sferiche dapprima verdi, poi rosse, ed a maturità - in settembre-ottobre - nerastre, stipate attorno al ricettacolo.

Le foglie, costituite da 3-5 foglioline più o meno picciolate, sono verdi sulla pagina superiore e biancastre di sotto. I fiori, che si schiudono ad agosto, sono del solito tipo delle rosacee con 5 petali ovali di colore roseo.

I rami molto contorti ed a sezione all'incirca pentagonale perché percorsi da 5 costole prominenti e tondeggianti, sono sparsi di forti spine ripiegate verso il basso, presenti allo stato quasi erbaceo e di dimensioni molto minori anche sui picciuoli dei fiori e delle foglie, nonché lungo la nervatura mediana delle medesime.

Sull'edulità dei gustosi frutti - non privi di valore alimentare per il loro contenuto in zuccheri levulosici e destrosi misti ad acidi citrico e malico nonché a sali di calcio e potassio, quindi di giovamento ai ragazzi nell'età dello sviluppo fisico - non c'è bisogno di spendere parole. Vi si è rivolta anche l'industria conserviera con buon successo commerciale, a quanto sembra, sebbene la raccolta a tale scopo sia del tutto trascurata in provincia. Allo stato fresco, badando bene alla pulizia dalla polvere, si può usare senza parsimonia ed hanno proprietà rinfrescanti; migliore è tuttavia la loro preparazione come le fragole, con succo di limone ma senza abbondare in zucchero. Si prestano inoltre alla confezione di un'ottima conserva, col sistema indicato per i Mirtilli neri, pag. 91, diminuendo però di un poco la proporzione dello zucchero (tre parti in peso di frutta passata al setaccio, due di zucchero).

Conviene però richiamare l'attenzione anche su quei turgidi e grossi polloni che in primavera fra aprile e maggio si levano ritti dalle sotterranee radici, con poche foglioline apicali convolte a ciuffo, a le spine già pungenti ma ancora erbacee. I ragazzi li spogliano della scorza che dal basso verso l'alto si asporta facilmente in lunghi lembi nastriformi, e li suggono volentieri per il loro sapore fra il dolciastro e l'amarognolo: il che non è poi sconsigliabile, giovando anzi a rafforzare le gengive per la presenza di



Fig. 37 - *Rubus ulmifolius* Schott
A: tralcio con frutti a maturità.
B: apice di giovane pollone primaverile.

principi tannici. Questi stessi polloni così mondati vengono talora consumati cotti mediante breve bollitura e conditi come gli asparagi, e proprio per tale ragione a Caino vi si dà il nome di *Sparès de spi de mora*. Un piatto più ricercato e squisito si ottiene avvolgendoli nella solita pastella fatta con uovo sbattuto, un poco di latte, sale e farina bianca, e friggendoli poi in abbondante olio bollente all'uso fiorentino.

Nei robinieti di pianura e di collina poco curati si aggroviglia la var. *hirtus* W. et K., a fusti sdraiati e spine diritte più sottili, con frutti a minore numero di drupeole, meno saporiti. Più acquosi ancora e costituiti da un piccolo numero di drupeole opache perché ricoperte da una pruina azzurrina, sono quelli della var. *caesius* L. a fiori bianchi e foglie verdi su ambo le pagine, che predilige i siti ombrosi.

Crataegus laevigata (Poir.) DC. (fig. 38)

It.: Biancospino.

Br.: Molti dei termini sono usati soltanto per designare le sue note bacche rosso-corallo: *Catarinèle* sul Garda a Manerba; *Lendene* in valle Trompia a Manerba; *Marindine* sulla riviera benacense da Salò a Gargnano; *Pegnatine* a Pezzaze, voce che però in val Vestino designa il *Berberis vulgaris*, pag. 68; *Pignatine* in Brescia e dintorni fino alla media valle Trompia. Alla pianta si riferiscono invece *Spi biancher* a Brescia, poco usato, e *Spi de seza* nell'alta valle Trompia. Lo ZERSI annota anche le voci *Piröl* e *Scorlandol* di cui non abbiamo avuto conferma.

Arbusto spinescente in genere ben noto, ed il più usato per formare le siepi campestri, si mostra copioso nei luoghi cespigliosi e dumeti dal piano alla zona montana, componendo talora intricate ed anche estese macchie sulle pendici incolte, sassose e soleggiate dei colli.

È talvolta confuso col Prugnolo di cui è già stato detto, cosa che tuttavia non deve stupire se vi è incorso lo stesso Pascoli, che parlando di Valentino lo veste «di nuovo come le brocche del biancospino»: ma il vestire i nudi stecchi è prerogativa del Prugnolo, non del Biancospino che mette i fiori quando le foglie sono già sviluppate. Fiori che si schiudono fra aprile e maggio, prossimi nella forma a quelli del Prugnolo, ma di grandezza un poco maggiore e con i petali bianchi più ovali, disposti in grappoletti su lunghi penduncoli nell'ascella delle foglie. Queste sono all'incirca romboidali, variamente incise in 3-5 lobi di solito a margini dentellati.

In agosto-settembre maturano i



Fig. 38 - *Crataegus laevigata* (Poir.) DC.
A: rametto apicale con foglie e fiori.
B: idem con bacche a maturità.

frutticini del diametro massimo di un cm, un poco ovali, con i residui del calicetto all'apice, di colore rosso corallo, in grappoletti penduli che durano sui rametti fino al tardo autunno quando le foglie sono già totalmente distrutte. Sono ben noti ai ragazzi che ne mangiano la scarsa polpa giallognola per il vero poco saporita, e ne rigettano due noccioli per ogni frutticino. Se invece se ne trovano in bocca uno solo, ed in tale caso il frutto è un poco più grande, si tratta di una specie molto affine ma distinta: il *Crataegus monogyna* Jacq., un poco più precoce nella fioritura, e che per la sua tendenza a svilupparsi ad alberetto è sovente piantata nei roccoli servendo i frutti di richiamo agli uccelli.

L'interesse di queste due specie non sta però nei frutti, bensì nei fiori quando sono ancora in boccio della forma di bianche palline, che possono costituire un buon succedaneo dei capperi. Circa la preparazione vedasi quanto è stato suggerito per quelli del *Ranunculus ficaria*, pag. 65.

Il pregio dei fiori non è tuttavia solo questo. Essiccati al sole e riposti in sacchetti di carta, costituiscono un medicamento familiare veramente efficace nei casi di ipertensione ed arteriosclerosi esplicando una energia azione equilibratrice sul sistema cardio-vascolare fra pressione e pulsazioni. Hanno inoltre effetto calmante, antispasmodico e sonnifero, utile nelle irritabilità, palpitazioni, insonnie, ed in tutti i disturbi nervosi del cuore.

Serve a tali scopi l'infuso di un bel pizzico di fiori - anche se freschi - in mezzo litro d'acqua bollente lasciando a riposo per 20 minuti; indi si cola, si addolcisce con zucchero, e si beve il tutto tiepido durante la giornata.

Le bacche erano usate come alimento per l'uomo nei tempi preistorici, e lo prova l'accumulo dei loro noccioli rinvenuti nei sedimenti palafitticoli. Seccate e ridotte in farina, in alcune regioni del basso Danubio servono tuttora a fare una sorta di pane.

Tra le rosacee arbustive che producono bacche o frutti più o meno mangerecci, si possono ricordare le seguenti:

Mespilus germanica L.

It.: Nespolo.

Br.: *Nèspol* in Brescia e per tutta l'estensione della provincia.

Alberetto contorto a molti rami spinosi, con foglie bislunghe a margini minutamente seghettati, dissopra verdi scure e sotto biancastre per fine peluria, lo si incontra saltuario qua e là nei boschi cedui di collina e della media montagna, in siti piuttosto ombrosi.

In aprile-maggio schiude bei fiori bianchi a 5 petali ovati piuttosto grandi, solitari, cui seguono in autunno i noti frutti, le nespole, all'incirca globosi e del diametro sui 3 cm, color cuoio, con all'apice la sua tipica corona di sepali persistenti e nel mezzo una depressione rotonda.

Immangiabili finché sono sulla pianta perché carichi di sostanze tanniche che li fanno aspri, occorre attendere che «col tempo e con la paglia» diventino mezzi. Anche così però sono di scarso valore perché la polpa è poca e 5 invece i noccioli appiattiti che vi sono contenuti. Gli stessi frutti assai più voluminosi delle razze culturali sono in mostra di rado presso i fruttivendoli, forse perché la celerità dei tempi moderni non concepisce la lentezza della paglia. O forse si tratta di moda che investe anche il campo della frutta: comunque, «sic transit!»

Amelanchier ovalis Med.

It.: Pero corvino.

Br.: *Ampirle* in valle Camonica sec. G. PEDROTTI e V. BERTOLDI (1930?); *Ghirlète* a Portese sul Garda; *Mulvine* a Tremosine; *Pèrète* a Vobarno; *Pèrhe* a Marmentino; *Pèrèt* a Mura in valle Sabbia; *Pirgòch* a Lumezzane; *Pirlète* in valle Trompia a Gardone, Inzino e Marcheno; *Pom cavrina* ad Angolo in valle Camonica. Lo ZERSI registra le voci *Bagoker*, *Miglòl*, *Pèrète* e *Pèrè*, di cui non abbiamo avuto conferma.

Da verso la fine aprile a tutto maggio, sulle pendici calcaree sassose e soleggiate dei colli e monti a circa 2000 m, fra la rada boscaglia fanno spicco degli appariscenti arbusti totalmente biancheggianti, talora un poco rosati. All'apice dei rami si tratta di veri fiori a 5 petali stretti e allungati, mentre in basso sono soltanto incipienti foglie anch'esse quasi candide per fitta peluria e che sembrano prolungare lo spicastro fiorifero.

In agosto-settembre seguono grappoletti di frutticini della forma di una minuscola pera del diametro massimo di un cm, a maturità nerobluastri perché ricoperti di una pruina chiara, con all'apice la coroncina dei sepali. Ben maturi hanno sapore dolciastro e sono mangiati volentieri dai ragazzi, ma non sapremmo quale altra migliore utilizzazione suggerire, sebbene in Savoia e nel mezzogiorno della Francia siano abitualmente consumati come frutta fresca. Nel Trentino i contadini li mettono nell'acquavite che - dicesi - acquisterebbe così la proprietà di un cordiale digestivo.

LE LEGUMINOSE

Il nome della famiglia è dovuto al fatto che tutti i suoi componenti producono frutti a legume (cf. il part. B dell'illustrazione a pag. 80); legumi, o baccelli, di cui i più noti sono quelli del Fagiolo, del Pisello, della Fava, e quello grosso e piatto fra il polposo e il legnoso del Carrubo, chiamato dialettalmente *Guaina* a Brescia e *Caròbola* sulla riviera benacense, che un tempo costituiva una economica quanto indigesta leccornia per i ragazzi, mentre oggi serve in genere per l'alimentazione dei cavalli o per ricavarne distillati alcoolici.

Si tratta di famiglia vastissima che annovera oltre 10 mila specie tra erbacee non di rado lianose ed alberi veri e propri, talora ornamentali come il Glicine. Per quanto ci riguarda non ha però molto interesse.

Cercis siliquastrum L. (fig. 39)

It.: Albero di Giuda; Siliquaastro.

Br.: *Guainòt* e e talora *Tüitana* a Brescia e dintorni. Lo ZERSI annota anche la voce *Guainer* di cui non abbiamo avuto conferma.

Specie caratteristica del paesaggio mediterraneo, allo stato di arbusto contorto e ramoso fin dalla base, più raramente invece in veste di alberello, è frequentemente spontaneo sui Ronchi di Brescia ed ama insediarsi nelle fessure dei vecchi muri a secco che riesce a sconnettere con il suo possente apparato radicale. Più frequente è tuttavia sul Garda, ad esempio sulle pietrose pendici della Rocca di Manerba, che in marzo-aprile si aggraziano prodigiosamente della sua rosea o tenuemente violacea fioritura sui nudi e tortuosi rami. Qui si sviluppa maggiormente ad alberello, ma sempre scomposto rispetto agli esemplari comunemente coltivati ad ornamento nei giardini, o per alberare i viali come lungo la strada Panoramica dei Ronchi di Brescia.

I fiori si sviluppano raccolti in piccoli grappoli su peduncoli irregolarmente allungati ed a volte quasi nulli, inseriti direttamente sui rami od anche sul tronco, nelle cicatrici lasciate dalle foglie cadute l'anno precedente. La loro forma è quella caratteristica delle leguminose, cioè a farfalla come nel Pisello, con 3 petali in alto a vessillo e 2 in basso serrati fra loro a comporre la cosiddetta carena.

Le foglie si sviluppano solo più tardi, e sono all'incirca tondeggianti, incavate alla base dove si inseriscono nel picciuolo, piuttosto consistenti e verdi lucide. In autunno si fanno rosseggianti, aggiungendo anche questa tardiva nota di colore alla impareggiabile grazia della fioritura primaverile.

L'interesse dei fiori dai nettarii ricchi di zucchero (e perciò i bambini li suggerono volentieri), non è però soltanto decorativo. Spiccati in boccio, vengono altrove consumati fritti, e ne abbiamo fatto anche noi casalinga esperienza: ottenutane l'opportuna coesione mediante pastella di albume d'uovo e farina bianca, e cuocendo in

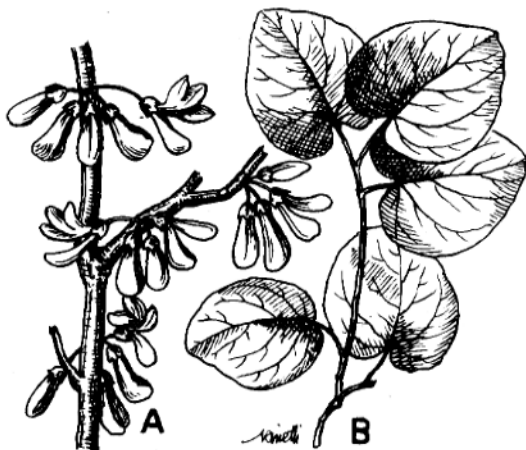


Fig. 39 - *Cercis siliquastrum* L.
A: ramoscello legnoso con gruppetti di fiori.
B: ramoscello erbaceo con foglie.

abbondante olio bollente, ne risultò una specie di colorita frittata di rapida cottura e di gusto non affatto disprezzabile, anzi piacevole. Comunque i possibili usi sono i medesimi della specie seguente.

Robinia pseudacacia L. (fig. 40)

It.: Acacia; Falsa acacia; Robinia.

Br.: *Rübina* e *Rübi*, voci che si ripetono dal dialetto centrale fino nell'alta valle Camonica a Vione. Il legno è detto *Lègn de spi* in Brescia, seppure poco diffusamente.

Originaria del nord America e introdotta in Europa nel XVII secolo, si è perfettamente acclimatata fra noi ed inselvatichisce largamente, così come è coltivata a scopo forestale: in pianura lungo le scarpate delle linee ferroviarie e di molte strade oppure per dividere gli appoderamenti; sui colli e bassi monti lungo le pendici disboscate, ove compone fitte fustaie melanconiche d'inverno per l'isoletrito co-

lonnato e tetre d'estate per le troppo chiuse chiome, che nel sottobosco accolgono solo lo spinescente intrico del *Rubus hirtus*, pag. 77.

È specie arborea che raggiunge anche grandi dimensioni, a legno giallastro piuttosto tortuoso e scorza a rilevata rugosità, provvista di acute spine nell'ascella delle foglie. Queste sono costituite da un lungo picciolo su cui sono inserite da 5 a 12 paia di foglioline più una apicale, verdi dissopra e un poco più chiare sotto, mollicce e generalmente pendule.

Verso giugno sviluppa caratteristici grappoli penduli di fiori bianchi del tipo a farfalla, molto odorosi, anche questi di sapore dolciastro e ricercati dalle api, che producono in tale caso un miele pallido piuttosto liquescente e profumato, non a tutti gradito. Circa i possibili usi, comuni come già accennato a quelli della specie precedente, ci limitiamo a riportarne quanto ne dice A. DEL LUNGO (1935):

«...vi consiglio ogni anno di non far passare l'epoca della fioritura, in aprile-maggio [l'A. si riferisce alla fenoscopia della pianta nelle regioni meridionali, mentre da noi cade verso la fine maggio], senza fare almeno un fritto di questi profumati fiori bianchi. Staccate i singoli fiori dai loro penducoli e dal gambo della infiorescenza, facendo passare l'infiorescenza stessa nel cavo della mano semichiusa, indorateli e frigeteli. Si possono anche friggere con il grappolo intero e spolverarli poi con zucchero vanigliato. Nel primo caso si ha un contorno per la carne, nel secondo un fritto dolce per fine tavola. In ambedue i casi i grappoli devono essere colti non ancora completamente fioriti.»

La raccolta si opera facilmente sulle giovani piante che non difettano nei popolamenti, e producono i grappoli di fiori anche ad altezza d'uomo.

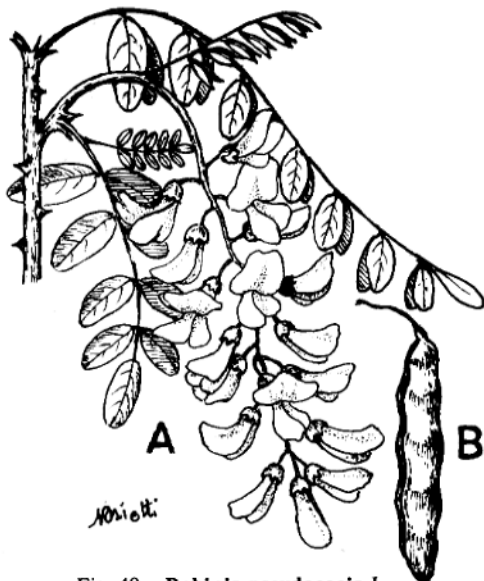


Fig. 40 - *Robinia pseudacacia* L.
A: rametto apicale con grappolo di fiori.
B: frutto singolo a legume.

Un'altra pianta della nostra flora spontanea produce all'incirca nella stessa epoca grappoli di fiori analoghi ma di colore giallo, con foglie a 3 sole foglioline. Si tratta del *Laburnum anagyroides* Med.: in it. Avorniello o Maggionciandolo; in br. *Arget* sul Sebino a Marone e Zone; *Eghèn mas'c* in valle Trompia a Inzino, mentre ZERSI registra la voce *Ezèl* e *Ezèn* di cui non abbiamo avuto conferma. È distribuito saltuariamente nelle siepi e nei boschetti della zona collinare e submontana.

A livelli altitudinali maggiori e fin verso i 1600 m si incontra nel bosco misto e in più fitti consorzi, una specie molto affine e distinguibile dai grappoli più ricchi di fiori e maggiormente

allungati: è il *Laburnum alpinum* (Mill.) Presl. che i boscaioli sanno discernere dal precedente con i termini di *Eghèn femina* in valle Trompia a Inzino, e di *Egol* sul Garda a Tremosine, mentre ZERSI annota la voce non confermata di *Gaf*.

Ne facciamo cenno per evitare scambi ed invitare i ragazzi che sono attratti dal sapore dolciastro dei fiori di diverse leguminose arboree, a non succhiare quelli gialli delle due specie citate. Anche se conigli e pecore ne mangiano senza danno, si tratta di piante velenose contenenti in ogni loro parte, non esclusi i fiori, l'alcaloide «citisina», che provoca vomito, diarrea, e paralisi dei centri motori.

LE OMBRELLIFERE

Questa famiglia che comprende circa 3000 specie diffuse soprattutto nell'emisfero boreale, è caratterizzata dal portamento dei fiori, che tendono a riunirsi in gruppetti all'apice di peduncoli tutti inseriti nello stesso punto alla sommità dello stelo ed allargati come le stecche di un ombrello aperto, da cui il nome.

Sono in genere piante erbacee bienni o perennanti, di cui molte aromatiche, ed alcune coltivate per gli usi di cucina come il Prezzemolo, il Sedano, il Finocchio, l'Anice. Varie specie sono medicinali, altre francamente velenose come le Cicute.

Le nominiamo al plurale, perché sono tre. La vera Cicuta (*Cicuta virosa* L.) alta fin quasi un metro, vive sulle rive dei fossi e degli acquitrini, ma è fortunatamente rara in Italia; circa un secolo fa esisteva nelle risaie della bassa bresciana, ma in tempi recenti non è più stata confermata.

Non esiste in Grecia, sicché la condanna a morte di Socrate non poté essere eseguita con questa, bensì con la Cicuta maggiore (*Conium maculatum* L.) che è specie ruderale piuttosto frequente anche da noi presso le siepi in siti ombrosi fortemente concimati, o nelle vicinanze delle malghe in montagna, ed arriva fino a 40 cm.

Quella che invece secondo quanto insegnano nelle scuole può confondersi col Prezzemolo è la Cicuta minore (*Aethusa cynapium* L.), anch'essa non rara nel nostro territorio e più domestica, preferendo le vicinanze degli orti ed i margini ruderali delle stradette campestri: ma basta a distinguerla d'odore fetido che emana.

In ogni caso il veleno delle Cicute, dovuto a due alcaloidi, scompare col disseccamento.

Carum carvi L. (fig. 41)

It.: Anice dei Vosgi; Carvi; Cumino dei prati; Cumino tedesco.

Br.: *Care* in valle Trompia a Collio, e in valle Camonica a Cedegolo, Vione, Temù: è la voce più usata dai mandriani e pastori, che reputano giustamente la pianta ottima foraggera e indizio di pascolo sano. Lo ZERSI e O. PENZIG (1924) annotato anche in termini *Chimèl* di cui non abbiamo avuto conferma, e *Finòc salvadègh* che di norma è invece usato per designare il *Foeniculum vulgare* ssp. *capillaceum*, pag. 83.

È pianta erbacea bienne, comune

nei prati e pascoli specialmente se un poco freschi dalla zona submontana (900 m ca.) sino alla alpina verso i 2500 m; si mostra talora in copia sì da conferire il tono dominante agli erbosi con le sue ombrellette fiorali.

Provvista di carnosa radice fittonosa e fusiforme, sviluppa un fusto molto ramoso a rami divaricati, provvisto alla base ed ai nodi di foglie nascenti da una larga guaina percorsa da più coste, ripetutamente frastagliate in segmenti lanceolati e sottili, via via ridotte nelle dimensioni dalla base verso gli apici. Questi ultimi divaricano in ombrellette a 7-16 raggi nudi e di-



Fig. 41 - *Carum carvi* L.

A: pianta completa all'atto della fioritura. B: fiore singolo. C: frutto nella fase iniziale. D: idem a maturità con i due acheni divisi (part. B,C,D, molto ingranditi).

seguali, ricoperti in giugno-luglio di numerosi e minuscoli fiori bianchi o di un bel rosa vivo, a 5 petali ovali terminanti in una linguetta allungata ripiegata verso l'interno.

A questi seguono dopo qualche settimana i frutticini, dapprima ovoidei, e che a completa maturità si dividono in due acheni secchi percorsi sul dorso da 5 coste rilevate. Hanno sapore fortemente aromatico e, stropicciati, emanano un gradevole odore che ricorda insieme quello del Finocchio e del Timo.

È una pianticella che porremmo in

un elenco di vegetali spontanei a favore della cucina dei rifugi e alberghi alpini, dove c'è sempre carenza di verdure.

A parte il fatto che i ragazzi, a Collio, amano succhiarne il fusto per il suo sapore come di finocchio; a parte l'utilizzazione industriale dei semi aromatici nei paesi del Nord per la produzione del noto liquore detto Kümmel, ed a tale scopo in Germania, Olanda, Inghilterra, la specie è oggetto di larga coltivazione; a parte il loro impiego in profumeria, nonché in terapia per le loro proprietà stimolanti, toniche e carminative, ricorderemo alcuni possibili usi casalinghi.

Le foglie possono utilizzarsi per condimento in sostituzione del Prezzemolo, specie se sminuzzate sulle patate lesse od in piccola copia nelle minestrine dette «al prezzemolo», cui danno aroma veramente gradevole.

I semi - altrove utilizzati per aromatizzare il pane come si usa in Toscana con quelli del Finocchio - servono a dare gradevole tono agli insaccati di suino (salamelle, salsicce, ecc.), allorché si cuociono alla graticola o in padella.

Come infuso gradevole e digestivo dopo il pasto serale - turisti e alpinisti francesi e tedeschi fanno richiesta nei rifugi alpini di infusi caldi di erbe aromatiche in luogo del caffè - basta un pizzico di semi in una tazza d'acqua bollente, scolando, addolcendo e correggendo con una fettina di limone come si usa per il tè.

Infine la radice fittonosa è utilizzata in Germania alla guisa delle carote, ed anzi J. KÜNZLE (1930?) asserisce addirittura che il Carvi è «rinomato in tutto il mondo per la sua radice mangereccia».

L'uso nel bresciano come pianta condimentaria, oggi del tutto caduto, sembra fosse invece abbastanza largo nei passati secoli in valle

Camonica. P. GREGORIO (1698) difatti, parlando dell'alimentazione di quelle popolazioni, riferisce che ai legumi «...si suol tramischiare foglie, e radici del Caro. Questa pianta tanto celebre appresso Dioscoride, et il Matthioli, ch'in se racchiude assai delle virtù dell'Aniso e della Pestinaca, è tenuta in gran considerazione dalla plebe Camuna, che tal hora si mangia le sue foglie tenere, cotte, come li Spinaci, e le radici come le Pestinache, e di più si vale del suo seme in vece di Anesi per condire, come fanno i Tedeschi, i cervelati, e le salcizze.»

Altra specie spontanea che può offrire qualche utilità come erba condimentaria è la seguente:

Foeniculum capillaceum Gilib.

It.: Finocchio selvatico.

Br.: *Fenòc* o *Finòc salvadègh* in Brescia e quasi ovunque la pianta è presente allo stato spontaneo; semplicemente *Finòc* sul Garda a Toscolano. Il GEMMA (1882) annota anche la voce *Fenocèla* di cui non abbiamo avuto conferma.

È la nota pianticella erbacea dall'odore aromatico e dal sapore forte ed aspro, dalle lucide foglie di un verde gaio suddivise in lunghe lacinie lineari (da cui il nome di «capillaceo») che si sviluppano da larghe guaine serrate attorno al fusto midolloso, grosso e cilindrico, che i ragazzi amano suggerire. La si incontra qua e là nella zona collinare in siti ben soleggiati, al piede dei muretti a secco di sostegno ai coltivi, ai margini delle stradette e presso gli orti.

La razza coltivata nell'Italia centro-meridionale per i grossi turioni radicali mangerecci, cioè la var. *azoricum* (Miller) Thellung, è nota in bresciano con le voci *Fenòc* e *Scartusi*. Nella media valle Camonica è talora coltivata quella di semi aromatici, cioè la ssp. *dulce* (DC). Bertol.; e sono noti gli usi che si fanno dei semi in pasticceria (abbastanza tradizionale è, nel bresciano, la *chisòla col fenòc*, vale a dire la schiacciata col finocchio), in profumeria, ed anche in liquoristeria entrando nella produzione del Gin inglese.

Della forma spontanea, sulla riviera benacense si usano i germogli, in piccola quantità, per accrescere la somma dei gusti nelle miscele primaverili di erbe spontanee cotte. Lo stesso può valere per le insalate crude, evitando di abbondare a causa del sapore piuttosto acre.

Daucus carota L. (fig. 42)

It.: Carota selvatica.

Br.: *Maigola* nei dintorni di Brescia, con la deformazione in *Maigla* sulla riviera del Garda da Salò a To-

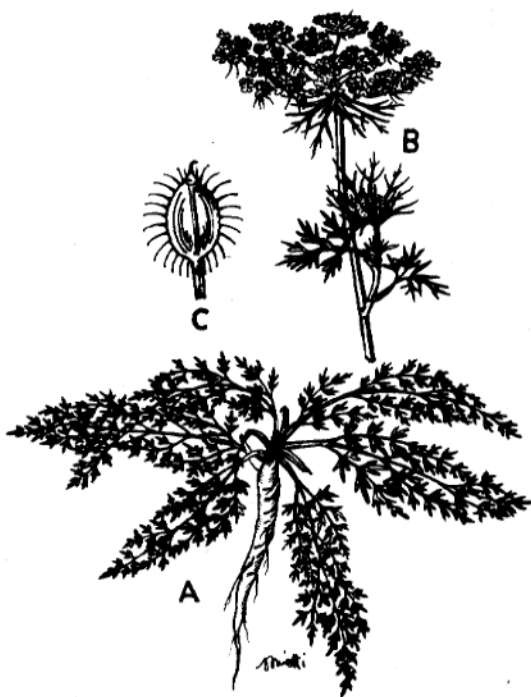


Fig. 42 - *Daucus carota* L.

A: rosetta di foglie basali con radice a fittone. B: cima fiorita. C: frutto (achenio) provvisto di setole, molto ingrandito.

scolano; *Sgnefer* in valle Camonica a Darfo.

Pianta erbacea annuale o biennale ha originato, probabilmente per ibridazione con una delle altre specie selvatiche, la comune e nota Carota da ortaglia.

Ha una radice a fittone piuttosto lunga ma gracile, di un bianco sporco all'interno. Dal colletto, provvisto di poche squame biancastre, sviluppa una raggiera di foglie distese sul terreno, lungamente picciolate e ripetutamente frastagliate, a segmenti sottili ed appuntiti: tecnicamente si dicono tripennatosette, e più che una spiegazione del termine può valere l'illustrazione. Sono molli, glabre e di verde lucido. Da crude hanno odore fra

l'aromatico e il selvatico, e gusto aspro.

Dal centro si innalza poi il fusto, alto fino a 8 dm, striato, provvisto ai nodi di foglie simili alle inferiori, ma più brevi ed a segmenti maggiormente sottili. Da aprile a settembre si sviluppano i fiori piccoli e bianchi, a 5 petali; in quelli periferici un petalo è sensibilmente più allungato degli altri. Sono raccolti in ombrella composta su lunghi peduncoli, che alla loro inserzione sul fusto sono circondati da un involucri di brattee fogliose anch'esse suddivise in segmenti stretti e lineari, un poco pelose. Il frutto (achenio) è provvisto di aculei lunghi e rigidetti come mostra l'illustrazione.

Sono mangerecce le rosette di foglie basali con relativa radice a fittoni; si colgono nel tardo autunno ed in marzo-aprile di preferenza nei campi, perché nei prati ove è pure comunissima e costituisce buon foraggio, le foglie applicate sul terreno non sarebbero facilmente individuabili. Appare, ed è frequente ovunque negli erbosi

in genere, dalla pianura fino alle praterie alpestri falciabili.

Si cuociono mediante bollitura piuttosto prolungata in acqua abbondante, e si condisciono nei soliti modi. L'uso è noto alle popolazioni rivierasche del Garda e a Manerbio, ove sono consumate come elemento a sé. Ne consigliamo però la mescolanza con altre erbe, perché almeno a nostro giudizio risultano da sole di un sapore piuttosto selvatico ed un pochino aspro.

Il loro impiego non ci risulta invece seguito in città. Le abbiamo notate una sola volta sul mercato cittadino, ma - ci fu riferito - su richiesta di immigrati dal Veneto che ne indicano il nome di *Magnugole*, evidentemente da «mangiare», di cui la voce bresciana *Maigola* può essere una deformazione venuta dal Veneto con la conoscenza dell'uso.

Le proprietà organolettiche della Carota sono confermate dalla presenza di «carotene» (a carico del quale si produce la vitamina A), e di vitamina B1 e C.

LE CORNACEE

Costituiscono una piccola famiglia di arbusti o alberetti, a distribuzione tropicale o temperata.

Fra noi, oltre alla specie di cui ci occupiamo, ve n'è una seconda, noto arbusto assai comune nelle siepi ed a piccole drupe nere, cioè il *Cornus sanguinea* L., in it. Sanguinella, in br. *Sanguanèla* e *Sanguen* a Brescia, *Sanguani* a Serle e Gussago, *Sanguinèla* in valle Camonica a Vione.

Tra le specie coltivate ad ornamento c'è la nota *Aucuba japonica* Thunb., pianticella in genere da appartamento a foglie persistenti verdi lucide marezzate di giallo.

Manca invece da noi, benché presente in buona copia nei parchi del lago Maggiore, quel bell'alberetto che produce in autunno grosse drupe giallo-arancione sparse di areole chiare rilevate che le fanno sembrare grosse fragole, immangiabili perché a polpa amara. È il *Cornus capitata* Wall., originario dell'Himalaia, più noto ai floricoltori come *Benthamia fragifera* Lindl.

Cornus mas L. (fig. 43)

It.: Corniolo.

Br.: *Cornal* nel dialetto centrale e nelle valli ovunque la pianta è nota.

Arbusto che assume di frequente la veste di alberetto, assai ramoso, con rametti divaricati e rigidi non spinoscenti malgrado gli apici induriti e al-

lungati dei nodi, a legno giallastro molto tenace, è abbastanza frequente nel ceduo e nelle siepi della zona collinare e submontana. Lo si incontra abbastanza copioso, frammisto al Nocciolo e al Carpino, nei siti più impervi del roccioso altopiano di Caria-deghe.

In marzo-aprile i nudi rametti ancora spogli di foglie, si ornano decorativamente di grappoletti sessili di minuscoli fiori gialli a 4 petali, molto visitati dalle api anche a motivo della loro precocità. Seguono su brevi picciuoli le foglie, di forma ovale allungata e terminanti in punta acuta, verdi disopra, e sotto più chiare per la presenza di peli applicati che le rendono ruvide al tatto.

In settembre-ottobre i rami si caricano di appariscenti grappoletti di frutti, le note drupe ovali-oblunghe della lunghezza fino a 2 cm e contenenti un grosso nocciolo legnoso, dapprima di un bel rosso corallo lucido e polpa soda, aspra, che allega i denti, poi gradualmente violaceo-nerastre e polpa molliccia, di grato sapore dolce. È in questa fase di avanzata maturità - ottenibile anche spiccando i frutti acerbi e lasciandoli a riposo - che vengono consumati come frutta.

Un tempo, in autunno, apparivano regolarmente nei cestelli dei fruttivendoli: oggi non più, o raramente nelle forme orticole migliorate a drupa più grossa. Così questo frutto di cui già si cibavano i nostri progenitori palafitticoli come attestano gli imponenti accumuli dei noccioli nei sedimenti di Molina di Ledro, ha finito la sua fortuna. Ma è un peccato che sia scomparso dalle nostre mense, perché sano, rinfrescante, ricco di zuccheri ed in particolare di acido ascorbico, quindi utile nelle enteriti e nelle diarree infantili.

Se ne può fare un'ottima marmellata (per la preparazione cfr. quanto è detto più avanti circa i Mirtilli neri, pag. 91), che ha un ruolo importante nell'alimentazione in Russia e in Turchia, e conserva gran parte delle proprietà del frutto fresco.

Un pugnetto di drupe fresche poste in fusione nell'acquavite - come usa-



Fig. 43 - *Cornus mas* L.
A: rametto primaverile in fioritura.
B: idem autunnale con drupe.

no i contadini nel Trentino - la rendono corroborante, oltreché di piacevole colore rosso-violaceo.

È possibile che già all'epoca delle palafitte l'uomo avesse imparato ad ottenere dalla fermentazione delle drupe del Corniolo una bevanda leggermente alcoolica, e ciò spiegherebbe meglio l'imponenza degli accumuli di noccioli rinvenuti in tali stazioni. D'altra parte, almeno fino a poco tempo addietro, nei paeselli dell'entroterra montano benacense le popolazioni ne usano ancora per produrre un vinello frizzante e non ingrato, sebbene l'espressione colà rimasta di *vi de cornal* equivalga a quella bresciana di *acua de pom*, per indicare un vinello grato al palato ma poco o punto alcoolico.

Quello invece di *sa come 'n cornal* riferita ad un uomo di robusta costituzione, si riferisce alla pianta dal legno durissimo, indenne da malattie, e notevolmente longeva per quanto di assai lenta crescita. In tale senso non è leggenda del tutto priva di credito che alla nascita di Cristo fosse ancora in vita sul Palatino un Corniolo prodottosi da un pezzo della lancia con cui, oltre sette secoli innanzi, Romolo aveva tracciato il solco entro cui edificare Roma.

LE OSSALIDACEE

Il nome di questa piccola famiglia deriva dal fatto che i suoi rappresentanti nella flora spontanea del vecchio mondo, hanno tutti un certo contenuto in ossalato acido di potassio. Da ciò quel sapore agretto delle loro foglie, che le rende gradite al palato dei ragazzi, e possono rappresentare una inganna sete per l'escursionista se si trova a percorrere i boschi folti di conifere.

Un tempo - prima che la sintesi chimica consentisse di produrre su scala industriale tale ossalato - i sali di acetosella usati per togliere dalla biancheria le macchie rugginose specialmente da succhi di frutta, erano ricavati da alcune specie nostrali di questa famiglia.

Nei giardini, e nei vasi sulle finestre a tramontana, è comune una specie ornamentale proveniente dal Messico, l'*Oxalis deppei* Lodd., a grappoletti di fiori rosei su lungo peduncolo, le cui foglie costituiscono quel ...trifoglio portafortuna a quattro foglie che si cerca inutilmente nei campi.

Oxalis corniculata L. (fig. 44)

It.: Erba luiula; Pancuculo; Trifoglio acetoso.

Br.: lo ZERSI annota le voci *Alehua zalda* e *Prat caah* di cui non abbiamo avuto conferma.

Benché difetti di nomi dialettali, è tuttavia un'erbetta ben nota per la sua molestia, perché pronta ad invadere orti, giardini e perfino i vasi nei quali si coltivano i fiori. Questa è la più minuscola delle diverse varietà in cui la specie è stata suddivisa, e si riconosce facilmente dal colore scuro, rosso brunastro, delle sue foglioline. È difficile da debellare perché fiorisce e fruttifica pressoché tutto l'anno; inoltre si propaga strisciando ed emettendo radichette ad ogni nodo, sicché nell'estirpazione rimane sempre nel terreno qualche frammento, che poi continua imperturbato a vegetare emettendo nuovi rampolli.



Fig. 44 - *Oxalis corniculata* L.
Pianticella di varietà strisciante.

Negli orti, nei campi e negli erbosi in genere purché freschi, dalla pianura alla zona collinare, sono frequenti e talora altrettanto infestanti altre varietà di taglia maggiore, anche a portamento eretto anziché strisciante ed a foglie verdi più grandi, che nel resto hanno però caratteri comuni: foglie, su lunghi peduncoli nudi, che ricordano quelle del trifoglio, le cui foglioline hanno la particolarità di piegarsi su sé stesse lungo la nervatura mediana rinchiudendosi come le ali di una farfalla diurna, di notte o quando la pioggia si avvicina; rametti fragili e divaricati; fiori modesti a 5 petali gialli, a portamento piuttosto eretto; frutticini a capsula allungata, che a maturità scoppiano disperdendo i semi.

Non è specie che offra grande utilità; tuttavia le foglie in virtù del loro sapore agretto si possono miscelare nelle insalate crude, cui conferiscono un tono particolare, e costituiscono un elemento appetitoso e sano.

È forse più nota, almeno ai ragazzi che hanno occasione di percorrere i boschi freschi di Faggio o di conifere in montagna, la specie seguente:

Oxalis acetosella L.

It.: Acetosella; Alleluja.

Br.: *Erba salina* in Brescia e nella valle Trompia; *Panaah de la Madonna* sul Sebino a Pilzone, voce che però a Sulzano designa invece il *Galium mollugo*, pag. 107; lo ZERSI annota anche il termine *Alehua* di cui non abbiamo avuto conferma.

Ha foglie della stessa forma della specie

precedente, di un verde lucido tenero, ma un poco più grandi e portate da peduncoli nascenti a ciuffetto a fior di terra, e fiori singoli su peduncoli ancora più lunghi, a 5 petali bianchi con qualche nervatura rosea.

Il possibile uso è quello della specie precedente. Quello invece dei ragazzi di mangiare le foglie è sconsigliabile, perché se ingerite in una certa copia l'ossolato di potassio contenuto può produrre disturbi ed effetti deleteri.

LE RUTACEE

Si tratta di una non vasta famiglia, però di notevole importanza economica essendovi compresi gli agrumi: l'Arancio, il Cedro, il Limone, il Mandarino, dai frutti ricchissimi di vitamina C e di acido citrico, e tutti di provenienza orientale (India e Cina), benché il Limone abbia una sua area secondaria in Abissinia. Pianta ben nota ed oggetto di estesa coltura nel Mezzogiorno, mentre sul lago di Garda nelle tipiche serre dai piloni quadri la loro fortuna è in declino, per ovvie ragioni di concorrenza richiedendosi assai maggiori cure, mentre i trasporti incidono ora in modesta misura sul costo del prodotto.

L'unica specie spontanea di cui ci occupiamo è invece un modesto suffrutice erbaceo, che peraltro ha in comune con tutti i rappresentati della famiglia un carattere particolare: quello delle foglie che guardate contro luce mostrano dei minuscoli punti semitrasparenti, e si tratta di ghiandole oleifere secerenti un olio volatile da cui proviene un odore o profumo caratteristico che varia però da specie a specie, potendo andare dal gradevole dai fiori di arancio al graveolente della specie che segue.

Ruta graveolens L. (fig. 45)

It.: Ruta.

Br.: *Èrba rüga* in Brescia e dovunque la pianta è nota, o semplicemente *Rüga* come in valle Trompia a Pezzoro.

Legata al clima caldo e siccitoso delle contrade mediterranee, la si incontra qua e là sulle basse pendici soleggiate e sassose delle riviere brescense e sebina, sui Ronchi di Brescia, e sui colli della zona carsica fra Mazzano e Paitone. È anche coltivata in piccola copia negli orti come pianta aromatica.

Suffrutice erbaceo come è già stato detto, perennante, alto da 30 cm ad un metro circa, è piuttosto ramoso in alto con sparse foglie un poco carnosette, variamente frastagliate in lobi oblunghi ad apice piuttosto ottuso, di un verde chiaro tendente al ceneregnolo. Da maggio ad agosto agli apici si caricano di fiori a 4 petali gialli ed arricciati, ripiegati verso l'interno a cucchiaino, con al centro un appariscente ovario tondo e verde.

Tutte le parti della pianta, ma specialmente le foglie, emanano specie se

stropicciate un odore forte fra l'aromatico e il vinoso piuttosto sgradevole, ed hanno sapore acre amaro.

Non v'è chi non ricordi, soprattutto nelle osterie e nei bar di montagna, la



Fig. 45 - *Ruta graveolens* L.
Cima della pianta in fioritura.

fronda verde di Ruta entro la bottiglia della grappa, che acquista così un colore tenuamente verde, un sapore forte e aromatico, e ...un prezzo più elevato. È tuttavia preparazione spiccia ed alla portata di tutti, bastando cogliere le cime fogliose avanti la fioritura ed immergerle - lasciandovele finché la bottiglia sia scolata - nell'acquavite, a cui così corretta i montanari attribuiscono virtù immunizzanti contro le malattie contagiose, oltretché - e stavolta non a torto - stimolanti delle funzioni intestinali.

Pianta classica, la Ruta, anche se oggi caduta in disuso nella medicina ufficiale. Per Teofrasto, Dioscoride e Galeno equivaleva ad una vera panacea, e reputandosi che avesse proprietà antifrodisiache, è stata coltivata fin verso il XVII secolo negli orti dei monasteri per farne pozioni tranquillanti; appunto i monaci contribuirono a diffonderla oltr'Alpe fino in Inghilterra, e in Germania ove godeva fama di talismano contro gli spiriti malefici.

È però anche pianta tossica, che la stessa medicina legale tiene in sospetto per la sua azione abortiva. A dosi terapeutiche agisce come stimolante, antispasmodica e vermifuga; tuttavia dato il suo potere venefico non ci azzardiamo a suggerire preparazioni casalinghe, all'infuori della blanda infusione nella grappa.

LE MALVACEE

È famiglia non molto vasta quella delle malvacee, ma per rendersi conto della sua importanza economica basta dire che fra i suoi componenti figura il Cotone, che non è però prodotto da un'unica specie: c'è quello africano (*Gossypium arboreum* L.), quello dell'Arabia e Asia Minore (*Gossypium indicum* Lam. e *Gossypium nanking* Meyen), quelli americani (*Gossypium brasiliense* Hutch. e *Gossypium peruvianum* Cav.).

Tra le specie ornamentali è noto l'*Hibiscus syriacus* L. arbusto originario dell'Armenia coltivato soprattutto per comporre siepi, ma che si presta anche ad essere governato al alberetto, dagli abbondanti fiori susseguentisi tutta l'estate, in vari colori dal bianco al roseo ma soprattutto violaceo.

Pure comunemente coltivata in particolare negli orti e giardini rustici di campagna, è l'*Alcea rosea* L. proveniente dalla Grecia e dalla Turchia, pianta erbacea elevata ricca di grandi fiori simili a quelli della specie precedente e pure variamente colorati dal rosso anche cupo al giallo e al bianco, nota in br. come *Malva*.

Malva neglecta Wallr. (fig. 46)

It.: Malva comune.

Br.: *Malva* in Brescia e per tutta l'estensione della provincia. Secondo ZERSI sarebbe chiamata *Malveta* per distinguerla da altra specie della quale facciamo cenno di seguito, ma non ne abbiamo avuto conferma, mentre ci risulta che sono confuse nella conoscenza e negli usi.

Per la verità questa specie, conosciuta anche come *Malva rotundifolia* L., non è la più comune almeno in pianura, preferendo la zona submontana. Riteniamo però opportuno trattarne in modo preminente perché è la più diffusa e gregaria presso le abitazioni rurali, negli orti e cortili rustici fin verso i 1200 m, e nel tempo stesso la meglio nota come Malva dalle po-

polazioni del contado.

Pianticella erbacea in genere a portamento sdraiato, è caratterizzata da foglie su lunghi peduncoli, a contorno rotondato con un lieve accenno a 5-7 lobi arcuati e margini crenati, di un verde opaco più chiaro di sotto per un indumento di brevi peli applicati che le fa ruvidette e nel tempo stesso mollicce al tatto. I fiori sono piccoli, seminascostriti dalle foglie, a 5 petali lilacini o chiari con venature più marcate.

In alcuni luoghi della Penisola i giovani getti fogliari e le foglie monde entrano nelle miscele di erbe primaverili cotte, oppure si impiegano assieme ai fiori in boccio per aromatizzare le insalate crude, cui danno gusto piacevole. Come erbe per le mi-



Fig. 46 - *Malva neglecta* Wallr.
Rametto apicale con foglie, fiori, e in basso a
destra uno dei caratteristici frutti a cocca.

nestre, rendono queste saporite e di facile digestione; il sapore un poco mucillaginoso può essere facilmente corretto mettendo nel soffritto uno spicchio d'aglio intero, che poi viene tolto.

La malva è però nota soprattutto nella terapia popolare per le sue proprietà emollienti e calmanti degli stati

infiammatori, in virtù della sua ricchezza in mucillagine, sostanze tanniche e resinose.

Trascurando le diverse applicazioni empiriche che appartengono più al folclore che alla medicina, indichiamo qualche possibile impiego casalingo, possibile sia con le foglie allo stato fresco, sia essiccate al sole e conservate all'asciutto.

Con una manciata brevemente bollita in acqua, si ottiene un cataplasma efficace se applicato caldo sulla pelle infiammata da eritemi o punture di insetti, o come detergente e risolvete nelle piaghe cutanee purulenti, oppure sulla guancia come calmante nel caso di ascessi dentari.

L'acqua in cui le foglie sono state poste a bollire, filtrata, serve come gargarismo negli stati infiammatori della bocca.

Contro le tossi persistenti e in genere per promuovere l'espettorazione, è consigliabile far bollire 10 gr di foglie secche in una tazza di latte, da bere caldo - dopo scolato e addolcito preferibilmente con miele che ha azione sudorifera - la sera all'atto di coricarsi.

L'altra specie cui è stato accennato è la seguente:

Malva sylvestris L.

It.: Malva selvatica.

Br.: è confusa in genere con la precedente.

Differisce dalla specie descritta per le foglie dai lobi maggiormente pronunciati, dai fiori più appariscenti perché di maggiori dimensioni e su peduncoli più lunghi che li fanno sporgere dalle foglie, a petali allungati roseo-violetti con venature più cariche.

Predilige la pianura mostrandosi lungo le prode dei campi e delle strade remote, in particolare presso gli abitati rurali. Proprietà ed usi sono i medesimi della precedente.

LE ERICACEE

La famiglia delle ericacee, ricca di ben 1900 specie, è costituita generalmente da suffrutici od arbusti, meno frequentemente da alberi, ed i suoi componenti sono largamente diffusi soprattutto nei terreni acidi delle zone temperate e subartiche.

Ne è caratteristica la *Calluna vulgaris* (L.) Hull, il cosiddetto Brugo, da cui «brughiera» ad indicare quei terreni di pianura estesi specialmente nella Lombardia occidentale, ove i consorzi di questo suffrutice dalle minutissime foglie compongono un manto ininterrotto, rosato in superficie per la profusione dei minuscoli fiorellini in lunghi spicastri. Tanto poi per andare d'accordo con la nomenclatura, gli orticoltori chiamano «terra d'ericca» e la usano per le piante che non tollerano il carbonato il calcio, quella estratta da tali formazioni, a cui fanno riscontro nelle pianure del Nord le «Heide» germaniche e olandesi. È la specie volgarmente nota come *Argnogna* a Collio in valle Trompia; *Brüch* in Brescia e dintorni, voce che però a Vione in valle Camonica vale per quell'altro arbuscolo abbastanza prossimo anche nel portamento che è l'*Erica carnea* L. dei terreni calcarei anziché acidi; *Grüza* a Gardone Ri-

viera; *Regogna* a Civine di Gussago, che lo ZERSI annota invece per la già citata *Erica carnea*. Lo stesso A. registra anche il termine di *Fòm* del quale non abbiamo avuto conferma.

Appartengono pure alle ericacee sia i noti Rododendri che fiammeggiano fra giugno e luglio sulle nostre montagne, sia quelli che in giardinaggio sono indicati come Azalee dalla ben nota e prodiga fioritura invernale, ma che in realtà sono razze selezionate dell'asiatico *Rhododendron indicum* Sweet. Ed infine vi appartengono i Mirtilli neri e rossi di cui parliamo ora più diffusamente.

I MIRTILLI NERI

Vaccinium myrtillus L. (fig. 47)

It.: Mirtillo nero.

Br.: *Baghe* in valle Camonica a Corteno e Vione; *Cavre* a Tremosine sul Garda; *Flezu* a Berzo Demo e *Fri-zu* a Capodiponte in valle Camonica; *Glazu* a Borno; *Glizu*, voce annotata da ZERSI di cui non abbiamo avuto conferma, peraltro alquanto prossima a *Grizu* e *Sgrizu* correnti nell'alta valle Trompia. La voce originale era forse *grizu*, da «grigio», per la pruina detersibile grigio-azzurrognola di cui sono ricoperte le bacche. Altri termini dialettali sono *Orgiöi* e *Rezeghöi* a



Fig. 47 - *Vaccinium myrtillus* L.
Rametti con bacche a maturità.

Sulzano, e *Sigrizöi* nella bassa valle Trompia a Villa Carcina, mentre lo ZERSI annota la voce affine *Siziöi* che a noi finora non risulta.

È il ben noto suffrutice di montagna caratteristico del sottobosco di conifere su terreno siliceo, comune anche nelle schiarite torbose, e diffuso da 1200 a 2200 m ca. In scarsa copia scende anche più in basso nei castagneti poco fitti se il terreno è umido e muschioso, ma i suoi consorzi più fitti e vistosi sono quelli d'altitudine. È specialmente fruttifero attorno alle ceppaie del bosco tagliato.

Da un rizoma legnoso lungamente strisciante, sviluppa dei fusti eretti e ramosi alti da uno fino a 5-6 dm, fortemente angolosi e ingrossati ai nodi, con foglie largamente ovali dai margini minutamente crenulati, di un verde lucido nella pagina superiore e quella inferiore più pallida. La fioritura ha luogo da maggio a giugno, con fiori penduli singoli o binati, su brevi peduncoli inseriti nell'ascella delle foglie: hanno forma globulosa depressa con stretta fauce provvista di una coroncina frastagliata, di colore bianco-verdognolo soffuso di rosso.

Le bacche sono globose, dal diametro di meno di un cm, azzurro-nerastre e coperte di una pruina grigiastra che si deterge sotto le dita, con una caratteristica depressione circolare all'apice, segnata al centro da una specie di cicatrice a tre lobetti.

Queste bacche, che di norma raggiungono la completa maturità verso la metà agosto, sono notoriamente mangerecce, a polpa gelatinose di colore violetto molto colorante, di deli-

cato sapore dolce-acidulo e profumo caratteristico. Si mangiano fresche al naturale, oppure preparate con vino e zucchero. Mischiate con le fragolette di bosco ed i frutti del lampone che non di rado si trovano promiscui nei medesimi siti, condite con zucchero ed abbondante succo di limone, e poste per qualche ora in frigorifero, costituiscono una «macedonia» veramente gradevole, ricca di sostanze zuccherine e vitamine,

In Alto Adige, la conserva fresca di Mirtilli al naturale viene servita come contorno alle carni lessate, all'uso tedesco.

Se ne può fare una marmellata casalinga mescolando le bacche a freddo con uguale peso di zucchero (od un poco di più se la si preferisce molto dolce), e lasciando macerare per qualche ora. Quindi senza aggiungere acqua si pone il tutto a fuoco vivo in una casseruola a fondo piatto possibilmente di buon spessore, coperta, mantenendola a gran bollore fino al desiderato grado di densità, normalmente da 10 a 15 minuti. Non bisogna superare i tre quarti della capienza del recipiente, e conviene sorvegliare l'ebollizione, perché la marmellata monta come il latte.

Si lascia raffreddare e si pone in vasi di vetro con tappo a vite od altra chiusura ermetica. Per una lunga conservazione bisognerebbe ricorrere alla sterilizzazione, operazione che in Francia viene fatta normalmente presso le farmacie a richiesta di ogni privato ed a modestissimo prezzo, mentre da noi è pratica ignorata.

Desiderando eliminare i piccoli semi e le bucce, si schiacciano le bacche in un recipiente, quindi con l'aiuto di un cucchiaino si passa il tutto al setaccio di crine o qualcosa di simile, raccogliendo in una casseruola il succo. Lo si addiziona con uguale peso di

zucchero, e si pone a fuoco lento per un tempo da 10 a 15 minuti, cioè fino a giusta consistenza. Se ne ottiene una specie di gelatina semisolida di gusto molto gradevole.

Circa l'utilizzazione di questo prodotto spontaneo sul piano commerciale e industriale, vale la pena di sottolineare che nell'alta valle Camonica e nella confinante Valtellina, la raccolta dei Mirtilli viene eseguita su larga scala per l'esportazione nella vicina Svizzera. Da qui il prodotto ci ritorna per gli forma di marmellate, oppure in quei tipici e per la verità ben confezionati cestini di frutta fresca alpina che rappresentano un cespite non disprezzabile per gli organizzatori di tale attività.

Le bacche, anche allo stato fresco, hanno proprietà rinfrescanti, tonico-astringenti, disinfettanti e antisettiche. Il succo, estratto ed un poco ispessito per evaporazione, giova in bagni alla bocca contro le stomatiti e le gengiviti. Nelle enteriti acute torna utile il decotto di 50-80 gr di bacche per litro d'acqua, da bere in misura di 4-6 tazze al giorno.

Le foglie pestate nella misura di 30 gr in un litro d'acqua bollente lasciandovele per qualche minuto e scolando, si prendono a tazze come antisettico e antidiabetico, utili anche nei crampi di stomaco, contro la debolezza di vescica, l'incontinenza d'urina dei bambini, e le diarree croniche.

Nei paesi del Nord le bacche si usano anche per la produzione di una specie di vinello, più carico tuttavia di colore che di sapore. Un quintale di bacche dà, sotto il torchio, 80-90 litri di succo, e per ottenere una giusta fermentazione si aggiunge zucchero nella misura di circa un terzo del peso; per l'uso si richiede un anno di invecchiamento. In maggioranza però questo succo veniva usato per dare tono ai vini poveri di colore. Per distillazione si ottiene pure un'acquavite molto apprezzata in Germania.

Gli stessi usi valgono per le bacche della seguente specie alquanto prossima e talora confusa:

Vaccinium uliginosum L.

It.: Mirtillo di palude.

Br.: *Baghe de l'ors* in valle Camonica a Corteno. Altrove è confusa con le medesime voci della specie precedente.

È suffrutice alpino dei luoghi scoperti fra 1500 e 2500 m, su terreno umificato, umido o torboso, di preferenza siliceo. Compone estesi raggruppamenti oltre il livello dei boschi di conifere, nella zona scoperta degli arbusti nani che preludono al raso pascolo alpino.

Si distingue per le foglie che hanno i margini interi (anziché crenulati) e leggermente ripiegati verso la pagina inferiore, di colore verde grigiastro.

Le bacche sono un poco più grosse di quelle del Mirtillo nero, di colore più scuro, ma meno saporite e più asprigne. Nel complesso tuttavia le proprietà organolettiche sono analoghe.

I MIRTILLI ROSSI

Tra gli arbuscoli abbastanza prossimi nell'aspetto esteriore ai Mirtilli neri, ma a bacche rosse, ve ne sono due dei quali conviene fare cenno. Ciò in quanto i loro frutti, sebbene più pronunciatamente aciduli, sono talora ricercati per mescolarli a quelli neri nella preparazione di marmellate o gelatine, gradite ai bambini ed ottime regolatrici delle funzioni intestinali nei casi di diarree ed enteriti. Benché la farmacopea non riconosca proprietà diverse ai frutti delle due specie, è probabile che quelli dell'*Arctostaphylos* contengano in piccola dose i principi attivi delle sue foglie, la metilarbutina, la cui azione diuretica può correggere quella astringente dei Mirtilli. È comunque certo che la mescolanza conferisce un tono più gradevole alle marmellate. Si tratta delle specie seguenti:

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng. (fig. 48)

It.: Uva orsina.

Br.: *Farinèla* a Vione in valle Ca-



Fig. 48 - I Mirtilli Rossi
A sinistra *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. e a destra *Vaccinium vitis-idaea* L.
Per entrambi: apici i rametti con fiori e con bacche.

monica, termine che però a Marmentino in valle Trompia designa la specie successiva, e da non confondersi con *Farenèle* che ivi è riferita invece al *Chenopodium album*, pag. 47. Lo ZERSI registra anche il termine di *Siziòì salvadègh* di cui non abbiamo avuto recente conferma.

È arbusto a portamento solitamente sdraiato, con lunghi tralci molto fogliosi, talora penduli come festoni dalle rupi, comune nei pascoli asciutti e nei luoghi sassosi, di solito fra i 1000 e i 2500 m benché in alcuni siti dell'alta riviera benacense scenda fin verso i 200. Bacche rosse della grossezza di un pisello, a contenuto piuttosto farinoso, e non succoso come quello della specie seguente, molto aspre.

Vaccinium vitis-idaea L.

It.: Mirtillo rosso; Vite d'orso; Vite idea.

Br.: *Farinèla* a Marmentino in valle Trompia, con lo scambio dianzi ricordato per Vione; *Glizu ros* sec. ZERSI, che modificato in *Grizu ros* ricorre a

Pezzoro in valle Trompia; *Premonta* e *Premunta* a Vione; *Sizèr de i ca* a Corteno, e *Vinazöla* a Ponte di Legno in valle Camonica. Lo ZERSI annota anche la voce *Martifè*, che noi invece abbiamo raccolto a Collio per il *Berberis vulgaris* L., pag. 68.

Ha portamento eretto, preferisce il bosco rado ed i siti umosi e torbosi, sempre su terreno siliceo od acido; ha la medesima distribuzione altitudinale della precedente, ma con minore tendenza ad abbassarsi. Bacche all'incirca uguali alle altre, ma piene di succo.

La distinzione dei frutti può essere quindi facile: a contenuto poco succoso e farinoso nell'Uva orsina, succoso invece nel Mirtillo

rosso, mentre come detto un eventuale scambio non arreca pregiudizio, preferendosi anzi da taluni la mescolanza.

È facile lo scambio fra le pianta non in frutto, se non si tengono presenti i caratteri differenziali delle foglie secondo il seguente raffronto:

Arctostaphylos
(Uva orsina)

Pagina superiore a superficie liscia e lucida.
Margini un poco cigliati.
Pagina inferiore opaca, minutamente granulosa ma senza punteggiature.

Vaccinium vitis-idaea
(Mirtillo rosso)

Liscia ma piuttosto opaca.
Non cigliati ed invece leggermente crenulati.
Opaca e con evidenti punteggiature.

LE PRIMOLACEE

Non è famiglia vasta quella delle primolacee né vanta diretto interesse per l'uomo, ma è forse tra le più note per i suoi brillanti esponenti nel campo della floricoltura.

Vi appartengono i Ciclamini. Quello così gredevolmente profumato che popola i siti ombrosi dei nostri colli e monti su terreno calcareo, è il *Cyclamen purpurascens* Mill., cioè la nota *Bacara* in Valtenesi e sulla riviera benacense da Salò a Toscolano, *Bachera* in Brescia e valle Camonica ad Angolo quanto sul Garda a Tremosine.

Quello invece a grandi fiori non odorosi ma così vari di tinte e di forme, così prodigo nelle vetrine dei fioristi durante l'inverno ed altrettanto pronto a tradirci appena recato nei nostri appartamenti, è il *Cyclamen persicum* Mill. di cui benché il nome accenni alla Persia non si conosce la vera patria d'origine.

Vi appartengono naturalmente le Primole, comprese quelle straniere coltivate; la più frequente presso i floricultori, dall'elegante ombrelletta di fiori rosei che si schiudono fra l'inverno e la primavera, e che in casa non dura oltre la fioritura benché sia perennante, è la *Primula obconica* Hance, della Cina.

Diverse sono le Primole della nostra flora spontanea, soprattutto di quella alpina, tutte belle e interessanti, talora acutamente profumate come la *Primula auricola* L. delle rupi calcareo-dolomitiche, a fiori di un giallo citrino intenso e foglie carnosette di un verde glauco, marginate di bianco.

Di tutte, la più comune è la seguente:

***Primula vulgaris* Huds. (fig. 49)**

It.: Primavera; Occhio di civetta.

Br.: *Primole* in Valtenesi a Puegnago, ma ci sembra voce da imparaticcio scolastico; *Paparèle* sul Sebino a Sale Marasino; *Campamu* a S. Zeno Naviglio. Dal gioco dei ragazzi che soffiando nella corolla imbutiforme del fiore o mo' di trombetta ne traggono un certo sibilo, derivano le voci *Cantarèle* a Flero in pianura e a Belprato in

valle Sabbia. *Canterine* in valle Trompia a Marmentino, e *Sübà* a Bedizzole. Voci incerte annotate da ZERSI sono *Primaera* e *Viole zalde*.

Comune e frequente dalla pianura alla zona montana, predilige le prode ombrose dei fossi al piano e in collina, gli erbosi pingui ed i margini freschi dei boschetti e delle siepi in montagna.

Da febbraio a maggio (talora già in



Fig. 49 - *Primula vulgaris* Huds.
Pianta intera in fioritura.

dicembre con il favore dell'andamento stagionale) schiude i suoi fiori imbutiformi a 5 lobi di un appariscente giallo pallido, non odorosi, portati singolarmente da lunghi peduncoli partenti dalla radice.

Si sviluppano contemporaneamente le ampie foglie, bislunghe e con la massima ampiezza all'apice arrotondato, dapprima con i margini arrotolati verso la pagina inferiore, poi distese ma sempre un poco arricciatelle, con i

margini irregolarmente crenati. Dalla grossa costa mediana si diramano numerose nervature a reticolo che danno alle foglie un aspetto piuttosto boloso; sono di un verde gaio di sopra, più chiaro di sotto per la presenza di una morbida peluria.

I ragazzi usano succhiare il dolce umore nettario dei fiori, che in Valtenesi, assieme al calice ed un breve tratto del peduncolo, sono invece ricercati per la preparazione - in sostituzione delle altre erbe - delle frittate di uova, cui danno piacevole aspetto e sapore gradevole.

Ignoto è invece in genere l'uso delle foglie, tenere e di rapida cottura, sia nelle miscelanee primaverili, sia triturate come erbetta da minestra, per nulla disdicevoli ed anzi appetitose.

Una specie assai prossima dei prati pingui e freschi di montagna, la *Primula veris* L. che si distingue per i fiori lievemente profumati raccolti in ombrelletta su un lungo peduncolo e corolla più piccola di un giallo oro con 5 macchiette arancione alla fauce, ha una certa fama nella terapia popolare.

Un infuso di 10 gr di corolle in un litro d'acqua bollente, ha proprietà sedative e antispasmodiche, utili per calmare i nervi e lenire i dolori da emicrania.

Per il loro contenuto in saponine le foglie fluidificano il catarro dei bronchi infiammati. Bastano 6 gr di foglie essiccate in un litro d'acqua bollente: l'infuso filtrato e addolcito si prende a sorsate durante la giornata.

LE GENZIANACEE

Benché non molto vasta, questa famiglia interessa con i suoi rappresentanti le catene montuose di tutti i continenti, eccettuata l'Africa. Tra la flora alpina, le Genziane hanno un ruolo primario per la bellezza dei loro fiori imbutiformi dagli smaglianti colori fra l'azzurro e il turchino a riflessi metallici.

Ciò in particolare per quel gruppo di specie di modesta statura note in genere come Genzianelle, benché il tono azzurro dei fiori non manchi neppure in alcune a portamento elevato.

Qui ci occuperemo di due specie particolarmente vistose ed a fiori gialli, la cui notorietà deriva dai principi amari contenuti preminentemente nelle grosse radici, di largo impiego nell'industria liquoristica.

Per l'esattezza, è comune a tutti i rappresentanti la famiglia la presenza di tali principi a spiccata azione tonico-digestiva, ma le altre specie non si prestano in uguale misura allo sfruttamento, sia perché meno attive, sia - anzi principalmente - per la modestia del loro apparato radicale.

Gentiana lutea L. (fig. 50)

It.: Genziana maggiore; Genziana vera.

Br.: *Ansiiana* in valle Trompia a Pezzoro e quasi ovunque la specie è oggetto di raccolta; *Ansiantina* a Marmellino; *Gensiana* a Brescia e nel dialetto centrale.

Gentiana punctata L. (fig. 50)

It.: Genziana punteggiata.

Br.: è in genere confusa con la precedente con il termine di *Ansiiana*. Lo ZERST annota la voce *Gensiana falsa* di cui non abbiamo avuto conferma.

Trattiamo insieme le due specie perché nella fase che precede la fioritura ed allo stato di relitto in autunno, caratteri generali e portamento sono abbastanza prossimi.

Entrambe hanno radice fittonosa molto voluminosa e larga, e non sempre - come affermano i testi - minore della seconda rispetto alla prima; lo sviluppo è dipendente dall'età e dall'ambiente, ed abbiamo rinvenuto esemplari di *Gentiana punctata* con radici... da fare invidia alla coda dell'asino.

Entrambe hanno il caule verde, semplice, cavo, succolento, con numerose coppie di grandi foglie pressoché congiunte alla base e disposte a palchi sovrapposti spostati di 180 gradi l'uno rispetto all'altro, con una grossa nervatura mediana e quelle laterali pure pronunciate all'incirca parallele. Le inferiori sono largamente lanceolate, e le superiori decrescono gradualmente in lunghezza mantenendo invece la larghezza, sicché quelle estreme finiscono col formare una specie di coppa entro cui si sviluppano i fiori. Ciò è più pronunciato nella *Gentiana lutea*, mentre nella *Gentiana punctata* le foglie superiori mantengono maggiormente la forma lanceolata.

Entrambe sono elevate, ma la *Gentiana lutea* può arrivare a 10-15 dm,



Fig. 50 - Le Genziane maggiori
A: *Gentiana lutea* L., scapo fiorifero.
B: *Gentiana punctata* L., idem.

mentre la *Gentiana punctata* supera raramente il mezzo metro.

Entrambe hanno fiori gialli, ma nella *Gentiana lutea* sono di un giallo intenso, a lacinie strette ed allungate, raccolti in gran numero entro le coppe formate dagli ultimi palchi di foglie. Nella *Gentiana punctata* sono in numero assai minore ma più grandi, in forma quasi di orciolo, di un giallo più pallido apparentemente sporco perché sparso di punteggiature brune.

La *Gentiana lutea* fiorisce già in giugno, l'altra un mese più tardi.

La distinzione più netta sta però nella predilezione per due diversi tipi di terreno. La *Gentiana lutea* vuole il substrato calcareo-dolomitico e vegeta fra i 1200 e i 2500 m circa, nei pascoli e nelle schiarite dei boschi diradati di conifere, quindi la troviamo nel gruppo del Guglielmo, sul Dosso Alto, e in valle Camonica nel gruppo Camino-Concarena. La *Gentiana punctata* è esclusiva dei terreni acidi (arenarie, scisti, e la diorite granitoide dell'Adamello), nella zona alpestre scoperta fra 1500 e 2500 m circa, quindi è comune ad esempio dal Maniva e dalle Colombine fino in Bazena, nonché nelle conche pascolive delle valli dell'Adamello.

Di entrambe si utilizza la grossa radice, da scavarsi preferibilmente in settembre-ottobre dopo la fioritura quando è più ricca dei suoi principi attivi, che si mantengono anche allo stato secco per molti anni. Non è però lavoro semplice lo scavo, ed esige almeno la piccozza, salvo - come si ha talora nella *Gentiana punctata* - per le piante che vegetano su pendici franose, nel quale caso è sufficiente un forte strappo alla base del fusto. Si raccomanda comunque dopo lo scasso di ricoprire il foro con le zole erbose premendo poi il terreno con i piedi; sottoterra rimane sempre qualche pezzo di radice capace di rigettare, mentre marcirebbe lasciando libero accesso alle acque piovane.

La raccolta delle radici è attiva in provincia, ed alimenta alcune distillerie che producono l'aromatica e nota acquavite di genziana.

Una piccola provvista di radici per uso familiare è sempre consigliabile, date le loro proprietà amaro-toniche stimolanti, utili nei disturbi dell'apparato gastrico ed epatico, negli stati anemici e clorotici, nelle febbri ricor-

renti di varia natura. Senza lavarle in acqua e semplicemente ripulite dalla terra, si tagliano a pezzi e si seccano al sole; è poi sufficiente chiuderli nei soliti sacchetti di plastica e riporli in luogo asciutto.

La preparazione più blanda è quella di porne un pezzetto (3-5 gr) per un quarto d'ora in un bicchiere di vino, da bersi durante il pasto: agisce come tonificante e favorisce la digestione, ed il sapore pronunciato amaro con l'assuefazione non è del tutto sgradevole. Con questo semplice sistema ed aumentando la dose a 10-20 gr, abbiamo potuto controllare la guarigione da ricorrenti intossicazioni intestinali che provocano febbri ricorrenti intermittenti.

Se il vino non è gradito o tollerato, lo stesso infuso aperitivo e digestivo si ottiene ponendo alla sera 3-5 gr di radice secca in un bicchiere d'acqua fredda, da prendersi avanti i pasti del giorno successivo; l'amaro, in questo caso assai pronunciato, può essere corretto con un poco di sciroppo di frutta.

Un ottimo vino che si potrebbe dire «chinato» - utile nei casi di dispepsia originata da turbe nervose - si ottiene con 30 gr di radice in 60 gr di alcool a 60° entro un vaso chiuso; dopo 24 ore si aggiunge un litro di vino bianco lasciando a macero per 10 giorni, agitando di tanto in tanto il recipiente. Indi si filtra, e si prende nella misura di un bicchierino avanti i pasti come aperitivo, oppure dopo come digestivo.

Le cure non devono però avere carattere intenso né continuativo, perché in dosi eccessive la Genziana può produrre capogiri od una specie di ebbrezza da narcotismo, con contrazioni nervose e muscolari, e vomiti.

Tutti i trattati parlano della possibile confusione tra la *Gentiana lutea* e il *Veratrum album*

L. (in br. *Agra* a Bagolino, *Filastèr* in valle Camonica a Vione. *Stakas* nella bassa valle Camonica, *Velaèr* a Lozio e Malegno nonché nell'alta valle Trompia, *Velat* presso Collio, mentre lo ZERSI annota le voci *Fakò*, *Veladrì* e *Velar* di cui non abbiamo avuto conferma), glicialeca infestante dei pascoli alpini, velenosa per gli uomini e gli animali, ad azione emetico-catartica violentissima, convulsamente narcotica e paralizzante.

La confusione in effetti è possibile all'atto della raccolta delle radici, mentre nel caso delle piante in fioritura le differenze sono notevoli, però lo scambio è più ammissibile fra il *Veratrum album* e la *Gentiana punctata*. La discriminazione è tuttavia facile tenendo presenti i seguenti caratteri differenziali:

Gentiana

Fusto con foglie appaiate, a nervature principali ben distanziate e quelle secondarie disposte a reticolo, glabre su ambo le pagine.

Radice ramosa, grossa anche nelle ramificazioni secondarie, esternamente bruno-giallastra, con al colletto un mozzicone dell'unico scapo fiorifero cavo.

Veratrum

Fusto con foglie alterne, sparse, a nervature principali parallele e fitte, e quelle secondarie pure parallele, pubescenti sulla pagina inferiore.

Radice unica, tozza, meno grossa, con numerose piccole radici secondarie esternamente rugoso-nerastra, con al colletto le tracce di numerose foglie guainanti e stipate fra loro.

Al problema della legittimità della raccolta delle radici abbiamo già fatto cenno a pag. 12, e pensiamo non sia il caso di altre considerazioni. Aggiungendo solo che per ottenere una radice di convenienti dimensioni occorrono alla pianta dai 20 ai 25 anni, mentre la prima fioritura avviene dopo il decimo anno e talora assai più tardi. Sono dati che possono far riflettere circa le possibili conseguenze di raccolte sconsiderate o malaccorte.

***Gentiana clusii* Perr. et Song. (fig. 51)**

***Gentiana kochiana* Perr. et Song. (fig. 51)**

It.: Genziana acaule; Genzianella; i due termini valgono per entrambe le specie così come quelli dialettali.

Br.: *Ansanina* in valle Trompia a



Fig. 51 - Le Genzianelle
A: *Gentiana clusii* Perr. et Song. B: denti calicini della medesima, ingrand. C: idem della *Gentiana kochiana* Perr. et Song.

Inzino, voce che però a Marmentino designa la *Gentiana lutea*, cfr.; *Calse dèl ciöch* (e *Calse de cöch* secondo ZERSI) in valle Sabbia a Bagolino, che sembrano significare «calze del cuculo» per accostamento fra le tibie fornite di calzoni dell'uccello e la corolla imbutiforme arrovesciata del fiore; *Campanèle* in valle Camonica a Vione; *Clòche* in valle Sabbia a Belprato, probabile voce onomatopeica per il gioco dei ragazzi che chiudono l'orifizio della corolla con le dita e fanno scoppiare il fiore sbattendoselo in fronte per godere dello schiocco. Analoga origine hanno le voci *S'ciòpa* in valle Camonica a Lozio, *S'ciòpoi* in valle Trompia a Inzino, e *S'ciòpu* secondo ZERSI. Valtrumplini e di significato etimologico incerto sono *Robaghe* a Lumezzane e *Robaize* a Tavernole e Pezzaze, mentre lo ZERSI annota *Robaghe* che sulla riviera benacense designa invece il *Laurus nobilis*, pag. 41.

Si tratta delle leggiadre Genzianelle che già verso la fine di aprile, lungo le pendici montane, schiudono al sole

sulle stoppie ancora intristite dal gelo l'appariscente e grande corolla imbuto-forme pressoché senza gambo, in cui dominano i toni azzurri e turchini, talora anche violacei, dai riflessi metallici.

Ne parliamo insieme perché le due specie sono in genere considerate tutt'una, e non dal profano soltanto perché lo stesso grande Linneo ne fece una sola col nome collettivo di *Gentiana acaulis* L.

In effetti però le differenze esistono. Nella *Gentiana clusii* domina il tono azzurro metallico, è più precoce e scende anche al livello del lago d'Iseo che è a 186 m. Nella *Gentiana kochiana* prevalgono il turchino e il violaceo cupo con macchie puntiformi verdastre, ed i riflessi sono meno metallici. Nella prima i denti del calice verde sono lunghi e acuti, con seni pure acuti fra di essi; nella seconda sono piuttosto ottusi, a seni arrotondati e congiunti fra loro da una specie di membrana biancastra (cfr. i dettagli dell'illustrazione).

Soprattutto è però importante il loro comportamento in rapporto alla natura del terreno. La *Gentiana clusii*

è esclusiva degli ambienti calcareo-dolomitici; malgrado la discesa in certi siti a livelli bassi, ha il suo ambiente ottimale verso i 1200 m, arriva a circa 2700, e fiorisce secondo le altitudini fra l'aprile e l'agosto. La *Gentiana kochiana* vegeta solo sui terreni silicei o su quelli decalcificati, dove cioè l'accumulo di terriccio vegetale ha costituito una coltre a tenore acido; discende meno ai livelli inferiori, arriva più in alto della precedente, ed è pure meno precoce fiorendo di rado avanti il mese di maggio.

È elemento ornamentale della montagna fra i più cospicui, ed è difficile trattenersi dal fare raccolta dei suoi fiori che, disposti in un basso bacile con al fondo uno strato di Sfagno (il muschio che si trova in vendita dai fioricoltori), durano in casa abbastanza a lungo. Sono pure offerti in vendita sul mercato cittadino, e siccome è specie che la floricultura non è ancora riuscita a riprodurre per seme, provengono senza dubbio dalla flora spontanea. A rendere però inoperante il decreto prefettizio che ne vieta il commercio e la vendita, c'è il fatto che le norme non hanno vigore per le raccolte effettuate in terreni di proprietà privata, ed è poi ben difficile stabilire l'effettiva provenienza.

Per uso personale è invece consentito coglierne fino a 20 fiori - sufficienti a formare un bel mazzetto - raccomandando di non strappare né danneggiare le piantine.

LE BORAGINACEE

Questa famiglia, non molto ricca di specie, è caratterizzata da piante erbacee in maggioranza coperte di peli rigidi incrostati di carbonato di calcio, che le rende ruvide al tatto e talora addirittura spinose come la comune e ruderale Erba viperina (*Echium vulgare* L.).

Tra le più gentili si annoverano i «Non ti scordar di me»: quello dei giardini è una semplice razza migliorata del *Myosotis sylvatica* (Ehrh.) Hoffm., spontaneo sulle Alpi fin verso i 1700 m. Parimenti coltivata nei giardini è la odorosa Vaniglia - da non confondere con la nota droga usata in pasticceria e che proviene da specie ben diversa appartenente alle orchidacee -, cioè l'*Heliotropium peruvianum* L. originario dell'America meridionale atlantica.

Alcune specie contengono mucillagini, resine e nitrati potassici, ed interessano perciò la fitoterapia.

Borago officinalis L. (fig. 52)

It.: Borrachine; Borrana.

Br.: *Borai* a Brescia ed a Cimmo in valle Trompia; *Boras* pure a Cimmo ed in particolare sulla riviera benacense da Salò a Toscolano.

È pianta erbacea annuale, generalmente nota nel contado come erbaggio, e probabilmente per l'addietro anche coltivata negli orti, per cui nella parte settentrionale della provincia climaticamente meno favorita, è forse

da ritenere avventizia e vi si mostra sporadicamente. Francamente spontanea e abbastanza diffusa è invece sui colli presso le riviere dei due laghi maggiori, e sui Ronchi di Brescia; predilige i rialzi soleggiati dei coltivi, i margini delle stradette campestri e i dintorni degli abitati rurali.

Ispida per setole biancastre, rigide e pungenti in tutte le sue parti, dalla radice fusiforme sviluppa in marzo, e talora nel tardo autunno, poche foglie verdi opache, ovali, con largo picciuolo un poco scanalato, a nervature molto pronunciate e margini grossolanamente dentati e ondulati; dapprima prostrate al suolo e poi erette, hanno aspetto bolloso fra la rete delle nervature e sono ruvide al tatto, quasi pungenti.

Il fusto è eretto, piuttosto grosso, cilindrico e cavo, ramoso in alto, con foglie sparse simili a quelle radicali ma sempre più brevi e acute dal basso verso l'alto, senza picciolo, scorrenti sul fusto che prende quindi aspetto angoloso ed è più carico di setole pungenti. I fiori si schiudono dalla primavera all'autunno su peduncoli rossicci, e sono abbastanza numerosi; hanno una caratteristica forma di stella a 5 punte di un bell'azzurro, con al centro una coroncina biancastra da cui sporgono a ciuffo gli stami violetti, ed a maturità sono penduli.

L'aspetto ispido non deve dissuadere dall'uso, a cui serve si può dire tutta la pianta anche adulta, pure essendo da preferire nello stadio giovanile.

Le foglie, finché giovani, in insalata cruda hanno sapore delicato né sono ruvide al palato, svanendo le setole a contatto con l'aceto; si usa mescolarle ad altre erbe coltivate o spontanee, o ai pomidori crudi poco maturi tagliati a fette. Le foglie anche se durette e le cime ancor tenere, tritate fini e cotte mediante bollitura, sono tanto digeri-



Fig. 52 - *Borago officinalis* L.
A: rosetta basale di foglie.
B: tratto apicale di fusto fiorito.

bili da essere somministrate come primo cibo ai convalescenti, e sono comunque ottime per le minestre di verdura; in talune regioni si preparano in umido con le lenticchie.

I fusti ancora teneri e succosi, immersi in una pastella di farina bianca e uovo sbattuto con sale - aggiungendo un poco di latte se si desidera che si gonfino maggiormente - e fritti nell'olio, costituiscono un ottimo contorno agli arrostiti. Per questo uso si possono non levare le foglie, se tenere e

meno irsute come sono quelle che crescono nei terreni freschi e fertili così come vi si possono involgere filetti di acciuga per un piatto più ricercato. Infine gli stessi fiori non sono da rigettare: si impiegano per dare piacevole aspetto, se non aroma, alle insalate verdi crude, o alle frittate.

Nella Liguria, benché la pianta vi sia diffusa molto più che da noi allo stato spontaneo, viene anche coltivata negli orti ed affluisce da dicembre a maggio sul mercato di Genova, dove col termine di *Burage* è usata per l'impasto delle «lasagne verdi» e per

il ripieno dei ravioli, in luogo degli spinaci.

La specie ha proprietà diuretiche e diaforetiche per il suo contenuto in sostanze mucillaginose e sali potassici. Da ciò quell'azione che volgarmente si dice «depurativa», in quanto l'aumento della diuresi e della secrezione sudorifera scarica effettivamente dall'organismo le sostanze di rifiuto accumulate; è anche utile nelle forme catarrali delle vie respiratorie.

A questi effetti servono le sommità fiorite essiccate rapidamente all'aria, con le quali si prepara un infuso nella dose di 15 gr in una tazza d'acqua bollente, da scolare e addolcire preferibilmente con miele. I principi sono presenti tuttavia, sia pure meno concentrati, nelle preparazioni culinarie che non hanno l'aria di medicinali.

LE SCROFULARIACEE

È una famiglia ricca di specie, per la maggior parte erbacee ma anche lianose e raramente invece arboree, che ha i suoi rappresentanti in tutti i continenti ed a tutte le latitudini. Deve il nome all'antica credenza che una specie di *Scrophularia* avesse virtù curative contro quella perniciosa malattia cui sono soggetti particolarmente i ragazzi linfatici, chiamata appunto scofolosi.

Uno dei più noti rappresentanti è l'*Antirrhinum majus* L., detto Bocche di leone e in br. *Boche de lli* tanto nel dialetto centrale quanto nell'alta valle Camonica a Vione, specie ornamentale dall'eretto grappolo di vistosi fiori foggianti a fauce, di colore variabile dal bianco al giallo al rosso cupo. È indigena della regione mediterranea, e nei luoghi caldi e soleggianti inselvatichisce facilmente come ad esempio sulle mura del Castello di Brescia.

La famiglia non annovera piante d'uso economico, però diverse sue specie sono medicinali, e fra queste primeggia la *Digitalis purpurea* L., spontanea in Sardegna e in Corsica ma coltivata abbastanza estesamente nelle regioni meridionali per l'estrazione dei suoi principi usati in terapia nelle affezioni cardiache.

Veronica beccabunga L. (fig. 53)

It.: Beccabunga; Erba grassa.

Br.: *Grasu* nell'alta valle Trompia, voce però impropria derivata forse da confusione col *Nasturtium officinale*, pag. 54; lo ZERSI annota quella di *Grasu salvadègh* di cui non abbiamo finora avuto conferma.

Nei fontanili e nei fossatelli anche di modesta portata con acqua a lento deflusso e limpida, dalla pianura fin nella zona montana, già in pieno inverno è dato scorgere completamente immerse delle caratteristiche foglie carnosette e tondeggianti, di un bel verde lucido, che nascondono il sottostante breve fusto. Questo, anch'esso carnosetto, cilindrico e cavo, radicante nel limo ma provvisto pure ai nodi in-

feriori di ciuffetti di sottili radici fluttanti nell'acqua, con la buona stagione da marzo a maggio si allunga ed emerge, sviluppando all'aria a palchi sovrapposti e con l'asse spostato ad angolo retto l'uno rispetto all'altro, varie coppie di foglie sempre carnosette e verdi lucide, poco discoste dal fusto mediante brevi e grossi peduncoli. Sono di forma da tondeggianti ad ovale-bislunga, con i margini lievemente crenati.

Più tardi, da maggio in poi, dall'ascella delle foglie si allungano dei fusticini che compongono grappolletti eretti e lassi di fiorellini azzurri, con la corolla incisa in 4 lobi ovati di cui l'inferiore è più stretto. Sono fiori del tipo detto in br. *Ūci de la Mado-*

na, che è la voce con cui in Brescia e dintorni si designano altre specie di Veronica a portamento sdraiato, comuni nei campi e lungo i margini delle vie.

Sono utilizzabili le cime con relative foglie tenere e fresche, colte avanti la fioritura. In terapia hanno proprietà antiscorbutica e diuretica, ma per gli usi di famiglia è altrettanto sano condurle e consumarle come insalata cruda, negli stessi modi indicati per il *Nasturtium officinale*, pag. 54, con cui le nostre popolazioni rurali la confondono tanto nell'uso quanto nel nome dialettale, col quale cresce talora promiscua, e di cui ricorda il sapore, sebbene meno piccante e più erbaceo.

Specie affine ed utilizzabile nello stesso modo, anch'essa abbastanza comune nei fossi e luoghi pantanosi, è la *Veronica anagallis-aquatica* L. Se ne distingue per le foglie oblunghie e lanceolate, il fusto quadrangolare ed i fiori lillacini. Ma poiché le foglie non hanno la consistenza carnosetta delle precedenti e sono di minori dimensioni, si prestano meno all'uso.

Altra piccola specie dei luoghi elevati, e che potrebbe essere tenuta presente nei rifugi ed alberghi alpini per quei caldi infusi che gli stranieri sogliono richiedere in sostituzione del caffè di cui temono l'azione eccitante, è la seguente:

Veronica officinalis L.

It.: Tè svizzero; Tè europeo.

Br.: lo ZERSI annota la voce *Tè de mont* di cui finora non abbiamo avuto conferma.

È una modesta specie erbacea perennante. legnosetta alla base, a portamento prostrato e con i fusticini radicanti in basso, foglie piccole piuttosto tondeggianti e con i margini dentati, ed una o poche spighette erette di fiorellini azzurro pallido con venature più cariche. Ama le schiarite dei boschi nella zona montana e alpina, pure non rifuggendo il pascolo rado sassoso; specialmente su terreno smosso da lavori di scavo od abbattimento di alberi, si presenta in grande copia.

Fiorisce secondo le altitudini da giugno ad

agosto, e se ne colgono appunto i fusti con foglie e fiori, essiccandoli poi al sole. A parte la grande reputazione che aveva un tempo nella terapia popolare, il suo infuso caldo (un buon pizzico entro una teiera d'acqua bollente, da addolcire e correggere con una fetta di limone come per il Tè) ha azione tonica e stomatica ed è pure efficace come espettorante nelle affezioni catarrali dei bronchi: ha sapore leggermente aromatico tutt'altro che sgradevole.



Fig. 53 - *Veronica beccalunga* L.
Pianta intera in fioritura, con un getto fogliaceo a sinistra come si coglie per gli usi di cucina.

LE LABIATE

È famiglia molto importante - sia come numero di specie, sia per interesse economico - quella delle labiate, che deve il nome alla forma del fiore la cui corolla, in un solo pezzo e quindi di tipo tubolare, si divide alla fauce in due lobi disposti come le labbra di una bocca.

Molto numerose (oltre 3000 specie a distribuzione cosmopolita), le labiate sono piante eminentemente aromatiche, non poche delle quali note come tali negli usi di cucina. Basta ricordare la Salvia (*Salvia officinalis* L.) e il Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.) da noi anche spontaneo in folti consorzi con esemplari talora di notevoli dimensioni, in stazioni rupestri soleggiate dell'alto Garda) che non mancano mai neppure negli orti più minuscoli; il Basilico (*Ocimum basilicum* L.), il Timo (*Thymus vulgaris* L.) e la Maggiorana (*Majorana hortensis* Moench.).

Fra le specie coltivate ad ornamento la più nota è indubbiamente la Lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.), i cui fiori raccolti entro un fusto erbaceo costituito dagli steli del medesimo arbusto, sono tipicamente venduti dagli ambulanti in occasione della fiera cittadina di San Giovanni, e le donne di casa usano riporli nei cassetti per dare alla biancheria un durevole ed aromatico profumo di cose linde. D'altra parte l'essenza od acqua di Lavanda è - o dovrebbe essere - il prodotto della distillazione degli spicacstri fioriti di questa bella specie.

Salvia pratensis L. (fig. 54)

It.: Chiarella; Salvia dei prati.

Br.: esistono due gruppi di voci dialettali, ciascuno dei quali va riferito ad un particolare errore di nomenclatura.

Il primo si riferisce allo scambio con la *Betonica officinalis* L., in italiano *Betonica*, con le voci *Betònega* a Brescia e dintorni, *Bedizzole* e nell'alta valle Trompia a Cimmo e Collio, qui deformata talora in *Botanèga* o *Botonèga*; *Erba betònega* in Brescia e dintorni; talora *Erba tònega* a Pezzoro, per richiamo al vecchio proverbio bresciano se i fra i conosès l'erba betònega, i vèndarès la tònega pèr compra la betònega.*

L'altro gruppo ha radici ancora più curiose nella genesi dello scambio. Evidentemente un tempo nei vecchi centri vallivi presso i semplicisti hanno fatto scuola gli empirismi del MATTIOLI (1555), che alla voce «Hormino» discute l'attribuzione del nome «Sclarea» sulla base di un disegno ri-



Fig. 54 - *Salvia pratensis* L.

A: rosetta di foglie basali.

B: tratto apicale del fusto in fioritura.

* Tale era infatti nel passato la grande reputazione di cui godeva la *Betonica officinalis* come specie medicinale, mentre oggi la fitoterapia si limita a riconoscerle proprietà emollienti e risolutive, per cui si giustifica che nel contado le foglie fresche - talora macerate in olio d'oliva - vengano applicate sulle piaghe purulente, od anche sul ventre nel caso di infiammazioni intestinali, da parte di chi, a differenza dei... frati di cui si è detto, sa distinguere le due specie. Lo strano è che le medesime virtù e gli stessi usi della *Betonica officinalis* sono stati trasferiti alla *Salvia pratensis*, la quale rappresenta tuttora l'elemento tenuto gelosamente segreto di diverse preparazioni dei cosiddetti guaritori o *sitimi* (cioè «settimini», attribuendosi tuttora dal volgo ai nati prematuri sui sette mesi capacità addirittura divinatorie!), per la cura delle ulcere gastriche e contro l'arteriosclerosi. Ma l'errore non deve essere né locale né d'oggi, se già lo ZANNICHELLI (1735) ne scriveva: «Alcuni Erbauoli portano le foglie di questa Schiarea [*Salvia pratensis*] in vece di quelle della Bettonica»

Il citato proverbio bresciano si accorda tuttavia assai poco con il motto *cunusit come la betònega*, per dire di persona che gode di larga popolarità, se giudichiamo dalla confusione.

cevuto da Pisa e riprodotto, nel quale in definitiva i successivi interpreti del medico-botanico senese hanno riconosciuto la *Salvia sclarea* L. Questa specie delle regioni meridionali della penisola manca da noi, sicché illustrazione e descrizione devono avere indotto a scambiare con la locale e comune *Salvia pratensis*, naturalmente con relativa attribuzione di proprietà medicinali ed usi. Quindi da «Sclarea» abbiamo le voci *Rascraria* nell'alta valle Camonica a Vione (essendosi fuso l'articolo «ra», per «la», col sostantivo, come avviene nella parlata ladina dell'ampezzano ove «la stufa» diviene «rastúa»); *Sclaria* o *Scraria* nell'alta valle Trompia a Lavone, Pezzaze, Irma, Marmentino e Ombriano; *Sèrgia* sul Sebino a Sulzano.

Termini estranei alla confusione sono *Salvia de prat* di scarso uso in Brescia, e *Boras salvadègh* sul Garda a Toscolano per avvicinamento negli aspetti delle foglie a quelli della *Borago officinalis*, pag. 98.

La *Salvia pratensis* è un'erba perennante alquanto comune negli erbosi piuttosto secchi dalla pianura alla montagna fin verso i 1500 m, ed è buona foraggera talora assai abbondante nei prati stabili falciabili.

In primavera tra febbraio e maggio secondo le altitudini, ed in pianura anche nel tardo autunno, dalla profonda radice fittonosa sviluppa una o più rosette di foglie basali applicate sul terreno, di norma in 3 coppie a posizione alterna. Sono provviste di largo picciuolo che si prolunga nella nervatura mediana del lembo fogliare, di forma dall'ovale all'oblunga con la base un poco cuoriforme e terminanti in punta, con i margini crenulati e increspati, rugose e quasi bollose tra il fitto reticolo delle nervature.

Da maggio all'agosto si eleva, talora fino all'altezza di un metro ma di

norma sui 3 dm, un fusto semplice o ramoso, tipicamente quadrangolare ed a spigoli pelosi, con sparse foglie senza picciuolo, ed alla sommità una appariscente spiga di fiori raccolti in verticilli sessili su piani sovrapposti, di colore azzurro e caratterizzati dagli stami bifidi che sporgono dal lobo superiore foggiate a cuffia. Tutta la pianta emana odore debolmente aromatico.

Agli usi di cucina servono le giovani rosette basali, od anche le prime foglie del fusto che sono ampie ed allungate.

A Collio sono usate in primavera, tritate e tostate in soffritto nei soliti modi con un battuto di cipolla e di lardo - quest'ultimo sostituibile secondo i gusti e... le diete, con burro od olio d'oliva - per le minestre di riso, a cui conferiscono un aroma e un gusto veramente gradevoli ed appetitosi, come le nostre dirette esperienze ci hanno confermato. A Toscolano si usano come gradevole elemento aromatico nelle miscele di erbe da cuocersi mediante bollitura.

Si preparano anche fritte nell'olio, dopo averle bagnate e passate nella farina bianca come si usa per il pesce minuto, all'uso trentino.

Thymus serpyllum L. (fig. 55)

It.: Pepolino; Serpollino.

Br.: *Sèrpiglio* in valle Camonica a Vione, voce di evidente derivazione da «Serpillo» del MATTIOLI (1555), così come altre voci strettamente locali che stanno a testimoniare l'influsso lasciato colà dal vecchio testo sulla materia medica; *Tem* nell'alta valle Trompia; *Timol* è pure voce che ricorre a Vione, evidentemente più recente di quella già citata; *Timo salvadègh* in Brescia e dintorni. Lo ZERSI annota anche le voci di *Peèrèl*, e di *Timo pi-lus* per una varietà a tomento lanugi-



Fig. 55 - *Thymus serpyllum* L.
Pianticella completa in fioritura.

noso, ma finora non ne abbiamo avuto conferma.

È specie collettiva notevolmente polimorfa, costituita da numerose varietà raramente coesistenti, più spesso a distribuzione separata secondo gli ambienti dalla pianura alla zona alpina, ove arriva e talora supera i 3000 m.

Caratteri comuni sono la veste di modesta pianticella erbacea più o meno legnosa alla base, a fusticini allungati e sdraiati, talora anche penduli, i cui apici si raddrizzano per pochi cm sviluppando delle spighe generalmente dense di fiorellini del tipo a fauce, solitamente rosei ma tendenti al rosso porporino nelle varietà alpine, ed in questo caso, con spighe molto allungate ma meno dense di fiori.

Le foglioline, appaiate, sono prive

di peduncolo, e di forma variabile da ovali a lanceolate; i fusticini sono percorsi da due nervature. Foglie e fusti possono essere marcatamente pelosi nelle varietà delle zone collinari soleggiate, ed assai meno in altre. Da tutta la pianta ma specialmente dagli spicchi in fiore, emana un odore aromatico molto penetrante e gradevole, soprattutto pronunciato nelle varietà alpine.

È specie amante dei siti soleggiate, non importa se sassosi ed aridi od erbosi, ed in tutte le varietà mantiene il carattere di pianta gregaria, sicché all'atto della fioritura si rende assai vistosa con l'estesa macchia delle sue spighette rosee.

È noto come il Timolo costituisca la base di ogni preparato farmaceutico ad azione antisettica e battericida nelle affezioni delle vie aeree superiori, bocca e gola, quindi di specifico impiego nelle influenze. Ma al Timolo nel *Thymus serpyllum* si uniscono altri principi amari e aromatici, sicché all'azione già ricordata si aggiungono quelle neurotonica (cioè tonificante del sistema nervoso), sedativa, sudorifera e anticatarrale. Sono soprattutto attive le varietà alpine, per il maggiore contenuto in olio etero.

Non possiamo non raccomandare per gli usi familiari una buona raccolta - sempre facile e rapida data la copia con cui la specie si presenta - di sommità dei fusticini in fiore. Si essicano all'ombra, si ripongono in vasetti tappati, e mantengono assai a lungo - anche per anni - aroma e principi attivi.

Un semplice infuso in acqua bollente (2 gr a persona di prodotto secco) lasciato in fusione pochi minuti, scollato, addolcito e corretto con una fettilina di limone, dà una specie di té di colore ambrato, profumato e squisito, utile soprattutto la sera nella stagione

fredda per prevenire i raffreddori, schiarire le raucedini e sedare le tosse persistenti. Bambini afflitti da pertosse (la cosiddetta tosse canina) ribelle alle consuete cure, ne sono stati completamente guariti; e sono poi rimasti tanto affezionati all'aromatico infuso che, a distanza di molti anni, ne usano ancora come gradevole té, del quale però conviene non abusare potendo alla lunga produrre inconvenienti dovuti all'azione della sua essenza.

Lo raccomandiamo comunque ai gestori dei rifugi alpini per cordiali infusi serali.

Se ne possono fare bagni rinforzanti (alcune manciate nella vasca d'acqua a conveniente tepore) utili alle persone sofferenti di esaurimento nervoso, e ai bambini rachitici o scrofolosi.

Trova pure impiego in veterinaria. L'uso più semplice l'abbiamo notato sui colli prossimi a Brescia, contro la tracheite del pollame: le sommità fiorite allo stato fresco venivano tritate e mescolate al comune pastone.

Nell'afra epizootica dei bovini giova un infuso per bocca ottenuto con mezzo kg di prodotto secco in 5 litri d'acqua bollente, lasciando riposare mezz'ora e poi filtrando; se ne somministra mezzo litro ai vitelli neonati, e un litro ai bovini adulti, a digiuno. Per i polli, nel caso della tracheite, sono sufficienti 4 cucchiaini.

È pianta molto ricercata in erboristeria, per i suoi usi nell'industria dei liquori, dei profumi e dei saponi.

Altra specie fortemente aromatica di cui può essere fatto cenno, è la seguente:

Melissa officinalis L.

It.: Cetrone; Citraggine; Melissa.

Br.: *Èrba sedronèla* in Brescia e dintorni; *Melisa* sec. ZERSI, voce di cui non abbiamo avuto conferma.

Le voci italiane e dialettali non devono richiamare al pensiero la *Aloysia triphylla* (L'Hérit.) Britt., cioè la Cedronella o Erba Luisa, nota in Brescia e nel dialetto centrale come *Èrba limunsina* od anche *Èrba lùza* sec. ZERSI, voce di cui però finora non abbiamo avuto conferma, il piccolo arbusto coltivato soprattutto in vasi, originario dell'America meridionale, e che appartiene alla famiglia delle verbenacee.

Ne condivide bensì il caratteristico profumo

come il limone - seppure in tono un poco minore -, ma qui ci troviamo di fronte ad una modesta pianticella erbacea amante dei siti soleggiati e delle macerie ai margini delle stradette campestri, frammesso alle ortiche e a diverse altre specie ruderali.

È indigena della regione mediterranea, e da noi in origine era forse solo coltivata, ma ora è perfettamente acclimatata e naturalizzata sui colli delle riviere benacense e sebina, e sui Ronchi di Brescia.

Le foglie richiamano un poco nella forma quelle delle ortiche, ma soprattutto di una specie dei medesimi siti, il *Lamium maculatum* L., detto *Ortighe morte* in Brescia ed in valle Trompia a Collio (stupendosi il volgo che pure assomigliando alle ortiche queste piante siano «morte», cioè non producano le note e dolorose urticazioni), *Tètole* a Lenò, e *Cicia bosi* sec. ZERSI, voce di cui non abbiamo conferma: Soggiungeremo che le foglie e le cime fogliose di questa specie, nello stadio giovanile, sono abbastanza gustose cotte e condite nei soliti modi delle diverse altre erbe mangerecce.

La nostra pianticella si distingue però dal *Lamium maculatum* - scartate le ortiche con le quali la somiglianza è abbastanza vaga - perché le sue foglie ovali dal margine crenato sono più piccole e di un verde più chiaro, e soprattutto per il caratteristico gradevole profumo che, soffregate, emanano. Individuata attraverso quest'ultimo una pianta, è poi facile riconoscere le altre.

Un tempo ebbe grande fama come componente essenziale della tramontata «Acqua di Melissa dei Carmelitani» che si produceva a Venezia, e che veniva somministrata a goccia in un bicchiere d'acqua nelle irrequietudini nervose, ansietà e svenimenti cui andavano facilmente soggette le donzelle dell'800 secondo il colore od il profumo della carta da lettera di un messaggio amoroso. Scherzi a parte, la Melissa ha riconosciute proprietà antispasmodiche e antinervine, non che carminative. Servono allo scopo le foglie e le sommità fiorite (prodotte sui rametti apicali nell'ascella di foglie di dimensioni ridotte, dei piccoli verticilli di fiorellini del tipo a fauce, giallastri in boccio e poi bianchi con qualche venatura rosea), da essicarsi all'ombra.

Ecco la semplice ricetta di una tisana utile a stimolare gli organi digerenti negli individui depressi, contro dolori addominali di origine nervosa, e negli stati di insonnia da fatica intellettuale. Si versino 300 gr di acqua bollente su 5-10 gr di foglie o sommità secche di Melissa, con l'aggiunta di poche foglie fresche di Rosmarino; si agiti il recipiente, lo si copra e dopo mezz'ora si coli, addolcendo con zucchero a volontà. Si prende nella misura di una tazza dopo i pasti principali.

Origanum vulgare L. (fig. 56)
 It.: Acciughero; Origano; Regamo.



Fig. 56 - *Origanum vulgare* L.
 A: esemplare a fusto breve in fioritura.
 B: fiore singolo, ingrandito.

Br.: *Bazaleco* o *Bazeħsco* in Brescia, voci con cui si disigna però più esattamente e frequentemente l'*Ocimum basilicum* L., cioè il profumato Basilico comunemente coltivato negli orti; *Mènta falsa* nell'alta valle Trompia e *Mènta mata* in valle Camonica a Vione, lo ZERSI annota la voce *Mazorana de mont* che sarebbe più esatta, ma di cui non abbiamo finora avuto conferma.

È pianticella erbacea perennante abbastanza diffusa dalla zona collinare fin verso i 1500 m fra i cespugli e al margine dei boschetti, comune e talora copiosa sui colli nei siti aridi e sassosi soleggiate. Anche questa pronunciatamente aromatica, esala dai fiori soffregati fra le dita un profumo intenso e gradevole, che ricorda quello della Santoreggia coltivata (*Satureja hortensis* L., in br. *Erba segrezöla* o semplicemente *Segrezöla* e *Sigrizina*, nel dialetto centrale e quasi ovunque la specie è oggetto di piccola coltura negli orti).

Dalla radice rizomatosa e strisciante sviluppa un fusto un poco legnoso alla base ed alto da 2 a 7 dm, percorso da 4 coste salienti, che ramifica in alto producendo ad ogni estremità, fra giugno e settembre, una infiorescenza tondeggianti composta da mazzetti compatti di numerosi fiorellini del tipo a fauce, inframmezzati da minuscole foglie verdi. La corolla è di color rosa, ma a causa del calice rossastro - così come sono rossastri i rami ed il fusto solitamente pelosetti - le infiorescenze assumono un tono rosso cupo.

Le foglie, verdi grigiastre e di forma ovale con la base cuoriforme, sono disposte a coppie lungo il fusto, ma di frequente dalla loro ascella sporge un ciuffetto di foglioline incipienti da cui si svilupperanno altri rami.

Si colgono gli apici fioriti, che essiccati all'ombra vanno poi sminuzzati e riposti in vasetti tappati o nei comuni sacchetti di plastica chiusi. Come erba aromatica ha larga fama nella cucina napoletana e siciliana, sia per dare alle pizze quel loro tono particolare, sia per aggiungere un pizzico nelle insalate crude di pomodoro ad incompleta maturità, od anche nelle erbe cotte. In quella romagnola e bolognese serve ad aromatizzare i noti ragù da pasta asciutta e le carni allo stufato: se ne fa qui a tale scopo buon commercio, in confezioni di plastica trasparente, tonde, della lunghezza di un sigaro. In Liguria entra nel pesto alla genovese in aggiunta al Basilico, così come talo-

ra il *Thymus serpyllum*, pag. 103, per accrescerne gli aromi.*

In Francia è addirittura specie coltivata per usi analoghi, ed avendo proprietà stimolanti delle funzioni intestinali e stomachiche, l'impiego condimentario risulta giovevole: conviene peraltro non abbondare nelle dosi, potendo altrimenti dare un sapore troppo piccante alle vivande.

In terapia ha azione risolvante negli stati catarrali delle vie respiratorie, giovando inoltre nelle atonie gastriche e nell'asma. A tale scopo si prepara un infuso versando un litro d'acqua bollente su 20 gr di sommità fiorite secche, si agita il recipiente, quindi lo si copre, e dopo mezz'ora si cola spremendo, aggiungendo un cucchiaino di miele: la dose per i catarrhi bronchiali è di una tazzina ogni 2 ore.

LE RUBIACEE

Questa famiglia è presente nella nostra flora con uno scarso numero di modeste specie erbacee, ma per comprendere la sua importanza economica basterà ricordare due suoi rappresentati esotici.

Il caffè (*Coffea arabica* L.), arbusto originario dell'Arabia e dell'Abissinia, oggi coltivato in diverse razze migliorate tanto nell'Africa quanto nell'America centro-meridionale e nelle Antille, tanto nelle Indie orientali quanto in Australia.

La China (*Cinchona calysaya* Wedd. ed alcune altre specie affini), albero originario del Perù e della Bolivia, la cui corteccia era utilizzata contro le malattie febbrili dagli indigeni già prima della scoperta dell'America. Se ne ritrae difatti quell'alcaloide che è componente specifico del Chinino dello Stato, il popolare medicamento che ha tanto contribuito a debellare la malaria.

Fra le specie coltivate ad ornamento possiamo ricordare la profumata Gardenia (*Gardenia jasminoides* Ellis), il noto arbusto fiorifero originario della Cina e del Giappone.

Qui ci occuperemo invece di due casalinghe e modeste erbe, le cui proprietà alimentari sono abbastanza note nel contado.

Galium mollugo L. (fig. 57)

It.: Caglio bianco; Cagliolo; Pergolato.

Br.: *Bastu dèl Signur* in valle Trompia a Marmentino; *Bastunsi de la Madonna* e *Panaad de la Madonna* a Sulzanel sul Sebino, voce che però a Pilzo-

ne designa l'*Oxalis acetosella*, pag. 86; *Bastunsi dèl Signur* in valle Sabbia a Vestone. *Èrba de San Gioan* sulla riviera benacense da Salò a Toscolano, ma con questa voce secondo i siti si designano specie ben diverse: in Brescia e dintorni la *Verbena officinalis*

* Diamo qui la ricetta del pesto alla genovese secondo la buona tradizione familiare ligure, mentre la sua preparazione nei ristoranti è un poco più blanda.

Ingredienti: 4 mazzetti di Basilico; un grosso pizzico di Serpollino od Origano; 2 spicchi d'Aglio; 2 noci; 25 gr di pinoli; 50 gr di formaggio sardo o pecorino e 50 di parmigiano; una noce di burro; 4 cucchiaini d'olio di oliva; un pizzico di sale.

Si trituranò molto fine le verdure compresi i pinoli e i gherigli delle noci, mescolando il tutto in una terrina, ed aggiungendovi il burro appena liquefatto al fuoco (non cotto), l'olio, i due tipi di formaggio grattugiato e il sale. Si rimescola quindi il tutto accuratamente e lungamente. Per evitare che il burro rapprenda, prima di usarne si aggiunge un cucchiaino d'acqua bollente. Serve come condimento sulla pasta asciutta, a volontà e secondo i gusti; si indicano allo scopo soprattutto le lasagne.

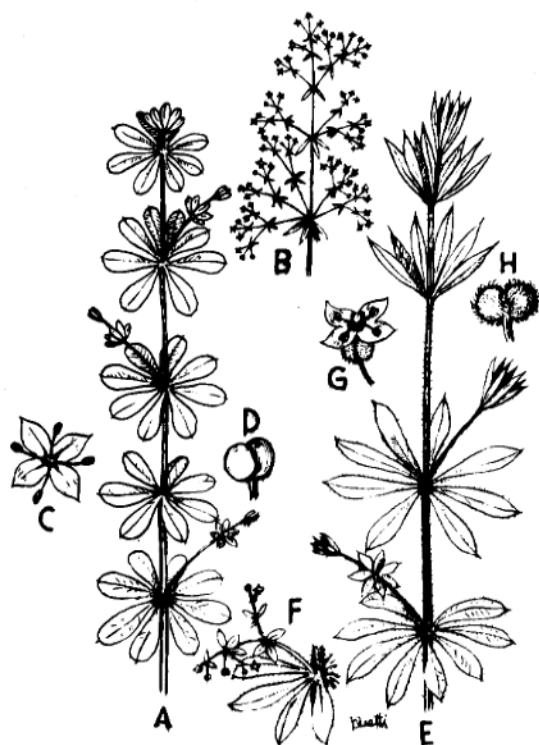


Fig. 57 - I Cagli

A sinistra *Gallium mollugo* L. - A: giovane getto caulinare come si coglie a scopo alimentare. B: cima a panicolo in infiorescenza. C: singolo fiore molto ingrandito. D: frutticino molto ingrandito. A destra *Gallium aparine* L. - E: giovane getto caulinare. F: rametto fiorifero nell'ascella tra fusto e foglie verticillate. G: singolo fiore molto ingrandito. H: frutticino molto ingrandito.

L. e talora anche il *Geum urbanum* L.; a Botticino l'*Arnica montana* L.; lo ZERSI la annota anche per l'*Hypericum perforatum* L. (noto coi termini di *Pèrfora* in valle Vestino e *Pèrforada* in valle Camonica a Vione) e per il *Rumex acetosella*, pag. 46, ma di queste attribuzioni non abbiamo avuto finora conferma.

Specie pratense assai comune negli erbosi in genere, lungo i margini delle stradette e dei campi soprattutto negli ambienti freschi od un poco umidi, si eleva dal piano fin dove arrivano i

coltivi, e si mostra di solito in buona copia.

Come la successiva, è caratterizzata dalle foglie disposte sul fusto in verticilli, cioè come i raggi di una ruota attorno al mozzo, in numero di 6-8 allargate sullo stesso piano.

Si mostra sollecitamente in primavera, mentre da giugno all'ottobre allungandosi il fusto talora fin oltre il mezzo metro, si ramifica ripetutamente in sottili peduncoli divaricati accompagnati all'inserzione da minuscole bratee fogliacee, e componendo un ampio leggero panicolo di piccolissimi fiorellini bianchi a 4 punte. Il frutticino, formato di due parti globose concresciute, è glabro.

Il fusto è tipicamente quadrangolare, con foglie oblunghe, allargate e quasi arrotondate all'apice, grassette, di un verde lucido.

Sono mangerecci i giovani getti caulinari con i loro verticilli di foglie, prima che si allungino e fioriscano, cioè da fine febbraio all'aprile. Si cuociono mediante breve bollitura, e conditi nei soliti modi danno un piatto succoso, tenero e saporito, che ricorda il sapore dei getti dell'*Humulus lupulus*, pag. 36. L'uso è noto ed abbastanza seguito nel Bresciano, ed i nomi in certo senso affettuosi creati dalla fantasia popolare, sono una testimonianza della reputazione di cui la specie gode.

Occorre però avvertire che vanno consumati giovani; nello stadio adulto i getti non solo diventano fibrosi, ma acquistano anche un sapore acre.

Gallium aparine L. (fig. 57)

It.: Attacca mani.

Br.: *Liga ma* e *Pia ma* a S. Eufemia; *Taca ma* in Brescia e dintorni.

A differenza della precedente, preferisce le siepi e le macerie, i margini

delle strade e i muri, ed è meno copiosa nelle sue stazioni. Il fusto è volubile, e di solito arrampica lungo gli arbusti nelle siepi.

Si differenzia a prima vista dalla specie già descritta non solo per le foglie tutte strettamente lanceolate e terminanti in una resta acuta, ma in particolare perché tutta la pianta, compresi i fusticini e le foglie, è coperta di piccoli aculei disposti lungo gli spigoli ed i margini, sicché al tatto risulta particolarmente ispida e scabra, attaccandosi alle vesti e alle mani, da cui i vari nomi.

L'infiorescenza non è terminale ma ascellare, e cioè i fusticini scarsamente fioriferi nascono nell'ascella tra le

foglie e il fusto, e ne sporgono di poco.

La caratteristica ruvidità è attenuata nei giovani getti caulinari e relative foglie, ed in questo stadio può essere colta e consumata come la precedente, il che avviene anche nei dintorni di Brescia. Data però la sua scarsa copia, finisce di solito ad arricchire la somma dei gusti nelle miscele primaverili di erbe cotte.

La voce latina *Galium* deriva da «caglio», perché tutte le sue specie ed in particolare il comune *Galium verum* L. dall'ampio panicolo di minuti fiorellini gialli, contengono un fermento atto a coagulare il latte; attualmente però è caduto in disuso, preferendosi nell'industria casearia ricorrere ad altri e più rapidi fermenti chimici.

LE CAPRIFOGLIACEE

Non è famiglia vasta quella delle caprifogliacee, né ha largo o diretto interesse economico. Deve il nome al Caprifoglio, o Madreselva, il noto arbusto lianoso dalle larghe foglie saldate in coppia alla base sì da formare una sorta di coppa intorno al fusto, che in primavera profuma delicatamente i boschetti e le siepi delle colline e della montagna con i suoi fascetti ascellari di fiori dal lungo tubo apertisi al sommo in forma di fauce da cui sporgono 5 lunghi filamenti degli stami, di colore rosato in boccio, quindi bianco ed infine giallo crema: fiori dal lungo tubo che i ragazzi suggono volentieri perché ricco di dolce nettare. È la *Lonicera caprifolium* L., in br. nel dialetto centrale *Caprefòj türchì*, ed alle rosse bacche che vi suggono *Sereze de mont*, *Sereze de Volp*, *Sereze salvadeghe* o *Serezòj salvadègh*, ed a Bedizzole *Oa de la Madona*. Termini che attestano la conoscenza della edulità delle bacche che i ragazzi di Bedizzole difatti mangiano, in contrasto con l'opinione che se ne ha in val Vestino ove si indicano con il termine generico ma esplicito di *Tòsèch*. Lo ZERSI annota la voce *Panađ* de la Madona, anche questa però espressione generica designando a Sulzano il *Galium mollugo*, pag. 107, ed a Pilzone l'*Oxalis acetosella*, pag. 86.

La specie che è invece più comunemente coltivata ad ornamento dei pergolati e delle siepi - e che inselvaticisce facilmente - è la *Lonicera japonica* Thunb., alquanto simile nei fiori alla precedente, ma con le foglie lanceolate e pelosette su breve peduncolo.

Appartiene alla famiglia anche un alberetto ben noto seppure scarsamente coltivato, molto ornamentale per le vistose infiorescenze a palla bianche o tenuemente rosee che si mostrano in maggio: è il *Viburnum opulus* L. var. *roseum* L., detto in it. Palla di neve, in br. *Bale de nef* sulla riviera benacense a *Bah de nef* a Brescia e nel dialetto centrale. Trattasi di razza orticola a fiori tutti sterili ricavata dalla specie spontanea che appare qua e là nei siti freschi nei nostri boschi submontani, detta in it. Oppio, e in br. *Antana salvadega* a Serle, *Lena las'c* e *Sambüghina* secondo lo ZERSI, voci di cui finora non abbiamo avuto conferma.

Sambucus nigra L. (fig. 58)

It.: Sambuco.

Br.: *Sambüch* in Brescia e per tutta l'estensione della provincia.

Comune seppure non molto abbondante dal piano fin nella zona montana, predilige le siepi e le vicinanze de-

gli abitati rurali, mentre nelle zone elevate si rinviene nei tratti cespugliosi freschi od al margine dei boschi ombrosi.

Ha il portamento di arbusto od alberetto poco robusto e scomposto nella ramificazione, col tronco rivestito

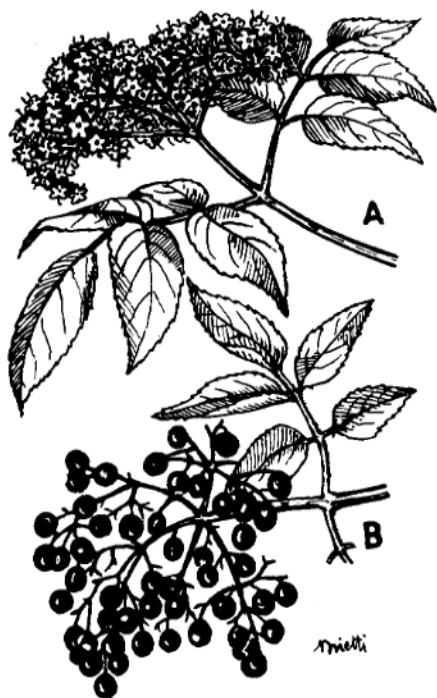


Fig. 58 - *Sambucus nigra* L.
 A: tratto apicale di rametto in fioritura
 B: idem in fruttiscenza.

di corteccia rugosa scura. I giovani rami sono invece fragili ed a corteccia liscia, con al centro una sostanza midolloso bianca e soffice che può essere facilmente espulsa. Lo sanno i ragazzi del contado, che con gli spezzoni dei rami svuotati del midollo ed un espulsore a bacchetta di legno più duro si costruiscono schioppetti a pressione d'aria, che caricano con pallottole di carta intrisa d'acqua e strizzata; sulla riviera benacense le...munizioni sono costituite invece, almeno nella primavera avanzata, dalle bacche immature ed ancora verdi dell'Aloro.

Le foglie sono costituite da 3-7 foglioline (una apicale e le altre a coppie) piuttosto oblunghe ed a margini seghettati, su picciuolo breve.

Fra maggio e giugno la pianta si carica di larghe ombrelle pendule di un colore bianco crema, costituite da innumeri fiorellini dalla corolla a 5 lobi ovati, che emanano un particolare odore aromatico poco gradevole, e sono velenosi - come le foglie - per il pollame ed in particolare i pavoni. Verso settembre maturano in vistosi grappoli penduli i frutti, piccole bacche globose e nerastre a polpa succosa, dolce-acidula e aromatica, di colore rosso sangue cupo: appunto per tale motivo trovano talora fraudolento impiego per dare colore al vino.

Possono essere mangiate crude, e giovano all'organismo per il contenuto in acido ascorbico, ma il sapore dolciigno e l'odore non si confanno a tutti i gusti. Tuttavia la loro marmellata può giovare d'inverno alle persone che conducono vita sedentaria: una cucchiata sciolta in un bicchiere d'acqua costituisce una salutare bevanda che attiva le funzioni renali in virtù delle sue proprietà depurative.

Migliore ancora è la marmellata fatta con un terzo di bacche di Sambuco e due terzi di prugne secche, naturalmente passando al setaccio ad avvenuta cottura per eliminare i grossi noccioli delle prugne ed i minuti semi delle bacche: acquista un sapore del tutto simile a quello della confettura di ciliege, ed ha proprietà lassative.

Nella terapia la sua fama è piuttosto scaduta. Tuttavia la mantiene in parte nella medicina casalinga, con facili preparati.

Come lassativo si usa un decotto fatto di 10 gr di bacche schiacciate in 150 gr di acqua, facendo bollire pochi minuti e colando a caldo.

Come sudorifero, si versano in mezzo litro d'acqua bollente 30 gr di fiori freschi (oppure 10 gr di fiori colti avanti la completa fioritura e seccati rapidamente in ambiente molto aereato) si agita e si ricopre il recipiente, e dopo un'ora si cola spremendo. Si prende caldo a tazzine.

Lo stesso infuso ma con 30 gr di fiori secchi sempre in mezzo litro d'acqua, e preso a digiun-

no nella misura di due tazze, ha effetto purgativo.

I fiori messi a fermentare col mosto di uve, danno al vino che se ne ottiene l'odore ed un falso gusto di moscato. Dalle bacche si può trarre una sorta di vinello, e per distillazione una cattiva acquavite.

Altro arbusto spontaneo e parimenti noto, frequente nel ceduo e nei tratti cespugliosi piuttosto siccitosi della zona collinare e submontana, è il seguente:

Viburnum lantana L.

It.: Lantana; Metallo; Vavorno.

Br.: *Anta* a Inzino e nell'alta valle Trompia; *Antana* a Lavone, Pezzaze e Bovegno; *Cegau* a Gardone Valtrompia; *Chigaròc* a Sarezzo; *Èntaner* in valle Camonica a Borno; *Lanta* nell'alta valle Trompia; *Lentana* a Brescia. Alle bacche, che a completa maturità emanano un

odore non molto gradevole di tipo valeriano, *Mèrda de gat* a Breno, a Collio e sulla riviera benacense; *Mèrda sèca* a Lumezzane; *Pape* in valle Sabbia ad Agnosine, a richiamo della loro edulità.

Arbusto cespuglioso con foglie ovali e consistenti, vellutate di sotto per un fitto indumento lanoso e meno pelose di sopra, in aprile-maggio produce agli apici delle fitte ombrellette di fiori bianchi dall'odore amaricante, che in autunno si trasformano in piccole drupe ovali appiattite, dapprima rosse, poi a completa maturità e in incipiente fermentazione, del tutto nere.

In questo stadio tali frutti sono mangerecci, e di sapore non ingrato malgrado l'odore poco allettante, ma la polpa è in verità pochina attorno al seme, e non si presenta ad utilizzarsi. Comunque se i ragazzi ne usano non è male, avendo una certa azione come collutorio nelle affezioni della bocca.

LE VALERIANACEE

È una piccola famiglia di piante erbacee caratterizzate da una infiorescenza corimbosa, costituita da numerosi fiorellini a tubo molto allungato rispetto alla modesta ampiezza della corolla.

Ne è rappresentante tipica la *Valeriana officinalis* L., di cui in medicina si utilizzano i complessi principi contenuti nella radice rizomatosa, ad azione sedativa sul sistema nervoso.

Un'altra specie, la *Valeriana saxatilis* L., può essere ricordata come causa di poco lusinghieri quanto infondati apprezzamenti circa la pulizia degli arti inferiori da parte dei frequentatori dei gruppi alpini calcareo-dolomitici. Trattasi di una minuscola e non appariscente pianticella, alta al massimo un paio di dm, che durante l'estate mostra un suo modesto corimbo di fiorellini bianchi e colonizza in gran numero le pendici ghiaiose poco rassodate od i pratelli arsicci, fra i 1500 e i 2500 m circa. Dopo la fioritura declina rapidamente ed in settembre le poche foglie prendono già il tipico colore autunnale giallo rossiccio. In questa fase, se viene stropicciata, emana quel nauseabondo fetore caratteristico dell'acido valerianico, che - tanto per intendersi - ricorda il tanfo dei casermaggi dopo una marcia estiva, con qualche aggravante come di escrementi di gatto.

È facile che nei loro itinerari gli alpinisti si trovino a calpestare questa piccola Valeriana nella suddetta fase, e le suole delle calzature si impregnano di odore. È poi anche facile immaginare gli apprezzamenti anche da parte dei meno dotati in olfatto, allorché durante l'arrampicata - come spesso accade - la testa del secondo si trova all'altezza degli scarponi del primo, oppure nei rifugi affollati allorché ci si corica in comune.

Se vi capita un tale fatto, prima di avventare giudizi sul vicino pensate agli scherzi che anche la flora alpina sa giocare.

Valerianella locusta L.

Laterrade (fig. 59)

It.: Agnellino; Dolcetta; Gallinella; Valerianella.

Br.: *Grasèi* nel dialetto centrale (Brescia, Carpenedolo, Manerbio); *Grasaròi* a Collio in valle Trompia*; *Graunsi* a Borno in valle Camonica;

Sangjöle dalla Valtenesi alla riviera benacense fino a Gargnano; a Manerba ricorre però anche quello di *Mulizi*; *Sonzöle* e *Sonzoline* in valle Sabbia a Vestone. Si rileverà che diversi termini accennano alle foglie un poco grassette, quasi untuosette, derivando i primi da «grasso» e gli ultimi tre,

* Con questo termine però nella vicina frazione di S. Colombano si designa anche la *Silene vulgaris*, pag. 52.



Fig. 59 - *Valerianella locusta* (L.) Laterrade
A: rosetta di foglie come si coglie a scopo culinario. **B:** piantina in fioritura, impicciolata. **C:** fiore singolo, molto ingrandito.

con qualche deformazione, da «sugna», cioè il grasso di maiale.

Pianta erbacea agreste comune nei coltivi e loro vicinanze, specialmente nei vigneti e nei terreni in riposo dopo il taglio delle messi, che segue fino al limite delle colture cioè verso gli 800 m. È copiosa soprattutto negli oliveti dei colli prossimi ai laghi di Garda e d'Iseo.

Da febbraio ad aprile secondo il clima - talora già in dicembre negli inverni a decorso mite - la piantina, a radichetta assai esile, si sviluppa appiattendosi al suolo in anticipo sulla circostante vegetazione, una rosetta di foglie tenere e grasse, di un verde chiaro e lucido, a forma di spatola ristretta verso la base e con i margini intieri; presentano una nervatura principale marcata, e 2-4 secondarie sub-

parallele ai margini. Le foglie sono disposte in più piani con le minori in alto, e si raggruppano all'incirca in forma di croce. Crude, hanno sapore erbaceo quasi scipito.

Da maggio a giugno sviluppano al centro un fusticino erbaceo di 10-15 cm, con foglie opposte, accoppiate ed abbraccianti ad ogni nodo, e che si espande in cima ripetutamente dicotoma: il fusto si divide cioè in due, ognuno dei quali sviluppa due diramazioni secondarie e così via. Gli apici recano, nell'involucro di brattee fogliacee, piccoli e densi glomeruli (corimbi) di fiorellini imbutiformi ed a corolla rotata con 5 lobi, di colore bianco leggermente azzurrino. Un tratto di terreno in fioritura pare talvolta spruzzato da una lievissima nevicata, e questi siti vanno tenuti presenti per la ricerca nella successiva stagione.

L'insalata cruda delle giovani rosette fogliari colte avanti che la piantina «fili», è a tutti nota: tenera, sapida, lievemente acidula, se ne fa grande consumo nelle osterie e trattorie suburbane, ed è piatto tradizionale del lunedì dell'Angelo quando la Pasqua è bassa, con uova sode e salame. Quella che però si trova sul mercato cittadino proviene per lo più dalle ortaglie prossime al Garda, ove si coltiva a larga mano una razza selezionata che dà rosette più grandi e dense, di un verde più cupo e foglie maggiormente bollose, ma meno tenere e piuttosto scipite rispetto al prodotto spontaneo.

Allorché le piantine si allungano ma non sono ancora fiorite, sono ugualmente utilizzabili; ma cotte mediante breve bollitura risultano un poco sciatte, mentre ad esempio a Collio si usano nelle minestre di riso, però in piccola misura perché altrimenti le raddolcisce troppo.

LE CAMPANULACEE

La famiglia, non molto estesa e di poca importanza ai fini pratici, deve il nome alla forma dei fiori del suo genere più tipico, foggiate cioè a campanellino, di frequente pendulo e solitamente di colore azzurro.

Diverse anche fra noi sono le specie, distribuite dalla pianura sino a 3195 m in fessure delle rupi nel gruppo dell'Adamello: si tratta in quest'ultimo caso del *Phyteuma globularifolium* Sternb. et Hoppe.

Molte specie anche esotiche sono coltivate nei giardini ad ornamento. Tra le più ricercate e popolari, benché coltivata quasi clandestinamente non avendo finora incontrato il favore dei vivaisti, è la *Campanula isophylla* Moretti, quella che adorna taluni balconi con i suoi penduli tralci profusi di graziose conde stelle a cinque punte, da cui l'appellativo di «Stella d'Italia». È originaria della Liguria occidentale, ed appartiene ad un complesso ciclo di piccole specie circummediterranee, presente anche nel nostro territorio con l'edemica *Campanula elatinoidea* Mor. a ben definito e ristretto areale.

Campanula rapunculus L. (fig. 60)

It.: Raperonzolo; Raponzolo.

Br.: *Ramponsol* a Brescia e in quasi tutta la provincia, con le deformazioni in *Rampusol* a Botticino, *Rampüsoi* a Vestone, *Rasponsol* a Sulzano; *Raani* a Bagnolo Mella.

È specie erbacea bienne, diffusa sugli argini erbosi dei campi, lungo i rialzi delle strade di campagna a terreno smosso e con presenza di muschio, talvolta anche nei campi in riposo e negli oliveti dei colli morenici prossimi ai laghi. Si eleva poco in altitudine ed è scarsamente gregaria, mostrandosi per lo più in gruppi di pochi individui.

Possiede una radice fusiforme ed ingrossata a tubero, lunga fino a 10 cm, bianca, carnosa, tenera da giovane, croccante e dolciastra. Dal suo colletto si sviluppano già nel tardo autunno e principalmente in primavera, diverse foglie obovato-oblunghe gradatamente o bruscamente attenuate nel picciuolo, a margini leggermente denticolati ed un poco ondulati, verdi ed a pagina inferiore un poco più chiara. Da maggio a giugno e talora anche in settembre, si innalza un sottile fusto eretto alto da 3 a 10 dm, angoloso, con piccole foglie lanceolate ed in alto quasi lineari, che si allarga in una pannocchia fiorifera piuttosto lassa, con peduncoli molto sottili. I fiori sono a corolla campanulata non grande (20-26 mm di lunghezza), di

colore azzurrino con la gola biancastra, divisa fin quasi a metà in 5 lobi acuti; il calice è a lobi acuti, quasi filiformi, slargati e lunghi circa la metà della corolla.

A scopo culinario si scavano talora già in dicembre e più spesso da feb-



Fig. 60 - *Campanula rapunculus* L.
A: radice e rosetta di foglie al primo anno.
B: fusto racemoso in fioritura.
C: fiore singolo, ingrandito.

braio ad aprile, le pianticelle al primo anno con la radice carnosa e la rosetta di foglie, che spezzate al picciuolo gemono un lattice bianco non acre. Non è agevole individuarle, e bisogna fare l'occhio tanto all'ambiente, quanto alla caratteristica forma delle scarse foglie spesso confuse tra l'erba più elevata. Nei luoghi asciutti vi sono anche forme più o meno pelose - mentre nel tipo le foglie sono glabre -, ma è anche facile confondersi con una specie affine dei siti più secchi e soleggiati, la *Campanula sibirica* L., che però è quasi ispida, ed ha la radice a fittone meno ingrossata, di consistenza legnosa. L'esame L'esame degli organi sotterranei è comunque decisivo agli effetti del riconoscimento.

Foglie e radici - conservando immagazzinata queste ultime tutta la riserva di succhi - si consumano crudi, e danno un'insalata primaverile fra le più ricercate ed appetite, di un delica-

to sapore dolciastro. Le radici sono pure ottime fritte nel burro. Anche la popolazione urbana gradisce questo elemento, di cui sul mercato cittadino si fa commercio non elevato a causa della scarsità del prodotto spontaneo, ma a prezzi sostenuti.

Un tempo la specie era anche coltivata come erbaggio, e le sue sementi erano elencate nei cataloghi degli stabilimenti orticoli fino a circa trent'anni fa. Anche in Francia era oggetto di coltura, e da GADECEAU E. (1914) riportiamo traducendo: «Rabelais, verso la metà del XVI secolo, cita già il Raperonzolo come elemento di cui si faceva uso. Si può vedere in Oliver de Serres (1629), quanto fosse comunemente usato circa tre secoli fa. La sua coltura è divenuta poco meno che nulla dopo l'introduzione della patata. Tuttavia cent'anni fa era ancora comune sui mercati».

Nelle radici carnose la riserva non è costituita da amido come si ha in genere negli ortaggi, ma da inulina, che per idrolisi si scinde in molecole di levulosio. Quindi come alimento si addicono anche ai diabetici, perché il levulosio non aumenta il tasso glicemico come avviene invece per gli zuccheri destrogiri.

LE COMPOSITE

Questa vastissima famiglia (circa 20.000 specie quasi tutte erbacee sparse per il mondo ad ogni latitudine) deve il nome al fatto che quello denominato comunemente «fiore» è in realtà un complesso di fiori. Sopra un unico supporto costituito da molte squame detto «ricettacolo», sono infatti numerosissimi singoli fiorellini. Si usa dividerla in due sottofamiglie, Tubiflore e Liguliflore, distinguibili per dei caratteri abbastanza evidenti.

Delle Tubiflore è rappresentante tipico la comune Margheritina. Il centro dell'infiorescenza è un disco giallo costituito da numerosissimi fiorellini a tubo (particolare C dell'illustrazione n. 61) stipati fra di loro; alla periferia si ha invece una corona di singoli fiori dall'appariscente linguetta bianca.

In quella delle Liguliflore, delle anche Cicoriacee comprendendo la Cicoria e le Lattughe da insalata, il capolino è costituito da un insieme di fiorellini bensì a tubo, ma prolungati da un lato in una linguetta detta «ligula» (particolare C dell'illustrazione n. 69), solitamente tutti del medesimo colore, in genere giallo.

Le Tubiflore hanno scarso interesse sotto l'aspetto culinario, ma annoverano specie aromatiche e medicamentose come la Camomilla. Le Liguliflore invece offrono la più larga copia di elementi utilizzabili, capaci da soli in ogni tempo e luogo di riempire almeno per il cinquanta per cento le nostre insalatiere di erbe spontanee.

COMPOSITE TUBIFLORE

***Bellis perennis* L. (fig. 61)**

It.: Margheritina; Pratolina.

Br.: *Margaritine* e *Margheritine* in tutta la provincia.

Piantina erbacea perenne ben nota

per i suoi fiori che si schiudono talvolta già in dicembre, continuando secondo le altitudini per quasi tutto l'anno, benché prevalentemente in primavera.

È specie subatlantico-mediterranea, capace però di elevarsi sui monti fin

verso i 2000 m, comune e spesso copiosissima in tutti i luoghi erbosi aperti o scarsamente arborati.

In novembre-dicembre e fino a marzo-aprile, da un fitto viluppo di radichette brevi ma carnosette sviluppa una rosetta di foglie applicate al terreno, piuttosto consistenti, di forma ovale tendente a quella di spatola e percorse da una larga nervatura mediana, con i margini un poco dentellati e bruscamente attenuate in un largo e breve picciolo. Sono di colore verde chiaro per la presenza di peli bianchi e lunghetti addensati presso e lungo i margini, che si perdono quando la pianta si fa adulta.

L'infiorescenza non ha bisogno di molte spiegazioni. È costituita da un ricettacolo a scodellina ricoperto all'esterno da piccole squame verdi e pelosette, da un disco giallo centrale costituito da moltissimi e addensati fiorellini a tubo, e da una corona esterna di altri fiori a linguetta bianca, soffici di rosso nella parte inferiore durante la stagione fredda. Il gambo è quasi nullo nei mesi invernali; nei successivi si allunga invece fino a 2 dm per sporgere sulla circostante vegetazione erbacea.

La disposizione della rosetta di foglie strettamente appressata al terreno, evita che sia brucata dal bestiame e le consente di sfuggire alla falce fienai: da ciò il suo propagarsi anche in estese e fitte colonie impedendo lo svilupparsi dell'altra vegetazione erbacea.

«Non mangiate le margherite» era il titolo di un film del 1962, e concordiamo riguardo ai fiori. Non altrettanto per le descritte rosette fogliari, che consigliamo di cogliere in copia, quando non sono in fiore.

Si possono consumare anche crude, in insalata, scegliendo le più tenere: hanno un gradevole sapore lievemente acidulo senza traccia di amaro, un

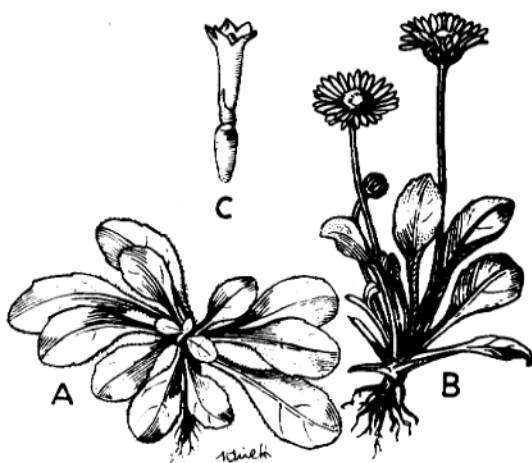


Fig. 61 - *Bellis perennis* L.

A: foglie giovani in rosetta appiattita al suolo (un poco ingrandite rispetto alla pianta intera).

B: piantina in fioritura.

C: fiore singolo a tubo del disco (molto ingrandito).

poco durette come lo sono d'altra parte le radici a fittone dei Raperonzoli, pag. 113, leggermente aspre al palato a causa della pelosità, ma comunque passabili.

Sono invece ottime sotto ogni riguardo come erbe da minestra; siccome sono di rapida cottura è consigliabile, lavate e scolate, ridurle mediante il frullatore pressoché in succo da passare poi nel brodo e nell'acqua, conservando così al massimo il loro grato sapore e le proprietà.

Per il consumo come verdura cotta, poste a freddo in acqua salata e bollite un quarto d'ora circa, danno un piatto squisito; condite nei soliti modi risultano più dolci degli spinaci, molto tenere, e gradite anche all'occhio per il loro bel verde gaio.

Si possono anche, a metà cottura, passare al macinino da legumi, e ridotte così in purea se ne completa la cottura in padella con latte e formaggio trito: danno un contorno ricercato e fragrante per i brasati.

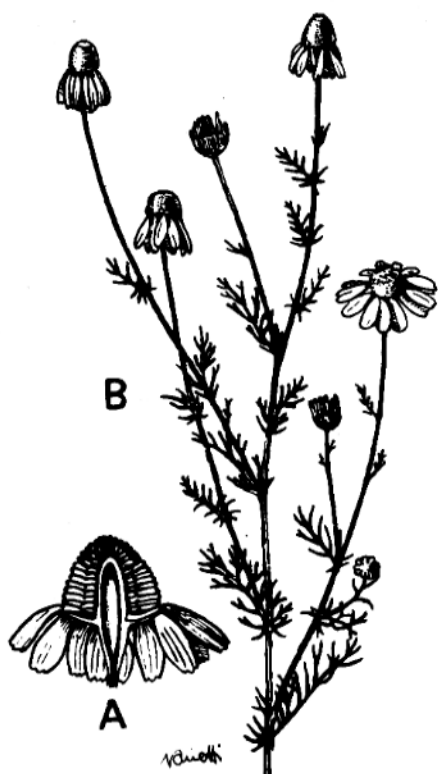


Fig. 62 - *Matricaria chamomilla* L.
 A: capolino sezionato mostrandone la tipica cavità interna, ingrandito.
 B: cima di pianta in fioritura.

***Matricaria chamomilla* L. (fig. 62)**

It.: Camomilla.

Br.: Ricorrono varie deformazioni del termine italiano: *Camamela* a Marmentino in valle Trompia; *Camamila*, generalmente usato nel dialetto centrale e per quasi tutta l'estensione della provincia; *Camomela* sec. il GEMMA (1882); *Camomela salvaega* a Odeno in valle Sabbia. Il GEMMA cita anche il termine di *Erba de la madèr*, ma pensiamo per confusione con altra specie, il *Tanacetum parthenium*, pag. 117.

È pianta erbacea annuale comune nei coltivi a cereali, ortaglie, margini delle strade, cortili delle case di cam-

pagna. Antropofita, si installa di preferenza nei dintorni delle abitazioni dalla pianura fin verso i 1000 m; gregaria, è di solito abbondante nelle sue stazioni.

Alta da uno a 5 dm, ramosa, da maggio a settembre secondo i luoghi e l'altitudine si carica di fiori simili a quelli della Margheritina, ma con un minor numero di ligule bianche ricadenti a maturità, assumendo con ciò un aspetto intristito. Il disco centrale è sensibilmente rilevato a cupola. Le foglie sparse ad ogni nodo lungo il fusto sono alquanto frastagliate in segmenti molto sottili, lineari, e terminanti in apice appuntito.

Molti ritengono di individuare la Camomilla dal suo solo aspetto, ma incorrono spesso in errore perché sono parecchie le specie somiglianti, fra tutte in particolare l'*Anthemis cotula* L. di odore sgradevole se stropicciata. Per distinguerla bisogna affidarsi al suo caratteristico profumo aromatico, e per essere più certi si può sezionare uno dei capolini a cupola mediante un temperino bene affilato: deve mostrare all'interno una cavità come appare dal particolare A dell'illustrazione, mentre se è pieno trattasi di altra specie.

La Camomilla non ha interesse culinario. Ugualmente però è raccomandabile la raccolta dei fiori recisi sotto il ricettacolo, da stendersi per l'essiccamento al sole: in tale modo conservano il loro colore, né vengono dispersi gli olii essenziali che ne sono caratteristici.

Non v'è chi non conosca le virtù calmanti, sedative e leggermente ipnotiche dell'infuso di Camomilla, già note nell'antico Egitto e largamente utilizzate fin dai tempi di Dioscoride e di Galeno. La sua essenza, per l'addietro usata solo in medicina, da qualche tempo è stata trasformata in liquore alcoolico ad azione tonica e sti-

molante, ma anche eccitante allo stato puro, sicché è preferibile allungarlo con acqua calda e zuccherare, come viene preparato anche nei bar sotto il getto del vapore. Nei pubblici esercizi ha poi sempre maggiore richiesta l'infuso caldo ottenuto da discoidi compressi di fiori, con una fetta di limone e zucchero, come non ingrata bibita tonificante e sedativa, atta a controbattere ogni stato di eccitazione compreso quello provocato dal caffè, a calmare i dolori di denti se derivati da nevralgia, vuoi quelli intestinali di natura varia. Ha inoltre il potere di promuovere il sudore, quindi torna utile d'inverno prima di coricarsi nel corso di raffreddori ed influenze, specie se l'infuso anziché con lo zucchero viene raddolcito con miele, anch'esso sudorifero.

L'infuso casalingo non è inferiore a quello dei bar, e si ottiene con un pizzico di fiori essiccati in una tazza di acqua ben bollente in cui si lasciano per qualche minuto, come si usa per il thè. Avendo azione calma e blanda si addice soprattutto ai bambini ed ai vecchi che non sempre tollerano medicinali troppo energici e complessi. Desiderando poi un soporifero più energico si può aggiungere un abbondante sorso di buona grappa.

Nelle oftalmie (occhi arrossati, doloranti, intolleranti della luce, con espurgo di muco granuloso) si ha sollievo chinando la testa su una pentola d'acqua bollente nella quale sia stata infusa una buona manciata di fiori secchi di Camomilla, che per queste ed altre benemerienze non dovrebbe mai mancare nello stipetto dei casalinghi rimedi.*

Le è abbastanza prossima nelle proprietà

* In talune città calabresi la Camomilla è offerta in vendita dagli ambulanti minori - come da noi i limoni - a mazzi di piante intere fresche e fiorite. Il suo infuso è di comune impiego familiare un poco come antidoto all'azione nervina del caffè, che come è noto nel Mezzogiorno viene preparato notevolmente carico.

calmanti e sedative, un poco meno nella notorietà popolare, e per niente nell'aspetto salvo una certa affinità nei fiori, la specie seguente:

Tanacetum parthenium (L.) C. H. Schultz

It.: Matricale; Partenio.

Br.: *Camamela domèstega* in valle Sabbia a Odeno; *Crèspula* (mentre lo ZERSI annota *Crèspola* senza indicare ove fu raccolta la voce) in valle Camonica a Vione; *Danèl* a Lonato, voce che risente dell'influsso veronese; *Erba fetola* sul Sebino a Sulzano e *Erba Matrical* in valle Camonica a Corteno. Lo ZERSI registra anche le voci *Erba amara* e *Matrical* di cui non abbiamo avuto conferma, ed è probabilmente da riferire a questa specie il termine di *Erba de la madèr* citato dal GEMMA (1882) per la *Matricaria chamomilla*, pag. 116.

Come abbiamo già detto può ricordare nei fiori la comune Camomilla però con le linguette periferiche bianche più grandi, mentre le foglie composte a lobi larghetti e seghettati richiamerebbero piuttosto il Prezemolo. Inconfondibile è invece l'odore fortemente aromatico, meno gradevole di quello della Camomilla ed a tono più amaro, che emana da tutta la pianta soffregata.

Originaria dell'Oriente, coltivata in piccola copia nei vecchi orti di campagna come pianta aromatica, ne sfugge frequentemente propagandosi allo stato spontaneo presso gli abitati, nelle siepi e su macerie, dalla pianura fin nella zona submontana, talora anche in buona copia come lungo le prode erbose fresche del lago d'Idro nella porzione sud-occidentale.

In qualche luogo se ne usano le foglie tritate per aromatizzare le frittate. Nel Veneto si mettono pure nelle tradizionali frittelle del carnevale (dette *torèd*) per darvi aroma e, dicesi, per renderle più digeribili.

Alcune delle voci dialettali accennano chiaramente alla fama che ebbe nella medicina popolare, usandosi in infusi nella convalescenza dopo i parti. E in effetti anche la terapia ufficiale le riconosce proprietà calmanti e sedative nei dolori da mestruai o loro irregolarità, così come per provocare il flusso lochiale dopo la maternità.

Achillea clavene L. (fig. 63)

It.: Assenzio bianco.

Br.: non si conoscono termini dialettali.



Fig. 63 - Le Achillee Alpine
 A: *Achillea clavennae* L.
 B: *Achillea moschata* Wulf.

***Achillea moschata* Wulf. (fig. 63)**

It.: Erba livia; Iva.

Br.: *Daneda* e *Èrba livia* in valle Camonica a Pontedilegno, talora confondendosi con la seconda voce la più comune e pratense *Achillea millefolium* L.

Trattiamo insieme queste due pianticelle tipicamente alpine, dall'odore spiccatamente aromatico e di sapore amaro - che talora gli stessi erborari confondono spostandosi per le raccolte da un ambiente all'altro - perché i loro principi sono affini, con azione stomachica e tonificante del sistema nervoso. Hanno tuttora larga richiesta sul mercato erboristico entrando nella

preparazione di diversi tipici liquori di erbe alpine e per dare particolare aroma ai vermouth, in sostituzione del vero Genepi oggi pressoché scomparso dalle Alpi in conseguenza delle incontrollate raccolte del passato.

Ancor oggi i montanari dei luoghi ove esiste una certa tradizione erboristica ne usano per preparare una sorta di tè gradevole al palato, e nel tempo stesso ad azione medicamentosa; oppure più semplicemente ne infondono le cime fiorite con relative foglie nella bottiglia della grappa, che acquista così proprietà digestive. Nella Svizzera inoltre è in voga una specie di tè detto «Falltrank», composto da una curiosa miscela di piante aromatiche alpine non escluso il tritume del fieno per far volume e nella quale le Achillee sono elemento essenziale, che gode di grande reputazione come stimolante ed eccitante delle funzioni intestinali.

A buona ragione quindi possono interessare, oltreché l'escursionista per impieghi casalinghi, i conducenti dei rifugi ed alberghetti alpini, per prepararsi con altre specie già citate dei miscugli di erbe aromatiche, da usare per infusi ad azione benefica (digestivi e tonificanti in ogni caso, sedativi degli stati nervosi, anche sudoriferi secondo la composizione, calmanti ed espettoranti nelle tossi), che i turisti e non sempre soltanto stranieri dimostrano di apprezzare e gradire.

Sono pianticelle di altezza fra uno e 3 dm, amanti dei luoghi sassosi e rupestri, dei macereti e delle morene; vegetano la prima fra i 1500 e i 2500 m, la seconda fra 2000 e 2700. Fioriscono entrambe fra luglio e settembre, producendo una ombrelletta non molto ricca di fiori generalmente a 5 linguette periferiche all'incirca ovali e bianche.

Entrambe hanno fusto foglioso, con foglie maggiormente addensate alla

base, allungate, col lembo alquanto frastagliato in numerose lacinie sottili. Stropicciate, emanano uno spiccato odore aromatico che richiama quello della canfora, ed è particolarmente pronunciato nella seconda.

Abbastanza simili, quindi, ma sufficientemente distinguibili per due caratteri.

La prima è rivestita tanto sul fusto quanto sulle foglie da un breve indumento lanoso che la rende bianco-sericea, ed ha le lacinie ineguali, poco fitte, larghette, i cui seni non arrivano alla nervatura principale. La seconda è pressoché glabra, quindi di colore verde in tutte le sue parti; le lacinie sono più regolari, arcuate verso l'alto, molto sottili particolarmente nelle foglie dei getti basali non fioriferi, ed i loro seni toccano la nervatura centrale.

Infine la prima è esclusiva dei terreni calcareo-dolomitici, quindi la troviamo nel gruppo Camino-Concarena, presso Bazena sul monte Cadino, e poco fuori provincia nel gruppo del Brenta attorno al rifugio Graffer, nel vallone dei Brentei sulla morena rasodata, ed un poco dovunque. In quest'ultimo settore e negli stessi ambienti cresce anche l'*Achillea atrata* L., che ha però le foglie di un verde cupo e lacinie più sottili, ma l'eventuale scambio non nuoce perché è parimenti e forse più attiva.

La seconda invece si rinviene solo sui terreni silicei: versante settentrionale del monte Dasdana, val Salarno dal lago di Macesso fino alle morene del ghiacciaio, conca del Baitone, e particolarmente copiosa nell'alta valle dell'Oglio Frigidolfo fra il lago Nero e il passo di Gavia.

Agli usi generici abbiamo già accennato, e diamo ora qualche facile ricetta. Cime fiorite (da cogliere senza danneggiare i getti basali) essiccate al sole, 3 gr in una tazza d'acqua bollente, colando e zuccherando nei soliti modi:

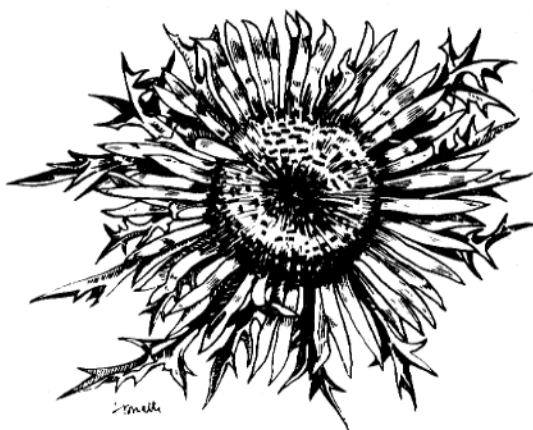


Fig. 64 - *Carlina acaulis* L.
Pianta dei siti elevati scoperti, senza fusto.

presa la sera concilia il sonno, è utile nei raffreddori, ha azione digestiva. Nella misura di 40 gr in un litro di vino forte, lasciando a macerare per 10 giorni e poi filtrando: se ne prende un bicchierino contro il mal di montagna, o come stomachico digestivo.

Carlina acaulis L. (fig. 64)

It.: Cardone; Carlina.

Br.: *Articioch salvadegh* in valle Trompia a Pezzaze e Pezzoro, voce però piuttosto generica con cui ad esempio in Brescia si designa il *Sempervivum tectorum* L.; ai ricettacoli quando i fiori del disco sono caduti, *Brösi*, vale a dire «piccola spazzola», a Ombriano, deformato in *Brözi* a Collio, ma notando che con quest'ultimo termine in valle Camonica a Vione si designa l'*Juniperus communis*, pag. 22; *Malaga* a Paitone; *Spi de azèn* a Vione, anche questa però voce generica usata per altre specie erbacee spinescenti non escluso l'*Eryngium campestre* L. che appartiene alle ombrellifere; della voce *Carlina* annotata da ZERSI non abbiamo finora avuto conferma.

Nell'alta valle Camonica, ma in particolare nel Trentino e in Alto Adige, non è difficile notare, inchio-

dato al rustico architrave sulla porta delle malghe di montagna, il capolino di una sorta di vistosa margherita che può superare i 10 cm di diametro, in cui le linguette raggianti sono costituite da rigide e lunghe squame pungenti, di consistenza cartilaginea e di un bianco splendente, quasi argentino. Al centro c'è il solito ma largo disco dell'infiorescenza delle composite, di color giallo paglierino sporco, costituito da innumerevoli fiorellini a tubo.

Funziona da rudimentale barometro, e più esattamente in questo caso da igrometro: se le squame raggianti rimangono ben distese è indice di tempo buono, se tendono a chiudersi chinandosi sempre più verso il centro è segno di umidità atmosferica foriera di pioggia.

È specie alpigena dei siti erbosi asciutti e scoperti, e dei terreni brughierosi nei castanili radi, che si spinge dalla zona submontana fin verso i 2500 m, di preferenza su terreno calcareo. La vistosa infiorescenza contrasta, nei luoghi elevati, con la quasi totale assenza del fusto, sicché la grossa margherita sembra adagiata sul terreno, e sporgono tutt'in giro le verdi foglie anch'esse rigide, frastagliate in lobi irregolari tutti assai spinosi. A minore altitudine ove l'erba è più elevata, per sciorinare al sole i suoi fiori produce un fusto che può superare i 2 dm, protetto da molte foglie spinose dello stesso tipo, ed è la subsp. *simplex* (W. et K.) Arcang.

Ornamentale per la grandezza e la bellezza del disco dalle squame argentine, la nostra Carlina è tuttavia repulsiva per la spinosità: non c'è apice - dell'infiorescenza, delle foglie, del fusto - privo di un rigido e pungente aculeo. Malgrado ciò l'uomo ha imparato da tempo che i grossi e carnosissimi ricettacoli, privi delle squame raggianti, spogliati del pappo del disco, e recisi gli apici spinescenti delle grosse

brattee involucri, sono mangerecci né più né meno dei fondi del carciofo, pure non potendo rivaleggiare con questi nella grandezza. Anche crudi hanno una polpa non indurita e di buon sapore come di nocciola, e nell'alta valle Brembana (Bergamo) ne abbiamo visto fare raccolta avanti il completo sviluppo, per il consumo in vari modi.

Crudi, tagliati a spicchi e conditi con olio, pepe e sale. Bolliti interi in acqua salata, quindi accomodati con la solita salsa bianca detta besciamella, sono veramente buoni. Oppure dopo breve bollitura avanti la completa cottura, si ripongono sott'aceto aromatizzato con chiodi di garofano, in vasi tappati.

L'unico grave scoglio è quello della mondatura che, anche con attrezzi ben taglienti, non salva le mani da fastidiose e dolorose punture; da parte nostra lo abbiamo risolto calzando vecchi guanti guanti di pelle ed usando il forbicione da potatura.

Un tempo - anche per effetto di confusione con il «Chamaeleon» di Teofrasto e di Dioscoride, nonché per la leggenda che il nome deriverebbe da Carlomagno a cui un angelo avrebbe rivelato l'uso di questa pianta per guarire le sue armate dalla peste - vi si attribuivano virtù prodigiose. Tuttavia H. LECLERC (1935) riferisce che nel corso dell'epidemia di «spagnola» del 1918, ha visto malati ritrovare l'appetito ed il normale funzionamento delle vie digestive e urinarie sotto l'azione dell'estratto fluido di Carlina, somministrato nella misura di 3-5 gr al giorno.

Gli stessi usi alimentari dei grossi ricettacoli parimenti carnosissimi ma ovoidei anziché depressi a cipolla, valgono per la specie seguente:

Silybum marianum (L.) Gaertn.

It.: Cardo lattario; Cardo mariano.

Br.: non si conoscono voci dialettali.

È un grosso cardo amante dei siti ruderali e concimati attorno alle stalle e agli abitati rurali, in particolare sulle colline (era copioso anche presso la vecchia osteria sul monte Maddalena) della cerchia esterna; penetra invece scarsamente nelle valli. Si riconosce facilmente

perché le sue grandi foglie a lamina ampia e con i margini assai frastagliati in lobi spinescenti, sono sparsi di appariscenti macchie di un bianco lattiginoso. I fiorellini a tubo del disco sono di un rosso porporino, ma per utilizzare i ricettacoli - che hanno le grosse squame esterne terminanti in una lunga spina indurita - bisogna coglierli avanti lo sviluppo dei fiori. Inutile dire che le difficoltà della mondataura non sono minori che per la specie precedente.

COMPOSITE LIGULIFLORE

Cichorium intybus L. (fig. 65)

It.: Cicoria; Radicchio selvatico.

Br.: il popolo ha voluto distinguere fra i termini di Cicoria e Radicchio che in italiano designano la medesima specie, attribuendo solo il secondo all'entità in esame, e riservando il primo al *Taraxacum officinale* pag. 127. Abbiamo così: *Redèc cagnì* a Sulzano sul Sebino; *Redèc de caedagna* oppure *de dögai* a Leno*; *Redèc de campagna* a Castelmella; *Redèc de carezada* a Lograto; *Redèc* in valle Camonica; *Ridèc* a Portese sul Garda; *Ridici* a S. Gallo di Botticino; *Ridici de campagna* in Brescia e dintorni; *Ridici salvadègh* a Borno in valle Camonica, Generici i termini di *Ènsalatina* e *'Nsalatina* ricorrenti a Manerbio. A Orzivecchi e Castenedolo abbiamo invece quello di *Sigore*, che accenna chiaramente alla conoscenza del termine italiano Cicoria.

Comune dovunque dal piano ai pascoli montani e generalmente copiosa nelle sue stazioni, è poco esigente in fatto di terreno, non rifuggendo né i margini delle strade campestri, né i luoghi calpesti, né i terreni secchi o semi-aridi pure preferendo quelli freschi ed un poco umidi.

Sia in primavera fino ad aprile-maggio, sia in autunno dall'ottobre in avanti, dalla robusta radice fittonosa e

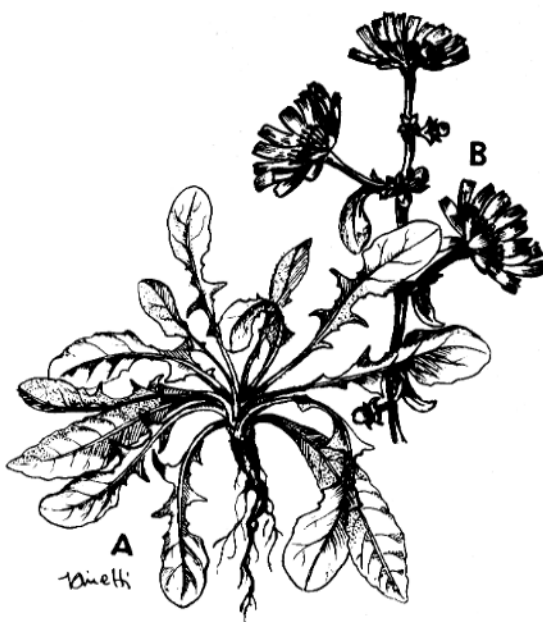


Fig. 65 - *Cichorium intybus* L.

A: rosetta di foglie, fra cui alcune divise, come si colgono per uso culinario.

B: cima fiorita, leggermente ingrandita rispetto alla rosetta di foglie.

di pronunciato sapore amaro sviluppa una rosetta di foglie applicate al terreno, più o meno dentate o ronciniate (cioè con segmenti ad apice ricurvo verso il basso come nella lama della roncola), generalmente con la porzione terminale più ampia e tondeggiante, e percorse da una larga nervatura mediana, piuttosto lungamente nuda alla base, imitando con ciò un picciuolo. Sono di un verde cupo spesso con macchie rossastre o soffuse di rosso specie sulla nervatura; talvolta pelosette nei luoghi secchi, ma più frequentemente glabre negli erbosi freschi. Quelle primordiali possono anche essere non dentate, indivise.

* *Caedagne* sono in bresciano quei passaggi solitamente erbosi che si lasciano liberi attorno ai campi per potervi circolare con i carri, mentre *Dögai* sono quei solchi che si fanno attraverso ai coltivi per raccogliere l'acqua piovana o derivarne da altri vasi a scopo irriguo.

Si sviluppa un fusto flessuoso, ramoso, a rami divaricati e rigidi con poche foglie lanceolate e senza picciolo, ruvidette. Ha fiori grandi con ligule del raggio di un bell'azzurro e si schiudono al mattino; alcuni sono lungamente pedunculati e solitari all'apice dei rametti, altri invece sessili e riuniti in glomeruli nell'ascella delle diramazioni*.

Per gli usi di cucina si colgono le giovani rosette di foglie, che sono chiaramente riconosciute dalle popolazioni rurali e distinte da quelle consimili di altre specie. Per chi non ha pratica è invece facile la confusione col *Taraxcum officinale*, pag. 127, a cui rimandiamo per la descrizione dei caratteri ed il loro confronto. Comunque l'eventuale scambio non è di alcun pregiudizio, essendo analoghe anche le proprietà organolettiche.

Se giovani e tenere si consumano in insalata cruda, ed altrimenti cotte in abbondante acqua salata ed a lungo, circa un'ora. Si condiscono nei soliti modi, e generalmente il sapore amaricante che conservano è bene accetto, anzi lo si considera un pregio. A chi non piace, si consiglia ad avvenuta cottura di mettere la pentola sotto il rubinetto aperto lasciandovela finché sia fredda; strizzata, la verdura può consumarsi fredda condita con sale, olio e aceto. Può anche essere rifatta in padella con un poco di aglio tritato e una pestata di lardo; nel Mezzogiorno si preferisce invece aglio, olio e pomodoro.

È pianta ricca di proprietà medicinali. Consumata cotta ma soprattutto cruda, in primavera, dà ottimi risultati come depurativo del san-

gue, per i suoi principi amari ed il contenuto in nitrato di potassio che favorisce l'azione filtrante dei reni. Aiuta la digestione, e per tale motivo gli antichi Romani durante le loro cene luculliane facevano grande consumo di insalata cruda di Cicoria.

Se l'intestino è un po'tardo e negli ingorghi di fegato o addominali, così come nelle prurigini della pelle dovute a difettosa digestione, torna giovevole l'infuso di una piccola manciata di foglie fresche in un litro d'acqua bollente, lasciandovele per 10 minuti; si scola e se ne prendono tre bicchieri durante la giornata.

Il tutto giustifica quindi largamente il favore che incontra sul mercato cittadino, ove il prodotto spontaneo delle campagne appare in grande copia.

Le radici torrefatte e polverizzate danno il noto surrogato del caffè chiamato appunto Cicoria, ed a tale scopo la selezione orticola ha creato razze elette a radice molto grossa, oggetto di larga coltura e di fiorente industria in taluni paesi dell'Europa del Nord. Giova difatti ricordare che questo surrogato ha un valore nutritivo doppio di quello del caffè; che per i suoi effetti calmanti neutralizza, nella miscela, quelli eccitanti della caffeina; che mentre il latte con caffè si rapprende nello stomaco in coaguli duri e grossi, con la Cicoria rimangono invece piccoli, molli, e perciò facilmente digeribili anche dagli stomaci delicati. Comunque per i buongustai del caffè ricorderemo che è facile riconoscere la mescolanza o la sostituzione con la Cicoria, perché questa cede all'acqua fredda il suo colore bruno, mentre il primo non lo comunica.

Dalla comune Cicoria selvatica sono state ricavate molte razze orticole di pregio, in parte per l'uso dei cespi di foglie, in parte per quello delle grosse radici. Botanicamente sono raggruppate nella var. *indivisum* Vis. Nella terminologia orticola abbiamo invece per le insalate la Barba di cappuccino, la Cicoria verde da taglio, quelle rosse di Treviso e di Verona, quella variegata di Castelfranco, la primaticcia di Bruxelles, e la Catalogna; per le radici, le razze Radison e di Magdeburgo.

Appartengono invece ad una specie diversa, la *Cichorium endivia* L. ritenuta originaria dell'India, i tipi a cespi più o meno arricciati che in numerose razze vanno sotto i nomi di Indivia e di Scarola.

* La fenoscopia dei fiori della Cicoria è stata osservata da tempo, e C. DURANTE (1667) già ne scriveva: «...i fiori... ceruli, che girano secondo che gira il sole, se bene è il tempo turbato, et la notte si chiude, et s'apre al nascer del sole.»

Lapsana communis L. (fig. 66)

It.: Grespignolo amaro; Lassana.

Br.: *Papol* in valle Trompia a Collio; *Raizine* a Concesio, Nave, in Franciacorta e a Sulzano; *Raöle* a Sale Marasino; *Ratarèle* a Lograto, mentre a Sulzano con questo termine si indica la *Chondrilla juncea*, pag. 128; *Ravesöle* a Toscolano comprendovi però la *Barbarea vulgaris*, pag. 54, e dando scarsa importanza al fatto noto che in quest'ultima le foglie sono glabre e lucide, e nella Lassana invece almeno pelosette, né supponendosi che siano entità sistematicamente tanto distanti, e così diverse nello stadio adulto

È specie erbacea annuale comune nei luoghi ombrosi dei campi, tra le vigne, negli orti e nei giardini ove si rende talora invadente.

Tra marzo e maggio sviluppa un gruppetto di tipiche foglie erette, profondamente incise, con alcuni lobi laterali ineguali più o meno pronunciati, e quello terminale ampio, tondeggiante, tagliato alla base in forma di cuore arrovesciato. Mollicce, di colore verde opaco, con solitamente pelosette di sotto.

Il fusto cilindrico e pelosetto in basso si eleva a 2-4 dm, e reca sparse foglie sprovviste di picciolo, ovali allungate e acuminate, poco incise; si divide in alto in rametti gracili ed eretti, all'apice dei quali da maggio all'autunno si sviluppano dei fiori relativamente piccoli, del solito tipo composito ma con sole 8-12 linguette periferiche gialle, su un ricettacolo glabro composto da squame con la costola un poco rilevata.

Benché la pianta sia rifiutata dal bestiame, sono mangerecce le foglie, particolarmente quelle inferiori più grandi che, a differenza delle altre cicoriacee, hanno sapore che ricorda quello delle rape, e stropicciate ema-

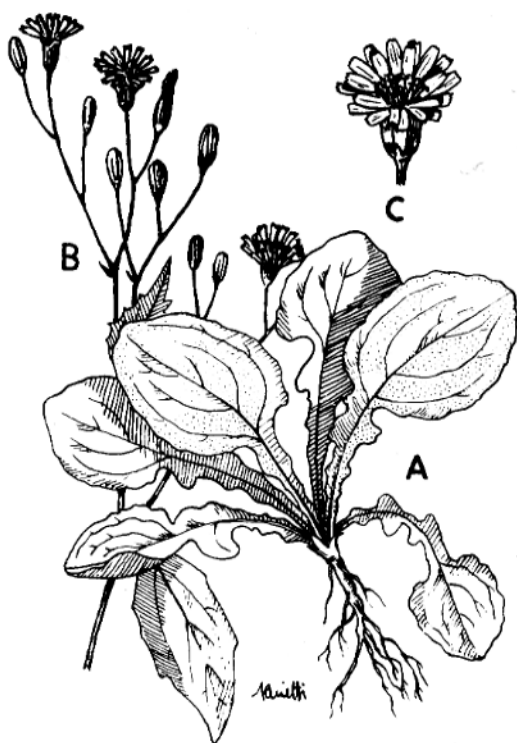


Fig. 66 - *Lapsana communis* L.
A: pianta con sole foglie basali nello stadio giovanile. B: cima fiorita. C: fiore singolo (ingrandito).

nano un odore poco gradevole svanente però con la cottura. Si cucinano mediante breve bollitura perché molto tenere, condite poi nei soliti modi come gli spinaci; è tuttavia consigliabile miscelarle con altre erbe se si desidera mitigare il sapore rapaceo che conservano. A Toscolano si usa anche tritarle nelle frittate di uova, che l'uso bresciano vuole preparate con abbondanti erbaggi.

È pianta amara a proprietà emollienti e rinfrescanti, di cui nella medicina popolare si usava il succo fresco applicato sulle screpolature delle labbra per accelerare la cicatrizzazione, e in cataplasmi freddi sui capezzoli delle nutrici contro le ragadi.

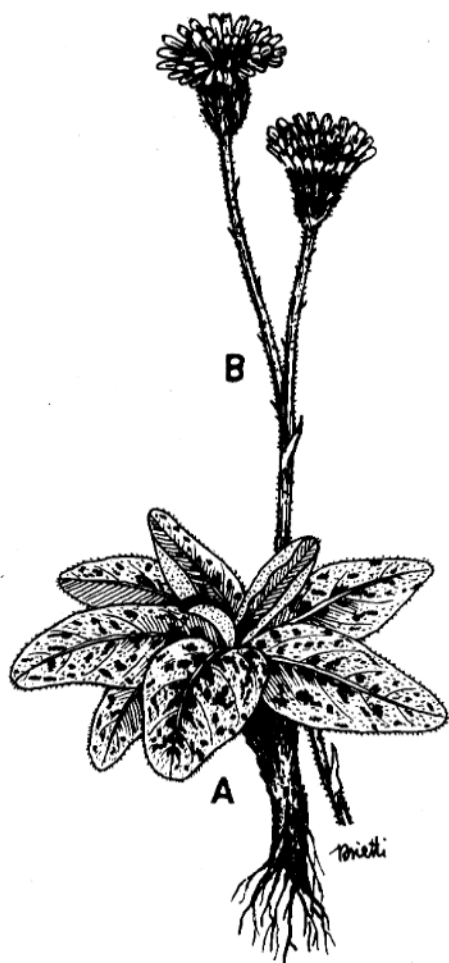


Fig. 67 - *Hypochoeris maculata* L.
 A: rosetta di foglie basali. B: porzione apicale di fusto sviluppato con fiori.

Hypochoeris maculata L.

It.: Porcellina macchiata.

Br.: *Redec de mont* a S. Eufemia e in Valtenesi a Soprazzocco; *Redicine piluse* e talora *Capuh de montagna* in Brescia e dintorni.

È una specie il cui uso come man-gereccia può dirsi tipicamente bresciano; difatti la letteratura alimurgica non ne fa cenno né per le regioni prossime né per paesi lontani.

La stessa distribuzione geografica è piuttosto singolare: è difatti nota qua e là dalle Alpi fino e non oltre le Marche, ma in località disgiunte, e mentre nell'Europa del nord si insedia sui terreni silicei, da noi preferisce quelli calcarei. È abbastanza frequente sui colli prossimi alla città (San Gottardo, San Giuseppe sopra Mompiano, Sant'Anna e Picastello ad occidente), nonché sui colli morenici della Valtenesi, solitamente sul pascolo magro e raso o negli ericeti, mentre in montagna si insedia nelle schiarite boschive a Larici o Betulle.

Inizia la vegetazione sulla fine di marzo, sviluppando da una grossa radice a fittone letteralmente rivestita dai residui squamosi e nerastri delle foglie degli anni precedenti, una tipica rosetta di foglie basali aderenti al suolo, ampie, da ovali ad oblunghe con l'apice rotondato e margini un poco ondulati, percorse da una larga nervatura mediana, pelose di sopra per peli lunghi ma radi, di sotto pallide per un fitto ma breve indumento di peli bianchi. La pagina superiore è caratterizzata dalla presenza di sparse macchie rosso-vinose, irregolari tanto nella grandezza quanto nella disposizione.

Dal centro si innalza poi fino a mezzo metro ed oltre un fusto semplice oppure con uno-due rami, senza foglie ma sparso di piccola brattee, ai cui apici in giugno-agosto si schiudono grandi fiori a linguette gialle, sopra un ricettacolo costituito da squame involucriali grandette, ottuse e quasi lanose, mentre tutto il fusto è peloso.

Le rosette di foglie basali sono usate cotte mediante bollitura e condite nei soliti modi. Anche cotte conservano un sapore amaricante e nel tempo stesso pronunciatamente saligno, e perciò non riteniamo si confacciano a tutti i gusti. Di contro però proprio per tale sapore la specie è ricercata da

diverse persone, e trova anche la strada del mercato cittadino, attribuendovisi proprietà depurative del sangue.

Il concetto di «depurativo del sangue» nella terapia popolare ricorre frequente, ma senza un preciso significato. In effetti le pozioni calde fatte con erbe contenenti sali potassici, provocano un aumento della diuresi od anche della secrezione sudorifera, scaricando così l'organismo da una certa quantità di sostanze di rifiuto, e da ciò consegue un effettivo benessere generale. Non è però necessario che questi sali siano avvertibili attraverso il sapore del vegetale, perché ad esempio il *Taraxacum officinale*, pag. 127, è sotto l'aspetto della depurazione più francamente attivo della specie in questione.

Prossima alla suddetta è la seguente, che non è nota con specifici termini dialettali, ma le cui rosette fogliari abbiamo talora notate sul mercato cittadino promiscue con altre cicoria-
cee.

Hypochoeris radicata L.

It.: Porcellina giuncolina.

Br.: non si conoscono voci dialettali.

Comune dalla pianura fino alla zona montana inferiore, in stazioni analoghe a quelle della specie precedente, ma anche nei campi in fase di riposo della rotazione agraria.

Le foglie della rosetta basale sono lanceolate-spatolate, cioè allargate a spatola all'apice, ed irregolarmente incise in lobi talora piegati all'indietro in forma di roncola, piuttosto pelose. Dal loro centro si sviluppa anche più di un fusto, un poco ramoso in alto, con scarse brattee, cavo come un giunco, recante all'apice un fiore simile a quello della specie precedente ma sensibilmente più piccolo.

In altre regioni le rosette di foglie basali colte avanti la fioritura che ha luogo da maggio all'autunno, si consumano tanto crude in insalata, quanto cotte mediante bollitura nei soliti modi.

Leontodon hispidus L. subsp. hastilis (L.) Rchb. (fig. 68)

It.: Radicchiella.

Br.: *Catarine* in Valtenesi, a Muscoline e a Manerba; *Mulizine* presso Padenghe; *Redicine* e *Ridici* in Brescia e dintorni; termini però piuttosto generici; *Scalète mate* e *Sicorie mate* in valle Camonica a Vione, confondendosi tuttavia con le medesime

voci altre cicoria-
ce non facilmente
distribuibili.

È una varietà glabra del tipo, particolare dei prati stabili freschi del piano e dei colli, ove talvolta si presenta in buon numero di individui. Raggiunge però e supera anche i 2000 m, mostrandosi qui in forme minuscole ma copiosissime, sui margini ghiaiosi delle mulattiere e sentieri poco battuti.

Descrivere le forme delle rosette di foglie basali di queste multiformi cicoria-
ce, non è compito agevole. È specie erbacea perennante che da una radice rizomatosa nerastra emette di solito 2-3 rosette di poche foglie appiattite sul terreno e intricate fra loro, il che si verifica maggiormente nei popolamenti ad altitudini elevate. Se, invece se ne sviluppa una sola, e ciò si verifica di frequente nei prati rasi di pianura verso i primi di marzo, le foglie sono molto più numerose e sviluppate - come l'esemplare dell'illustrazione -, e sono queste che conviene cogliere per gli usi di cucina. Crude, hanno il sapore amaricante comune a molte specie affini, però maggiormente pronunciato.

In' ogni caso le foglie sono glabre, di un verde scuretto ma lucido, piuttosto durette, lanceolate, con la maggiore ampiezza verso l'apice ed il lobo terminale ottuso, mai acuto né stretto. I margini sono variamente frastagliati con lobi e seni sempre ottusi, però non di rado a punta acuta, ed in piccolo numero nelle rosette agglomerate e nei popolamenti alpini.

Dal centro si elevano poi uno o due fusti alti da uno a 3 dm, nudi, tranne una fogliolina ridotta a minuscola brattea acuta nella parte superiore. Da luglio a settembre secondo l'altitudine il fusto, che all'apice si ingrossa, produce un solo fiore del tipo composito a linguette di un giallo dorato, portato da un involucro di squa-

me embriciate nerastre per numerosi peli.

Si utilizzano le rosette di foglie basali. Per l'insalata cruda vanno scelte le più giovani, che pure risultando un poco durette sono di sapore amaricante gradevole; come verdura cotta sono invece tenere.

Appaiono anche sul mercato cittadino, però promiscue a diverse altre specie che passano sotto il nome generico di *Gregne*.

Picris hieracioides L.

It.: Lattaiola pungente.

Può essere fatto cenno anche di questa specie comune negli erbosi in genere dalla pianura alla zona collinare, lungo i margini soleggiati e nei campi in fase di riposo della rotazione.

Ha caratteri differenziali abbastanza evidenti tra le molte specie dell'intricato campo delle cicoriacee. Le rosette basali ricordano nella forma quelle della *Crepis vesicaria* L. (cfr. l'illustrazione n. 75), ma con foglie meno nu-

merose, più durette e chiaramente pelose, mentre lo scapo ed i capolini dei fiori a linguette gialle - che si schiudono da giugno a settembre - sono ruvidi per abbondanti peli e setole in parte uncinati.

Manca di termini dialettali né può ispirare soverchie simpatie per il suo aspetto ispido. Tuttavia le giovani rosette ci risultano raccolte promiscue ad altre sia pure per grossolano scambio, e in ogni caso non sono disprezzabili se miscelate e cotte mediante bollitura nei soliti modi.

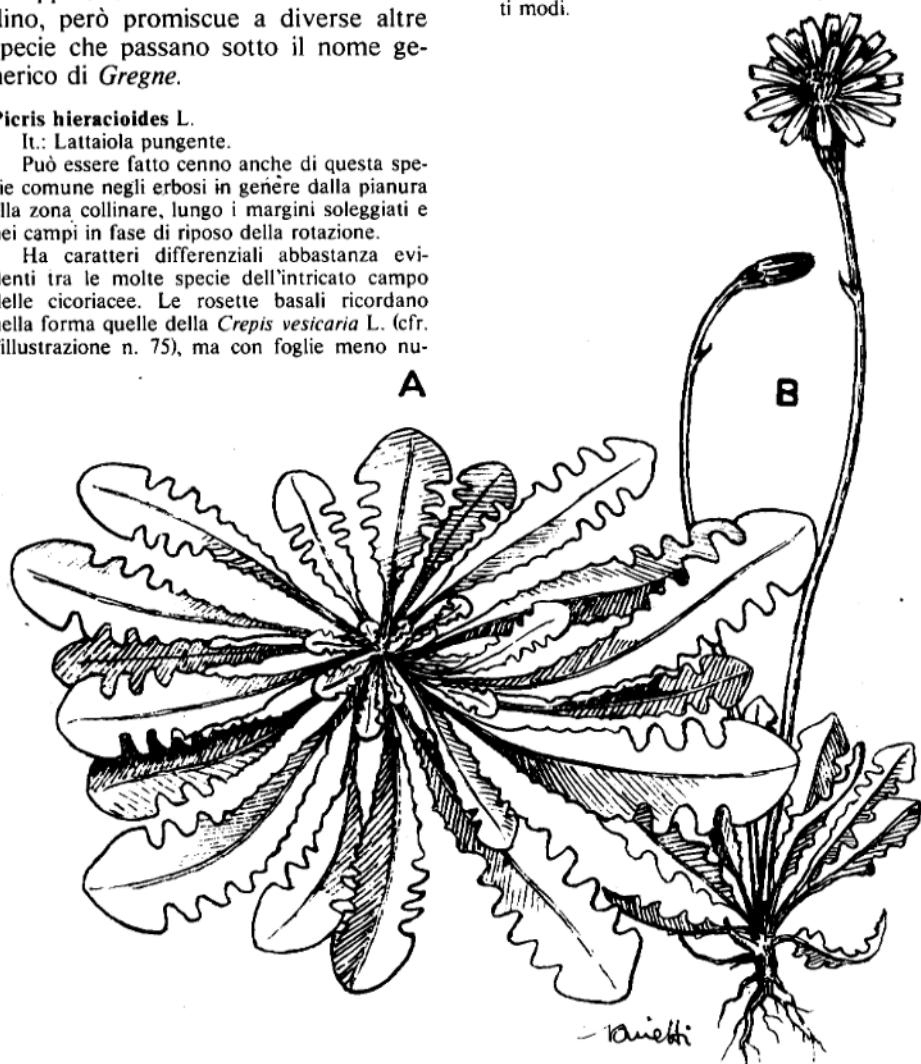


Fig. 68 - *Leontodon hispidus* L. subsp. *hastilis* (L.) Rchb.

A: rosetta fogliare primaverile dei prati stabili di pianura (ingrandita rispetto alla pianta).

B: pianta sviluppata in fiore.

Taraxacum officinale

F. Weber ex Wiggers (fig. 69)

It.: Dente di leone; Soffione; Tarassaco.

Br.: Come è già detto, molti termini dialettali accennano a confusione da parte del volgo fra questa specie e il Radicchio (*Cichorium intybus*, pag. 121). Abbiamo così: *Radec* e *Redec* in val Vestino; *Redeciòc* a Orzivecchi; *Cicoria* a Leno; *Secorgia* pure a Leno, nonché a Bedizzole, Calvagese, ecc.; *Secoria* in valle Trompia a Collio e Ombriano, deformato anche in *Senccoria* nei medesimi luoghi, oltreché a Pezzaze e Pezzoro; *Sicoria* a Brescia, e in valle Trompia a Tavernole, Cimmo, Lavone; *Sigore* a Serle, col quale invece a Orzivecchi e Carpenedolo si designa la *Cichorium intybus*. Accennano all'abbondanza di lattice nella pianta i termini di *Lataròt* a Sale Marasino sul Sebino e *Slatera* a Manerbio e Verolanuova. Infine abbiamo *Grignos* a Orzivecchi, e *Pisaca* (che testimonia la conoscenza dell'elevato potere diuretico della pianta) tanto sulla riviera del Garda quanto a Carpenedolo. Lo ZERSI registra anche le voci *Car de fe* e *Ucù*, di cui però non abbiamo avuto finora conferma.

Anche questa è una pianta erbacea perenne, comunissima dalla pianura alla zona alpina verso i 3000 m; qui nei pascoli sassosi, nelle vallette nivali e presso le lavine sul terreno piuttosto umido o ricco di humus, in particolare nei settori silicei, è rappresentata dalla subsp. *nigricans* (Kit) Rchb. Pressoché cosmopolita, si incontra nelle regioni temperate e fredde di quasi tutto il globo.

Dalla radice grossa e fusiforme, ricca di lattice bianco ed amaro così come il fusto del fiore e le grosse nervature delle foglie, si sviluppa pressoché in continuità nelle zone climaticamente più favorite, una rosetta di foglie applicate al terreno nei luoghi

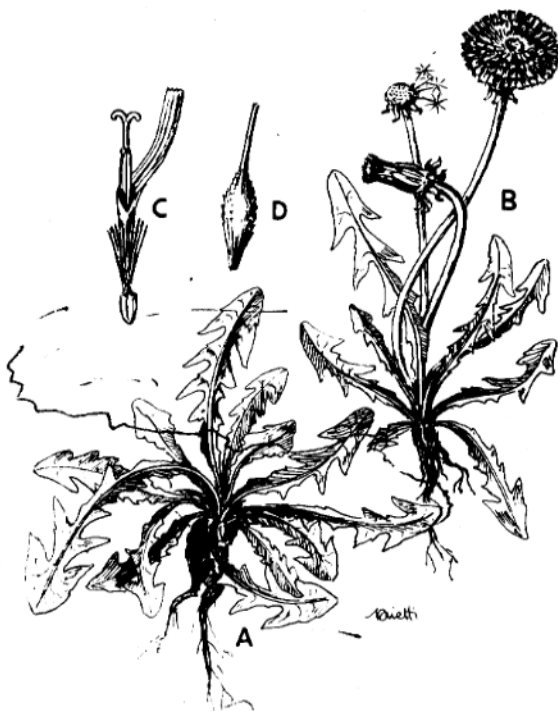


Fig. 69. *Taraxacum officinale*
F. Weber ex Wiggers.

A: rosetta di foglie come viene colta a scopo culinario. B: pianta sviluppata con fiori, e un ricettacolo già disseminato con pochi semi provvisti di pappo. C: fiore singolo a tubo con ligula, ingrandito. D: seme (achenio) ingrandito.

scoperti, erette frammezzo alla vegetazione erbacea elevata. Sono a lembo molto allungato, attenuato in un largo picciuolo, a margini sinuosi e dentati, con i segmenti gradatamente rimpiccioliti dall'apice verso la base, tipicamente foggiate a incicola come nel Radicchio, ma più incisi da sembrare talora laceri; non esistono, foglie primordiali indivise, e sono di un verde più brillante. Inoltre, agli effetti di una più sicura distinzione, si tenga presente che nel Tarassaco al centro delle rosette fogliari, anche se incipienti, sono percepibili le gemme fiorali avvolte di una sorta di bambagia biancastra.

Da queste gemme, e pressoché in continuità dal febbraio all'autunno, si innalzano dei peduncoli alti da uno a 4 dm, un poco sinuosi, cavi, bianco-giallastri, che, spezzati, gemono un succo bianco e denso assai amaro-acre. Al sommo recano una grossa infiorescenza solitaria a capolino, costituita da numerosi fiorellini a tubo prolungati da un lato in linguetta di un bel giallo-aranciano, di cui i periferici striati talora di rosso. A questi succedono poi i semi (achen) provvisti all'apice di una ombrelletta di sottilissimi peli bianco-sericei (pappo), destinati a sostenere in aria il seme durante la dispersione affidata al vento.

Per gli usi di cucina servono le rosette fogliari anche se la pianta è in fiore; questo si asporta facilmente, però in tale caso le foglie sono dure e vanno consumate solo cotte, mediante bollitura per mezz'ora. Circa le preparazioni, vale esattamente quanto è stato detto per il Radicchio.

Per gli alberghi ed i rifugi alpini, dove il costo dei trasporti fa preferire gli approvvigionamenti carnacei e l'alimentazione è quindi carente di prodotti vitaminici, la subsp. *nigricans* può risultare di prezioso sussidio. Nelle morene umide appena abbandonate dalla neve si mostra talora assai copiosa, con ciuffi di foglie eretti ed ancora bianco-giallognoli, teneri e croccanti, che danno un'insalata cruda il cui sapore amaricante costituisce un pregio, ricca di sali minerali e di vitamine A, B, E.

Anche consumati come erbaggi hanno proprietà toniche, rinfrescanti, lassative, diuretiche, e colagoghe (cioè stimolanti della secrezione della bile).

Più attive sotto l'aspetto medicale sono le radici, che mondate e sezionate, si possono facilmente essiccare. Se ne fa un infuso bollente 50 gr in un litro d'acqua, da sorseggiare durante due giorni: attivano l'azione dei reni che possono così espellere i principi tossici accumulati soprattutto durante la vita sedentaria, ed



Fig. 70 - *Chondrilla juncea* L.
A: rosetta fogliare primaverile.
B: cima fiorita.
C: fiore singolo (ingrandito).

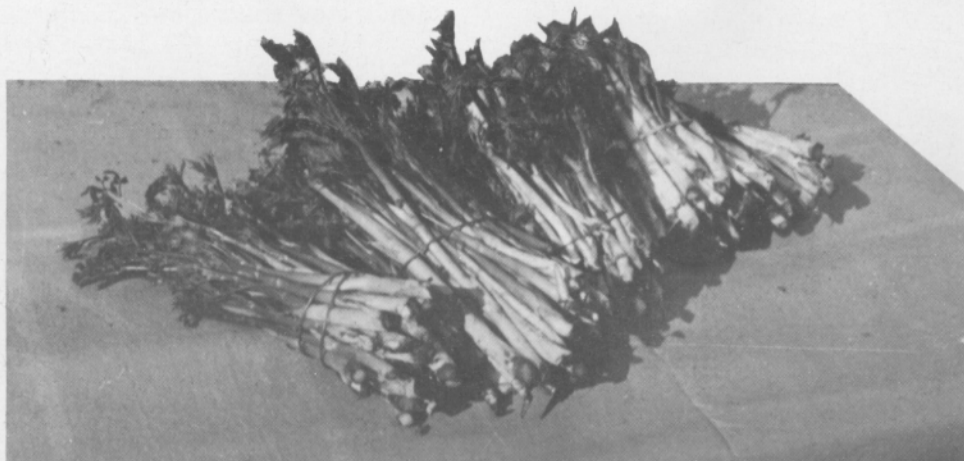
eliminano gli erpeti, i rossori ed i foruncoliti della pelle che sono solitamente l'effetto di tali intossicazioni.

Chondrilla juncea L. (fig. 70)

I.: Lattugaccio.

Br.: La confusione dei termini è pari in questo campo a quella tra le specie, quindi le voci vanno accolte con opportuno criterio di discriminazione. Fra quelle certe abbiamo *Latarei* a Sale Marasino, che a S. Eufemia della Fonte designa invece la *Lactuca serriola*, pag. 133; *Ratarèle* a Sulzano, che a Lograto indica la *Lapsana communis*, pag. 123. A Bedizzole abbiamo *Parolôte*; a Flero invece *Gregne*, esta però ad altre specie più o meno

Gli «asparagi di monte» (*Aruncus vulgaris* Rafin).



Come sono offerti in vendita.



e come si preparano a mensa.

Il valore economico dei vegetali spontanei.



I getti di *Humulus lupulus* L. costituiscono in marzo una costosa primizia.



La raccolta delle «cicorie» (*Taraxacum officinale* F. Weber ex Wiggers) è attività rurale abbastanza redditizia e seguita.

prossime. Infine *Grögn*, *Grigmus* e *Redicine* sono le voci con cui sul mercato cittadino si confondono diverse entità, cfr. in particolare la voce *Crepis vesicaria*, pag. 134.

Radecièle è il nome che vi si dà nella zona collinare tra Verona e Vicenza, non distante come si vede da uno dei termini locali. Per conto sulla riviera veronese del Garda ricorrono quelli di *Crencane*, *Crencanèle* e *Crincani*, che si possono appaiare ad alcuni di quelli bresciani dianzi menzionati, e da ritenersi a radice onomatopeica per lo scricchiare che fa sotto i denti l'insalata di questa specie.

Specie erbacea perennante, preferisce i terreni piuttosto sabbiosi o poco compatti come i rialzi ai margini delle stradette di campagna, le ripe dei fiumi, le macerie e i cumuli di detriti sgombrati dai coltivi, sempre in punti soleggiate, dalla pianura alla zona collinare. E' abbastanza frequente, ma non mai copiosa da prestarsi ad abbondante raccolta.

Descrivere le rosette fogliari primaverili, talora già sviluppate in febbraio ma che riappaiono anche in ottobrenovembre e sono oggetto di raccolta, non è agevole. Riteniamo più chiara a tale effetto l'illustrazione, avvertendo che a differenza di altre cicoriacee non esistono in queste foglie primordiali indivise; anzi le più giovani e minuscole sono più profondamente frastagliate in lobetti molto più acuti che in quelle sviluppate. Sono di un verde chiaro e lucido, senza peli nello stadio giovanile.

Invece lo scapo che segue, alto da 2 a 4 dm, è decisamente ispido per numerose e lunghe setole biancastre, già ramoso in modo disordinato dalla base a rami affilati e rigidetti con sparse foglie ridotte, strettamente lanceolate, non frastagliate, e pelose quanto il fusto. I fiori si sviluppano da giugno ad agosto, e talora riappaiono in ottobre: sono piccoli, del solito tipo a linguette

gialle, su un involucro piuttosto allungato di un verde grigiastro farinoso, raccolti in fascetti poco numerosi.

Talvolta in autunno lungo il fusto che è cavo e di consistenza quasi legnosa, di colore paglierino, si sviluppano ai nodi dei fascetti di foglie che imitano quelle delle rosette basali, però più sottili e allungate. Anche questi si possono cogliere per gli usi di cucina.

Rosette e rigetti danno un'insalata cruda sapida e appetitosa, assai gradita anche in città, che richiede tuttavia una buona masticazione perché le foglie sono piuttosto fibrose anche nello stadio giovanile. Naturalmente si prestano pure ad essere cotte in miscelanea con le altre erbe spontanee.

Sonchus oleraceus L. (fig. 71)

It.: Cicerbita; Crespigno.

Br.: *Crispi* sul Sebino a Sulzano; *Garzèc* in Valtenesi a Puegnago; *Garzu* sulla riviera benacense da Salò a Toscolano; *Grasu* in Valtenesi a Muscoline, notando però che con questo termine si indica a S. Zeno Naviglio la *Cardamine asarifolia* L., mentre nei dintorni di Brescia e a Collio designa il *Nasturtium officinale*, pag. 55; *Sgarzet* a Bedizzole, Lonato, Montichiari. Lo ZERSI registra anche le voci *Garzèc de rie*, *Grispignöla* e *Latüga*, di cui finora non abbiamo avuto conferma.

Comune e frequente nei campi e ai margini delle strade campestri dalla pianura fin dove arrivano i coltivi, è una delle piante a diffusione geografica più vasta, tra le poche che riescono ad occupare un terzo almeno della superficie terrestre; ha però bisogno di terreno smosso, e perciò la troviamo di preferenza nelle colture.

È specie erbacea piuttosto multiforme che andrebbe suddivisa in diverse varietà, ma abbastanza uniforme nei

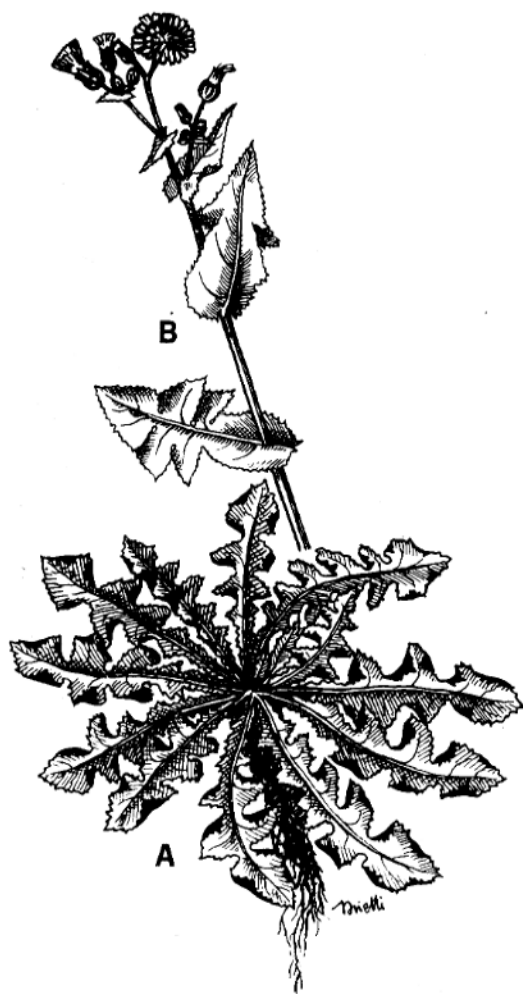


Fig. 71 - *Sonchus oleraceus* L.

A: rosetta di foglie basali.

B: tratto apicale del fusto con foglie cauline e fiori in vario stadio.

caratteri delle rosette di foglie basali, le quali appaiono più copiose nel tardo autunno che in primavera fra marzo e aprile.

Tali rosette sono costituite da nu-

merose foglie lunghe da 5 fin verso i 10 cm, consistenti, rigidette, addirittura un poco ispide per la spinulosità dei bordi, che sono tutti alquanto frastagliati in lobi un poco piegati a roncòla verso la base, increspatis e ondulati, ripiegati verso l'interno. Percorre la foglia una larga nervatura di colore rossastro, mentre la pagina superiore è di colore verde lucido tendente al violaceo per l'azione di antociani specialmente in autunno, e l'inferiore più chiara, un poco glaucescente. La grossa radice, tagliata, geme copioso lattice bianco.

Da marzo all'autunno si sviluppa un caratteristico fusto cilindrico e succolento, percorso da nervature non rilevate, poco ramoso e internamente del tutto cavo, provvisto di foglie che lo abbracciano con due larghi lobi terminanti di tipiche orecchiette, meno incise di quelle radicali e le superiori - di grandezza sempre minore - quasi indivise.

Seguono agli apici, in corimbi poco numerosi, i fiori: grandetti, del solito tipo a ligule di colore giallo pallido, su un ricettacolo costituito da squame poco numerose, che si rigonfia a sfera depressa quando i semi sono maturi.

Malgrado il loro aspetto rigidetto e spinuloso, le rosette di foglie basali sono note come mangerecce almeno in certe zone (pianura, Valtenesi, riviera benacense), mentre altrove sono trascurate. Non solo cuociono rapidamente mediante bollitura, ma essendo dolci anziché amare come in genere le cicoriacee, servono ottimamente nelle miscele per attenuare il tono amaro.

Le parti più tenere, cioè la porzione centrale della rosetta, possono anche consumarsi crude; l'aceto ne macera la spinulosità, e se ne ottiene un'insalata croccante ma tenera e sapida.

Cicerbita alpina (L.) Wallr. (fig. 72)

It.: Lattuga alpina.

Br.: *Redec de l'ors* a Nozza, e *Redec salvadègh* a Bagolino, in valle Sabbia.

È una bella pianta erbacea alpina, tipica dei consorzi di «alte erbe» che si affollano sui terreni pingui e profondi del ceduo diradato fra gli Ontani, l'Abete rosso e gli sparsi Larici. Ha saltuaria distribuzione fra 1500 e 2000 m, ma è di solito assai copiosa nelle sue stazioni.

Specie perennante, fra maggio e giugno sviluppa dalla grossa radice strisciante numerosi e carnosì ciuffi di foglie erette e serrate fra loro, di un bel verde lucente, biancastre alla base, soffuse di rosso se emergono nei siti scoperti senza la protezione delle altre erbacce a cui sogliono accompagnarsi.

La lamina delle foglie in basso è provvista di una larga costola bianca e succulenta, all'apice si espande in un largo lobo terminale triangolato, seguito nella parte mediana da vari segmenti decrescenti nell'ampiezza e irregolarmente roncinati (cioè con la punta rivolta in basso come nella roncòla); i margini sono tutti grossolanamente seghettati. Scalzando con la mano il molle terriccio e piegandoli, si spezzano netti con uno scrocchio caratteristico. In fase più avanzata, questi getti che possono raggiungere i 3-4 dm di altezza, tendono ad espandersi allargando le foglie, che sulla pagina inferiore si fanno ispide per numerosi peli radi e lunghi localizzati sulla grossa nervatura mediana.

Più tardi si sviluppa il fusto che può superare il metro d'altezza; è cavo, succulento, solcato nel senso della lunghezza, ispido per peli terminanti in una piccola ghiandola a capocchia di spillo. Portano larghe foglie molli che abbracciano il fusto con due

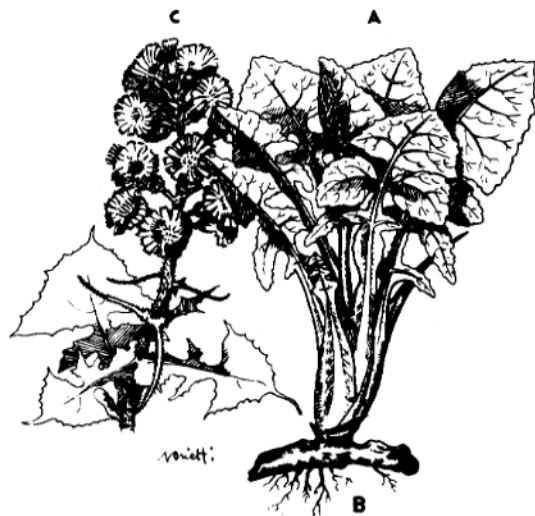


Fig. 72 - *Cicerbita alpina* (L.) Wallr.

A: giovane getto fogliare come si coglie per gli usi di cucina. B: radice rizomatosa perennante dalle cui gemme si sviluppano i cauli. C: parte terminale di pianta fiorita.

orecchiette, e sono della forma di quelle primordiali ma a lobi maggiormente pronunciati, con quello apicale terminante in una appendice lunga e sottile come una sorta di coda, di sopra verdi, un po' glauche sotto con le grosse e prominenti nervature sparse di lunghi peli.

All'apice del fusto, fra luglio e agosto, sviluppa un bel grappolo di appariscenti fiori tra l'azzurro e il violaceo pallido, del tipo a linguette periferiche raggiate a corona.

Sulla possibile utilizzazione di questa appariscente specie mancavano precise notizie. Solo C. L. GATIN (1936) arrischiava l'indicazione: il caule è commestibile.

Ci fu pertanto di sorpresa non molti anni fa apprendere a Nozza che gente del luogo tra la fine maggio e la metà di giugno organizzava addirittura delle piccole spedizioni per portarsi nelle Giudicarie in val Daone, oppure

- C** Fattore di energia morale. Indispensabile al buon funzionamento della circolazione sanguigna. Antiscorbutica e antifettiva. Contro le emorragie, piorree, gengiviti, stomatiti.
- D** Calciofissatrice, antirachitica. Utile ai bambini in caso di rachitismo, osteomalacia e tetania. Preserva dalla carie dentaria.
- E** Fattore della fecondità. Contro i disturbi della circolazione periferica, arteriosclerosi, disturbi muscolari, sterilità, diabete.
- F** La sua carenza provoca modificazioni del tessuto cutaneo con produzione di forme eczematiche.
- H** Interviene nel metabolismo dei carboidrati, lipidi, proteine e acidi nucleici.
- K** Normalizza la coagulazione del sangue, antiemorragica. Contro l'ipertensione arteriosa, emottisi, epatiti, coliti.
- PP** Fattore della permeabilità, antipellagra. Contro lo scorbuto, emorragie, fragilità vasale, arteriosclerosi, ipertensione arteriosa.
- U** Antiulcerosa.
- Arance, limoni, peperoni, pomidori, prezzemolo, e in quasi tutte le verdure fresche. Nella frutta fresca a non completa maturità e nelle bacche aspre.
- Fegato di merluzzo, uova, latte, burro. Scarsa nei vegetali ad eccezione dei funghi soprattutto se essiccati al sole.
- Germogli e semi di frumento, granoturco e riso. Arachidi, crescione, lattuga. Carne e fegato di bovini e suini giovani. Tuorlo d'uovo.
- Negli acidi linoleico, linolenico e arachidonico ricavati dai semi di lino e di arachide.
- Fegato, latte, pesce. Carota, lattuga, cavolfiore.
- Nella clorofilla, cioè la sostanza che colora in verde i vegetali, quindi negli ortaggi in genere.
- Lieviti, embrioni di frumento, cavoli, fagioli, patate, piselli. Fegato, carni magre.
- Cavolo verza.

Abbiamo già accennato alle vitamine liposolubili, cioè che si sciolgono solo in presenza di grassi: A, D, E, F, K. Sono invece idrosolubili le altre, che hanno il beneficio di non accumularsi nell'organismo al di là del necessario: l'eccedenza viene eliminata attraverso le normali vie di espulsione.

Riguardo alla vitamina C, il cui fabbisogno supera di gran lunga quello di tutte le altre anche sommate e della quale sono ricche in particolare i vegetali, sono da tenere presenti due circostanze.

È conservata negli alimenti dagli acidi, mentre gli alcalini la distruggono: sparisce quindi nella frutta troppo matura, mentre nella cottura degli erbaggi e dei legumi non bisogna mai aggiungere bicarbonato di soda - al contrario di quanto solitamente si consiglia - perché si distruggerebbe tutto il corredo di vitamina C.

La presenza di ossigeno è pure pregiudizievole alla sua conservazione. Si raccomanda quindi la cottura delle verdure, legumi e frutta in recipienti chiusi ed evitando per quanto possibile il rimescolamento. La cottura rapida a fuoco vivo di-

da Por verso il monte Cadria, a fare raccolta di certi strani e voluminosi radicchi che recavano poi a sacchi, in piccola parte per il consumo immediato, ma soprattutto per conservarli in salamoia onde utilizzarli durante l'inverno alla maniera dei crauti. Pare che l'insegnamento su tali usi e le località di raccolta provenisse da gente delle Giudicarie.

Ciò tuttavia mentre già da tempo, e senza che se ne avesse sentore, da Bagolino e dall'alta valle del Caffaro elementi del luogo si recavano e si recano regolarmente nello stesso periodo lungo le falde nord-occidentali, del monte Misa e sud del goletto di Gaver, per ritornarne con voluminosi sacchi della medesima molto apprezzata verdura, e per gli stessi usi.

Le stazioni non sono molte: oltre quelle citate possiamo indicare il largo vallone che dal giogo del Maniva scende verso Bagolino. È però specie molto gregaria, che offre sempre un'assai copiosa raccolta.

Per i suddetti usi servono appunto i già descritti getti fogliari. Si cuociono in acqua salata piuttosto abbondante - per togliere l'eccesso di principi amari che nella pianta cruda sono molto pronunciati - bollendo per un'oretta circa. Scolati e strizzati si condiscono con sale, poco pepe, olio e succo di limone; se freddi, al limone si sostituisce l'aceto. Sono ottimi, molto teneri, con un sapore che ricorda insieme il carciofo e il radicchio.

Per la conservazione in salamoia si provvede ad una bollitura di pochi minuti, indi si levano e si strizzano. Sul fondo di un barile di legno si pone uno straterello di sale grosso da cucina, uno strato dei getti, e altro di sale quindi uno di verdura, e così via. Il tutto viene poi compresso mediante una specie di disco fatto di vimini intrecciati appesentito da un

grosso sasso di quelli rotolati dal fiume, e si pone quindi il coperchio di legno. Basta poi qualche ispezione nei primi tempi per schiumare l'acqua prodotta dal sale a contatto coi vegetali e che si porta a galla.

D'inverno ne vengono poi tolti quanti servono all'uso del momento; si passano sotto l'acqua corrente per togliere l'eccesso di sale, e si preparano come i crauti, dei quali costituiscono un succedaneo per nulla disprezzabile, e ricco di elementi minerali e vitaminici.

Lactuca perennis L. (fig. 73)

It.: Lattuga montana.

Br.: *Trachègn* sulla riviera del Garda da Salò a Toscolano, termine che però altrove designa più comunemente la *Bunias erucago*, pag. 57; *Sicorie bianche* a Brescia e dintorni.

È specie montana che dai bassi colli sale fin verso i 1800 m, esclusiva dei terreni calcarei, e con predilezione per i siti rupestri o ruderati e soleggati; si mostra anche sulle pendici dai Ronchi verso il monte Maddalena, però generalmente in modesta copia.

È specie erbacea perennante, che in marzo-maggio a differenza delle altre cicoriacee drizza a ciuffo il suo fascetto di tipiche foglie basali, profondamente divise in numerosi lobi irregolari ma sempre sottili ed allungati, intervallati da seni più larghi dei lobi medesimi, da cui un aspetto di elegante leggerezza. Sono glabre, di colore verde cenerognolo, frequentemente soffuse di violaceo per azione degli antociani. In aprile-luglio secondo le altitudini sviluppa un fusto che si ramifica in alto in corimbo fiorifero allargato, ornato di minute brattee. I fiori, grandetti, del diametro fra i 2 ed i 3 cm, sono simili a quelli del Radicchio selvatico (*Cichorium intybus*, pag. 121), ma di un colore azzurro-violaceo



Fig. 73 - *Lactuca perennis* L.
A: fascetto di foglie basali. B: cima fiorita.

pallido, piuttosto delicati e che avvizziscono rapidamente.

Sono mangerecci i fascetti di giovani foglie basali, che danno un'insalata cruda primaverile sapida ed un poco amaricante, prossima nel sapore a quella di *Chondrilla juncea*, pag. 128, ma non acidula. Richiede buona masticazione se le foglie sono un poco adulte.

L'uso è poco noto: lo abbiamo accertato nei dintorni di Brescia sebbene la specie non appaia sul mercato, e particolarmente sulla riviera benacense. È elemento raccomandabile, con l'unico difetto che non si presta a copiosa raccolta, e che le sue stazioni si presentano disgiuntamente qua e là.

In Francia è stata anche oggetto di coltura per l'uso come insalata, e lo è tuttora come specie ornamentale dei giardini rocciosi.

Lactuca serriola L. (Fig. 74)

It.: Endivia selvatica; Lattuga selvatica.

Br.: *Garziñ Muliner* a San Zeno Naviglio dove però si confonde talora con la stessa voce il *Sonchus oleraceus* pag. 129; *Latarèi* a S. Eufemia presso Brescia, termine che però a Sulzano sul Sebino designa la *Chondrilla juncea* pag. 128.

Sembra essere la progenitrice della nota Lattuga da insalata, coltivata in numerose razze orticole, che però taluno fa derivare da un diverso archetipo spontaneo in Siberia.

Specie agreste ma più che altro ruderale, non rara tra le macerie lungo i margini delle strade campestri, nei vigneti, con predilezione per i luoghi aperti e soleggiati, come i rialzi di sostegno dei coltivi su terreno profondo soggetto a saltuaria e involontaria concimazione.

Bienne, sviluppa dapprima una rosetta di foglie basali rigidette, appiattite al suolo, di un verde chiaro lucente che spicca tra l'altra vegetazione erbacea rada e più cupa. Le foglie sono leggermente lanceolate, ad apice un poco ottuso, con margini leggermente denticolati, salvo che alla base la quale presenta delle insenature più o meno pronunciate ad accennare ai lobi che caratterizzeranno poi le foglie cauline. Sono glabre, salvo la nervatura principale che sulla pagina inferiore

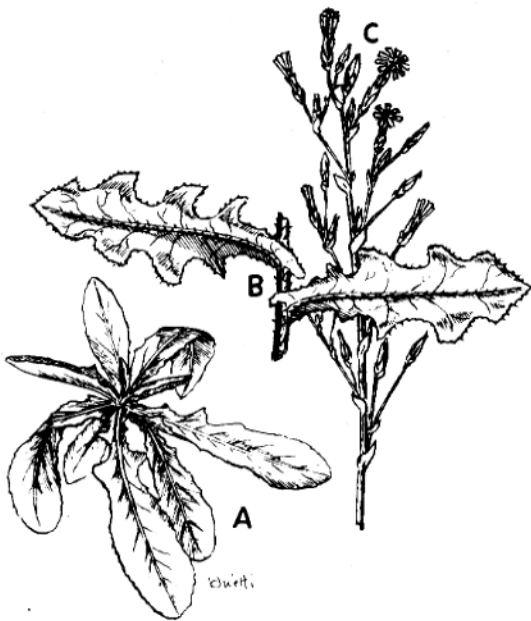


Fig. 74 - *Lactuca serriola* L.

A: rosetta di giovani foglie basali al primo anno. B: porzione di fusto con foglie disposte su un piano verticale. C: porzione apicale del fusto con infiorescenza sviluppata.

presenta piccoli aculei verdi non ancora spinescenti; crude, hanno sapore amaricante come di radicchio.

Emerge poi un robusto caule cavo e semilignificato, alto talora fino a 2 m, di colore giallo-biancastro che, spezzato, geme abbondante lattice bianco. È sparso di foglie cauline alternate in posizione opposta, rigidette, senza picciuolo, ed abbraccianti il fusto con appendici sporgenti in forma di saetta, con margini sinuosi e lobi roncinati (la cui forma ricorda cioè quella della roncola), denticolati e spinescenti, a nervatura mediana ispida e spinulosa di sotto. Da giugno a settembre fiorisce producendo all'apice o ai lati di sottili peduncoli in cui la cima si apre formando una specie di pannocchia, numerosi fiorellini gialli del tipo composito, a ligule periferiche

raggiate; pochi si mostrano schiusi, mentre gli altri o sono raccolti in boccio o si sono già rinchiusi a formare le sementi.

Sono mangerecce le giovani rosette fogliari al primo anno che, malgrado l'aspetto ispido e spinescente di tutta la pianta, appaiono appetitose anche all'occhio nell'incipiente primavera con la loro lucida appariscenza. Crude danno un'insalata abbastanza tenera e croccante per chi gradisce il tono amaricante del radicchio; sono pure appetibili cotte mediante breve bollitura perché molto tenere, ma è difficile trovarne in abbondante copia, ed è preferibile usarle per miscelare le insalate crude, cogliendole ben giovani quando i principi amari sono meno pronunciati.

Il lattice bianco ed amaro che geme da questa pianta e da altra congenera, designato come «Lattucario» nelle vecchie farmacopee, ha proprietà calmanti, antispasmodiche e ipnotiche; nella medicina popolare era usato come calmante nelle irritazioni delle vie aeree.

Gli individui che crescono nei luoghi più soleggiate, hanno la proprietà di torcere alla base le foglie, disponendo così le lamine su un piano verticale diretto da nord a sud (cfr. il particolare B dell'illustrazione). In tale modo i raggi solari possono colpirle direttamente solo al mattino e nel tardo pomeriggio, ma non nelle ore più calde il che sarebbe causa di una troppo intensa e dannosa traspirazione: da ciò il nome che talora le viene dato di «Erba bussola».

Crepis vesicaria L. (fig. 75)

It.: Radicchiella gonfiata.

Br.: *Capelòc* in Valtenesi a Soprazzocco; *Grinos* a Ghedi; *Sgrign* a Carpenedolo.

È specie annuale o bienne abbastanza comune negli erbosi in genere, tanto nei prati stabili quanto nei campi in fase di riposo della rotazione, dalla pianura alla zona collinare. Nel tardo autunno e in primavera da febbraio all'aprile, sviluppa una vistosa rosetta di foglie basali del diametro

fino a 2 dm ed oltre, molto fitta e rilevata a cuscinetto al centro, con foglie di lunghezza gradatamente ridotta dall'esterno verso il centro, di un verde lucido. La forma delle foglie è simile a quella di diverse altre cicoriate: bislunghe, divise in molti lobi di cui quello apicale più grande e i laterali gradatamente ridotti, variamente foggiate ma in genere roncinate e con i margini un poco increspati.

Più avanti, mentre le foglie basali vanno distruggendosi, si sviluppa un fusto di 3-6 dm, solcato, molto setoloso, ramoso in alto, con sparse foglie simili alle primordiali ma più brevi e con lobi maggiormente frastagliati e seghettati. I fiori si schiudono da maggio a giugno e talora anche in novembre, e sono raccolti in gruppetti su peduncoli pelosi che alla loro inserzione sul fusto sono circondati da una brattea ovale bianco-giallastra e membranacea. Sono piccoli, del solito tipo a linguette raggiate gialle, con quelle esterne talora soffuse di rosso.

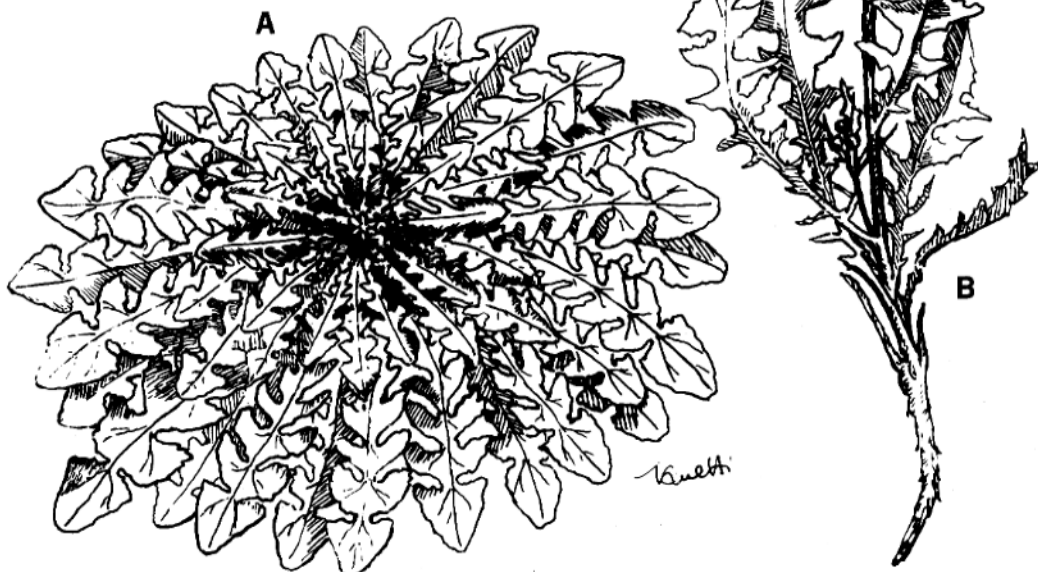


Fig. 75 - *Crepis vesicaria* L.
 A: rosetta fogliare del tardo autunno. B: pianta intera in fioritura (rimpicciolita).

Sono commestibili le grosse rosette fogliari colte nel tardo autunno o in primavera. Si cuociono mediante prolungata bollitura (circa tre quarti d'ora) e si condiscono nei soliti modi. Sono gradite a molti perché mancano del sapore amaricante di diverse altre cicoriacee mangerecce per cui si prestano anche a rendere più dolci le mescolanze.

È piuttosto curiosa la storia della conoscenza botanica di questa specie, certamente ben diffusa anche ai tempi di ZERSI (1871) che la cita distintamente sotto due sinonimi: dapprima come *Barkhausia vesicaria* Ten. cui fa seguire la voce italiana di Radicchiella scotellata e la indica come rarissima per i colli presso Venzago, poi come *Crepis vesicaria* L. seguita dal termine italiano di Radicchiella gonfiata, rara sui colli della riviera benacense, Raffa, Manerba. Il fatto che in entrambe non esistano esemplari nel suo erbario, lascia presumere che l'A. sia ricorso ad altri per la determinazione e non abbia poi avuto modo di rilevare la sinonimia.

Bisogna quindi arrivare fino alla primavera del 1935, epoca in cui il prof. Ugolino Ugolini che già tanto aveva contribuito alla conoscenza della nostra flora, ebbe la ventura di scoprirla... addirittura un cesto sul mercato cittadino, recato da Serle per la vendita come erbaggio. È da notare al riguardo che la specie, facilmen-

te riconoscibile nel primo stadio della caulescenza, si confonde allo stato di rosetta con diverse altre cicoriacee, ed a completa fioritura varie altre congeneri.

Se tanto avviene nel campo della botanica, è scusabile che mentre le popolazioni rurali distinguono esattamente la specie e ne fanno largo consumo tanto a Serle quanto sulla riviera benacense ed in particolare a Ghedi, si faccia invece confusione sul mercato cittadino ove continua a provenire in copia, e passa sotto i termini *Redicine*, *Grögn*, *Grignus*, comuni però ad alcune altre entità: cfr. in particolare la voce *Chondrilla juncea*, pag. 128.

A ciò aggiungasi che questa entità sembra dannosa al bestiame, forse però solo in date circostanze e da adulte, tanto che A. FIORI (1923-'29) ricorda casi di avvelenamento su bovini. Il tutto ammettendosi peraltro che di norma è mangiata impunemente sia dagli animali sia dall'uomo, e ne è riprova il fatto che non raramente nel contado viene consumata anche cruda in insalata.

Fra le specie che giungono promiscue sul mercato cittadino abbiamo potuto individuare le seguenti:

Crepis capillaris (L.) Wallr. in italiano Radicchiella prataiola.

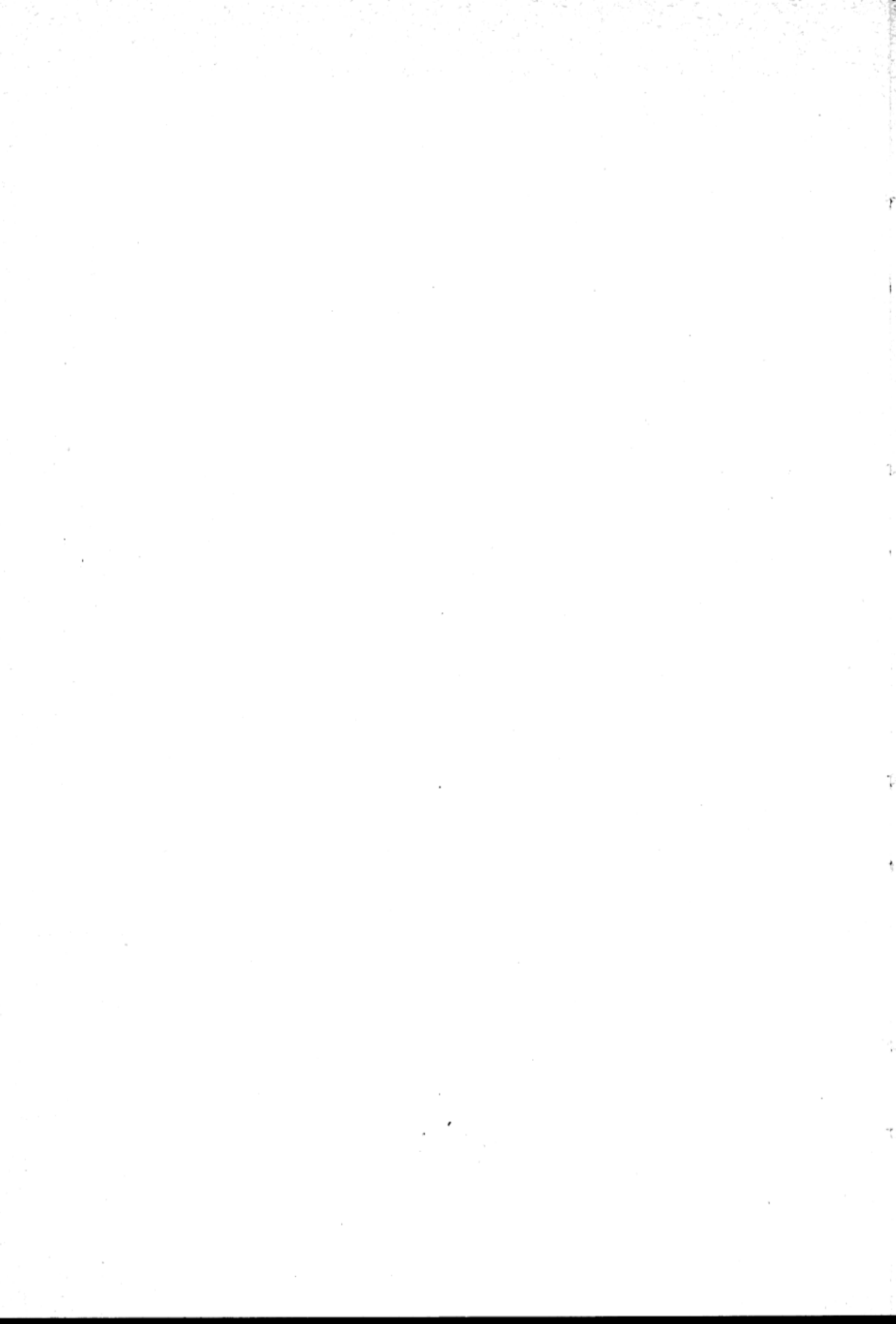
Crepis biennis L., in italiano Radicchiella silvestre.

Crepis pulchra L., in italiano Erba dolce.

Soprattutto la prima e l'ultima arrivano in copia, anche per la loro maggiore frequenza sia nei prati che negli incolti erbosi, ed in particolare è apprezzabile l'ultima.

PARTE SECONDA

I VEGETALI
NELL'ALIMENTAZIONE



VALORE ALIMENTARE DEI VEGETALI

La catena alimentare ha inizio per l'uomo nel mondo verde. Pure non essendo né decisamente carnivoro né erbivoro (lo provano la sua dentatura e il metabolismo) anche quando la sua alimentazione è a base animale egli non fa che consumare, sotto forma di prodotti carnacei, quelle sostanze che il soggetto, oppure una sua preda, hanno elaborato attraverso la trasformazione dei vegetali. Né alle sue stesse funzioni assimilatrici provvede direttamente, bensì con l'ausilio di una complessa flora batterica intestinale.

La connessione fra l'alimento base vegetale ed il cammino dell'umanità è tanto stretta che, per designare i tre principali gruppi di civiltà - evolutisi allorché l'uomo passò dalla vita nomade a quella sedentaria accettando la disciplina imposta dalle colture stabili - si sono presi a simbolo altrettanti cereali. Dal frumento derivarono le civiltà occidentali perimediterranee, da Babilonia all'Egitto e dalla Grecia a Roma. Quelle dell'India, della Cina e del Giappone evolsero dall'addomesticamento del riso. Quelle precolombiane dell'America - Incas, Maya, Azteca - dipesero dal granoturco.

Con ciò non vogliamo affermare che l'umanità possa vivere solo a carico diretto del regno vegetale. Se l'uomo dovesse sopperire al fabbisogno energetico giornaliero (da un minimo di 2000-2500 fino a 4000-5000 calorie secondo l'età, il tipo di lavoro e le circostanze fisiologiche) con soli alimenti a base vegetale, sottoporrebbe l'organismo ad un lavoro di assimilazione quanto mai faticoso, e ne risulterebbe pur sempre un'alimentazione carente di lipidi (sostanze grasse) che non soltanto sono atti a liberare forti quantità di energie, ma sono pure indispensabili per introdurre le vitamine liposolubili, fra cui la A costituisce il fattore di accrescimento ed è contenuta in misura notevole negli erbaggi verdi. Perciò le stesse diete cosiddette vegetariane includono nelle loro liste le uova ed il latte con tutti i loro derivati.

Resta comunque il fatto che i vegetali hanno una parte notevole nell'alimentazione umana, e non soltanto come derivati dai cereali, ma anche allo stato di verdura fresca. Ecco difatti come i dietisti hanno determinato il fabbisogno giornaliero di vegetali freschi - verdure e frutta - da consumarsi giornalmente per una sana alimentazione secondo le diverse situazioni fisiologiche. I pesi si intendono lordi e sono espressi in grammi.

<i>Situazioni fisiologiche</i>	<i>Quantità</i>	
	<i>estreme</i>	<i>medie</i>
Adulto in riposo	gr 500-1400	800
Adulto che lavora	gr 600-1800	1000
Donna incinta	gr 600-1600	800
Donna che allatta	gr 600-1600	800
Vecchio	gr 300-800	400-500
Bimbo da 2 a 5 anni	gr 200-600	300-400
Ragazzo da 5 a 10 anni	gr 300-1000	400-600
Adolescente da 14 a 18 anni	gr 800-1400	1000-1200

LE VITAMINE E GLI OLIGO-ELEMENTI

Delle vitamine si parla da circa un quarantennio, e la loro designazione mediante lettere in ordine alfabetico indica la successione delle relative scoperte. Oggi se ne fa un gran parlare e non soltanto da parte degli igienisti e dietisti, ma anche nella pratica corrente e talora quasi con fanatismo, mentre l'industria alimentare se ne è impadronita per offrire alquanti prodotti che si dicono vitaminizzanti.

Se tuttavia è vero che in certi casi clinici e su consiglio medico può giovare l'uso di prodotti vitaminizzati, va anche soggiunto che l'ingestione di alimenti artificialmente arricchiti può essere causa di inconvenienti, mentre attraverso una alimentazione varia e naturale vengono assimilate in quantità sufficienti e nella varietà occorrente, tutte le vitamine. Il loro fabbisogno è - come vedremo - alquanto modesto, ma è tuttavia indispensabile all'uomo dipendendo dalle vitamine la sua possibilità di utilizzare i materiali alimentari.

Il loro meccanismo nell'organismo non è ancora ben noto, ma si ritiene che agiscano da catalizzatori, favorendo cioè alcune reazioni chimiche. In ciò non avrebbero quindi azione diversa dagli oligo-elementi minerali (ferro, jodio, rame, ecc.), e dagli enzimi la cui attività nel favorire i processi digestivi sembra dipendere dalla presenza dei primi. Non è facile una netta distinzione fra vitamine, oligo-elementi, enzimi ed ormoni dato che non appartengono a categorie di sostanze nettamente diverse: in linea di massima si possono raggruppare con il termine di *biocatalizzatori*.

Il fabbisogno giornaliero di vitamine è indicato nella tabella che segue. Per le vitamine A e D i valori sono espressi in unità internazionali (UI); per le altre in milligrammi (mg), ed eccezionalmente in millesimi di milligrammo (μ g).

FABBISOGNO VITAMINICO GIORNALIERO

<i>Vitamina</i>	<i>Adulto normale</i>	<i>Primo anno di vita</i>	<i>Ragazzi in fase di accrescimento</i>	<i>Donne nella lattazione</i>
A	UI 5000	1500	5000	8000
B ₁	mg 1-2	0,4	1-2	1-2
B ₂	mg 1,6-2	0,6	1,6-2	1,6-2
B ₅	(non conosciuto)			
B ₆	mg 1-2	1	1-2	1-2
B ₁₂	(non accertato, sembra si aggiri fra	μg 1 e 3)		
C	mg 100	35	80	150
D	UI 400	100	400	700
E	mg 30	20	20	30
F	(non conosciuto)			
H	(non accertato, sembra si aggiri fra	μg 75 e 300)		
K	mg 1	1	1	1
M	(non accertato, sembra si aggiri sugli	1-2 mg)		
PP	mg 15	6	12	15
U	(non conosciuto)			

Circa la loro specifica azione e le sostanze in cui sono contenute, potrà servire di orientamento il seguente prospetto, necessariamente riassuntivo e sintetico.

<i>Vit.</i>	<i>Azione</i>	<i>Contenuta in:</i>
A	Fattore di accrescimento. Giova all'apparato della vista e dell'udito, nonché a mantenere integre la pelle e le mucose. Contro l'ipertensione arteriosa e i disturbi gastro-enterici.	Albicocche, arance, pesche. Cavolo, carote, crescione, fave verdi, peperoni, pomidori, spinaci, zafferano. Burro, panna, tuorlo d'uovo, fegato e cervello di bue, montone, maiale.
B ₁	Fattore indispensabile del sistema neuro-vegetativo. Contro le nevriti, stanchezza, deperimenti, atonia intestinale, ipertiroidismo.	Banane, castagne, lenticchie, spinaci. Lievito di birra secco, germogli di cereali, paste alimentari, pane integrale.
B ₂	Fattore di accrescimento. Contro la pellagra, le malattie cutanee, bronchiti, epatiti.	Negli stessi elementi della precedente.
B ₅	La sua carenza provoca epatiti, pellagra, malattie cutanee; dell'apparato digerente e respiratorio.	Cereali, verdure, frutta. Uova, fegato, ostriche.
B ₆	Indispensabile per il metabolismo delle proteine. La sua carenza provoca astenia, irritabilità, insonnia, depressione mentale.	Fegato, reni, cervella, latte.
B ₁₂	Interviene nel metabolismo dei carboidrati e dei lipidi.	Fegato, reni, cuore, colture di microrganismi (iogurt).

- C Fattore di energia morale. Indispensabile al buon funzionamento della circolazione sanguigna. Antiscorbutica e antifettiva. Contro le emorragie, piorree, gengiviti, stomatiti.
- D Calciofissatrice, antirachitica. Utile ai bambini in caso di rachitismo, osteomalacia e tetania. Preserva dalla carie dentaria.
- E Fattore della fecondità. Contro i disturbi della circolazione periferica, arteriosclerosi, disturbi muscolari, sterilità, diabete.
- F La sua carenza provoca modificazioni del tessuto cutaneo con produzione di forme eczematiche.
- H Interviene nel metabolismo dei carboidrati, lipidi, proteine e acidi nucleici.
- K Normalizza la coagulazione del sangue, antiemorragica. Contro l'ipertensione arteriosa, emottisi, epatiti, coliti.
- PP Fattore della permeabilità, antipellagra. Contro lo scorbuto, emorragie, fragilità vasale, arteriosclerosi, ipertensione arteriosa.
- U Antiulcerosa.

Arance, limoni, peperoni, pomidori, prezzemolo, e in quasi tutte le verdure fresche. Nella frutta fresca a non completa maturità e nelle bacche aspre.

Fegato di merluzzo, uova, latte, burro. Scarsa nei vegetali ad eccezione dei funghi soprattutto se essiccati al sole.

Germogli e semi di frumento, granturco e riso. Arachidi, crescione, lattuga. Carne e fegato di bovini e suini giovani. Tuorlo d'uovo.

Negli acidi linoleico, linolenico e arachidonico ricavati dai semi di lino e di arachide.

Fegato, latte, pesce. Carota, lattuga, cavolfiore.

Nella clorofilla, cioè la sostanza che colora in verde i vegetali, quindi negli ortaggi in genere.

Lieviti, embrioni di frumento, cavoli, fagioli, patate, piselli. Fegato, carni magre.

Cavolo verza.

Abbiamo già accennato alle vitamine liposolubili, cioè che si sciolgono solo in presenza di grassi: A, D, E, F, K. Sono invece idrosolubili le altre, che hanno il beneficio di non accumularsi nell'organismo al di là del necessario: l'eccedenza viene eliminata attraverso le normali vie di espulsione.

Riguardo alla vitamina C, il cui fabbisogno supera di gran lunga quello di tutte le altre anche sommate e della quale sono ricche in particolare i vegetali, sono da tenere presenti due circostanze.

È conservata negli alimenti dagli acidi, mentre gli alcalini la distruggono: sparisce quindi nella frutta troppo matura, mentre nella cottura degli erbaggi e dei legumi non bisogna mai aggiungere bicarbonato di soda - al contrario di quanto solitamente si consiglia - perché si distruggerebbe tutto il corredo di vitamina C.

La presenza di ossigeno è pure pregiudizievole alla sua conservazione. Si raccomanda quindi la cottura delle verdure, legumi e frutta in recipienti chiusi ed evitando per quanto possibile il rimescolamento. La cottura rapida a fuoco vivo di-

strugge meno vitamine di quella prolungata a piccolo fuoco. Sotto questo aspetto sono quindi consigliabili le pentole a pressione, in alluminio od altro metallo cromato, oppure in acciaio inossidabile; il ferro non protetto e non smaltato, il rame e l'ottone, favoriscono invece la distruzione delle vitamine.

COMPONENTI ALIMENTARI DEI VEGETALI SPONTANEI

Il fabbisogno alimentare dell'uomo è bensì condizionato nell'assorbimento dalla presenza degli elementi biocatalizzatori, ma non può essere logicamente rappresentato solo da questi. L'occorrenza energetica in calorie va ricercata in particolare: nei *protidi*, cioè sostanze azotate, che provvedono alla costruzione dei tessuti negli organismi in via di accrescimento, ed in seguito a ripararne il loro naturale logorio; nei *lipidi*, o sostanze grasse, destinate in particolare a produrre energia calorifica; nei *glucidi*, vale a dire gli zuccheri e gli amidi assimilabili sotto forma di idrati di carbonio, che rappresentano la materia prima del lavoro muscolare. Ciò in linea di massima, e senza addentrarci in troppi dettagli.

Sotto l'aspetto dell'apporto energetico all'organismo umano, qual è il contributo che l'uomo può attendersi dai vegetali e dalle frutta spontanee?

Lo indichiamo nella tabella che segue, anche questa sintetica e riassuntiva, ricavata dalla media dei dati forniti da vari ricercatori e dietisti in tempi diversi, o per interpolazione. Da ciò possibili discordanze con altre opere, peraltro contenute entro limiti che in pratica non possono alterare sensibilmente il giudizio circa i valori alimentari.

Questi sono espressi nella misura in cui i singoli componenti sono presenti per ogni 100 gr del prodotto elencato allo stato commestibile, cioè al netto dei rifiuti che nei vegetali possono essere sensibili.

COMPOSIZIONE ALIMENTARE DI ALCUNI VEGETALI SPONTANEI

Prodotto	Descr. a pag.	Calorie	Principi energetici			Vitamine		
			Protidi gr	Lipidi gr	Glucidi gr	A UI	B1+B2 mg	C mg
Carota selv.	83	43	1,0	0,3	9	2000	0,2	9
Castagna	32	200	8,0	3,0	44	-	0,5	30
Ciliegia selv.	70	68	1,0	0,1	10	6000	0,1	15
Corniola	84	40	1,0	1,0	10	40	0,2	45
Crescione	54	30	2,0	0,4	5	7500	0,4	15
Fragola	73	45	1,0	1,0	8	60	0,1	50
Lampone	54	40	0,4	1,0	12	510	0,1	25
Lattuga selv.	133	30	1,2	0,3	2	1600	0,3	15
Mirtillo nero	90	56	1,0	1,0	10	100	0,1	15
Mora di siepe	75	50	1,0	1,0	10	280	0,2	14
Nocciola	31	630	19,0	55,0	8	450	0,3	6
Radicchio selv.	121	30	1,3	0,1	5	1600	0,3	15
Tarassaco	127	30	2,8	0,7	7	1600	0,2	40

L'UTILIZZAZIONE DEI VEGETALI SPONTANEI

Nel corso del repertorio sistematico è già stato fatto largo cenno dei possibili usi delle specie citate. Non riteniamo tuttavia superfluo, in questa seconda parte, suddividerle per gruppi mantenendo in ciascuno l'elencazione sistematica, secondo gli impieghi che ne fanno le nostre popolazioni rurali o che se ne possono fare.

Raggrupperemo cioè distintamente le specie da consumarsi come verdura cotta; quelle da insalata cruda; quelle per erbe da minestra; quelle che possono servire per la preparazione di frittate o fritti; di possibile conservazione sott'aceto o in salamoia; i succedanei degli asparagi; quelli dei capperi; i frutti che si possono usare allo stato fresco, secco o previa cottura; quelli adatti alla confezione di marmellate o gelatine; le erbe aromatiche che possono usarsi per infusi caldi alla guisa del té; i vegetali che possono interessare la cucina dei rifugi alpini.

Trascuriamo invece i possibili impieghi nella medicina popolare, perché il loro raggruppamento secondo le singole proprietà terapeutiche ci porterebbe nel campo della materia medica vera e propria, richiedendo per la corretta interpretazione dei casi clinici una specifica trattazione fuori dei limiti e dei fini che ci siamo prefissi. Per questi usi non aggiungeremo quindi nulla a quanto già detto nel repertorio sistematico.

ELEMENTI DA VERDURA COTTA

L'uso dei vegetali spontanei cotti mediante bollitura rappresenta indubbiamente la pratica più seguita, più completa, e nel tempo stesso la meno dispendiosa: uso che vediamo consacrato da tradizione secolare presso le popolazioni rurali, che si è trasferito dalle campagne alla città alimentando un sia pur secondario commercio, e che è pure il più interessante dal punto di vista economico.

Il popolo ha appreso da tempo immemorabile che la mescolanza dei vari elementi rende più sapide queste verdure, anticipando nel tempo stesso in via empirica le odierne indicazioni dietetiche, perché la miscellanea associando le diverse proprietà specifiche, stabilisce fra esse quell'equilibrio da cui l'organismo trae i maggiori benefici. E tuttavia il loro uso può considerarsi esclusivo patrimonio del contado.

L'ordinamento dei servizi sanitari cittadini, consentendo il commercio sui mercati delle verdure spontanee, impone che vi siano recate distintamente, specie per specie. Ma se questa logica precauzione - intesa a favorire e sveltire il servizio di vigilanza cui è demandato il compito di escludere gli elementi eterogenei dubbi o malefici - è sotto tale aspetto raccomandabile norma, ha per conseguenza che solo le specie più note, diffuse e di più facile raccolta trovano la via dei mercati cittadini. Difatti nessuno si attarderebbe a raccogliere gli elementi secondari meno comuni - quelli la cui presenza e mescolanza arrecherebbe i già accennati benefici - fino a raggiungere un sufficiente quantitativo commerciabile.

D'altra parte sulla piazza il venditore - pure facendosi disposto alla vendita spicciola dei singoli elementi per dare all'acquirente il modo di ottenere una certa

mescolanza - difetta di assortimento. Quindi la miscellanea non sarà mai così varia e saporosa come quella che si può ottenere cogliendo e scegliendo personalmente le varie specie nei luoghi di raccolta. Solo così l'azione lassativa di taluni vegetali sarà neutralizzata da altri che per la presenza di acido tannico o malico sono invece astringenti, mentre l'apporto di correttivi diuretici o diaforetici recherà più apprezzabile contributo alle funzioni organiche. In più, la mescolanza delle sostanze protoplastiche azotate e delle vitamine particolari di questa o quella specie, accresce il valore alimentare delle miscellanee rispetto a quello degli elementi consumati a sé.

Naturalmente le composizioni sono soggette a variare non soltanto secondo i gusti, ma anche da zona a zona in rapporto alla presenza o all'abbondanza dei componenti, e secondo i prodotti delle stagioni; se è vero difatti che la primavera rappresenta il periodo più favorevole, si può anche dire che l'orto della natura sa offrire qualcosa di particolare per ogni mese dell'anno. E la pratica singolarmente acquisita sarà la guida più sicura in queste serene esperienze.

Nell'elenco, così come nei successivi sono indicate in carattere *corsivo* le specie che possono essere consumate a sé, possedendo qualità per dare un piatto saporoso e appetitoso; in tondo quelle che conviene riguardare come elementi secondari per accrescere nelle miscellanee, con la somma dei gusti, quella delle proprietà alimentari. Infine sono precedute da asterisco (*) quelle che sono oggetto di commercio sul mercato cittadino.

* *Muscari comosum*, pag. 24 Bulbi. Da febbraio a marzo, preferibilmente avanti la fioritura. Non indicata a tutti i gusti.

Muscari racemosum, pag. 26. Come la precedente.

Muscari botryoides, pag. 26. Come la precedente ma nei luoghi elevati.

Tamus communis, pag. 30. Cime dei giovani tralci. Da marzo a tutto maggio secondo le altitudini. Poco consigliabile per il sapore saligno-saponaceo.

* *Humulus lupulus*, pag. 36. Cime dei giovani tralci. Da febbraio a giugno secondo le altitudini. Ottima.

Urtica dioica, pag. 37. Cime apicali giovani e foglie monde. Per le prime in primavera e in autunno; per le seconde, nei siti ombrosi, pressoché tutto l'anno. Raccomandabile.

Urtica urens, pag. 38. Come la precedente.

Parietaria erecta, pag. 38. Cime apicali giovani avanti la fioritura e foglie monde. Pressoché tutto l'anno. Poco consigliabile per l'odore.

Ulmus minor, pag. 40. Foglie incipienti tenere. Da febbraio a marzo. Trascurabile.

Polygonum bistorta, pag. 42. Foglie basali. Luoghi elevati da maggio a luglio. Modestamente interessante.

Rumex alpinus, pag. 44. Giovani getti fogliacei. Luoghi elevati da giugno a settembre. Raccomandabile.

Rumex obtusifolius, pag. 44. Foglie basali monde. Da aprile a giugno secondo le altitudini. Poco interessante.

Rumex acetosa, pag. 45. Cime fogliacee avanti la fioritura e foglie monde. Da aprile a giugno secondo le altitudini. Interessante come elemento secondario.

Rumex acetosella, pag. 46. Come la precedente.

Chenopodium bonus-henricus, pag. 46. Cime fogliacee avanti la fioritura e foglie monde. Luoghi elevati da maggio-giugno a settembre. Ottima.

Chenopodium album, pag. 47. Come la precedente. Da febbraio a giugno. Raccomandabile.

Portulaca oleracea, pag. 49. Fusti fogliacei avanti la fioritura. Da maggio a settembre. Non gradita a tutti.

Stellaria media, pag. av. 50. Giovani rametti fogliosi. Pressoché tutto l'anno. Elemento trascurabile a fusticini filamentosi anche nello stadio giovanile.

Silene alba, pag. 50. Giovani getti fogliacei e foglie monde. In febbraio-aprile e nel tardo autunno. Raccomandabile.

Silene dioica, pag. 52. Come la precedente ma più tardiva nei prati d'altitudine.

Silene vulgaris, pag. 52. Giovani getti fogliacei e foglie monde. Da febbraio a luglio secondo le altitudini, e nel tardo autunno. Raccomandabile.

Barbarea vulgaris, pag. 54. Giovani rosette di foglie basali. Da aprile a giugno. Buona come elemento secondario.

Nasturtium officinale, pag. 54. Giovani getti fogliacei. Da marzo a maggio. Raccomandabile.

**Bunias erucago*, pag. 57. Giovani rosette di foglie basali. In marzo-aprile e in ottobre-novembre. Ottima.

Capsella bursa-pastoris, pag. 59. Giovani rosette di foglie basali. Da marzo a maggio secondo le altitudini e nel tardo autunno. Buona.

**Papaver rhoeas*, pag. 62. Giovani rosette di foglie basali. Da febbraio a maggio e in autunno. Ottima.

Papaver argemone, pag. 63. Come la precedente.

Clematis vitalba, pag. 64. Cime apicali con foglie incipienti. Da maggio a luglio. Non gradita a tutti, benché di abbastanza largo uso, per il sapore tra l'amaricante e il saligno.

Ranunculus ficaria, pag. 65. La pianta intera avanti fioritura, compresi i tubetti radicali. Da febbraio ad aprile. Raccomandabile.

**Ranunculus repens*, pag. 66. Giovani innovazioni fogliacee. In marzo-aprile e nel tardo autunno. Gradita a molti.

Berberis vulgaris, pag. 68. Germogli di foglie tenere. In aprile-maggio. Trascurabile.

Foeniculum capillaceum, pag. 83. Germogli fogliacei, in piccola quantità nelle miscellanee per aromatizzarle. Primavera e tardo autunno. Trascurabile.

Daucus carota, pag. 83. Giovani rosette di foglie basali e relativa radice fittonosa. In marzo-maggio e in ottobre-novembre. Raccomandabile nelle miscellanee.

Malva neglecta, pag. 88. Giovani getti fogliacei e foglie monde. Da aprile a luglio secondo le altitudini. Raccomandabile.

Malva sylvestris, pag. 89. Come la precedente ma a quota minore.

Primula vulgaris, pag. 93. Foglie basali. Da febbraio a maggio secondo le altitudini. Raccomandabile.

Salvia pratensis, pag. 102. Foglie monde, in piccola quantità per aromatizzare le miscellanee. Da febbraio all'agosto secondo le altitudini, e nel tardo autunno. Raccomandabile.

Lamium maculatum, pag. 105. Cime fogliacee. Da febbraio ad aprile. Buona.

Galium mollugo, pag. 107. Getti caulinari fogliacei. Da marzo a maggio. Raccomandabile.

Galium aparine, pag. 108. Come la precedente, ma più precoce.

* *Valerianella locusta*, pag. 111. Giovani rosette di foglie basali. In febbraio-aprile e nel tardo autunno. Più consigliabile come insalata cruda.

Bellis perennis, pag. 114. Giovani rosette di foglie basali. Da novembre-dicembre a febbraio-aprile. Ottima.

Carlina acaulis, pag. 119. Ricettacoli mondi come i fondi di carciofo. Da giugno a settembre nei siti elevati. Buona.

Silybum marianum, pag. 120. Come la precedente ma a bassa quota. Da aprile a maggio secondo le altitudini, e nel tardo autunno.

* *Cichorium intybus*, pag. 121. Giovani rosette di foglie basali. Pressoché tutto l'anno ma particolarmente nella tarda primavera e in autunno. Ottima.

* *Hypochoeris maculata*, pag. 124. Giovani rosette di foglie basali. Da marzo a maggio. Il sapore amaricante-saligno non piace a tutti.

Hypochoeris radicata, pag. 125. Come la precedente, e preferibile perché non saligna.

* *Leontodon hispidus* subsp. *hastilis*, pag. 125. Come la precedente. In primavera e nel tardo autunno. Raccomandabile.

Picris hieracioides, pag. 126. Come la precedente.

* *Taraxacum officinale*, pag. 127. Giovani rosette di foglie basali. Pressoché tutto l'anno, in altitudine anche durante l'estate. Ottima.

Sonchus oleraceus, pag. 129. Come la precedente. In primavera, e in autunno iniziando da settembre. Ottima e non amaricante.

Cicerbita alpina, pag. 131. Ciuffi fogliacei basali. In giugno nelle zone elevate. Ottima.

Lactuca serriola, pag. 133. Giovani rosette di foglie basali. Da febbraio ad aprile. Buona come elemento secondario.

* *Crepis vesicaria*, pag. 134. Come la precedente. Da febbraio ad aprile e nel tardo autunno. Ottima e non amaricante.

Crepis biennis, pag. 136. Come la precedente ma scarsa.

Crepis pulchra, pag. 136. Come la precedente e migliore.

ELEMENTI DA INSALATA CRUDA

Il valore alimentare delle insalate verdi crude non è certamente elevato, ma non va trascurata la loro importanza come stimolanti dei processi di assimilazione, e come apportatrici di vitamine delle quali sono particolarmente ricche le parti giovani dei vegetali, cioè quelle solitamente usate per le insalate.

Abbiamo già visto d'altra parte come la vitamina C, una delle più importanti agli effetti fisiologici, possa facilmente sparire durante la cottura se questa non viene fatta con appropriati accorgimenti, mentre la verdura cruda conserva integro il suo corredo.

Le miscele di diversi elementi, soprattutto quelle primaverili che possono risultare alquanto varie e saporose, tornano particolarmente gradite e sono raccomandabili.

Ulmus minor, pag. 40. Semi alati immaturi. In febbraio-marzo. Da usare come elemento secondario.

Rumex acetosa, pag. 45. Cime fogliacee avanti la fioritura e foglie monde, in moderata quantità per dare piacevole tono acidulo ad altri elementi. Da aprile a giugno secondo le altitudini.

Rumex acetosella, pag. 46. Come la precedente.

Portulaca oleracea, pag. 49. Fusti fogliacei avanti la fioritura, come elemento secondario non gradito a tutti per la consistenza mucillaginosa. Da maggio a settembre.

Silene vulgaris, pag. 52. Giovani getti fogliacei anche in discreta copia con le altre erbe da insalata alle quali conferisce tono agretto.

Barbarea vulgaris, pag. 54. Rosette di foglie basali solo se molto giovani, per dare sapore piccante rapaceo alle altre erbe. In aprile-maggio.

Nasturtium officinale, pag. 54. Giovani getti fogliacei. Da marzo a maggio. Ottima.

Cardamine hirsuta, pag. 56. Piccole rosette di foglie basali avanti la fioritura. Da febbraio a maggio. Buona come elemento secondario.

**Bunias erucago*, pag. 57. Rosette giovani di foglie basali dei luoghi umidi. In febbraio-aprile e nel tardo autunno. Buona per chi gradisce sapori piccanti.

Capsella bursa-pastoris, pag. 59. Solo le rosette di foglie basali più giovani e dei luoghi freschi, come elemento secondario. Dal tardo autunno a febbraio-marzo.

Thlaspi perfoliatum, pag. 61. Giovani innovazioni fogliacee. In marzo-aprile. Buona come elemento secondario.

**Papaver rhoeas*, pag. 62. Come la precedente. In febbraio-marzo e nel tardo autunno. Sapida come elemento secondario.

Papaver argemone, pag. 63. Come la precedente.

Foeniculum capillaceum, pag. 83. Germogli fogliari in piccola quantità per aromatizzare le miscele. Primavera e tardo autunno.

Oxalis corniculata, pag. 86. Fusticini fogliacei giovani, in piccola quantità per dare sapore agretto alle insalate. In primavera e in autunno.

Oxalis acetosella, pag. 86. Foglie, in piccola quantità come la precedente. Primavera ed anche estate nei siti elevati.

Malva neglecta, pag. 88. Cime fogliacee con fiori in boccio, in piccola quantità per aromatizzare le insalate. Primavera e autunno.

Malva sylvestris, pag. 89. Come la precedente ma più precoce vegetando a minore quota.

Borago officinalis, pag. 98. Fiori mondi per dare piacevole aspetto alle insalate. Da aprile a luglio, talora in dicembre.

Veronica beccabunga, pag. 100. Getti fogliacei teneri. Da febbraio ad aprile. Buona sebbene amaricante.

Veronica anagallis, pag. 101. Come la precedente.

**Valerianella locusta*, pag. 111. Giovani rosette di foglie basali. In febbraio-aprile e nel tardo autunno. Indubbiamente la migliore e più tenera delle insalate.

**Campanula rapunculus*, pag. 113. Giovani rosette di foglie basali e relative radici fittonose. Da febbraio ad aprile e nel tardo autunno. Ottima e ricercata.

Bellis perennis, pag. 114. Rosette di foglie basali le più giovani e tenere. In novembre-dicembre e febbraio-marzo. Buona come elemento secondario.

**Cichorium intybus*, pag. 121. Rosette di foglie basali se tenere e molto giovani. Primavera, ma soprattutto tardo autunno. Ottima.

Leontodon hispidus subsp. *hastilis*, pag. 125. Come la precedente anche per l'epoca. Raccomandabile.

**Taraxacum officinale*, pag. 127. Come la precedente, ma in altitudine anche durante l'estate. Ottima.

Chondrilla juncea, pag. 128. Rosette di foglie basali e fascetti autunnali sul fusto. Da febbraio ad aprile e nel tardo autunno. Ottima.

Sonchus oleraceus, pag. 129. La parte centrale più tenera delle rosette di foglie basali, in miscellanea. In primavera, e in autunno iniziando da settembre. Raccomandabile.

Lactuca perennis, pag. 132. Fascetti di giovani foglie basali, in miscellanea. Da marzo a maggio. Ottima.

Lactuca serriola, pag. 133. Rosette di foglie basali le più minute e tenere, in miscellanea. Da febbraio ad aprile. Raccomandabile per dare tono alle insalate piuttosto sciatte.

LE ERBE DA MINESTRA

Presso le popolazioni rurali le minestre, tanto di pasta quanto di riso, vengono in genere preparate con abbondanti verdure: ortaggi freschi, legumi, patate. Si ricorre però volentieri anche ai vegetali spontanei, e risultano non meno saporose attraverso una buona scelta degli elementi.

La minestra è tradizionale del pasto serale, e la varietà di sapori ottenibile mediante i numerosi vegetali con cui può essere preparata, ne fa un cibo allettante e gradito. In ciò l'orto della natura è capace di offrire elementi anche contro stagione, vale a dire in autunno, quando le colture dispongono in minor copia di materiale tenero e fresco.

Soprattutto è però favorevole la primavera, perché coincidendo con le maggiori variazioni metaboliche cui l'organismo umano è stagionalmente soggetto, attraverso la varietà dei vegetali viene più facilmente soddisfatto il fabbisogno di quegli oligo-minerali catalizzatori la cui importanza è già stata posta in rilievo. Con beneficio che ciò avviene mediante un cibo sano, sapido, allettante e di facile digestione

In stagione più avanzata invece le membrane cellulari dei vegetali, specie quelle dei fasci vascolari, si lignificano; con la cottura si rammollisce bensì la cellulosa ma non ne modifica la struttura, che sostituisce una pesante e inutilizzabile scoria.

Due sono i modi più in uso di preparare le minestre con erbe. La diretta ma non completa cottura in acqua dei vegetali, che poi si passano al setaccio o si frantumano col mulinello, aggiungendovi quindi la pasta o il riso utilizzando anche l'acqua di cottura delle erbe; questa specie di passato può anche essere utilizzato per zuppe, con crostini di pane od altro, nel quale caso le verdure vanno portate a completa cottura. Mediante cottura preliminare in soffritto, con burro o lardo secondo i gusti e le appetenze, cui si aggiungono quindi il brodo e il resto.

Castanea sativa, pag. 32. Frutti secchi particolarmente nelle minestre di riso con latte. Durante l'inverno.

**Humulus lupulus*, pag. 36. Cime dei giovani tralci. Da marzo a tutto maggio secondo le altitudini. Utilizzare anche l'acqua di bollitura. Ottima.

Urtica dioica, pag. 37. Giovani cime apicali e foglie monde. Per le prime in primavera e autunno; per le seconde, nei siti ombrosi, pressoché tutto l'anno. Raccomandabile.

Urtica urens, pag. 38. Come la precedente.

Rumex alpinus, pag. 44. Giovani getti fogliacei. Luoghi elevati da giugno a settembre. Raccomandabile.

Rumex obtusifolius, pag. 44. Foglie basali monde, purché ancora tenere. Da aprile a giugno secondo le altitudini. Sapore un poco sciatto.

Chenopodium bonus-henricus, pag. 46. Cime fogliacee avanti la fioritura e foglie monde. Luoghi elevati da maggio-giugno a settembre. Ottima.

Chenopodium album, pag. 47. Come la precedente. Da febbraio a giugno. Buona mischiata ad altre erbe più aromatiche.

Silene alba, pag. 50. Giovani getti fogliacei e foglie monde. In febbraio-aprile e nel tardo autunno. Ottima.

Silene dioica, pag. 52. Come la precedente ma più tardiva; nei prati d'altitudine. Buona.

Silene vulgaris, pag. 52. Giovani getti fogliacei e foglie monde; si può abbondare. Da febbraio a luglio secondo le altitudini, e nel tardo autunno. Ottima: è la specie più nota per questo uso.

Cardamine hirsuta, pag. 56. Piccole rosette di foglie basali avanti la fioritura. Da febbraio a maggio. Raccomandabile in miscela con altre.

Brassica campestris var. *oleifera*, pag. 57. Cime tenere in incipiente fioritura. In marzo-aprile. Buona ma con sapore rapaceo.

**Bunias erucago*, pag. 57. Giovani rosette di foglie basali. In marzo-aprile e in ottobre-novembre. Buona con sapore un poco rapaceo.

Capsella bursa-pastoris, pag. 59. Giovani rosette di foglie basali. Da marzo a maggio secondo le altitudini e nel tardo autunno. Buona in miscela con altre erbe.

**Papaver rhoeas*, pag. 62. Giovani rosette di foglie basali. Da febbraio a maggio e in autunno. Ottima.

Papaver argemone, pag. 63. Come la precedente.

Malva neglecta, pag. 88. Giovani getti fogliacei e foglie monde. Da aprile a luglio secondo le altitudini. Raccomandabile, ma richiede di essere aromatizzata con altri elementi.

Malva sylvestris, pag. 89. Come la precedente a quota minore.

Primula vulgaris, pag. 93. Foglie basali. Da febbraio a maggio secondo le altitudini. Raccomandabile.

Borago officinalis, pag. 98. Foglie monde. Da febbraio a maggio e nel tardo autunno. Ottima; si può abbondare.

Salvia pratensis, pag. 102. Getti giovani e foglie monde. Da febbraio a giugno secondo le altitudini, e nel tardo autunno. In piccola quantità per dare gusto ed aroma piacevolissimi. Ottima.

Galium mollugo, pag. 107. Getti caulinari fogliacei purché giovani. Da marzo a maggio. Ottima.

Galium aparine, pag. 108. Come la precedente ma più precoce.

Bellis perennis, pag. 114. Giovani rosette di foglie basali. Da novembre-dicembre a febbraio-aprile. Ottima.

DA FRITTATE E FRITTI

Nelle frittate di uova è di norma aggiungere elementi vegetali, in genere però allo scopo di aromatizzarle, quindi in piccole quantità: ad esempio foglie di prezzemolo oppure di Erba amara (il *Tenacetum balsamita* L., in br. *Èrba cazonséla* nel dialetto centrale, *Èrba buna* a Collio, *Fòie de San Piero* a Borno, *Camiltòt* a San Colombano comprendendo però in questa voce anche il *Tanacetum vulgare* L.), triturate e incorporate allo stato verde nello sbattuto, o qualche altra erba aromatica orticola.

L'uso bresciano vuole invece abbondanti verdure. Si ricorre talora alle cipolle come nel Veneto, ma anche a vari altri elementi: gli spinaci, la Bieta o Erba da coste, ecc., ed in questi casi si procede ad una precottura o tostatura nel burro dei vegetali triturati, prima di incorporarli allo sbattuto. È questo il sistema da seguire per le specie spontanee che elenchiamo di seguito, e che consentono larga possibilità di scelta.

Altra cosa è il fritto di verdure, la cui tecnica richiede: olio magro (oggi esistono oli di semi economici che però conviene non reimpiegare, limpidi, all'incirca neutri quanto a odore e sapore, i quali non impregnando di grassi alimenti li rendono di più facile digestione) in volume di 4 volte quello del preparato, che naturalmente agli effetti del risparmio può esservi immerso in piccole quantità per volta; padella alta e scoperta; temperatura dell'olio elevata; preventiva impanatura de-

gli alimenti nella solita pastella di uovo sbattuto con sale e pane grattugiato, oppure con farina bianca nel quale caso va aggiunto un poco di latte, giacché il calore dell'olio trasforma l'amido del pane o della farina in destrina e glucosio, mentre l'uovo coagula prontamente producendo quell'involucro crostoso e dorato che rende i fritti così appetitosi; salatura completa solo quando il preparato è stato tolto dall'olio e scolato.

È il segreto dei noti fritti alla fiorentina, e la verità dei vegetali spontanei di possibile impiego trova conferma nell'elenco che segue.

**Muscari comosum*, pag. 24. Bulbi, da fritto. Da febbraio a marzo, preferibilmente avanti la fioritura.

**Humulus lupulus*, pag. 36. Cime dei giovani tralci, da frittata. Da febbraio a giugno secondo le altitudini. È la specie più usata, veramente ottima.

Parietaria erecta, pag. 38. Germogli novelli e foglie monde, da frittata. Pressoché tutto l'anno. Non a tutti gradita a causa dell'odore.

Portulaca oleracea, pag. 49. Fusti fogliacei avanti la fioritura, da fritto. Da maggio a settembre.

Rubus ulmifolius, pag. 75. Polloni ancora erbacei, da fritto. Da aprile a giugno secondo le altitudini. Ottimi.

Cercis siliquastrum, pag. 79. Grappoletti di fiori in boccio, da fritto. Appetitosi.

Robinia pseudacacia, pag. 80. Grappoli di fiori in boccio. da fritto. Da maggio a giugno. Appetitosi.

Primula vulgaris, pag. 93. Fiori mondi con relativo calicetto, da frittata. Da febbraio a maggio. Buoni e di allettante aspetto.

Borago officinalis, pag. 98. Fiori mondi, da frittata; dalla primavera all'autunno. Fusti teneri con foglie incipienti, da fritto; in primavera e nel tardo autunno.

Salvia pratensis, pag. 102. Foglie monde, da fritto. Dalla primavera al tardo autunno.

SUCCEDANEI DEGLI ASPARAGI

Circa questo impiego ai fini alimentari, a quanto già detto per gli elementi da verdura cotta si aggiunge un ulteriore beneficio: quello cioè che vengono utilizzati giovani polloni, nei quali le sostanze protoplasliche azotate ed i succhi acidi sono contenuti in membrane cellulose giovani, più facilmente saccarificabili nel nostro intestino.

A rigore però non si tratta di veri e propri succedanei degli asparagi, dei quali si consuma la parte tenera dopo averla immersa negli usuali condimenti. Di questi vegetali spontanei difatti si consuma normalmente per intero la parte che viene cotta e condita, press'a poco come gli spaghetti al sugo.

Pteridium aquilinum, pag. 20. Polloni giovani allo stato erbaceo. Da aprile a giugno. Non a tutti gradita per il sapore amaricante-saligno.

Asparagus tenuifolius, pag. 27. Turioni giovani, da maggio ai primi di giugno. Ottimi, più sapidi di quelli dell'Asparago da ortaglia.

**Ruscus aculeatus*, pag. 28. Turioni giovani non ancora induriti. Da marzo a maggio secondo le altitudini. Ottimi, ed offerti sul mercato a prezzo sempre sostenuto.

Chenopodium bonus-henricus, pag. 46. Gambi ancora erbacei mondati delle foglie e della scorza. In maggio-giugno e in settembre. Delicatamente sapidi.

**Aruncus vulgaris*, pag. 71. Polloni giovani allo stato erbaceo. Da fine aprile ai primi di giugno secondo le altitudini. Ottimi e ricercati.

Rubus ulmifolius, pag. 75. Polloni ancora erbacei, mondati della scorza. Da aprile a giugno secondo le altitudini.

LE SPECIE CONDIMENTARIE

Raggruppiamo sotto questo titolo gli elementi che possono impiegarsi come succedanei dei capperi, quelli adatti a preparazioni sott'aceto, quelli che si possono conservare in salamoia, e le erbe aromatiche vere e proprie.

Salvo le verdure in salamoia che ne consentono l'uso contro stagione, le altre non hanno diretta importanza nel rifacimento dell'organismo; tuttavia non sono da trascurare nel bilancio alimentare, agendo favorevolmente sugli organi della digestione.

Le specie aromatiche, rendendo sapidi e profumando gli alimenti a cui si accompagnano, eccitano anzitutto gradevolmente i sensi dell'olfatto e del palato, aumentando la salivazione e predisponendo il cibo a più facile digestione; ingerite che siano, svolgono una certa attività eccitatrice sulla secrezione della mucosa gastrica, rendendo l'alimento più tollerato dal ventricolo. Sono quindi raccomandabili nella dieta delle persone anziane, più spesso inclini all'atonìa intestinale.

Dal canto suo l'aceto - il cui abuso peraltro induce alla gastralgia clorotica diminuendo l'alcalinità del sangue e distruggendone i corpuscoli, sicché risulta controindicato nelle anemie e nelle ipercloridrie - in dosi moderate è un buon aiuto alla digestione delle sostanze albuminoidi contenute nelle carni. Negli erbaggi, contribuisce alla saccharificazione dei glucidi non zuccherini, ed al rammollimento delle sostanze cellulosiche.

Juniperus communis, pag. 22. Galbuli a maturità, per aromatizzare gli arrostiti in genere. Generalmente in autunno.

**Muscari comosum*, pag. 24. Bulbi, per la preparazione sott'aceto secondo le indicazioni a pag. 26. In febbraio-marzo.

Allium neapolitanum, pag. 27. Foglie, per dare il sapore aglino alle insalate crude, e in particolare a quelle di barbabietole e patate lessate. In febbraio-marzo.

Laurus nobilis, pag. 41. Foglie, per aromatizzare e togliere l'eccesso di grasso alle carni e ai pesci oleosi. Tutto l'anno.

Ranunculus ficaria, pag. 65. Bottoni fiorali non ancora schiusi, come succedanei dei capperi secondo le indicazioni a pag. 66. In marzo-aprile.

Berberis vulgaris, pag. 68. Bacche verdi immature come succedanee dei capperi secondo le indicazioni a pag. 66. In agosto-settembre.

D'altra parte è noto che l'attività dei rifugi è particolarmente intensa durante le giornate festive ed i periodi cruciali del ferragosto, ma non mancano parentesi di relativa quiete che potrebbero essere dedicate a queste raccolte.

Senza aggiungere nulla a quanto già detto negli elenchi precedenti, indichiamo tuttavia qui gli ambienti propizi ed i limiti altitudinali che possono essere raggiunti dalle varie specie.

Cetraria islandica, pag. 19. Dalla zona degli arbusti contorti fin oltre i 2500 m. Talli frondosi, per decozioni pettorali. Nei mesi estivi.

Pinus mugo, pag. 24. Fino a 2200 m ed oltre, su terreno calcareo-dolomitico. Germogli fogliari per infusi balsamici. Da maggio a giugno.

Urtica dioica, pag. 37. Associazioni nitrofile presso le malghe o i luoghi di riposo del bestiame, fin dove questo arriva. Apici fogliari per erbe da minestra. Nei mesi estivi.

Polygonum bistorta, pag. 42. Praterie stabili e fresche fin verso i 2000 m. Foglie, da verdura cotta.

Rumex alpinus, pag. 44. In gran copia presso le malghe e nei luoghi di riposo del bestiame, fin dove questo arriva. Giovani getti fogliari da verdura cotta. Da giugno a settembre.

Rumex obtusifolius, pag. 44. Prati un poco umidi fin verso i 1500 m. Foglie monde da verdura cotta. Da aprile a giugno.

Rumex acetosa, pag. 45. Prati pingui fin verso i 2000 m. Foglie monde da addizionare alle insalate crude o da verdura cotta. Da aprile a giugno.

Chenopodium bonus-henricus, pag. 46. Presso le malghe e nei luoghi di riposo del bestiame, fin dove questo arriva. Cime fogliacee avanti la fioritura e foglie monde, da verdura cotta. Da giugno a settembre.

Silene dioica, pag. 52. Pascoli pingui fin verso i 2000 m. Giovani apici fogliosi e foglie monde, da verdura cotta e come erbe da minestra. In maggio-giugno.

Silene vulgaris, pag. 52. In alcune varietà fin verso i 2000 m, nei prati e pascoli pingui. Giovani apici fogliosi come erbe da minestra. Da maggio a luglio.

Capsella bursa-pastoris, pag. 59. Soprattutto negli erbosi presso i luoghi di riposo del bestiame, fin verso i 2700 m. Giovani rosette di foglie basali da verdura cotta. Non oltre giugno o verso la fine di settembre.

Carum carvi, pag. 81. Prati e pascoli fin verso i 2500 m. Foglie come succedanee del prezzemolo, e semi per infusi digestivi. Da luglio a settembre.

Malva neglecta, pag. 88. Ruderale, negli erbosi generalmente presso gli abitati, fin verso i 2000 m. Foglie, come erbe da minestra e per decozioni espettoranti. Durante tutta l'estate.

Vaccinium myrtillus, pag. 90. Nel sottobosco fresco di conifere su terreno acido o decalcificato, fin verso i 2500 m. Foglie per infusi antisettici e antidiarroidici. Da giugno a settembre.

Primula veris, pag. 94. Erbosi freschi fin verso i 2000 m. Fiori per infusi sedativi. I maggio-giugno.

Gentiana lutea e *Gentiana punctata*, pag. 95. Pascoli, la prima sul terreno

Crataegus laevigata, pag. 77. Bottoni fiorali non ancora schiusi, come succedanei dei capperi secondo le indicazioni a pag. 66. In aprile-maggio.

Carum carvi, pag. 81. Foglie, come succedanee del prezzemolo ma da usare in minori quantità perché fortemente aromatiche; dalla primavera all'estate secondo le altitudini. Semi, per aromatizzare gli insaccati di suino alla graticola o in padella; da luglio a settembre.

Foeniculum capillaceum, pag. 83. Germogli fogliacei, per aromatizzare le insalate crude e cotte. In primavera avanzata e in autunno.

Ruta graveolens, pag. 87. Fronde verdi, da infondere nella grappa per aromatizzarla. Pressoché tutto l'anno.

Gentiana lutea e *Gentiana punctata*, pag. 95. Radice fittonosa, per gli usi vari indicati a pag. 96. In settembre-ottobre; anche negli altri mesi estivi, ma è un poco meno attiva.

Origanum vulgare, pag. 106. Cime fiorite, per aromatizzare sughi e vivande. Da giugno a settembre.

Tenacetum parthenium, pag. 117. Foglie, per aromatizzare frittate e frittelle. Dalla primavera all'autunno.

Carlina acaulis, pag. 119. Ricettacoli mondati, per la preparazione sott'aceto. Da luglio a settembre.

Silybum marianum, pag. 120. Ricettacoli mondati, per la preparazione sott'aceto. Da giugno a luglio.

Cicèrbita alpina, pag. 131. Giovani getti fogliari, per la preparazione in salamoia secondo le indicazioni a pag. 132. In maggio-giugno.

FRUTTA PER IL CONSUMO ALLO STATO FRESCO SECCO O PREVIA COTTURA

Agli effetti dell'alimentazione la frutta fresca presenta come carattere comune un elevato tenore di acqua, e conseguentemente un ridotto apporto energetico. È però buona fonte di sostanze minerali soprattutto alcalinizzati, ed insostituibili nell'apporto delle vitamine.

La frutta secca ha invece un elevato potere per il suo contenuto in lipidi; è inoltre apportatrice di calcio, fosforo, vitamine B e zuccheri.

Sulle singole proprietà ci siamo soffermati, e rimandiamo in particolare alla tabella a pag. 143. Il prodotto spontaneo non offre per la varietà molte risorse perché, salvo poche specie, le razze colturali che ne sono derivate lo soverchiano; tuttavia la raccolta offre i suoi lati dilettevoli.

**Corylus avellana* var. *silvestris*, pag. 32. Seme dell'achenio, come frutta secca. In settembre-ottobre.

**Castanea sativa*, pag. 32. Frutto, per il consumo previa cottura. Da settembre a novembre secondo le razze.

Celtis australis, pag. 40. Bacche a maturità allo stato fresco, mangerecce ma di valore trascurabile. In ottobre.

Morus alba, pag. 40. Infruttiscenze a maturità, mangerecce allo stato fresco, ma non gradite a tutti per l'eccesso di zuccheri. In giugno-luglio.

Berberis vulgaris, pag. 68. Bacche a maturità, mangerecce allo stato fresco ma di scarso valore. In settembre-ottobre.

Prunus avium var. *silvestris*, pag. 70. Drupe a maturità allo stato fresco, ottime anche per «macedonie» con altri frutti di bosco. In luglio-agosto.

Prunus laurocerasus, pag. 71. Drupe a maturità, da cuocere con altra frutta. In luglio.

**Fragaria vesca*, pag. 73. Ricettacoli fruttiferi, ottimi allo stato fresco, più saporiti e profumati di quelli di razze colturali. Da maggio ad agosto secondo l'altitudine.

Rubus idaeus, pag. 74. Ricettacoli fruttiferi, di sapore e profumo delicati, ottimi per «macedonie» di frutti di bosco. Da luglio a settembre secondo l'altitudine.

Rubus ulmifolius, pag. 75. Ricettacoli fruttiferi, gustosi allo stato fresco, ed in particolare preparati come le fragole. In settembre-ottobre.

Crataegus laevigata, pag. 77. Bacche a maturità, mangerecce allo stato fresco, ma di valore del tutto trascurabile. In agosto-settembre.

**Mespilus germanica*, pag. 78. Frutti stramaturi, mezzi, però assai meno pregiati di quelli delle razze colturali. Tardo autunno.

Amelanchier ovalis, pag. 78. Bacche stramature allo stato fresco, di valore trascurabile. In agosto-settembre.

**Cornus mas*, pag. 84. Bacche stramature allo stato fresco. In settembre-ottobre.

Vaccinium myrtillus, pag. 90. Bacche a completa maturità, ottime preparate come le fragole e per le «macedonie» di frutti di bosco. In agosto-settembre.

Vaccinium uliginosum, pag. 91. Bacche come per la specie precedente, ma meno saporite. Stessa epoca.

Sambucus nigra, pag. 109. Bacche a maturità, mangerecce allo stato fresco ma di interesse trascurabile e di odore non grato. In settembre.

Viburnum lantana, pag. 111. Drupe stramature, con le osservazioni di cui alla specie precedente. In autunno.

PER LA CONFEZIONE DI MARMELLATE E GELATINE

Marmellate e gelatine sono preparazioni di elevato valore fisiologico, perché alle proprietà specifiche della frutta impiegata si aggiunge un elevato tasso di idrati di carbonio fornito dallo zucchero. La cottura determina bensì sensibili perdite di vitamine, ma non si distruggono le altre sostanze, gli acidi e gli oligominerali contenuti nella frutta.

La differenza fra marmellate e gelatine sta nel fatto che nelle prime la frutta si addiziona subito con lo zucchero per cottura; nelle seconde invece la frutta viene cotta dapprima senza lo zucchero, indi si passa al setaccio di crine, ed il sugo colato viene posto di nuovo a fuoco con lo zucchero, fino ad ottenere la giusta densità.

Per le gelatine necessitano frutti ricchi in pectina, che è il fattore più importante ai fini della solidificazione e conservazione. Ne sono ricche le more del Rovo, poveri invece i lamponi, le fragole, ed in particolare le ciliege.

Circa le altre norme per le preparazioni, rimandiamo a quanto indicato alle pagg. 75, 76 e 91.

Morus alba, pag. 40. Infruttiscenze, per marmellate. In giugno-luglio.

Berberis vulgaris, pag. 68. Bacche, per marmellate ad azione astringente: i noccioli si eliminano all'atto del consumo. In settembre-ottobre.

Prunus spinosa, pag. 69. Drupe stramature, per marmellate ad azione c.s. In ottobre-novembre.

Prunus avium var *silvestris*, pag. 70. Drupe a maturità, per marmellate. In luglio-agosto.

**Fragaria vesca*, pag. 73. Ricettacoli fruttiferi, per marmellate. Da maggio ad agosto secondo l'altitudine.

Rubus idaeus, pag. 74. Come per la precedente. Da luglio a settembre secondo l'altitudine.

Rubus saxatilis, pag. 75. Come per la precedente, e da aggiungere alla stessa. Da luglio a settembre.

Rubus ulmifolius, pag. 75. Ricettacoli fruttiferi, per marmellate ed in particolare per ottime gelatine. In settembre-ottobre.

**Cornus mas*, pag. 84. Bacche a maturità, per marmellate. In settembre-ottobre.

Vaccinium myrtillus, pag. 90. Bacche a maturità, per marmellate. In agosto-settembre.

Vaccinium uliginosum, pag. 91. Bacche, come per la specie precedente, e medesima epoca.

Vaccinium vitis-idaea, pag. 92. Bacche, come per la specie precedente, e medesima epoca.

Arctostaphylos uva-ursi, pag. 92. Bacche, come per le specie precedenti, e medesima epoca.

Sambucus nigra, pag. 109. Bacche a maturità, per marmellate. In settembre.

ERBE AROMATICHE DA INFUSI

Con queste indicazioni non entriamo nel campo della terapia vera e propria, ma la sfioriamo soltanto nei suoi aspetti più blandi e casalinghi. Sono usi bensì passati al vaglio della farmacognostica attuale, ma già consacrati da secoli di pratica esperienza, che fanno parte da gran tempo di uno sperimentato bagaglio di cognizioni non destinate a perdersi malgrado l'attuale sovrabbondanza delle specialità.

D'altra parte anche in queste ultime ricorre sempre più frequente l'impiego degli elementi vegetali, avendo acquisito la terapia sperimentale l'incapacità della sintesi chimica a produrre quelle sostanze ad azione catalizzatrice cui abbiamo già

accennato, o ad accertarne tutte le coazioni equilibratrici. Aggiungasi a ciò la facilità delle preparazioni, ed il fatto che si possono avere scarse preoccupazioni circa le proporzioni dei componenti vegetali, che possono variare entro limiti abbastanza larghi senza costituire pericoli per l'organismo.

Un infuso caldo dopo il pasto serale giova alla digestione più del caffè, la cui azione stimolatrice è soverchiata da quella eccitante, predisponendo all'insonnia. Durante l'inverno, prima di coricarsi, è di sollievo nei diversi piccoli malanni delle vie respiratorie provocati dal freddo e dall'umidità, e nel caso dei sudoriferi contribuisce anche a scaricare l'organismo, attraverso la diuresi, di una certa quantità di sostanze di rifiuto.

Per la scelta e le proporzioni di questi elementi vegetali in rapporto all'azione desiderata, rimandiamo a quanto detto alle singole voci. Possono tornare utili, e di solito sono anche più gradite, preparazioni miscelate che assommano le diverse proprietà desiderate. L'importante è tuttavia che gli infusi abbiano il meno possibile l'aspetto della medicina, ma risultino gradevoli tanto alle nari quanto al palato, siano cioè aromatici e gustosi.

La loro azione si deve in genere ai nitrati, ai sali di potassio ed ai glucosidi contenuti nelle singole specie. La preparazione - come detto - è delle più semplici: si versa la droga od il miscuglio nell'acqua bollente, si copre il recipiente, e dopo un minimo di 5 minuti si cola e si addolcisce, preferibilmente con miele.

Cetraria islandica, pag. 19. Talli frondosi per decorazioni pettorali. Nei mesi estivi.

Juniperus communis, pag. 22. Galbuli a maturità, per infusi antiidropici. Generalmente in autunno.

Pinus mugo, pag. 24. Germogli fogliari per infusi balsamici. In primavera.

Ruscus aculeatus, pag. 28. Rizomi, per infusi diuretici. Tutto l'anno.

Humulus lupulus, pag. 36. Infruttiscenze, per infusi sedativi. In autunno.

Laurus nobilis, pag. 41. Foglie, per infusi sudoriferi. Tutto l'anno.

Papaver rhoeas, pag. 62. Petali dei fiori, per infusi calmanti. In maggio-luglio.

Prunus spinosa, pag. 69. Fiori, per infusi lassativi. In marzo-aprile.

Prunus avium var. *silvestris*, pag. 70. Piccioli dei frutti, per infusi diuretici.

In luglio-agosto.

Crataegus laevigata, pag. 77. Fiori, per infusi ipotensivi. In aprile-maggio.

Carum carvi, pag. 81. Semi per infusi digestivi. Da luglio a settembre.

Malva neglecta, pag. 88. Foglie, per decozioni espettoranti. Primavera ed estate.

Malva sylvestris, pag. 89. Come per la precedente.

Vaccinium myrtillus, pag. 90. Foglie, per infusi antisetticidi e antidiarroici. Da giugno a settembre.

Primula veris, pag. 94. Fiori, per infusi sedativi. In maggio-giugno.

Veronica officinalis, pag. 101. Fusti con foglie e fiori, per infusi stomachici. Da giugno ad agosto.

Thymus serpyllum, pag. 103. Cime fiorite, per infusi antisettici e sudoriferi. Da maggio a settembre secondo le altitudini.

Melissa officinalis, pag. 105. Foglie e sommità fiorite, per infusi stimolanti. Da giugno ad agosto.

Origanum vulgare, pag. 106. Apici fioriti, per infusi anticatarrali. Da giugno a settembre.

Sambucus nigra, pag. 109. Fiori, per infusi sudoriferi. In maggio-giugno.

Matricaria chamomilla, pag. 116. Fiori, per infusi sedativi. Da maggio a settembre.

Achillea clavennae e *Achillea moscata*, pag. 117 e 118. Cime fiorite, per infusi sedativi e deostruenti. Da luglio a settembre.

Cichorium intybus, pag. 121. Foglie, per infusi deostruenti. In primavera o in autunno.

Taraxacum officinale, pag. 127. Radici, per infusi diuretici. Pressoché tutto l'anno.

PER LA CUCINA DEI RIFUGI ALPINI

Questo raggruppamento potrebbe essere giudicato superfluo, riguardando specie già considerate nei precedenti circa gli elementi da verdura cotta, cruda, da minestra, condimentari e da infusi. Abbiamo pensato tuttavia non inutile un elenco a sé dei vegetali che, per il loro «habitat» d'altitudine, possono essere raccolti nei dintorni dei rifugi ed alberghetti alpini isolati in luoghi non serviti da strade.

È noto come una delle deficienze delle loro mense sia data talora dalla carenza - benché giustificata - di verdure. I prodotti orticoli dell'immediata valle sono già insufficienti per la popolazione stabile, mentre la richiesta aumenta a dismisura con l'afflusso dei villeggianti nella stagione estiva, ne consegue la necessità di più costosi approvvigionamenti da più lontani centri a cui, per i rifugi, si aggiunge l'onere di disagiati trasporti e del deterioramento. Per contro la verdura è considerata un semplice contorno che la lista vuole di prezzo modico, sicché male conciliandosi i diversi fattori, ne scapita la dieta, proprio quando questa richiederebbe un più largo consumo di vegetali a compenso dello squilibrio fisiologico determinato negli ospiti dal mutato ambiente e dalla diversa attività fisica.

Ciò per le verdure mentre per le erbe aromatiche da infusi abbiamo già posto in evidenza nell'elenco che precede la loro importanza, cui non va disgiunto il fatto della richiesta sempre maggiore e giustificata che si ha nei rifugi - e non più da parte degli stranieri solamente - di queste salutari bevande calde dopo il pasto serale. Un infuso ad azione digestiva, sedativa e soporifera (né la combinazione dei vari principi è cosa impossibile o difficile), concilia il sonno sia al nuovo arrivato che, non ancora acclimato od a motivo dell'altitudine, spesso è indotto a forme di agitazione psichica o mortoria; sia al reduce da una giornata di pesante attività fisica combinata di solito ad una forte emotiva, che è causa di stati di insonnia.

Nel caso poi di pioggia e freddo che, colpendo l'individuo in stato di intensa traspirazione, possono originare disturbi alle vie respiratorie, gioveranno infusi ad azione antisettica e sudorifera.

D'altra parte è noto che l'attività dei rifugi è particolarmente intensa durante le giornate festive ed i periodi cruciali del ferragosto, ma non mancano parentesi di relativa quiete che potrebbero essere dedicate a queste raccolte.

Senza aggiungere nulla a quanto già detto negli elenchi precedenti, indichiamo tuttavia qui gli ambienti propizi ed i limiti altitudinali che possono essere raggiunti dalle varie specie.

Cetraria islandica, pag. 19. Dalla zona degli arbusti contorti fin oltre i 2500 m. Talli frondosi, per decozioni pettorali. Nei mesi estivi.

Pinus mugo, pag. 24. Fino a 2200 m ed oltre, su terreno calcareo-dolomitico. Germogli fogliari per infusi balsamici. Da maggio a giugno.

Urtica dioica, pag. 37. Associazioni nitrofile presso le malghe o i luoghi di riposo del bestiame, fin dove questo arriva. Apici fogliari per erbe da minestra. Nei mesi estivi.

Polygonum bistorta, pag. 42. Praterie stabili e fresche fin verso i 2000 m. Foglie, da verdura cotta.

Rumex alpinus, pag. 44. In gran copia presso le malghe e nei luoghi di riposo del bestiame, fin dove questo arriva. Giovani getti fogliari da verdura cotta. Da giugno a settembre.

Rumex obtusifolius, pag. 44. Prati un poco umidi fin verso i 1500 m. Foglie monde da verdura cotta. Da aprile a giugno.

Rumex acetosa, pag. 45. Prati pingui fin verso i 2000 m. Foglie monde da addizionare alle insalate crude o da verdura cotta. Da aprile a giugno.

Chenopodium bonus-henricus, pag. 46. Presso le malghe e nei luoghi di riposo del bestiame, fin dove questo arriva. Cime fogliacee avanti la fioritura e foglie monde, da verdura cotta. Da giugno a settembre.

Silene dioica, pag. 52. Pascoli pingui fin verso i 2000 m. Giovani apici fogliosi e foglie monde, da verdura cotta e come erbe da minestra. In maggio-giugno.

Silene vulgaris, pag. 52. In alcune varietà fin verso i 2000 m, nei prati e pascoli pingui. Giovani apici fogliosi come erbe da minestra. Da maggio a luglio.

Capsella bursa-pastoris, pag. 59. Soprattutto negli erbosi presso i luoghi di riposo del bestiame, fin verso i 2700 m. Giovani rosette di foglie basali da verdura cotta. Non oltre giugno o verso la fine di settembre.

Carum carvi, pag. 81. Prati e pascoli fin verso i 2500 m. Foglie come succedanee del prezzemolo, e semi per infusi digestivi. Da luglio a settembre.

Malva neglecta, pag. 88. Ruderale, negli erbosi generalmente presso gli abitati, fin verso i 2000 m. Foglie, come erbe da minestra e per decozioni espettoranti. Durante tutta l'estate.

Vaccinium myrtillus, pag. 90. Nel sottobosco fresco di conifere su terreno acido o decalcificato, fin verso i 2500 m. Foglie per infusi antisettici e antidiarroidici. Da giugno a settembre.

Primula veris, pag. 94. Erbosi freschi fin verso i 2000 m. Fiori per infusi sedativi. I maggio-giugno.

Gentiana lutea e Gentiana punctata, pag. 95. Pascoli, la prima sul terreno

calcareo e la seconda su terreno siliceo, fin verso i 2500 m. Radice fittonosa, per i diversi impieghi indicati a pag. 96. In estate-autunno.

Veronica officinalis, pag. 101. In copia nelle schiarite boschive, particolarmente su terreno smosso per abbattimento di alberi. Fusti con foglie e fiori, per infusi stomachici. Da giugno a settembre.

Thymus serpyllum, pag. 103. Pascoli asciutti e luoghi sassosi fin verso i 2500 m. Cime fiorite per infusi antisettici e sudoriferi. Da giugno a settembre.

Galium mollugo, pag. 107. Prati e luoghi erbosi fin verso i 2200m. Getti caulinari fogliacei, da verdura cotta o come erbe da minestra. Nei siti elevati in giugno-luglio.

Galium aparine, pag. 108. Specie ruderale, talora fin verso i 2300m. Usi ed epoca di raccolta come per la specie precedente.

Bellis perennis, pag. 114. Erbosi radi ma freschi fin verso i 2400m. Giovani rosette di foglie basali, da verdura cotta o come erbe da minestra. Nei luoghi elevati, anche in giugno e in settembre.

Achillea clavенаe e *Achillea moschata*, pag. 117 e 118. Luoghi erboso-sassosi, la prima su terreni calcareo-dolomitici fino a 2500 m, la seconda su terreni silicei fino a 2700 m. Cime fiorite per infusi sedativi e deostruenti. Da luglio a settembre.

Taraxacum officinale, pag. 127. Pascoli, margini dei sentieri, morene, nella varietà alpine fin verso i 3000 m. Rosette di foglie basali, da insalata cruda o verdura cotta secondo lo stadio. Pressoché per tutto il periodo in cui il terreno è libero dalla neve.

IL VALORE ECONOMICO DEI VEGETALI SPONTANEI

È già stato notato nel corso del repertorio ed a pag. 144, che un ridotto numero di vegetali spontanei è anche oggetto di commercio sul mercato cittadino.

A titolo di curiosità - e come tale ne riportiamo gli esiti ad uso del lettore - abbiamo seguito l'andamento dei loro prezzi nei primi mesi del 1973 notando che in genere hanno teso a mantenersi più elevati di quelli delle specie orticole analoghe o per qualche verso raffrontabili, testimoniando così - attraverso il noto meccanismo economico del rapporto tra offerta e richiesta - del favore della popolazione cittadina per tali prodotti.

Alcuni d'essi sono offerti in vendita a mazzetti anziché a peso; in questi casi, per risalire ad una base uniforme, siamo ricorsi al rapporto tra il peso e il prezzo dei mazzetti, e diamo ora i brevi risultati dell'indagine.

Muscari comosum, pag. 24. Bulbi, di importazione dal Mezzogiorno, tra marzo e aprile da L. 500 a 390 il kg secondo lo stato di presentazione.

Ruscus aculeatus, pag. 28. Turioni giovani a mazzetti, in aprile da L. 5000 a 2400 il kg

Humulus lupulus, pag. 36. Cime dei giovani tralci, in marzo da L. 1200 il kg.

Salsola kali L. (sul mercato «agretti liscari», altrove Liscari, Liscchi, Riscoli, Roscani). Pianta erbacea a fusti affilli, succosi, cilindrici a terminazione attuata. Co-

mune nei luoghi salsi del litorale marino, e in quello marchigiano anche oggetto di apposite colture sia per il consumo locale che per l'esportazione, trovando apprezzamento soprattutto sul mercato di Roma. Quando i germogli hanno raggiunto l'altezza di 10-15 cm vengono tagliati presso terra e legati a mazzetti, lasciandovi la porzione basale che poi ripullula prestamente. Si consumano lessi (cuociono in 5-10 minuti) e ricordano nel sapore i fagiolini, ma conservano un tono fra l'agretto e il saligno che non si confà del tutto ai nostri palati, mentre trova richiesta fra gli immigrati dal Mezzogiorno. In marzo-aprile da L. 600 a 300 il kg.

Bunias erucago, pag. 57. Giovani rosette di foglie basali, verso fine marzo a L. 250 il kg.

Papaver rhoeas, pag. 62. Giovani rosette di foglie basali, in febbraio-aprile da L. 350 a 500 il kg.

Ranunculus repens, pag. 66. Giovani innovazioni fogliacee, in marzo-aprile da L. 200 a 150 il kg.

Aruncus vulgaris, pag. 71. Polloni giovani allo stato erbaceo in mazzetti, in aprile-maggio da L. 2300 a 900 il kg secondo l'affluenza e in proporzione inversa alla lunghezza della porzione basale lignificata.

Campanula rapunculus, pag. 113. Giovani rosette di foglie basali con relative radici fittonose, da febbraio ad aprile a L. 3500 il kg.

Taraxacum officinale, pag. 127. Giovani rosette di foglie basali, da fine febbraio ai primi di aprile, da L. 300 a 200 il kg.

Crepis vesicaria, pag. 134. Ampie rosette di foglie basali, fra gennaio e febbraio da L. 700 a 350 il kg.

BIBLIOGRAFIA CITATA

- ARIETTI, N. (1941) - *La nostra flora nell'economia domestica*. Brescia.
- CHRIST, H. (1903) - *Die Frühlingsflora der Tremezzina*. Bericht d. Schweiz. bot. Ges.
- DALLA FIOR, G. (1963) - *La nostra flora*. Trento.
- DEL LUNGO, A. (1935) - *Erbe mangerecce*. Roma.
- DURANTE, C. (1667) - *Herbario novo, con Figure che rappresentano le vive Piante, che nascono in tutta Europa, et nell'Indie Orientali et Occidentali*. Venezia.
- FENAROLI, L. (1945) - *Il Castagno*. Roma.
- FIORI, A. (1923-'29) - *Nuova flora analitica d'Italia*. Firenze.
- FOURNIER, P. (1948) - *Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France*. Paris.
- GADECEAU, E. (1914) - *Les fleurs des moissons et des cultures*. Paris.
- GATIN, C.L. (1936) - *Les fleurs des bois*. Paris.
- GEMMA, A.M. (1882) - *Piante medicinali usate nelle cure domestiche del popolo bresciano*. Roma.
- GREGORIO, P. DI VALCAMONICA [al secolo BRUNELLI] (1698) - *Curiosi trattenimenti continenti ragguagli sacri e profani de i popoli Camuni*. Venezia.
- KÜPZLE, J. (1930?) - *Kräuteratlas zu Pfarren Künzle's Heilkräuterbüchlein Chrut und Uchrut*. Olten.
- LECLERC, H. (1935) - *Précis de Phytothérapie, thérapeutique par les Plantes françaises*. Paris.
- MATTIOLI, P.A. (1555) - *I discorsi ne i sei libri della materia medicinale di Pedacio Dioscoride Anazarbeo*. Venezia.
- MATTIROLI, A. (1919) - *I vegetali alimentari spontanei in Piemonte*. Estratto dagli «Annali della R. Accademia d'Agricoltura di Torino», vol. LXI. Torino.
- MELCHIORI, G.B. (1817) - *Vocabolario bresciano-italiano*. Brescia.
- PAILLEUX et BOIS (1899) - *Le potager d'un curieux*. Paris.
- PEDROTTI, G. e BERTOLDI, V. (1930?) - *Nomi dialettali delle piante indigene del Trentino e della Ladinia dolomitica*. Trento.
- PENZIG, O. (1924) - *Flora popolare italiana*. Genova.
- PEREGALLO, I e CARAVAGGI, A. (1941) - *Annali d'Igiene*, n. 3, marzo. Milano.
- ROSA, G. (1870) - *Dialetti, costumi e tradizioni nelle provincie di Bergamo e Brescia*. Brescia.
- TARGIONI - TOZZETTI, G. (1767) - *Alimurgia ossia modo di render meno gravi le carestie proposto per sollievo dei poveri, ecc.* Firenze.
- ZANNICHELLI, G.G. (1735) - *Istoria delle piante che crescono ne' lidi intorno a Venezia*. Bologna.
- ZERSI, E. (1871) - *Prospetto delle piante vascolari della provincia di Brescia*. Appendice ai «Commentari dell'Ateneo di Brescia» per l'anno 1869. Brescia.

INDICI



INDICE DELLE FAMIGLIE VEGETALI

BERBERIDACEE: 68
BORAGINACEE: 98

CAMPANULACEE: 113
CAPRIFOGLIACEE: 109
CARIOFILLACEE: 50
CHENOPODIACEE: 46
COMPOSITE liguliflore: 121
COMPOSITE tubiflore: 114
CONIFERE: 22
CORNACEE: 84
CROCIFERE: 53

DIOSCOREACEE: 30

ERICACEE: 89

FAGACEE: 31
FELCI: 20

GENZIANACEE: 94
GIGLIACEE: 24

LABIATE: 101
LAURACEE: 40
LEGUMINOSE: 79
LICHENI: 19

MALVACEE: 88

OMBRELLIFERE: 81
ORTICACEE: 35
OSSALIDACEE: 86

PAPAVERACEE: 61
POLIGONACEE: 42
PORTULACACEE: 49
PRIMOLACEE: 93

RANUNCOLACEE: 64
ROSACEE: 69
RUBIACEE: 107
RUTACEE: 87

SCROFULARIACEE: 100

VALERIANACEE: 111

*

*

*

INDICE DEI NOMI LATINI

(I numeri *in corsivo* si riferiscono alla pagina ove la specie è illustrata)

ACHILLEA

- atrata* L.: 119
- clavenae* L.: 117, 158, 150
- millefolium* L.: 118
- moschata* Wulf.: 118, 158, 160

AETHUSA

- cynapium* L.: 81

ALCEA

- rosea* L.: 88

ALLIUM

- neapolitanum* Cyr.: 27, 153
- sativum* L.: 26

ALNUS

- viridis* Chaix. DC.: 23

ALOYSIA

- triphylla* (L'Hérit.) Britt.: 105

AMELANCHIER

- ovalis* Med.: 78, 155

ANTHEMIS

- cotula* L.: 116

ANTIRRHINUM

- majus* L.: 100

ARCTOSTAPHYLOS

- uva-ursi* (L.) Spreng.: 92, 48, 156

ARNICA

- montana* L.: 108

ARUM

- maculatum* L.: 30

ARUNCUS

- vulgaris* Rafin.: 20, 71, 153, 161

ASPARAGUS

- acutifolius* L.: 28
- officinalis* L.: 77
- tenuifolius* Lamk.: 27, 152

AUCUBA

- japonica* Thunb.: 84

BARBAREA

- vulgaris* R. Br.: 54, 123, 146, 148

BARKHAUSIA

- vesicaria* Ten.: 136

BELLIS

- perennis* L.: 114, 147, 149, 151, 160

BENTHAMIA

- fragifera* Lindl.: 84

BERBERIS

- thunbergii* DC.: 68
- vulgaris* L.: 68, 77, 93, 146, 153, 155, 156

BETA

- cruenta* Mort.: 27
- esculenta* (Salisb.): 27
- vulgaris* L.: 27

BETONICA

- officinalis* L.: 102

BORAGO

- officinalis* L.: 98, 103, 149, 151, 152

BRASSICA

- arvensis* Lmk.: 57
- botrytis* L.: 57
- campestris* L.: 57, 150
- napobrassica* Mill.: 57
- napus* L.: 57
- oleifera* DC.: 57, 150
- oleracea* L.: 57
- rapa* L.: 57

BRYONIA

- dioica* Jacq.: 30

- BUNIAS**
erucago L.: 57, 60, 132, 146, 148, 151, 161,
- CALLUNA**
vulgaris (L.) Hull: 89
- CAMPANULA**
elatinoides Mor.: 113
isophylla Moretti: 113
rapunculus L.: 113, 149, 161
sibirica L.: 114
- CAPSELLA**
bursa-pastoris (L.) Med.: 59, 146, 148, 151, 159
grandiflora (Bory et Chayb.) Boiss.: 60
- CARDAMINE**
amara L.: 56
asarifolia L.: 54, 129
hirsuta L.: 56, 148, 150
- CARLINA**
acaulis L.: 119, 147, 154
simplex (W. et K.) Arcang.: 120
- CARUM**
carvi L.: 81, 154, 157, 159
- CASTANEA**
sativa Mill.: 32, 150, 154
- Castenatum: 33
- CELTIS**
australis L.: 40, 154
- Chamaeleon: 120
- CERCIS**
siliquastrum L.: 79, 152
- CETRARIA**
islandica Ach.: 19, 157, 159
- CHELIDONIUM**
majus L.: 38, 61
- CHENOPODIUM**
album L.: 46, 47, 92, 146, 150
bonus-henricus L.: 44, 46, 48, 146, 150, 153, 159
- CHONDRILLA**
juncea L.: 128, 133, 136, 149
- CICERBITA**
alpina (L.) Wallr.: 131, 147, 154
- CICORIUM**
endivia L.: 122
indivisum Vis.: 122
- intybus* L.: 121, 127, 132, 147, 149, 158
- CICUTA**
virosa L.: 81
- CINCHONA**
calysaya Wedd.: 107
- CINNAMOMUM**
camphora (L.) Nees: 40
zeylanicum Blume: 40
- CLEMATIS**
vitalba L.: 36, 62, 64, 146,
- COFFEA**
arabica L.: 107
- CONIUM**
maculatum L.: 81
- CORNUS**
capitata Wall.: 84
mas L.: 84, 155, 156
sanguinea L.: 84
- CORYLUS**
avellana L.: 31, 154
silvestris Salisb.: 32, 154
- CRATAEGUS**
laevigata (Poir.) DC.: 68, 77, 154, 155, 157
monogyna Jacq.: 78
- CREPIS**
biennis L.: 136, 147
capillaris (L.) Wallr.: 136
pulchra L.: 136, 147
vesicaria L.: 126, 129, 134, 147, 161
- CYCLAMEN**
persicum Mill.: 93
purpurascens Mill.: 93
- DAUCUS**
carota L.: 83, 143
- DIGITALIS**
purpurea L.: 100
- DIOSCOREA**
batatas Desne: 30
- ECHIUM**
vulgare L.: 98
- ENDOTHIA**
parasitica (Murr.) And. et And.: 33
- ERICA**
carnea L.: 89, 90

- ERYNGIUM**
campestre L.: 119
- EUGENIA**
caryophyllata Thunb.: 50
- EVERNIA**
furfuracea (L.) Fr.: 20
- FORNICULUM**
azoricum (Miller) Thellung: 83
capillaceum Gilib.: 83, 146, 149, 154
dulce (DC.) Bertol.: 83
- FRAGARIA**
vesca L.: 73, 155, 156
- GALIUM**
aparine L.: 108, 147, 151, 160
mollugo L.: 86, 107, 109, 147, 151, 160
verum L.: 109
- GARDENIA**
jasminoides Ellis: 107
- GENTIANA**
acaulis L.: 41, 98
clusii Perr. et Song.: 97
kochiana Perr. et Song.: 97
lutea L.: 14, 94, 95, 97, 154, 159
punctata L.: 14, 95, 154, 159
- GEUM**
urbanum L.: 108
- GOSSYPHIUM**
arboreum L.: 88
brasiliense Hutch.: 88
herbaceum L.: 88
indicum Lam.: 88
nanking Meyen: 88
peruvianum Cav.: 88
- HELIOTROPIUM**
peruvianum L.: 98
- HIBISCUS**
syriacus L.: 88
- HUMULUS**
lupulus L.: 36, 64, 65, 108, 145, 150, 152, 157, 160
- HYPERICUM**
perforatum L.: 108
- HYPOCHOERIS**
maculata L.: 124, 147
radicata L.: 125, 147
- JUNIPERUS**
communis L.: 22, 119, 153
nana (Willd.) Syme: 22
- LABURNUM**
alpinum (Mill.) Presl.: 81
anagyroides Med.: 81
- LACTUCA**
perennis L.: 57, 132, 149
serriola L.: 133, 147, 149
- LAMIUM**
maculatum L.: 105, 147
- LAPSANA**
communis L.: 54, 123, 128
- LAURUS**
nobilis L.: 41, 97, 153, 157
pallida Brizi: 41
- LAVANDULA**
angustifolia Mill.: 102
- LEONTODON**
hastilis (L.) Rchb.: 125, 147, 149
hispidus L.: 125, 147, 149
- LONICERA**
caprifolium L.: 109
japonica Thunb.: 109
- LOTUS**
corniculatus L.: 68
- MAHONIA**
aquifolium (Pursh) Nutt.: 68
- MAJORANA**
hortensis Moench.: 102
- MALVA**
neglecta Wallr.: 88, 147, 149, 151, 157, 159
rotundifolia L.: 88
sylvestris L.: 89, 147, 149, 151, 157
- MATRICARIA**
chamomilla L.: 116, 117, 158
- MELISSA**
officinalis L.: 105, 158
- MESPILUS**
germanica L.: 78, 155
- MORUS**
alba L.: 40, 155, 156
italica Poir.: 40

MUSCARI

- botryoides* (L.) Miller: 26, 145
comosum (L.) Miller: 24, 145, 152,
153, 160
holzmanni Freyn: 26
pyramidalis Tausch: 26
racemosum (L.) Miller: 26, 145

MYOSOTIS

- sylvatica* (Ehrh.) Hoffm.: 98

NASTURTIUM

- officinale* R. Br.: 54, 100, 101, 129,
146, 148

OCIMUM

- basilicum* L.: 102, 106

ORIGANUM

- vulgare* L.: 106, 154, 158

OXALIS

- acetosella* L.: 86, 148, 107, 109
corniculata L.: 86, 148
deppei Lodd.: 86

PAPAVER

- argemone* L.: 63, 146, 148, 151
rheas L.: 30, 59, 62, 64, 146, 148,
151, 157, 161
somniferum L.: 61

PARIETARIA

- erecta* Mert. et Koch.: 38, 61, 145,
152
ramiflora Moench.: 39

PHYTEUMA

- globulariifolium* Sternb. et Hoppe:
113

PICRIS

- hieracioides* L.: 126, 147

PINUS

- mugo* Turra: 24, 157, 159

POLYGALA

- chamaebuxus* L.: 68

POLYGONUM

- aviculare* L.: 61
bistorta L.: 42, 145, 159
fagopyrum L.: 42

POLYPODIUM

- vulgare* L.: 22

PORTULACA

- grandiflora* L.: 49
oleracea L.: 49, 146, 148, 152

PRIMULA

- auricola* L.: 93
obconica Hance: 93
veris L.: 94, 157, 159
vulgaris Huds.: 93, 147, 151, 152

PRUNUS

- avium* L.: 70, 155, 156, 157
caproniana L.: 70
cerasus L.: 70
duracina Rchb.: 70
juliana Rchb.: 70
laurocerasus L.: 71, 155
sulvestris Kirschl.: 70, 155, 156, 157
spinosa L.: 69, 155, 157

PTERIDIUM

- aquilinum* (L.) Kuhn.: 20, 71, 152

PUCCINIA

- tritici* Erikss. et Henn.: 68

RANUNCULUS

- acris* L.: 67
arvensis L.: 67
bulbosus L.: 67
ficaria L.: 65, 69, 78, 146, 153
glacialis L.: 64
repens L.: 66, 146, 161

RHEUM

- officinale* Baillon: 42

RHODODENDRON

- ferrugineum* L.: 23
hirsutum L.: 23
indicum Sweet.: 90

ROBINIA

- pseudacacia* L.: 80, 152

ROSMARINUS

- officinalis* L.: 102

RUBUS

- caesius* L.: 77
hirtus W. et K.: 77, 80
idaeus L.: 74, 155, 156
saxalitis L.: 75, 156
ulmifolius Schott: 75, 152, 153, 155,
156

RUMEX

- acetosa* L.: 45, 146, 148, 159

- acetosella* L.: 46, 146, 148, 108
alpinus L.: 44, 146, 150, 159
obtusifolius L.: 44, 146, 150, 159
- RUSCUS
aculeatus L.: 28, 153, 157, 160
- RUTA
graveolens L.: 87, 154
- SALIX
cinerea L.: 23
- SALSOLA
kali L.: 46, 160
- SALVIA
officinalis L.: 102
pratensis L.: 102, 147, 151, 152
sclarea L.: 103
- SAMBUCUS
nigra L.: 109, 155, 156, 158
- SATUREJA
hortensis L.: 106
- SCROPHULARIA: 100
- SEMPERVIVUM
tectorum L.: 119
- SILENE
alba (Mill.) E.H.L. Krause: 50, 146, 150
dioica (L.) Clairv.: 52, 146, 150, 159
vulgaris (Moench) Garcke: 52, 146, 148, 150, 159
- SILYBUM
marianum (L.) Gartn.: 120, 147, 154
- SOLANUM
alatum Moench.: 30
- SONCHUS
olaraceus L.: 54, 129, 133, 147, 149
- STELLARIA
media (L.) Vill.: 50, 146
- TAMUS
communis L.: 30, 65, 145
- TANACETUM
balsamita L.: 151
parthenium (L.) C.H. Schultz: 116, 117, 154
vulgare L.: 151
- TARAXACUM
nigricans (Kit.) Rchb.: 127, 128
- officinale* F. Weber ex Wiggers: 127, 147, 149, 158, 160, 161
- THLASPI
perfoliatum L.: 45, 61, 148
- THYMUS
serpyllum L.: 103, 157, 160
vulgaris L.: 102
- ULMUS
minor Mill.: 40, 145, 148
- URTICA
dioica L.: 37, 52, 145, 150, 159
urens L.: 38, 145, 150
- USNEA
barbata Ach.: 20
- VACCINIUM
myrtillus L.: 90, 155, 156, 157, 159
uliginosum L.: 91, 155, 156
vitis-idaea L.: 68, 92, 156
- VALERIANA
officinalis L.: 111
saxatilis L.: 111
- VALERIANELLA
locusta (L.) Laterrede: 52, 111, 147, 149
- VERATRUM
album L.: 96
- VERBENA
officinalis L.: 107
- VERONICA
anagallis-aquatica L.: 101, 149
beccabunga L.: 100, 149
officinalis L.: 101, 157, 160
- VIBURNUM
lantana L.: 111, 155
opulus L.: 109
roseum L.: 109
- *
* *

INDICE DEI NOMI ITALIANI

- Abete bianco: 22
Abete rosso: 20, 22, 24, 73
Acacia: 80
Acciughero: 106
Acerò campestre: 36
Acetosa: 45
Acetosa minore: 46
Acetosella: 86
Achillee: 118
Aglio: 24, 27, 107
Aglio bianco: 27
Aglio ortense: 26
Aglio selvatico: 26
Agretti liscari: 160
Agnellino: 111
Albero di Giuda: 79
Albicocco: 69, 141
Alleluja: 86
Alloro: 41, 42, 71, 109
Aloe: 24
Amaranti: 46
Amarene: 70
Anesi: 83
Anice: 81
Anice dei Vosgi: 81
Aniso: 83
Arachidi: 142
Arancio: 87, 141, 142
Asparago: 24
Asparago da ortaglia: 27, 28, 152
Asparago pungente: 28
Asparago selvatico: 27
Assenzio bianco: 117
Attacca mani: 108
Avellano: 31
Avornello: 81
Azalee: 90
Bagolaro: 35, 40
Ballote: 34
Banane: 141
Barbabietole: 46
Barbabietola da foraggio: 46
Barbabietola rossa: 27, 46
Barbabietola da coste: 46
Barba di cappuccino: 122
Barba di capra: 71
Barbarea: 54
Basilico: 50, 102, 106, 107
Beccabunga: 100
Berberi: 68
Betonica: 102
Biancospino: 77
Bieta da coste: 46, 151, 39
Bietola da coste: 39
Bistorta: 42
Bocche di leone: 100
Borragine: 98
Borrana: 98
Borsacchina: 59
Borsa pastore: 59
Broccolo: 57
Bruciate: 34
Brugo: 89
Bruscolo: 28
Bubbolini: 52
Buon Enrico: 46
Caffé: 107
Caglio bianco: 107
Cagliolo: 107
Camomilla: 114, 116, 117
Canapa: 35
Caprifoglio: 109
Cardamine: 56

Cardo lattario: 120
Cardo mariano: 120
Cardone: 119
Carlina: 119, 120
Caro: 83
Carota: 83, 142
Carota selvatica: 83, 143
Carpino: 84
Carrubo: 79
Carvi: 81, 82
Casellore: 57
Castagna: 33, 141, 143
Castagnaccio: 35
Castagne giapponesi: 34
Castagne secche: 34
Castagno: 31, 32, 33
Catalogna: 122
Cavolfiore: 57, 142,
Cavolo: 57, 141
Cavolo cappuccino: 57
Cavolo verza: 142
Cedro: 87
Cedronella: 105
Celidonia: 61
Celosie: 46
Cencio molle: 47
Cerro: 31
Cetronella: 105
Chiarella: 102
China: 107
Cicerbita: 129
Ciclamini: 93
Cicoria: 114, 121, 122
Cicoria di Bruxelles: 122
Cicoria di Magdeburgo: 122
Cicoria Radison: 122
Cicoria rossa di Treviso: 122
Cicoria rossa di Verona: 122
Cicoria selvatica: 122
Cicoria variegata di Castelfranco: 122
Cicoria verde da taglio: 122
Cicuta: 81
Cicuta maggiore: 81
Cicuta minore: 81
Ciliege: 70, 156
Ciliegio: 69
Ciliegio selvatico: 70, 143
Cime di rapa: 57

Cipolla: 24
Cipresso: 22
Citraggine: 105
Colchico: 24
Colza: 57
Corniolo: 84, 85, 143
Cotone: 88
Crescione: 54, 56, 141, 142, 143
Crescione selvatico: 66
Crespigno: 68, 129
Cumino dei prati: 81
Cumino tedesco: 81

Dente di leone: 127
Dolcetta: 111
Duracine: 70

Endivia selvatica: 133
Erba amara: 151
Erba barbara: 54
Erba brusca: 45
Erba bussola: 134
Erba da coste: 151
Erba da porri: 61
Erba dolce: 136
Erba grassa: 100
Erba livia: 118
Erba Luisa: 105
Erba luiula: 86
Erba montanella: 61
Erba vetriola: 38
Erba viperina: 98
Erbetta da minestra: 56

Faggio: 31, 86
Fagiolo: 79, 142
Falsa acacia: 80
Farinaccio selvatico: 47
Farnia: 31
Fava: 79, 142
Favagello: 65
Felce aquilina: 20
Felce dolce: 22
Felce maggiore: 20
Fico: 35
Finocchio: 81, 82
Finocchio selvatico: 83

Fragola: 69, 73, 143, 156, 74, 75
Frumento: 139, 142

Gallinella: 111
Gardenia: 107
Garofano: 50
Gelso: 40
Gelsomino: 50
Genziana: 13, 96
Genziana acaule: 97
Genziana maggiore: 94
Genziana punteggiata: 95
Genziana vera: 94
Genziane: 94
Genzianella: 97
Genzianelle: 95, 97
Giacinto: 24
Giacinto dal pennacchio: 24
Giacinto delle vigne: 24
Gigli: 24
Ginepro: 22, 23, 24
Gittone bianco: 50
Glicine: 79
Grano saraceno: 42
Granoturco: 42, 139, 142
Grespignolo amaro: 123

Hormino: 102

Indivia: 122
Iva: 118

Lampone: 69, 74, 75, 143, 156
Lantana: 111
Larice: 20, 24
Lassana: 123
Lattaiola pungente: 126
Lattuga: 114, 142
Lattuga alpina: 131
Lattugaccio: 128
Lattuga montana: 132
Lattuga selvatica: 133, 143
Lauro: 40, 41
Lauroceraso: 71, 42
Lavanda: 102
Leccio: 31
Lenticchie: 141

Lichene islandico: 19
Limone: 87, 142
Liquerizia selvatica: 22
Liscari: 46, 160
Lischi: 46, 160
Luppolo: 30, 36, 31, 35

Madreselva: 109
Maggiociondolo: 81
Maggiorana: 102
Malva: 89
Malva comune: 88
Malva selvatica: 89
Mandarino: 87
Marasche: 70
Margheritina: 114
Marrone: 33
Matricale: 117
Melissa: 105
Melo: 69
Metallo: 111
Mirtilli neri: 68, 70, 74, 75, 76, 85, 90
Mirtilli rossi: 92
Mirtillo di palude: 19, 91
Mirtillo nero: 90, 143
Mirtillo rosso: 92
Mondine: 34
More: 76, 156
More di siepe: 143
Moro: 40
Mugo: 24
Maraiola: 38
Musco d'Islanda: 19

Nasturzio: 54
Navone: 57
Nespolo: 69, 78
Nespolo del Giappone: 69
Nocciolo: 31, 84, 143
Non ti scordar di me: 98

Occhio di civetta: 93
Olmo: 35, 40
Ontano verde: 23
Oppio: 109
Origano: 106, 107
Ortica: 37, 35, 38, 39

Palla di neve: 109
Pancuculo: 86
Papavero: 61, 62, 63
Partenio: 117
Patata: 142
Peperone: 141
Pepolino: 103
Pergolato: 107
Pero: 69
Pero corvino: 78
Pesco: 69, 141
Pestinaca: 83
Pino mugo: 19, 24
Pino silvestre: 24
Pisello: 79, 142
Pomodoro: 141, 142
Porcellana: 49
Porcellina giuncolina: 125
Porcellina macchiata: 124
Pratolina: 114
Prezzemolo: 81, 82, 142
Primavera: 92
Primole: 93
Prugnolo: 69
Pruno selvatico: 69
Pungitopo: 28

Quercia: 31

Rabarbaro: 42
Rabarbaro alpino: 44
Radicchiella: 125
Radicchiella gonfiata: 134
Radicchiella prataiola: 136
Radicchiella scotellata: 136
Radicchiella silvestre: 136
Radicchio selvatico: 121, 132, 143
Ranuncoli: 64
Rapa: 57
Raperonzolo: 113
Raponzolo: 113
Ravizzone: 57
Regamo: 106
Ribes: 69
Riscoli: 160
Riso: 139, 143
Robinia: 73, 80

Rododendri: 90
Rododendro ferruginoso: 23
Rododendro irsuto: 19, 23
Rombice dei prati: 44
Rosa: 69
Roscani: 160
Rosmarino: 101, 105
Rosolaccio: 61, 62
Rovere: 31
Roverella: 31
Rovo: 74, 75, 156
Rovo erbaio: 75
Ruta: 87

Salvia: 101
Salvia dei prati: 102
Sambuco: 109
Sanguinella: 84
Sansevieria: 24
Santoreggia: 106
Scarola: 122
Schiarea: 102
Sclarea: 102
Sedano: 81
Senape: 38
Serpentina: 42
Serpillo: 103
Serpollino: 103, 107
Sfagno: 98
Siliquastro: 79
Soffione: 127
Spaccasassi: 40
Spinacio: 46, 83, 141
Spinacio selvatico: 46, 47
Stella d'Italia: 113
Stelletine: 66
Strigoli: 52
Sughera: 31

Tamaro: 30
Tarassaco: 127, 143
Té europeo: 101
Té svizzero: 101
Timo: 82, 102
Trespigno: 61
Trifoglio acetoso: 86
Tulipani: 24
Tutta buona: 46

Uva orsina: 92

Valerianella: 111

Vaniglia: 98

Vavorno: 101

Vegro: 69

Veratro: 24

Veronica: 100

Verza: 57

Vitalba: 64

Vite d'orso: 92

Vite idea: 92

Vite nera: 30

Yucca: 24

Zafferano: 141

*

*

*

INDICE DELLE VOCI DIALETTALI BRESCIANE

Agra: 97
Ai: 26
Ai de bis: 26
Ai de luf: 24, 26
Alefùia: 86
Alefùia zalda: 86
Amfrole: 73
Ampirle: 78
Ampome: 74
Ansiana: 95
Ansianina: 95, 97
Anta: 111
Antana: 111
Antana salvadega: 109
Argel: 81
Argnogna: 89
Articìoch salvadègh: 119

Bacara: 93
Bachera: 93
Badi: 46
Baghe: 90
Baghe de l'ors: 91
Bagoler: 78
Bale de nef: 109
Balu de nef: 109
Barba de larès: 20
Bastu dèl Signur: 107
Bastunsi de la Madona: 107
Bastunsi dèl Signur: 107
Bazaleco: 106
Bazefesco: 106
Betònega: 102
Bgoi d'ai: 27
Biligòc: 35
Biline: 34
Biline còte: 35

Bis'còc: 34, 35
Böc de söca: 71
Boche de liu: 100
Borai: 98
Boras: 98
Boras salvadègh: 103
Botanèga: 102
Botonèga: 102
Brocolèc: 57
Brösi: 119
Brözi: 22, 119
Brüch: 89
Brügni: 69
Brügnöi: 69
Brügnu: 69
Brüscu: 28
Brüza öc: 67
Brüzi: 22

Calèm: 70
Calse de cöch: 97
Calse dèl ciöch: 97
Camamela: 116
Camamela domèstega: 117
Camamila: 116
Camilòt: 151
Camomela: 116
Camomela salvaega: 116
Campanèle: 97
Campama: 94
Cana montana: 71
Canète: 72
Cantarèle: 94
Cantarine: 94
Capelòc: 134
Caprefoi türchi: 109
Capuà de montagna: 124

Car de fe: 127
Care: 81
Carlina: 119
Caròbola: 79
Casète: 59
Castagner: 32
Castègna: 32
Castègne: 34
Catarine: 125
Catarinèle: 77
Cavre: 90
Cegau: 111
Cegoi: 46
Chigaròc: 111
Chimèl: 81
Chisòla col Fenòc: 83
Cicia bosì: 105
Cicoria: 127
Cime rapa: 57
Clòche: 97
Cògoi: 46
Colèr: 31
Comede: 46
Comedie: 46
Comere: 46
Copule: 22
Corai de la Madona: 68
Cornal: 84
Crespi: 68
Crèspola: 117
Crèspula: 117
Crispi: 68, 129
Cua de volp: 71

Daneda: 118
Danièl: 117
Dene: 22
Dener: 22
Dèrbanèsch: 22

Eghèn fèmina: 81
Eghèn mas'c: 81
Egol: 81
Èntaner: 111
Ènsalatina: 121
Èrba amara: 117
Èrba beònegà: 102
Èrba borsa: 59

Èrba buna: 151
Èrba cazonsela: 151
Èrba de la madèr: 116, 117
Èrba de la Madona: 61
Èrba dèl lat zalt: 61
Èrba de San Gioan: 46, 107
Èrba fretola: 117
Èrba isighèta: 52
Èrba limunsina: 105
Èrba hvia: 118
Èrba lüza: 105
Èrba lümaga: 38
Èrba mastra: 61
Èrba maistra: 38, 61
Èrba matrical: 117
Èrba paglia: 38
Èrba rüga: 87
Èrba salina: 46, 86
Èrba sedronèla: 105
Èrba segrezòla: 106
Èrbasine: 52
Èrba sòmèga: 38
Èrba tònega: 102
Èrba vedröla: 39
Erduh: 52
Èrzöi: 52
Erzuh: 52
Ezèl: 81
Ezèn: 81

Faa goza: 50
Faèta: 50
Faita: 50
Fakò: 96
Fambros: 74
Fantine: 62
Farenèle: 46, 48, 92
Farina pèsta: 35
Farinèl: 47
Farinèla: 92
Fazöi de bosch: 30
Fedriga: 40
Felèr: 20
Felès: 20
Feles: 22
Felès de l'aquila: 20
Fenòc: 83
Fenocèla: 83

Fenòc salvadègh: 83
Festùch: 45
Filastèr: 97
Finòc: 83
Finòc salvadègh: 81, 83
Fiur de la Madona: 50
Fiur de San Giorc: 66
Fiur de San Piero: 62
Flezu: 90
Foas: 44
Fòie de San Piero: 151
Fòm: 89
Fopèi: 20
Formentu neghèr: 42
Frasiga: 40
Fratasi: 62
Fresiga: 40
Frizu: 90
Frole: 73

Gaèi: 45, 61
Gaň: 81
Gambe de gai: 67
Gamberina: 41
Garzèc: 129
Garzèc de rie: 129
Garziň muliner: 133
Garzu: 129
Gensiana: 95
Gensiana falsa: 95
Giüsmine: 62
Glazu: 90
Glizu: 90
Glizu ros: 92
Glou salvadègh: 50
Ghirlète: 78
Gose de la Madona: 68
Gösmine: 50
Gösmine salvadeghe: 50
Grasaröi: 52, 111
Grasèi: 111
Graspi: 68
Grasu: 54, 100, 129
Grasu salvadègh: 100
Grataröle: 59
Graunsi: 111
Gregne: 126, 128
Gri: 26

Grich-grèch: 24
Grignos: 127
Grignus: 129, 136
Grinos: 134
Grispignöla: 129
Grizu: 90
Grizu ros: 92
Grögn: 129, 136
Groi: 45
Grüza: 89
Guaina: 79
Guainer: 79
Guainòt: 79

Idasa: 64
Idorèle: 64

Lamparás: 36
Lansèr: 57
Lanta: 111
Laoro: 41
Laoro bastard: 71
Laorocerazo: 71
Lapas: 44
Latarèi: 128, 133
Lataròt: 127
Latüga: 129
Leche: 19
Lechena: 19
Lègn de spi: 80
Lendene: 77
Lèngue de vaca: 44
Lenta mas'c: 109
Lentana: 111
Lichena: 19
Lichene: 19
Ligabosch: 30
Liga ma: 108
Ligaseze: 64
Loarás: 36
Loèrás: 36
Lomparás: 36
Luardáf: 36

Madogn: 62
Madoi: 62
Madu: 73
Madunina: 30

Madunine: 30, 62
Madunine smorte: 63
Maigla: 83
Maigola: 83, 84
Maine: 44, 74
Maïòle: 73
Malaga: 119
Malva: 88
Malvèta: 88
Malvu: 88
Manfragole: 73
Manacorèn: 52
Mandu: 73
Maöle: 73
Maöle de mont: 73
Marene: 70
Margaritine: 114
Margheritine: 114
Marindine: 77
Martensì: 68
Martifh: 68, 93
Maru: 33
Matrical: 117
Mazorana de mont: 106
Mazu: 73
Melisa: 105
Menacorin: 52
Mènta falsa: 106
Mènta mata: 106
Mèrda de gat: 111
Mèrda sèca: 111
Migliöi: 78
Mirlète: 40
Mögh: 24
Mondoï: 34, 45
More: 75
More martinèle: 75
More rose: 75
Mulizi: 111
Mulizine: 125
Mulvine: 78
Mur: 40

Nau: 57
Nesöla: 31
Nèspol: 78
Niciöla: 31
Ninsöla: 31

Nisöla: 31
Nsalatina: 121

Oa de la Madona: 109
Öc del Sigmur: 67
Òpol: 36
Orèce de agniñ: 50
Orèce de azèn: 50
Orgiöi: 90
Ormadèl: 40
Ormizi: 40
Ortiga: 37
Ortighèla: 38
Ortighe morte: 105

Paarina: 50
Pacüch: 45
Pa e vi: 45
Panañ de la Madona: 86, 107, 109
Pancüch: 45
Paparèle: 93
Pape: 111
Papol: 123
Papüch: 45
Parolòte: 128
Patata vulpina: 93
Patuna: 35
Patunari: 35
Paverina: 50
Pè de corf: 67
Pè de gal: 67
Pè de legor: 67
Pè de nèbol: 67
Pè de nèbol de fòs: 67
Pè de nigol: 67
Pè de och: 67
Peèrèl: 103
Pegnatine: 68, 77
Pelac: 34
Peladèi: 34
Pelüda: 51
Peluzza: 51
Pèpole: 62, 64
Pèrfora: 108
Pèrforada: 108
Pericol: 46
Perlèt: 78
Pèrlète: 78

Perá: 78
Pèrhne: 78
Pèròt: 78
Perüch: 46
Pi: 22
Pia ma: 108
Pia-pa: 45
Pi dèl mügo: 24
Pignatine: 68, 77
Pietro: 22
Pilopòrio: 22
Pi müf: 24
Pole: 62
Ppole: 62
Pirgiòch: 78
Pirlète: 78
Piröl: 77
Pisaca: 127
Polènta negra: 42
Polènta tiragna: 42
Pom cavrina: 78
Pom vulpi: 93
Porselaga: 49
Porselana: 49
Prat caafi: 86
Premonta: 93
Premunta: 93
Primaera: 94
Primole: 93
Püüne: 62

Raabieda: 27
Raanèi: 113
Raavieda: 27
Radec: 127
Radec cagni: 121
Rads dolsa: 22
Rae bianche: 57
Rae rose: 57
Rais dolsa: 22
Raisu: 57
Raizine: 123
Ramponsol: 113
Rampüsoi: 113
Rampusol: 113
Raöle: 123
Rascraña: 103

Rasponsol: 113
Rasu: 54
Ratarèle: 123, 128
Ravesöle: 54, 123
Raze: 75
Razuline: 62
Redabla: 64
Redec: 127
Redec de caedagna: 121
Redec de campagna: 121
Redec de carezada: 121
Redec de dögai: 121
Redec de l'ors: 131
Redec de mont: 124
Redeciòc: 127
Redec salvadègh: 131
Redic: 121
Redicine: 125, 129, 136
Redicine piluze: 124
Regabia: 64
Regogna: 89
Regolesia: 22
Reorás: 36
Reurns: 36
Rezeghöi: 90
Ridac: 121
Ridici: 121, 125
Ridici de campagna: 121
Ridici salvadègh: 121
Röbach: 41
Robaga: 41, 97
Röbaga salvadega: 41
Robaghe: 97
Röbaghe: 41
Röbagòt: 41
Robaize: 97
Roeda: 75
Romelgia: 40
Römès: 44
Romigh: 40
Romiglia: 40
Rozöle: 62
Rozohe: 62
Rübaghe: 40
Rubi: 80
Rübina: 80
Rüga: 87
Ruzighi: 28

Salvia de prat: 103
Sambüch: 109
Sambüghina: 109
Šangjole: 111
Sanguanèla: 84
Sanguani: 84
Sanguèn: 84
Sanguinèla: 84
San Marà: 75
Sareze: 70
Sarizi de mont: 70
Sarizi salvadègh negher: 70
Sarizi salvadègh ros: 70
Scalète late: 125
Scarpine de la Madona: 68
Scartusi: 83
S'ciòpa: 97
S'ciopi: 52
S'ciòpoi: 97
S'ciopu: 97
S'ciupitù: 52
Scalaria: 103
Scorlandol: 77
Scorlog: 46
Scraria: 103
Secorgia: 127
Secoria: 127
Sèlino bastart: 66
Segrezöla: 106
Sencoria: 127
Serbai: 64
Sèrgia: 103
Sereze de mont: 109
Sareze de volp: 109
Sareze salvadeghe: 109
Sarezöi salvadègh: 109
Sèrpiglio: 103
Sgarzèt: 129
Sgnèfèr: 83
Sgresaröi: 52
Sgrign: 134
Sgrizu: 90
Sicoria: 127
Sicorie bianche: 132
Sicorie mate: 125
Sigore: 121, 127
Sigrizina: 106
Sigrizöi: 90
Sisapòtol: 44
Sizèr de i ca: 93
Sizöi: 90
Sizöi salvadègh: 92
Slàas: 44
Slatera: 127
Slavas: 44, 47
Smanie: 44
Söca salvadega: 30
Sonza de Bosch: 30
Sonze de galina: 56
Sonzöle: 111
Sonzoline: 111
Sparazere: 72
Sparazine: 71
Sparès: 27
Sparès de cana: 72
Sparès de cue: 72
Sparès de elès: 72
Sparès de felès: 20, 72
Sparès de mont: 72
Sparès de selès: 20, 72
Sparès de seza: 28
Sparès de spi de mora: 77
Sparès de spina-sorèch: 28
Sparez salvadègh: 27
Sparis de mut: 72
Spi biancher: 77
Spi brognöi: 69
Spi de azèn: 119
Spi de brügma: 69
Spi de crispì: 68
Spi de mora: 75
Spi del Sigmur: 68
Spi de roeda: 75
Spi de seza: 77
Spinase molenere: 63
Spinasine: 65
Spina-sorèch: 28
Spina-sörs: 28
Spina-surs: 28
Stafas: 97
Stèle: 65
Strabl: 24
Stracaganese: 34
Stringula ca: 69
Sübà: 94

Taca ma: 108
Taiac: 34
Tam: 30
Tè de mont: 101
Tem: 103
Tètòle: 34, 105
Timol: 103
Timo pihus: 103
Timo salvadègh: 103
Tondini: 35
Tòsèch: 30, 109
Trachègn: 57, 132
Trüüh: 59
Tüitana: 79

Ua de la Madona: 68
Ücà de la Madona: 101
Uciù: 127
127
Üguèta: 75
Ulèm: 40
Uricine: 51
Urtiga: 37

Vedreöla: 39
Velar: 96
Veladri: 96
Velaèr: 97
Velat: 97
Verdegasa: 64
Verzach: 57
Verzi: 52
Vèrzöi: 52
Vèrzöi bastarc: 61
Verzuih: 52
Viasa: 64
Vidarbola: 64
Vinazöla: 93
Vjöle zalde: 94
Virzuih: 52
Volpi: 93

Zenevèr: 22
Zener: 22
Zèrvenègh: 22
Zèrvenès: 22
Züta: 64

*

* *

INDICE DI ALCUNI MOTTI
DIALETTALI BRESCIANI

Acua de pom: 85
Canusìt come la betònega: 102
'Nda ai pi: 22
Ôio de raisu: 57

Sa come 'n cornal: 85
Se i fra i conosès l'èrba betònega...: 102
Vi de cornal: 85

*

* *

INDICE DI ALCUNE VOCI
DIALETTALI NON BRESCIANE

Burage: 100
Crencane: 129
Crencanèle: 129
Crìncani: 129
Lampascioni: 25
Lampasciuni: 25
Lischi: 46, 160

Magnugole: 84
Radecièle: 129
Sparezi de mont: 71
Sparzi de mont: 71
Tortèi: 117

*

* *

INDICE DI ALCUNE RICETTE CULINARIE

Conserva di more	Pag. 76
Conservazione sott'aceto di bulbi di Muscari	Pag. 26
Fritto di fiori di Robinia	Pag. 80
Gelatina di lamponi	Pag. 75
Lattuga alpina in salamoia	Pag. 132
Marmellata di mirtilli	Pag. 91
Marmellata lassativa di sambuco e prugne	Pag. 110
Pesto alla genovese	Pag. 107
Preparazione all'uso dei capperi di bottoni fiorali	Pag. 66
Risotto verde	Pag. 53
Torta di farina di castagne (castagnaccio)	Pag. 35

*

* *

INDICE GENERALE DELLA MATERIA

Premessa	Pag.	7
Usi noti e possibili - Criteri di elencazione	Pag.	11
La protezione della flora spontanea e la raccolta delle erbe mangerecce	Pag.	13
Grafia del dialetto bresciano	Pag.	15

PARTE PRIMA

Repertorio sistematico delle specie vegetali di possibile utilizzazione .	Pag.	17
---	------	----

PARTE SECONDA

I vegetali nell'alimentazione	Pag.	137
Valore alimentare dei vegetali	Pag.	139
Le vitamine e gli oligo-minerali	Pag.	140
Componenti alimentari dei vegetali spontanei	Pag.	143
L'utilizzazione dei vegetali spontanei	Pag.	144
Elementi da verdura cotta	Pag.	144
Elementi da insalata cruda	Pag.	148
Le erbe da minestra	Pag.	149
Da frittate e da fritti	Pag.	151
Sucedanei degli asparagi	Pag.	152
Le specie condimentarie	Pag.	153
Frutta per il consumo allo stato fresco secco o previa cottura	Pag.	154
Per la confezione di marmellate e gelatine	Pag.	155
Erbe aromatiche da infusi	Pag.	156
Per la cucina dei rifugi alpini	Pag.	158
Il valore economico dei vegetali spontanei	Pag.	160
Bibliografia citata	Pag.	162

INDICI

Indice delle famiglie vegetali	Pag. 165
Indice dei nomi latini	Pag. 166
Indice dei nomi italiani	Pag. 171
Indice delle voci dialettali bresciane	Pag. 176
Indice di alcuni motti dialettali bresciani	Pag. 183
Indice di alcune voci dialettali non bresciane	Pag. 183
Indice di alcune ricette culinarie	Pag. 184

*

* *





