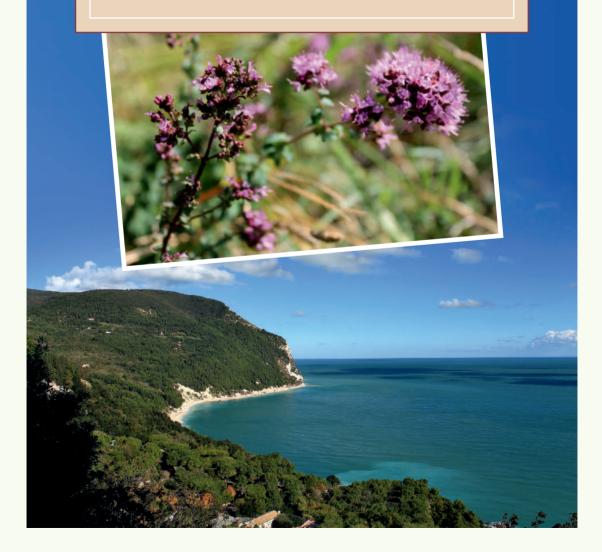






Erbe spontanee e ricette del Conero



ERBE SPONTANEE E RICETTE DEL CONERO

This series of monographs published as "I Quaderni della Selva" is edited by the Botanic Garden Centre Interdipartimental Services of the Marche Polytechnical University, which publishes environmental research aimed at the improvement and diffusion of the natural sciences and their interactions with human activities. These publications thus address studies from different scientific fields that are actively involved in the management and susatinable development of the territory.

Testi

Fabio Taffetani e Lara Lucchetti - UNIVPM

Editor-in-chief
Edoardo Biondi

Editorial Committee
Marina Allegrezza
Vincenzo Caputo
Giuseppe Corti
Adele Finco
Nunzio Isidoro
Marco Moroni
Rodolfo Santilocchi
Fabio Taffetani
Carlo Urbinati

Hanno collaborato:

Simona Casavecchia

Stefano Orlandini e Massimiliano Paoli - Orto Botanico della Selva di Gallignano, Ancona - UNIVPM

Progetto di Filiera Locale "Le produzioni del Conero, la qualità che tutela l'ambiente" - Misura: 1.2.4. Cooperazione per lo sviluppo dinuovi prodotti, processi e tecnologie, sub-progetto: "Specie vegetali spontanee di interesse alimentare del Parco del Conero", realizzato nell'ambito del Programma di Sviluppo Rurale 2007 - 2013. Soggetto capofila: ATI tra Terre del Conero, Agricoltori per Natura, soc. coop. Agricola e Parco Naturale del Conero.

Working Group

Fabio Taffetani

Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari ed Ambientali Università Politecnica delle Marche - f.taffetani@univpm it

Lara Lucchetti

Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari ed Ambientali Università Politecnica delle Marche - lara.lucchetti.02@gmail.com

Publisher

© 2015 Quaderni della Selva

Centro Orto Botanico Interdipartimentale di Servizi - Università Politecnica delle Marche

Printing

Errebi Grafiche Ripesi

In copertina: Il versante meridionale del promontorio del Conero ed origano selvatico (*Origanum vulgare*). Foto di Lara Lucchetti





Erbe spontanee e ricette del Conero

Risultati del Progetto

"Le produzioni del Conero, la qualità che tutela l'ambiente";
sub-progetto: "Specie vegetali spontanee
di interesse alimentare del Parco del Conero"
Schede descrittive ed utilizzazioni alimentari rigurdanti
le specie spontanee di interesse alimentare ed aromatico
degli ambienti agricoli del Parco del Conero

a cura di Fabio Taffetani, Lara Lucchetti

I Quaderni della Selva

Settimo Volume 2015



I Quaderni della Selva SOMMARIO

Presentazione dei lavoro	/
Introduzione	9
Premessa	11
L'Etnobotanica	13
Studi etnobotanici nelle Marche e nel Parco del Conero	15
Capitolo 1 Schede descrittive	17
1.1. Schede informative sulle specie di interesse alimentare	17
1.3. Ricettario	89
1.3.1. Introduzione al ricettario	89
1.3.2. Primi piatti	89
1.3.3. Zuppe, vellutate	92
1.3.4. Secondi piatti	93
1.3.5. Contorni	94
1.3.6. Pane, focacce, "cresce"	98
1.3.7. Dolci	98
1.3.8. Salse, condimenti, oli aromatizzati	99
1.3.9. Conserve, sott'oli	100
1.3.10.Liquori, vini, sciroppi	100
1.3.11.Marmellate	103
1.4. Indice delle specie trattate	105
1.5. Bibliografia	107
1.6. Sitografia	110
1.7 Riferimenti fotografici	110



PRESENTAZIONE DEL LAVORO

Questa interessante pubblicazione di tre volumi, aggiunge un importante tassello ad un percorso già ampiamente intrapreso dall' Ente Parco che, attraverso la sua esperienza di valorizzazione dei prodotti agricoli locali, si è reso promotore di iniziative atte a coinvolgere aziende del posto, finanziate con fondi europei, con l' obiettivo di sostenere azioni di tutela della Biodiversità da parte delle aziende agricole stesse e valorizzare le produzioni dell'area del Conero. Stiamo parlando del progetto di Filiera gestito dalla cooperativa Terre del Conero che ha coinvolto circa 60 aziende e dell'Accordo Agroambientale d'Area per la tutela della Biodiversità, entrambi progetti finanziati dal PSR (Piano di Sviluppo Rurale) Marche 2007-2013. Con Terre del Conero si è puntato sulla riqualificazione del settore agricolo con un finanziamento indirizzato alla filiera agro-alimentare integrata le cui produzioni sono certificate Qm (Qualità Marche), BIO, DOC e IGP. Questi prodotti si svincolano dalle logiche del mercato globale e si offrono al consumatore a km 0, sani e ad un prezzo equo. L'Accordo Agroambientale d'Area è un ulteriore esempio in cui l'agricoltura viene individuata quale specifico strumento valido per la conservazione della Biodiversità, attraverso buone pratiche colturali. Le aree protette si sono mostrate capaci di intercettare ed investire finanziamenti comunitari sia diretti che indiretti. Da questa esperienza risulta rafforzata l'idea che nelle aree Natura 2000 e nelle Aree Protette non si possa prescindere dalla valorizzazione di produzioni ottenute nel rispetto dell'ambiente, se si intende mantenere l'agricoltura, orientandola verso una sempre maggiore eco-sostenibilità. Tale rete virtuosa è un chiaro esempio di Green economy, settore in trend positivo, ponendosi come mercato in controtendenza, in questo momento di crisi congiunturale. Ed è lungo questa strada che va il Parco del Conero sostenendo progetti a garanzia di un'alta qualità della vita in un ambiente sano e tutelato nella sua Biodiversità, nelle tradizioni, nonché forza e traino economico di cui beneficiano diversi comparti, tra tutti quello agricolo e quello turistico-sostenibile, prima economia del territorio e dei dintorni. Ricordo a questo proposito che il Parco del Conero, come le altre aree protette delle Marche, sono certificati CETS. Hanno ottenuto la Carta Europea del Turismo Sostenibile presentando alcune schede progetto volte all'incremento di buone pratiche, che includono idee virtuose come quelle proposte in questi volumi, realizzati grazie alla collaborazione dell' Università, dell'ASSAM, e della cooperativa Terre del Conero, che ringrazio. Ben vengano quindi iniziative di valorizzazione delle erbe spontanee di interesse alimentare come possibile prodotto "di nicchia" da inserire nell' offerta delle aziende agricole, l' incentivazione della produzione di farine e pane Terre del Conero realizzati con grano biologico o a difesa integrata, introito economico e valore aggiunto caratterizzante le aziende del Conero, privilegiate per insistere in un tratto di Marche d'eccellenza, vanto dell' intera Regione.

> Il Presidente del Parco Naturale del Conero Lanfranco Giacchetti



INTRODUZIONE

Le attività illustrate nella presente pubblicazione sono state realizzate nell'ambito del progetto di filiera agroalimentare di qualità che riunisce circa 60 aziende agricole con coltivazioni e allevamenti compresi nel Parco del Conero e in una fascia di territorio esterna, a suo tempo proposta come area contigua al Parco. Nato allo scopo di valorizzare le produzioni agricole locali e di sostenere metodi di coltivazione più rispettosi dell'ambiente, il progetto è promosso dalla Cooperativa Agricola "Terre del Conero, Agricoltori per Natura" e dal Parco Naturale del Conero e coinvolge anche enti di ricerca, trasformatori alimentari, Enti locali, operatori commerciali e turistici.

Con la convinzione che produttore e consumatore siano dunque parte di una stessa catena naturalmente sostenibile, la filiera raccoglie sotto il marchio "Terre del Conero" prodotti locali di qualità, certificati QM (Qualità garantita dalle Marche), Biologici, Doc/ Docg e IGP.

Con il supporto delle risorse del Programma di Sviluppo Rurale Marche 2007-2013, per un periodo di tre anni sono state intraprese varie iniziative volte sia alla promozione dei prodotti della filiera che all'informazione degli operatori agricoli relativamente alla qualità delle produzioni, alle certificazioni e alle tecniche di coltivazione sostenibile.

In particolare, una specifica misura del progetto si è focalizzata sulla realizzazione di nuovi prodotti mediante la collaborazione tra aziende agricole, Enti di ricerca (Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari ed Ambientali dell'Università Politecnica delle Marche e Agenzia Servizi Settore Agroalimentare Marche - Assam) e aziende di trasformazione alimentare.

I contenuti di questo lavoro presentano il progetto specifico "Specie vegetali spontanee di interesse alimentare del Parco del Conero" che ha coinvolto le aziende partecipanti nella sperimentazione della possibilità di incremento delle popolazioni di specie spontanee di interesse alimentare ed aromatico e nella coltivazione del finocchio di mare o "paccasassi" al fine di individuare nuovi prodotti che derivino dalla raccolta e dall'utilizzo di piante spontanee presenti nel territorio.

> Terre del Conero, Agricoltori per Natura, Soc. Coop. Agricola



PREMESSA

In questo lavoro sono raccolte le schede descrittive e ad alcuni esempi di utilizzazioni alimentari (in forma di ricettario) delle specie vegetali spontanee individuate nell'ambito del "Progetto Erbe spontanee del Parco del Conero" nelle aziende aderenti.

Allo scopo di raccogliere informazioni circa le utilizzazioni alimentari delle specie spontanee, è stata presa in considerazione un'ampia letteratura. In particolare, sono stati analizzati numerosi testi di etnobotanica di interesse nazionale e regionale, nonché diversi lavori di tesi (in corso di pubblicazione) riguardanti indagini etnobotaniche effettuate da studenti dell'Università di Ancona sul territorio del Conero (Massaccese, 2008), di Osimo (Zajko, 2011), Jesi (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) e della Gola della Rossa - Frasassi (Falcetelli, 2002; Serini, 2008). Sono quindi descritti alcuni tra gli usi alimentari più noti in Italia e in particolar modo per le Marche, la Provincia di Ancona e il territorio del Conero.

Alcuni esempi di utilizzazioni pratiche raccolte nel corso del lavoro di ricerca sono riportate nel Ricettario a fine capitolo.

Oltre alle specie tipiche degli ambienti agricoli, si è deciso di inserire tra quelle trattate anche il finocchio marino o "paccasassi" (che è una specie spontanea degli ambienti di falesia calcarea, strettamente legato alla fascia costiera esposta alle mareggiate e all'areosol marino) in quanto rientra tra le specie che sono state oggetto di sperimentazione.



L'ETNOBOTANICA

L'etnobotanica studia e documenta le modalità con cui una popolazione locale percepisce, si relaziona e utilizza (a scopo curativo, alimentare ecc.) le risorse naturali (Pieroni et al., 2013). Numerose ricerche etnobotaniche hanno documentato (Rivera et al., 2006; Friedman et al., 1986; Dogan et al., 2004; Tardío et al., 2006) (Guarrera 1994, 2006; Pieroni 1998; Pieroni & Giusti 2009; Manzi 2003; Camangi et al. 2009; Bellomaria e Della Mora 1985; Bellomaria et Lattanzi 1982; Guarrera 1990; Ballelli e Bellomaria 2005; Taffetani 2005) come l'uso di numerosissime piante spontanee siano parte integrante del vivere quotidiano, sia nei paesi del Bacino del Mediterraneo che in varie regioni italiane interessando molteplici settori, in particolare quello alimentare (Savvides 2000; Redzic 2006; Mattirolo 1918; Manzi 1999; Taffetani 2005;) e medicoofficinale (Friedman et al., 1986; Pitrè 1896; Leporatti et al. 1985; Bellomaria e Della Mora 1985, Bellomaria e Berdini 1995; Seppilli1989; Di Massimo et al. 2005; Tomei et al. 2006). Le tradizioni popolari si sono generate e modificate in modo strettamente condizionato sia dai cambiamenti culturali e socio-economici, come pure dalla diversità ambientale dei luoghi. Una diversità che, a sua volta, è espressione della ricchezza della biodiversità degli habitat e risponde sia a fattori fisici (clima, geologia, morfologia) che biologici, comprendenti le influenze antropiche.

Nelle indagini presenti in letteratura, viene posta molta attenzione al rapporto esistente tra le tradizioni popolari, la localizzazione geografica e le condizioni socio economiche delle popolazioni indagate (Caneva et al. 1997; Manzi 1999; Atzei 2003; Picchi e Pieroni 2005). Molto più raramente viene preso in considerazione il contributo della diversità ambientale (Arrigoni et al., 2001; Caneva et al., 2009) ed indagato il ruolo dell'agricoltura tradizionale nel determinare le condizioni di biodiversità degli agroecosistemi e quindi la sua influenza sulla diversità culturale e sulle tradizioni. In particolare non è stata ancora sufficientemente approfondita la correlazione tra l'etnobotanica e le pratiche gestionali che influenzano sia direttamente (coltivazione dei campi, raccolta delle erbe spontanee, sfalcio delle praterie, disturbo da calpestio, diserbo, concimazione, ecc.) che indirettamente (allevamento animale, erosione del terreno, abbandono, ecc...) la diversità dei luoghi.

Le tradizioni etnobotaniche sono legate alla percezione che gli appartenenti ad una comunità hanno dell'ambiente in cui vivono; queste conoscenze rappresentano un patrimonio importante per la sopravvivenza delle società umane. Un patrimonio che viene, però, fortemente minacciato dai rapidi cambiamenti socio-economici che accompagnano la scomparsa delle società rurali (Signorini et al. 2007). Il recupero delle conoscenze popolari sull'uso delle piante può rappresentare un mezzo per la valorizzazione e la tutela del territorio. L'etnobotanica, infatti, può rappresentare un elemento di unione tra la sapienza del passato e le esigenze della società contemporanea



(Taffetani et al., 2013) e fornire gli strumenti per il rilancio dell'economia locale nel rispetto delle risorse naturali.

Le aree basso collinari e pianeggianti della Regione Marche, come avviene in gran parte del territorio italiano, sono interessate da una forte rarefazione degli ambienti naturali e dalla predominanza di superfici coltivate (Taffetani, 2009; Taffetani et al., 2011). Ne consegue che le aree marginali degli agroecosistemi, non interessate direttamente dalle pratiche agricole (margini erbosi, scarpate, siepi, filari alberati, fossi, strade di terra, aie delle case coloniche, ecc.), sono gli unici ambienti disponibili per lo sviluppo di specie spontanee abitualmente raccolte dalle popolazioni locali.

Purtroppo l'agricoltura industriale moderna non consente il mantenimento di questi habitat marginali, che venivano invece favoriti e mantenuti in una utilizzazione agricola del territorio di tipo tradizionale legata alla presenza di tanti diversi appezzamenti, all'interno di piccoli poderi e di una forte diversificazione ambientale e produttiva.

Uno dei tratti caratteristici dell'agricoltura marchigiana dello scorso secolo era il patto di mezzadria (Anselmi, 1982); un contratto agrario tra il proprietario terriero ed un coltivatore, mezzadro, che gestiva il podere e viveva nella casa colonica. Intorno ad essa si sono creati nel corso degli anni, grazie alla presenza e all'attività della famiglia contadina ambienti diversi caratterizzati dalla presenza di fitocenosi ricche di specie che da sempre sono state utilizzate dall'uomo per soddisfare molte delle sue necessità. Proprio la facilità con cui il contadino poteva approvvigionarsi di queste piante ha fatto si che le specie presenti nei dintorni delle case coloniche, al margine dei campi che coltivava, lungo le strade sterrate, fossero tra le più conosciute ed utilizzate per i più diversi scopi, come dimostrano i risultati della ricerca descritta nella prima parte di questo lavoro. E' ovviamente anche vero il fatto che, l'uomo ha sicuramente favorito la presenza intorno alla sua casa, di quelle specie che potevano essergli utili.

Oggi, in un territorio rurale, ormai fortemente impoverito sia in termini di biodiversità che di habitat marginali a causa della prevalenza di tecniche colturali intensive, le aie delle case coloniche abbandonate in tempi recenti ospitano ancora comunità vegetali erbacee ricche di specie e per questo di grande interesse per l'ambiente rurale naturalistico ed importanti nell'ottica di una valorizzazione funzionale ed economica delle aree marginali.

e nel Parco del Conero

STUDI ETNOBOTANICI NELLE MARCHE E NEL PARCO DEL CONERO

L'etnobotanica è una disciplina che studia le diverse modalità di utilizzazione delle piante sulla base delle tradizioni popolari, che possono essere ad esempio di tipo alimentare, medico-veterinario, cosmetico, tintoro, ornamentale, religioso, magico o ludico.

L'etnobotanica costituisce quindi un settore di ricerca che collega le conoscenze botaniche agli studi etnografici e antropologici, medici, agrari, gastronomici e culturali in genere.

Oggetto dell'indagine etnobotanica sono le piccole comunità di agricoltori e abitanti dei borghi rurali che hanno mantenuto memoria delle tradizioni orali loro tramandate dalle generazioni precedenti. Quindi le ricerche etnobotaniche di una determinata area geografica riassumono parte delle tradizioni popolari legate a quel territorio e ne rappresentano la memoria storica. A conferma dell'elevato valore culturale degli studi etnobotanici, nel 2003 l'UNESCO ha adottato la Convenzione per la salvaguardia del Patrimonio Culturale Intangibile, stabilendo per la prima volta che "saperi e pratiche relativi alla natura e all'universo" sono parte di questo patrimonio (Caneva et al., 2013). La metodologia di indagine etnobotanica si basa sul metodo scientifico e si articola in diverse fasi: 1) ricerca bibliografica; 2) individuazione dei luoghi da visitare e dei soggetti idonei a fornire le informazioni; 3) formulazione di specifici questionari e interviste; 4) raccolta e caratterizzazione del materiale vegetale; 5) conservazione delle specie vegetali censite; 6) elaborazione dei dati. Le interviste, che vengono svolte tramite questionari, sono rivolte ad un esteso campione di qualsiasi grado sociale od estrazione sociale di soggetti residenti da diverse generazioni nella comunità oggetto di indagine o da un periodo sufficientemente lungo da averne acquisito le tradizioni locali (Camangi et al., 2009).

Riguardo alla diffusione degli studi etnobotanici in Italia, tra il 1970 e il 2006 questi ammontavano a 173, riferendo l'impiego di 149 specie vegetali, con un forte incremento a partire dagli anni '80-'90 (Camangi et al., 2009).

Nelle Marche, indagini etnobotaniche recenti sono state svolte a cura di vari autori, tra i quali Guarrera (1981, 1990, 2006), Pieroni et al. (2004), Ballelli e Bellomaria (2005), Bellomaria (1982), Bellomaria e Lattanzi (1982), Bellomaria e Della Mora (1985), Bellomaria e Berdini (1995), Leporatti et al. (1985). Per quanto riguarda lavori per le Marche con particolare attenzione alle piante di interesse alimentare, negli ultimi anni sono stati prodotti contributi da parte di Taffetani (2005), Baldoni e Giacalone (2005) e Picchi (2002, 2003). Nel presente lavoro di ricerca si è anche fatto riferimento ad alcune tesi di laurea del corso di laurea in Scienze e Tecnologie Agrarie dell'Università Politecnica delle Marche (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013; Medei, 2012; Zajko, 2011; Massaccese, 2008; Serini, 2008; Falcetelli, 2002).



Le indagini etnobotaniche svolte in diverse aree rurali della Provincia di Ancona hanno permesso di raccogliere due principali tipi di dati: sono state recuperate molte informazioni sull'uso tradizionale locale delle piante spontanee ed è stato approfondito lo studio floristico-vegetazionale delle aree non coltivate del paesaggio agrario (margini erbosi, scarpate, siepi, filari alberati, fossi, strade di terra, aie delle case coloniche, ecc.). L'incrocio delle due informazioni ha permesso di .verificare che sono gli ambienti marginali dell'agroecosistema vicini alle abitazioni ad essere tradizionalmente utilizzati da parte delle popolazioni locali.

Questi ambienti, seppur spesso di limitate dimensioni, sono strutturalmente diversificati sulla base della loro utilizzazione (aree di lavoro, prati per l'alimentazione animale, strade e zone di transito, ecc.) si distinguono per la diversità di condizioni ecologiche, ma anche per il diverso utilizzo da parte dell'uomo che ne ha condizionato la formazione ed il mantenimento e, se in buono stato di conservazione, presentano un elevato valore di biodiversità.

La scarsa conoscenza di questi habitat, della loro valenza ecologica e del loro ruolo nel mantenimento funzionale degli agroecosistemi, insieme all'abbandono delle pratiche tradizionali di agricoltura ha determinato una profonda perdita di biodiversità e spesso la completa cancellazione degli ambienti marginali (considerati inutili) per effetto combinato di lavorazioni meccaniche e pratiche di diserbo chimico indiscriminato.

Gli ambienti residuali che sono scampati alla cancellazione sono esposti ad una tendenza dinamica che determina la progressiva trasformazione da cenosi erbacee perenni a dominanza di emicriptofite, verso formazioni legnose di tipo arbustivo ed arboreo, assai più povere di biodiversità e di specie di interesse etnobotanico.

La recente riscoperta da parte di una larga fetta di popolazione degli usi tradizionali delle piante spontanee (a scopo alimentare, officinale, medicamentoso, cosmetico, veterinario, tintorio, ecc.) e la loro rivalutazione pratica, permette di riconsiderare il valore di quegli ambienti che ancora ospitano tali specie.

Emerge quindi la necessità e l'opportunità della conservazione delle cenosi seminaturali, per garantire la quale risulta necessario il ripristino di alcune attività tradizionali (come il pascolo e/o lo sfalcio) che permettono Il mantenimento della struttura e della composizione degli habitat considerati.

Pertanto le conoscenze etnobotaniche possono oggi costituire una risorsa insostituibile per permettere il recupero delle antiche tradizioni, che a loro volta garantiranno di mantenere e di rivalutare, in un contesto economico e sociale completamente nuovo, il valore, la sostenibilità e la redditività delle produzioni agricole di qualità e di garantire, al tempo stesso, la ricchezza ed i benefici della biodiversità ambientale.

SCHEDE DESCRITTIVE

1.1. Schede informative sulle specie di interesse alimentare

Asparago selvatico - Asparagus acutifolius L.







Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

Famiglia	Asparagaceae
Nome comune	asparago pungente (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	asparago selvatico, sparagio, asparago (Ballelli e Bellomaria, 2005), asparagina
Forma biologica	geofita rizomatosa-nanofanerofita
Descrizione	pianta perenne erbacea, cespugliosa, alta 30-150 cm, con fusti legnosi, spesso lianosi, quelli giovani verdi e striati. Le foglie, che prendono il nome di cladodi, sono larghe 0,6 mm, lunghe 7-9 mm e sono aghiformi, rigide, portanti all'apice una spinula pungente. I giovani getti hanno cladodi più sottili. I fiori hanno un perigonio verde-giallastro. Il frutto è una bacca verde, sub-sferica di 5-6 mm di diametro (Pignatti, 1982)
Habitat	boschi, macchie, siepi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i giovani turioni, che vengono raccolti in primavera (marzo-maggio, a seconda delle zone) prima che si allunghino troppo
	i turioni sono utilizzati ovunque per la preparazione di frittate e risotti ma anche, una volta lessati, conditi con un filo d'olio e un



	Il Massonio (1627) riporta, nel suo "Trattato sull'insalata", l'uso comune in Abruzzo dei turioni di asparago: "In tre maniere ho io veduto mangiare gli sparagi; fannosi prima lessi, e poi divisi in parti sbattuti con ova, e fattane frittata con olio, o con strutto. Mangiansi lessi in brodo di carne grassa, ma conditi con formaggio e uova. E mettonsi a cuocere in acqua legati in un giunco, ma poco bollore ammettono, e separati con diligenza dall'acqua, servono per insalata, conditi, o con ordinario condimento, o in vece di aceto con succo di Narancio, overo di limone, e con pepe, che è assai più grato, e questo è quasi il modo ordinario di mangiare gli sparagi"
Vedi Ricettario	 Frittata agli asparagi selvatici; Osimo (Zaiko, 2011) Frittata di asparagi selvatici, mentuccia, cipolla e ortica; Osimo (Zaiko, 2011) Frittata di asparago selvatico, mentuccia, pungitopo, vitalba e ortica; Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008) Asparagi selvatici lessati; Conero (Massaccese, 2008)
Principi attivi	inulina, principi amari, fitosteroli, saponine, flavonoidi (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	diuretica, ipotensiva, lassativa (Ballelli e Bellomaria, 2005)

Aspraggine comune - Picris hieracioides L.





Fig. 5 Fig. 4

Sinonimo	Picris gracilis Jord
Famiglia	Asteraceae
Nome comune	aspraggine comune, lattaiola (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	speragene, sprane (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Forma biologica	emicriptofita scaposa/biennale
Descrizione	pianta erbacea perenne ma che può essere anche biennale, alta 30-70 cm, ispida. I fusti sono eretti, ramosi e corimbosi verso l'alto. Le foglie basali sono spatolate, larghe 2-5 cm e lunghe 10-20 cm, con margine dentato o lobato mentre le foglie cauline sono sessili e amplessicauli, di forma ellittica o lanceolata, larghe 2-4 cm e lunghe 9 cm, con margine dentato. I fiori sono gialli, riuniti in capolini del diametro di 2,5 cm. Il frutto è un achenio di 3-5 mm, strozzato in alto, senza un vero e proprio becco (Pignatti, 1982)
Habitat	incolti aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale, che si raccolgono prima della fioritura (novembre-maggio)
Uso alimentare	in tutta Italia le foglie della rosetta basale si mangiano cotte (Guarrera, 2006) in zuppe e minestre o come contorno, ma anche crude in insalata (Ballelli e Bellomaria, 2005); in Liguria rientrano, insieme ad altre erbe, nel ripieno del "gattafin", un grosso raviolo ripieno di erbe spontanee (Cornara et al., 2009). Per le utilizzazioni tipiche della provincia di Ancona si rimanda a quanto scritto per <i>Picris echioides</i> . Nella zona di Jesi è stato documentato anche l'utilizzo delle foglie sott'aceto
Vedi Ricettario	"Foglie de campo", territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Falcettelli, 2002; Serini, 2008)
Proprietà	viene applicata sulle ferite (Guarrera, 2006). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi l'acqua di cottura è usata come diuretico e depurativo (Serini, 2008)



Aspraggine volgare - Picris echioides L.





Fig. 6 Fig. 7

Sinonimo	Helminthotheca echioides (L.) Holub, Helminthia echioides (L.) Gaertn
Famiglia	Asteraceae
Nome comune	aspraggine volgare, raspraggine, spraggine (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	sprane (Pieroni, 2013), speraina (Massaccese, 2008), spragne (Falcetelli, 2002), speragna, sporagna, grugno, crispigna (questi ultimi due termini sono stati raccolti nel territorio della Gola della Rossa-Frasassi, Serini, 2008)
Forma biologica	terofita scaposa
Descrizione	pianta annuale alta 4-6 dm, che presenta una spinescenza diffusa per la presenza di robuste setole ad ancora o uncinate. I fusti sono ascendenti, striati, arrossati e portano molti rami. Le foglie basali sono spatolate, larghe 5-7 cm e lunghe 14-22 cm, con grosse verruche biancastre e presentano un picciolo alato; le foglie cauline sono invece lanceolate, larghe 1-3 cm e lunghe 4-7 cm, sessili ed hanno più verruche delle foglie basali. I fiori sono gialli, lunghi 16 mm e riuniti in capolini del diametro di 15 mm, e presentano una ligula venata di violetto. Il frutto è un achenio con becco allungato e liscio (Pignatti, 1982)
Habitat	ambienti ruderali, siepi e pascoli aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	frequente in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie delle rosette basali
Uso alimentare	le foglie della rosetta basale vengono comunemente mangiate cotte (Guarrera, 2006). Nella provincia di Ancona, le foglie vengono cotte e poi "straginate" in padella da sole o con altre erbe di campo e vanno poi a condire cresce e panini (Serini, 2008). Nel territorio del Conero le foglie più tenere sono anche usate crude in insalata (Massaccese, 2008)

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Vedi Ricettario	 Insalata di erbe di campo miste con cicoria, grispigne, grugni porcini, strigoli, caccialepri, pimpinella, speragne, alliaria; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) "Foje straginade" con grispigne, papaole, cicoria, speragne, recchie di lepre, rugni porcini; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) "Foglie de campo"; territorio di Osimo (Zajko, 2011) Crepes di aspraggine; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Proprietà	astringente (Guarrera, 2003), sulle ferite (Guarrera, 2006). Nelle Marche il decotto delle foglie (uso esterno) è usato come cicatrizzante e decongestionante, mentre le foglie contuse e il succo sono applicati sulle ferite (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Bardana minore - Arctium minus (Hill) Bernh.





Fig. 8 Fig. 9

Sinonimo	Lappa minor Hill
Famiglia	Asteraceae
Nome comune	bardana minore (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	lappa (Pieroni, 2013)
Forma biologica	emicriptofita biennale
Descrizione	pianta biennale, alta 50-150 cm. I rami sono eretto-patenti, pelosi. Le foglie sono grigio-tomentose nella pagina inferiore, quelle basali sono larghe 2/3 della lunghezza. I fiori sono riuniti in capolini del diametro di 1-2 cm, brevemente peduncolati, con involucro provvisto di squame ragnatelose, rosse all'apice. I frutti sono acheni lunghi 5-7 mm, con un breve pappo (Pignatti, 1982)
Habitat	incolti e siepi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie basali giovani, i gambi fiorali raccolti nel secondo anno vegetativo, i piccioli privati della corteccia esterna
Uso alimentare	è documentato l'uso, nel territorio di Osimo, delle foglie bollite e condite (Zaiko, 2011)
Vedi Ricettario	 Foglie di bardana minore lessate, Osimo (Zaiko, 2011) Gambi di bardana minore (Arctium minus) gratinati (Baldoni e Giacalone, 2006)
Principi attivi	principio amaro (lappatina), olio essenziale, resine, acidi grassi (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	depurativa, diuretica, lassativa (Ballelli e Bellomaria, 2005). Gli usi popolari documentati nel territorio di Osimo riportano l'utilizzo delle radici e delle foglia in tisana come antireumatica e in impacco come antiveleno e come febbrifugo (Zajko, 2011)

Bieta comune - Beta vulgaris L.



Fig. 10 Fig. 11

Famiglia	Chenopodiaceae
Nome comune	bieta comune, bietola, barbabietola, barba (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	rapa rossa (Ballelli e Bellomaria, 2005), bieta (Pieroni, 2013)
Forma biologica	emicriptofita scaposa, terofita scaposa
Descrizione	pianta perenne erbacea, raramente annuale, molto variabile nei caratteri vegetativi. La radice è carnosa, a fittone. Il fusto è striato, eretto, alto fino a 2m. le foglie sono lunghe fino a 20 cm. I fiori sono verdastri o rossastri e sono disposti in spighe fogliose alla base e spesso riunite in pannocchie, con glomeruli di fiori sessili e concresciuti alla base. I semi sono bruni, lunghi 2,5 mm (Pignatti, 1982; Ballelli e Bellomaria, 2005)
Habitat	orti e incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	in tutto il territorio (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	le foglie vengono comunemente utilizzate in tutta Italia (Guarrera, 2006), lessate e condite come le bietole coltivate, anche insieme con altre erbe di campo. In Liguria, insieme ad altre erbe, rientrano nel ripieno del "gattafin" (Cornara et al., 2009). In Toscana, nel Grossetano, si usano come ripieno dei tortelli (Corsi e Pagni, 1979). L'uso delle foglie lessate e condite è documentato anche per il territorio di Jesi (Pieroni, 2013)
Principi attivi	zuccheri, Sali, vit. A, B1, B2, C (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	rinfrescante, remineralizzante, rubefacente (Ballelli e Bellomaria, 2005



Caccialepri - Reichardia picroides (L.) Roth





Fig. 12 Fig. 13

Sinonimo	Picridium vulgare (L.) Roth
Famiglia	Asteraceae
Nome comune	caccialepre, grattalingua comune, caccialebbra, latticino, latticrepolo, paparrastello (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	caccialepri
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta 20-40 cm, glauca e glabra. La radice è legnosa e ingrossata con latice di gusto dolce. I fusti sono eretti, più o meno ramosi. Le foglie sono di forma e dimensioni variabili. I fiori sono lunghi 20 mm, di colore giallo e quelli esterni sono generalmente bruni o purpurei nel lato rivolto verso il basso, sono riuniti in capolini isolati portati da peduncoli di 10-20 cm con numerose brattee (Pignatti, 1982)
Habitat	incolti e pascoli aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, che si raccolgono preferibilmente da novembre ad aprile. Le piante non fiorite possono essere raccolte tutto l'anno
Uso alimentare:	in molte regioni d'Italia è comune l'uso delle foglie della rosetta basale sia lesse che crude in insalata: in Puglia vengono consumate col pane o in minestre col brodo di carne (Guarrera, 2006) e in Liguria rientrano, insieme ad altre erbe, nel ripieno del "gattafin", dei "pansoti" o vengono anche fritte (Cornara et al., 2009). Nel territorio del Conero i caccialepri si consumano generalmente in insalata, ma anche lessati insieme con altre erbe (Massaccese, 2008); nello Jesino si consumano sempre crudi in insalata ma anche per fare torte salate (Lucarini, 2013) oppure appassiti in padella (Pieroni, 2013); nel territorio della Gola della Rossa-Frasassi è riportato prevalentemente l'uso dei caccialepri cotti e ripassati in padella (Falcetelli, 2002; Serini, 2008)

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Vedi Ricettario	 Pasta con borragine, recchie di lepre, strigoli e caccialepri; territorio jesino (Lucarini, 2013; Pieroni, 2013) Pasta saltata ai caccialepri e alliaria; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Insalata di erbe di campo miste con Cicoria, grispigne, grugni porcini, strigoli, caccialepri, pimpinella, speragne, alliaria; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) Insalata di caccialepri, tonno, alici e capperi; territorio del Conero (Massaccese, 2008) Insalata di caccialepri, uova sode e prosciutto cotto (Baldoni e Giacalone, 2006) "Foglie de campo" con falsa rucola, cicoria, papavero, speragne, aspraggine, caccialepri, senape, grespigni, tarassaco, borsa del pastore, grugno porcino, erba viperina, boccione maggiore Caccialepri lessati; territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Falcettelli, 2002; Serini, 2008)
Proprietà	la pianta viene usata contro mal di gola, afte, mal di denti, angina pectoris, come rinfrescante, depurativa (Guarrera, 2006). Nella zona del Conero, le foglie fresche, applicate sulla parte dolorante, sono usate per alleviare mal di denti e mal di testa (Massacese, 2008). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi l'acqua di cottura è usata come depurativa (Serini, 2008)



Cardo campestre - Cirsium arvense (L.) Scop.





Fig. 14 Fig. 15

Famiglia	Asteraceae
Nome comune	cardo campestre, stoppione, scardaccione, scorpione (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	stombelli (Penzig, 1924)
Forma biologica	geofita radicante
Descrizione	pianta perenne, alta 50-150 cm. Il fusto è eretto, con strie purpuree, in alto pubescente o tomentoso, per lo più ramoso solo nella metà superiore. Le foglie sono pennatopartite, larghe 2-3 cm e lunghe 8-15 cm, divise in 5-7 coppie di lobi stretti e acuminati, terminanti in numerose spine acute. I fiori sono portati da capolini di diametro inferiore a 2 cm, più o meno peduncolati, senza foglie bratteali, generalmente solo con fiori femminili o maschili. La corolla è rosea, di 15 mm. Il frutto è un achenio di 2 mm con pappo bianco-sporco di 10 mm (Pignatti, 1982)
Habitat	campi e incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie e i ricettacoli fiorali
Uso alimentare	le giovani parti aeree rappresentato un elemento fondamentale di alcune preparazioni tipiche del Centro-Nord, come del "preboggion" genovese o la "minestrella di Gallicano" della Garfagnana e sono anche ottime per la preparazione di torte salate e frittate, per il sapore che ricorda vagamente quello del carciofo (Picchi e Pieroni, 2005). È documentato l'uso nel territorio jesino delle foglie giovani e tenere, raccolte prima che diventino spinescenti, che vengono consumate sia crude che cotte (Lucarini, 2013) o, nella zona di Osimo, cotte e soffritte con olio e aglio (Zajko, 2011)
Vedi Ricettario	Cardo campestre lessato; territorio di Osimo (Zaiko, 2011)
Principi attivi	glucoside (tiaglicina), sostanza amara, olio essenziale, gomme, sali organici di calcio e magnesio (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	amara, coleretica, diaforetica, diuretica, eupeptica, stimolante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo la tisana delle foglie è usata come depurativa e lassativa (Zajko, 2011)

Carota selvatica - Daucus carota L.







Fig. 16

Fig. 17

Fig. 18

Famiglia	Apiaceae
Nome comune	carota selvatica
Nome dialettale marchigiano	carota selvatica
Forma biologica	emicriptofita biennale
Descrizione	pianta biennale, di 40-70 cm di altezza. Il fusto è eretto, ispido, ramoso in alto. Le foglie basali hanno il contorno lanceolato e sono lunghe 8-12 cm e larghe 1-3 cm, 2-3 pennatosette, con segmenti d'ultimo ordine lanceolati. Le foglie cauline sono 2 pennatosette, divise in lacinie lineari acute. I fiori sono riuniti in ombrelle a 20-40 raggi, con 7-10 brattee lineari. I petali sono bianchi, più raramente rosei o giallognoli, di 1,2 x 1,5 mm, arrotondati. Il frutto è ovoide, di 1,8 x 2,5 mm, irsuto, con setole subspinose (Pignatti, 1982). All'epoca della fruttificazione le ombrelle assumono una caratteristica forma contratta, richiudendosi su sè stesse
Habitat	prati aridi e incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	la radice, le foglie, le infiorescenze
Uso alimentare	in alcune regioni italiane è diffuso l'uso delle foglie della rosetta basale lessate, in zuppe oppure crude per aromatizzare le insalate (Guarrera, 2006). In Abruzzo era diffuso invece l'utilizzo delle radici, sia crude che bollite in acqua (Manzi, 1999), uso documentato anche nelle Marche (Zajko, 2011; Serini, 2008)
Vedi Ricettario	 Fiori di carota selvatica fritti; (Baldoni e Giacalone, 2006) Carote selvatiche sott'aceto; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Salsa di carota selvatica; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	olio essenziale, resine, vitamine (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	diuretica, carminativa, rinfrescante, aromatizzante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo è documentato l'uso dell'impacco di foglie e di semi contro le scottature (Zajko, 2011)



Chenopodio bianco - Chenopodium album L.



ig. 13	11g. 20
Famiglia	Chenopodiaceae
Nome comune	farinello comune (Pignatti 1982), chenopodio bianco, farinaccio selvatico
Nome dialettale marchigiano	spinacio selvatico (Serini, 2008), farinaccio, farinello
Forma biologica	terofita scaposa
Descrizione	pianta annuale, alta 10 cm ma che può raggiungere anche i 2 m. I fusti sono eretti, semplici o ramificati, striati, glabri e un po' glauchi, sparsamente farinosi soprattutto in alto. Le foglie sono alterne: quelle maggiori lunghe 2-4 cm, hanno un picciolo molto lungo e sono di forma lanceolata-romboidale, con base progressivamente ristretta nel picciuolo e con 3-6 denti grossolani; le foglie minori, lunghe 3-4 cm, sono sempre lanceolate, ma non presentano molti denti e anzi sono quasi intere, con lamina farinosa, sopratutto nella pagina inferiore. I fiori, verdastri di 1,5 mm, sono riuniti in infiorescenze piramidali, fogliose in basso, con glomeruli di 3 mm di diametro. Il frutto è verdastro di 1,5 mm di diametro, avvolgente un solo seme nero, lucido, di 1,2-1,6 mm. (Pignatti, 1982)
Habitat	incolti e ruderi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, i semi
Uso alimentare	le foglie sono usate in alcune regioni d'Italia nelle minestre, cotte come gli spinaci, lessate o in insalata (Guarrera, 2006). Sia nel territorio jesino che in quello della Gola della Rossa-Frasassi, le foglie del farinaccio vengono lessate e usate al pari degli spinaci coltivati (Serini, 2008), quindi anche come ripieno per la pasta (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013). Dai semi del farinaccio si ricava una farina che, un tempo, veniva usata per la panificazione insieme alla farina di frumento (Ballelli e Bellomaria, 2005; Pieroni, 2013; Lucarini, 2013)
Vedi Ricettario	 Tagliolini verdi all'ortica in salsa di chenopodio; Toscana (Buratti, 2008) Crema di chenopodio; Toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	chenopodina, proteine, grassi, glucidi, sali minerali, olio essenziale (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	le foglie hanno proprietà nutritive. L'olio essenziale è ipotensivo e antielmintico (Ballelli e Bellomaria, 2005)

$\label{lem:circum} \textbf{Cichorium intybus } L.$





Fig. 23 Fig. 22

Asteraceae

Famiglia

Nome comune	cicoria comune, radicchio (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	cicoria, grugno amaro (Ballelli e Bellomaria, 2005) grugno, rugno, grugno selvatico, grugno campagnolo, cime di grugno, smoraccia
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta perenne, alta 20-120 cm. Il fusto può essere eretto o prostrato, ispido, con peli rivolti verso il basso. Le foglie della rosetta basale sono irregolarmente pennatopartite o pennatosette, larghe 3-5 cm e lunghe 10-35 cm, con segmenti triangolari acuti, alterni; le foglie del fusto sono lanceolate, sessili, più o meno ridotte. I fiori sono portati da numerosi capolini, di 2-3 cm di diametro, sessili o peduncolati; la corolla è azzurra, raramente rosata, di 12 mm. Il frutto è un achenio di 2-3 mm, con un pappo formante una breve coroncina apicale (Pignatti, 1982)
Habitat	ambienti ruderali e incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, che si raccolgono in rosetta basale prima della fioritura; le radici
Uso alimentare	le foglie della rosetta basale, raccolte prima che la pianta vada in fioritura, si usano in diverse parti d'Italia in insalate e minestre (Guarrera, 2006). Al Centro-Nord prevale l'uso crudo in insalata, al Sud quello della cicoria cotta (Picchi e Pieroni, 2005). Nelle Marche le foglie vengono lessate e condite o "strascinate" (saltate in padella) spesso assieme ad altre erbe di campo, andando a costituire molte preparazioni tipiche regionali (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013; Massaccese, 2008; Zajko, 2011; Serini, 2008; Falcetelli, 2002), mentre quelle più tenere sono usate crude in insalata (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013; Zajko, 2011; Serini, 2008). Proprio nel territorio del Conero è documentato anche l'uso della cicoria sott'olio (Massaccese, 2008). La radice è usata per la preparazione di liquori (Guarrera, 2006) e un tempo costituiva un surrogato del caffè, dopo essere stata abbrustolita e macinata



	Interessante è l'uso che si faceva della cicoria nel '600 in Abruzzo, così come viene riportato dal Massonio (1627): "cotta per minestra e per insalata si mangia; e per minestra in due modi, o bollita in brodo di carne, o in acqua semplice, e condita con olio e passarina, ma se cruda per insalata si mangia o se ne mangiano le frondi o le punte, e i germogli: le fronde devono minutamente esser trite con un coltello, e infuse nell'acqua almeno per un'ora, perché depongono qualche parte della loro amarezza, maggiormente se della selvatica saranno, e poi condite con olio, con aceto, con sale, con pepe e con passarina. E se pure alcuno vorrà con aglio conforme al suo gusto assaporarla, o ridotto in minuscole particelle o pesto e sissoluto con aceto, o pure (per solo goderne l'odore) untone il piatto (). Sono buone le punte e i germogli in insalata crudi, e cotti: ma crudi conditi nello stesso modo, e cotti aggiuntavi la passarina bollita insieme con essi. Usano molti di condire quest'erbe con mosto cotto ed è condimento gratissimo () particolarmente nell'insalate crude. Conservano alcuni le punte della cicoria nell'aceto per l'uso di tutto l'anno, sparsovi però prima del sale, e lasciati stare all'ombra alcuni giorni ()"
Vedi Ricettario	 Zuppa di cicoria; (Baldoni e Giacalone, 2006) Cicoria lessata; Conero (Massaccese, 2008) Insalata di erbe di campo miste con Cicoria, grispigne, grugni porcini, strigoli, caccialepri, pimpinella, speragne, alliaria; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) "Foje straginade" con grispigne, papaole, cicoria, speragne, recchie di lepre, grugni porcini; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) "Foglie de campo" con falsa rucola, cicoria, papavero, speragne, aspraggine, caccialepri, senape, grespigni, tarassaco, borsa del pastore, grugno porcino, erba viperina, boccione maggiore; territorio di Osimo (Zajko, 2011) Puntarelle al "pisto"; territorio anconetano (Castellani, 2006) Grugni sott'olio; Conero (Massaccese, 2008)
Principi attivi	principio amaro (cicorina), tannini, mucillagini, olio etereo, colina, inulina (Ballelli e Bellomaria, 2005).
Proprietà	tonica, stomachica, colagoga, coleretica, lassativa, emostatica, depurativa, diuretica, febbrifuga, ipoglicemizzante (Ballelli e Bellomaria, 2005)

Coda cavallina - Equisetum telmateja Ehrh.







Fig. 24

Fig. 25

Fig. 26

Sinonimo	Equisetum maximum Auct
Famiglia	Equisetaceae
Nome comune	equiseto massimo (Pignatti, 1982), coda cavallina
Forma biologica	geofita rizomatosa
Descrizione	pianta perenne erbacea, alta 50-200 cm. I fusti sterili hanno 20-40 coste e sono cavi internamente per 2/3 del totale, hanno rami verticillati densi, quelli superiori allungati e superanti l'apice vegetativo. I fusti fertili sono lunghi 1-2 dm ed hanno guaine ricoprenti completamente l'internodo. La spiga è lunga 2-5 cm (Pignatti, 1982)
Habitat	luoghi umidi e ombrosi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i germogli
Uso alimentare	in alcune regioni italiane i germogli vengono consumati lessati o utilizzati per preparare frittate (Guarrera, 2006); in Basilicata i fusti fertili vengono consumati anche in frittelle, in insalate miste e minestre (Caneva e Cutini, 2009). Nel territorio di Jesi i germogli di equiseto vengono consumati crudi in insalata o lessati e usati per sformati, polpette o fritti (Lucarini, 2013); in quello di Osimo per preparare frittate (Zajko, 2011). Un uso simile è documentato anche per il territorio del Conero (Massaccese, 2008), ma per l'Equisetum arvense. Costanzo Felici da Piobbico nella sua "Lettera sulle insalate" del 1577 riporta l'usanza di friggere i germogli di equiseto nel periodo quaresimale: "La cauda cavallina [] vi vuol esser ancora lui con il suo fiore né cibi ghiotti la quaresima, che chiamasi vulgarmente pesce pagliaro essendo una piramidetta tonda spongosa che nasce avanti la sua foglia. Questo si frige nel'olio infarinato como si fa il pesce []. (Arbizzoni et al., 1977)"
Vedi Ricettario	Frittata di equiseto; territorio di Osimo (Zajko, 2011)



Principi attivi	silice, sali minerali, ac. lattico, ac. ossalico, ac. acetico, ac. equisetico, flavequisetina, saponoside (equisetonoside) (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	diuretica, emostatica, remineralizzante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo è documentato l'uso dell'infuso di foglie di equiseto per depurare la pelle e del decotto come antiemorragico e antinfiammatorio (Zajko, 2011). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi è invece documentato l'uso dell'infuso dei fusti per abbassare la pressione sanguigna (Falcetelli, 2002)

Corbezzolo - Arbutus unedo L.







Fig. 27

Fig. 28

Fig. 29

Famiglia	Ericaceae
Nome comune	corbezzolo, albatro, arbuto, cocomero, rossetto, suorvo (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	cerasa marina, cocomero (Ancona), (Penzig, 1924)
Forma biologica	fanerofita
Descrizione	cespuglio o albero sempreverde con corteccia rossastra, che può essere alto fino ad 8 m. Le foglie hanno picciolo di 1 cm e lamina coriacea, lucida, di forma oblanceolata e sono acuminate e dentellate sul bordo. I fiori sono riuniti in corolle bianco-giallastre, ceree, lucide. Il frutto è una bacca purpurea, rugosa, di 1-2 cm di diametro (Pignatti, 1982)
Habitat	macchie e leccete
Distribuzione e diffusione nelle Marche	in tutto il territorio, non rara
Parti utilizzate ad uso alimentare	i frutti
Uso alimentare	i frutti del corbezzolo vengono raccolti a maturità e mangiati tal quali o usati in diverse zone d'Italia per preparare marmellate, vini, liquori (Guarrera, 2006). In alcune aree della Liguria, con i frutti si prepara un "vinello" detto "vinetta", nel quale la vinaccia è messa fermentare per alcuni giorni con acqua e corbezzoli (Camangi, Stefani, Sebastiani, 2009) o vi è un'infusione di corbezzoli, fichi secchi o grappa (Cornara et L., 2009). L'uso dei frutti di corbezzolo in alcool è documentato anche nelle Marche, in particolare nel territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008). I frutti vengono anche usati per la preparazione di marmellate
Vedi Ricettario	 Liquore di corbezzoli. Ricetta n.1, Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008) Liquore di corbezzoli 2. Ricetta n. 2, Toscana (AA. VV., 2001) Corbezzoli sotto spirito (Baldoni e Giacalone, 2006) Marmellata di corbezzoli, Toscana (AA.VV., 2001)
Principi attivi	arbutoside, unedoside, arbusterina, tannini, acido gallico, resina, gomma (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	astringente intestinale, antireumatica, diuretica, antisettica delle vie urinarie, emmenagoga (Ballelli e Bellomaria, 2005). Alcuni ritengono che i frutti abbiano effetto lassativo (Serini, 2008)



Finocchio marino - Crithmum maritimum L.





Fig. 30 Fig. 31

Famiglia	Apiaceae
Nome comune	finocchio marino, bacicci, cretamo (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	paccasassi, spaccasassi
Forma biologica	camefita suffruticosa
Descrizione	pianta perenne cespugliosa, alta dai 20 ai 50 cm, glabra, cerosa, aromatica. Il fusto è legnoso e ramificato con scapi erbacei ascendenti. Le foglie basali sono composte in 2-3 segmenti larghi 3 mm e lunghi 18 mm, carnosi, interi o con un paio di denti, carenati, con una sola nervatura, acuti. I fiori sono riuniti in ombrelle terminali a 20-36 raggi, con brattee pendule e petali verdi-giallastri. Il frutto è ovoide e lungo 5 mm (Pignatti, 1982)
Habitat	rupi marittime, scogliere, muri, moli e frangiflutti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	lungo il litorale, non rara (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Parti utilizzate ad uso alimentare	tutta la pianta
Uso alimentare	in diverse regioni (Marche, Monte Argentario-Toscana, Sicilia, Sardegna, Salento-Puglia meridionale e Liguria) la pianta viene conservata sott'aceto, oppure mangiata fresca in insalata o usata per preparare salse (Guarrera, 2006). In particolare nel Salento viene servita bollita e condita con olio e aceto come accompagnamento a piatti di pesce (Biscotti, 2012) mentre in Sardegna si consumano le giovani foglie tagliuzzate per insaporire le insalate o nella preparazione di salse piccanti (Atzei, 2003)

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Uso alimentare	Per quanto riguarda le Marche, il finocchio marino sott'aceto è un contorno tipico della zona del Conero e prende origine dall'uso che ne facevano i pescatori della zona (Guarrera, 1990), ma ne è documentato anche l'abitudine di consumarli lessi oppure sott'olio o sott'aceto con aggiunta di capperi e grani di pepe (Massaccese, 2008). Già nel 1550 Costanzo Felici da Piobbico annota l'uso del finocchio di mare nella sua "Lettera sulle insalate": "il fenochio marino [] d'alcuni detto erba di San Pietro, è molto in prezzo, con le sue foglie tenere, nel'insalate et ancora le sue cime tenere in scartocci sonno apprezzate in conserva nel'aceto e sale []. Chiamasi ancora rompe sasso per nascere ne muri volentieri"
Vedi Ricettario	 Paccasassi sott'olio; territorio del Conero (Massaccese, 2008) Risotto con il finocchio di mare; territorio anconetano (Castellani, 2006)
Principi attivi	sali di potassio, pectina, vit. A, B2 e C, oli essenziali (eugenolo, carvacrolo) (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	aromatizzante, antiscorbutica, carminativa, coleretica, diuretica, eupeptica, vermifuga (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Grespino - Sonchus asper (L.) Hill, S. oleraceus L. , S. tenerrimus L.



Fig. 32 Fig. 33 Fig. 34

3	3
Famiglia	Asteraceae
Nome comune	grespino (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	grespigno, crispigna (Ballelli e Bellomaria, 2005), grespigna
Forma biologica	terofita scaposa/emicriptofita biennale
Descrizione	- Sonchus asper (L.) Hill (fig. 28): pianta erbacea annuale, ma che può essere anche biennale, alta 30-100 cm. Il fusto è robusto, poco ramoso. Le foglie sono spesse, pungenti, lucide nella pagina superiore, con orecchiette avvolgenti il fusto ed arrotolate a chiocciola. I fiori sono riuniti in capolini presenti su cime obrelliformi, raramente fioccosi alla base. I semi sono acheni obvato-ellittici, ristretti all'apice, con 3 coste longitudinali marcate, larghi 1 mm e lunghi 2,5 mm. Fiorisce da gennaio a novembre. (Pignatti, 1982) - Sonchus oleraceus L. (fig. 29): pianta erbacea annuale, ma che può essere anche biennale, alta alta 30-100 cm. il fusto è gracile, molto ramoso. Le foglie sono molli, non spinose, opache, dotate di orecchiette piccole, acuminate, semiabbraccianti. I capolini sono riuniti in cime corimbiformi, densamente fioccosi. Gli acheni sono lunghi 3 mm e sono assottigliati all'apice, con 3 coste longitudinali marcate e sottili rughr trasversali. Fiorisce da marzo a ottobre. (Pignatti, 1982) - S. tenerrimus L: pianta erbacea annuale alta dai 20 cm al metro. La radice è generalmente legnosa, mentre il fusto è ramoso-corimboso e presenta in alto peli ghiandolari lunghi 0.8-1.2 mm. Le foglie sono molli, raramente spinulose sul bordo, pennatosette lunghe 6-15 cm, con 6-8 coppie di segmenti laterali lanceolati o falcati (raramente lineari od ovali) e segmento apicale triangolare. I capolini sono numerosi, con un involucro conico di 7-9 X 11-12 mm. I fiori sono gialli lunghi 12-15 mm. Gli acheni sono lunghi 3 mm, con pappo niveo di 4-5 mm. Fiorisce da gennaio a novembre (Pignatti, 1982)
Habitat	campi, erbosi e incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale, che si raccolgono prima della fioritura
Uso alimentare	in diverse regioni italiane le foglie della rosetta basale vengono mangiate sia crude che cotte, in minestre d'erbe o frittate (Guarrera, 2006). Un uso particolare che si fa in Abruzzo, nella Vallata di Sulmona, è quello riportato da Gravina (1812), secondo il quale la radice del grespino (<i>S. arvensis, S. asper, S. oleraceus</i>) viene raccolta tra febbraio e marzo e fatta bollire in acqua e poi o cotta una seconda volta nel brodo di carne o impastata con farina e fritta (Manzi, 1999). Per quanto riguarda gli utilizzi documentati nella provincia di Ancona, nello Jesino le foglie vengono saltate in padella da sole o in mescolanza con altre erbe amare, in quanto sono caratterizzate da un sapore dolciastro (Pieroni, 2013), o sono usate anche per ripieni e minestre (Lucarini, 2013; Zajko, 2011)
Vedi ricettario	 Vellutata di crispigne; territorio di Jesi (Pieroni, 2013) "Foglie de campo" con falsa rucola, cicoria, papavero, speragne, aspraggine, caccialepri, senape, grespigni, tarassaco, borsa del pastore, grugno porcino, erba viperina, boccione maggiore; territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Falcettelli, 2002; Serini, 2008) Insalata di erbe di campo miste con cicoria (Cichorium intybus), grispigne (Sonchus oleraceus, S. asper), grugni porcini (Crepis vesicaria), strigoli (Silene vulgaris), caccialepri (Reichardia picroides), pimpinella (Sanguisorba minor), speragne (Picris echioides), alliaria (Alliaria petiolata); territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) "Foje straginade" con grispigne, papaole, cicoria, speragne, recchie di lepre, grugni porcini; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013)
Principi attivi	lattoni sesquiterpenici, alcool triterpenico (taraxasterolo) (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	colagogo, catartica (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Ingrassapecore - Scorpiurus muricatus L.





Fig. 35 Fig. 36

Famiglia	Fabaceae
Nome comune	erba lombrica comune
Nome dialettale	ingrassa pecore
Forma biologica	terofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea annuale, con fusti prostrati o ascendenti, alti 5-15 cm, pubescenti, ramificati dalla base. Le foglie sono lanceolatospatolate, acute, mucronate e lungamente picciolate. I fiori (da 2 a 5) sono gialli, ermafroditi, lungamente peduncolati. Il frutto è un legume contorto, irto di spine diritte, uncinate o bifide, con semi nerastri
Habitat	garighe, prati nelle macchie, incolti aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	è noto l'uso delle foglie lesse (Guarrera, 2006; Ballelli e Bellomaria, 2005), anche nelle erbe miste o nei ripieni delle torte salate (Baldoni e Giacalone, 2006)

Malva - Malva sylvestris L.



Fig. 38 Fig. 37

. i.g. 37	7 ig. 30
Sinonimo	Malva polymorpha Guss.; Malva sinensis Cav.; Malva mauritiana L., Malva ambigua Guss.)
Famiglia	Malvaceae
Nome comune	malva selvatica
Nome dialettale marchigiano	malva, malbe, marva
Forma biologica	terofita saposa-emicriptofita bienne
Descrizione	pianta erbacea annua, bienne o perenne, alta 30-50 cm. I fusti sono tenaci, legnosi alla base, generalmente prostrati, ispidi. Le foglie hanno un picciolo lungo 3-7 cm ed una lamina con contorno circolare o pentagonale, di diametro di 2-4 cm, con 5 lobi arrotondati e margine dentellato, base cuoriforme. I fiori sono appaiati all'ascella delle foglie superiori e portati da peduncoli di 1-2 cm; i sepali, lunghi 5 mm, sono densamente cigliati sul bordo; i petali sono rosei con 3 strie violacee longitudinali. Il frutto è un policarpo rotondo, costituito da più mericarpi indeiscenti monospermi reniformi e lisci, contenenti ciascuno un seme
Habitat	orti, ruderi, erbosi e incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, i fiori. Le foglie si raccolgono in primavera, i fiori tra maggio e settembre



Uso alimentare	In molte regioni d'Italia è comune l'uso delle foglie di malva in minestra, lessate insieme ad altre erbe selvatiche per il ripieno di ravioli e torte, ma si possono usare anche i teneri germogli in insalata o fritti, mentre i fiori, dei quali è ben noto l'uso in tisane rinfrescanti e decongestionanti, possono arricchire insalate (Picchi e Pieroni, 2005). L'uso alimentare dei giovani frutti teneri, raccolti e mangiati crudi dai ragazzi, è documentato per l'Abruzzo, nella zona di Cesacastina - Crognaleto, e per la Sardegna, in Gallura e nel Nuorese (Manzi, 1999; Atzei, 2003). Nella zona del Conero le foglie di malva sono raccolte in primavera e, insieme ad altre erbe di campo, mangiate in insalata o cotte nella "mistiganza" (Massaccese, 2008). Nell'Osimano è documentato l'uso dei germogli di malva in insalata e dei fiori per la preparazione di una bevanda rinfrescante (Zajko, 2011). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi le foglie sono usate nel minestrone (Falcettelli, 2002) o per preparare risotti mentre i germogli teneri sono mangiati in insalata (Serini, 2008). Talvolta, le foglie di alcune piante di malva appaiono brunite e ricoperte di pustole rossicce, in quanto affette da una ruggine (<i>Puccinia malvacea rum</i>): in tal caso la loro raccolta sarà da evitare.
Vedi Ricettario	 Gnocchi alla malva (Castellani, 2006) Fiori di malva fritti (Baldoni e Giacalone, 2006) Bevanda alla malva; ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011) Fiori canditi di malva; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	mucillagini, tannini, glucosio, ossalato di Calcio, resine, pectine, vitamina A, B e C. Olio essenziale (malvina) nei fiori
Proprietà	antinfiammatoria, emolliente, pettorale, astringente, lassativa, diuretica. Nell'antichità era denominata "omniborbia", in quanto si riteneva utile per guarire tutta una serie di malattie, sia interne che esterne

$\boldsymbol{\mathsf{Menta}}$ a $\boldsymbol{\mathsf{foglie}}$ $\boldsymbol{\mathsf{lunghe}}$ - $\boldsymbol{\mathsf{Mentha}}$ longifolia (L.) Huds.



Fig. 39 Fig. 40

Sinonimo	Mentha sylvestris L.; Mentha grisella Briq
Famiglia	Lamiaceae
Nome comune	menta selvatica (Pignatti, 1982)
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 30-120 cm, di odore aromatico leggermente sgradevole. I fusti sono eretti o ascendenti, pubescenti e ramificati, stoloniferi. Le foglie sono molli, grigiobiancastre, lanceolate, larghe 2-4 cm e lunghe 5-9 cm, con margine seghettato, acute all'apice. (Pignatti, 1982). I fiori sono riuniti in verticillastri densi che formano delle spighe. Il calice, lungo 1-2 mm è conico e pubescente, con 5 denti triangolari. La corolla è imbutiforme con 4 lobi ovato - oblunghi
Habitat	argini, sponde e paludi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	non rara, presente in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	anche se i vari tipi di menta hanno sapore e aroma diversi, gli usi in cucina sono simile a quelli della <i>Mentha aquatica</i>



Menta acquatica - Mentha aquatica L.





Fig. 41 Fig. 42

Sinonimo	Mentha hirsuta Huds
Famiglia	Lamiaceae
Nome comune	menta d'acqua
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta perenne erbacea, alta 15-30 cm, con odore aromatico gradevole. I fusti sono ascendenti, spesso arrossati, pubescenti, stoloniferi. Le foglie sono ovali - lanceolate, larghe 1-4 cm e lunghe 2-6 cm, con margine seghettato e picciolo di 4-9 mm. I fiori hanno una corolla rosea o violetta e sono riuniti in una testa emisferica del diametro di 2 cm che si trova all'apice del fusto e talvolta nei verticillastri ascellari sottostanti (Pignatti, 1982). Il calice è lungo 3-4 mm, tuboloso, con 5 denti lanceolati. La corolla è lunga 4-6 mm ed è imbutiforme, con 4 lobi ovato - arrotondati
Habitat	argini, sponde e paludi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	non rara, presente in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	le foglie trovano uso in liquoreria (Guarrera, 2006; Ballelli e Bellomaria, 2005), come aromatizzante (Guarrera, 2006) e nella preparazione di primi piatti e prodotti di pasticceria
Vedi Ricettario	 Risotto alla menta; territorio di Osimo (Zajko, 2011) Salsa di menta acquatica; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Olio all'erba cipollina e menta acquatica; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Liquore di menta acquatica
Principi attivi	olio essenziale (mentolo), tannini, resine, principio amaro (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	tonica, stimolante, carminativa, antisettica, antispasmodica (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi il decotto e il cataplasma sul petto delle foglie e dei fiori di <i>Mentha sp.</i> Sono usati per curare il raffreddore (Falcetelli, 2002)

Ortica comune - Urtica dioica L.



Fig. 43

Famiglia	Urticaceae
Nome comune	ortica comune
Nome dialettale marchigiano	ortica, urtica (Ballelli e Bellomaria, 2005), ortiga, erba cattiva (Massaccese, 2008)
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 30-120 cm, generalmente dioica. Il rizoma è stolonifero, i fusti sono eretti, scanalati in alto. Le foglie sono opposte, lanceolate, cuoriformi alla base, con margine dentato, larghe 3-6 cm e lunghe 5-10 cm, con picciuolo lungo 2/3-2/4 della lamina fogliare e portanti 4 stipole. I fiori sono giallo-verdastri, piccoli, con 4 tepali irsuti e persistenti nel frutto, con stimmi arrosati all'apice e sono portati da racemi in verticilli all'ascella delle foglie superiori, arcuati, lunghi 2-3 cm (Pignatti, 1982)
Habitat	ambienti ruderali e nitrofili
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i germogli e le foglie, che si possono raccogliere tutto l'anno, ma preferibilmente da marzo a settembre
Uso alimentare	in molte regioni italiane le foglie vengono usate in minestre, zuppe, risotti, lasagne, pasticci, focacce, frittate o mangiate come contorno, come gli spinaci; in Abruzzo se ne fanno anche liquori (Guarrera, 2006). Anche nelle Marche le foglie sono utilizzate per insalate, frittate e zuppe (Ballelli e Bellomaria, 2005) ed è documentato l'utilizzo comune, nel territorio del Conero e in quello di Osimo, in risotti, frittate e minestroni oppure mangiate da sole, lessate e condite con olio e limone, mescolate con altre foglie di campo o strascinate con le patate. (Massaccese, 2008). Nel territorio di Jesi sono usate allo stesso modo degli spinaci (Lucarini, 2013); in quello della Gola della Rossa-Frasassi sono lessate e mangiate come contorno e l'acqua di cottura viene usata come brodo vegetale per cuocere minestre, oppure sono usate per fare frittate, gnocchi e risotti (Serini, 2008). Nel VI secolo d.C., Costanzo Felici da Piobbico riporta addirittura l'uso dei germogli teneri d'ortica crudi in insalata ("Lettera sulle insalate", 1577)



Vedi ricettario	 Ravioli ripeni all'ortica; territorio osimano (Zajko, 2011) Gnocchi di malva e ortica (Castellani, 2006) Tagliolini verdi all'ortica in salsa di chenopodio; Ricetta di origini toscane (Buratti, 2008) Frittata di asparagi selvatici, mentuccia, cipolla e ortica; territorio osimano (Zaiko, 2011) Frittata di asparago selvatico, mentuccia, pungitopo, vitalba e ortica; territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008) Marmellata di mele e ortica; ricetta di origini toscane (Buratti, 2008)
Principi attivi	olio essenziale, ac. formico, ac. acetico, carotenoidi, vit. B2, C e K, ac. pantotenico e folico, tannino, cera, mucillagine, Sali minerali (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	emostatica, astringente, ematopoietica, diuretica, ipoglicemizzante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona del Conero è usata per la cura dei reumatismi, depurazione del sangue, cure primaverili, foruncolosi e dermatosi conseguenti a disordini alimentari e a cattiva eliminazione delle tossine. Le foglie fresche lessate si applicano sulle ferite e sono usate anche contro la caduta dei capelli, la forfora e per la pelle ed i capelli grassi (Massaccese, 2008). Anche nella zona di Osimo il decotto di foglie viene usato come antinfiammatorio e come diuretico-depurativo (Zajko, 2011). In diverse zone le foglie pestate si applicano direttamente sul naso per bloccarne la perdita di sangue

Parietaria - Parietaria officinalis L.





Fig. 44

Fig. 45

Sinonimo	Parietaria erecta M. et K.
Famiglia	Urticaceae
Nome comune	vetriola comune (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	erba murale, erba murara (Ballelli e Bellomaria, 2005), erba murana, murella, parietana, paratana, rasparella (Pieroni, 2013)
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 30-100 cm. Il fusto è eretto, scarsamente ramoso. Le foglie sono ovali o ellittico - lanceolate, acuminate, con nervature trasparenti e sono larghe 2-4 cm e lunghe dai 5 ai 10 cm. I fiori sono riuniti in infiorescenze ascellari dense, con brattee ellittiche. La pianta presenta peli ricurvi che si attaccano agli abiti (Pignatti, 1982)
Habitat	suoli boschivi eutrofici e fossi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	non rara (localmente diffusa), distribuita in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie giovani, i germogli
Uso alimentare	in alcune regioni è documentato l'uso delle foglie o dei germogli, raccolti prima della fioritura, in minestre o lessati (Guarrera, 2006). Nel territorio del Conero e in quello jesino è documentato l'uso delle foglie primaverili private del gambo e dei fiori ascellari e lessate 10 minuti per poi essere utilizzate come gli spinaci, ovvero per ripieni, frittate, minestre o come contorno, insieme con altre erbe di campo (Massaccese, 2008; Lucarini, 2013). L'acqua di cottura può essere poi utilizzata per insaporire risotti e minestroni (Massaccese, 2008). Sia nella zona del Conero che in quella di Osimo le foglie sono anche utilizzate come condimento per la pasta (Massaccese, 2008, Zajko, 2011)



Vedi Ricettario	Maccheroni alla parietaria; ricette per il territorio di Osimo
Principi attivi	tannino, sostanze amare, mucillagine, Sali di potassio (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	astringente, diuretica, espettorante, antinfiammatoria (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona del Conero, della Gola della Rossa-Frasassi e di Osimo le foglie di parietaria sono usate per curare foruncoli e scottature e punture di insetti, sulle ammaccature e ferite, ma anche dopo aver fatto delle storte, si applicano direttamente le foglie fresche; l'infuso delle foglie viene usato invece come diuretico nella zona del Conero (Massaccese, 2008). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi località Domo le foglie sono usate anche come antiemorroidali (Falcetelli, 2002)

Piantaggine maggiore - Plantago major L.



Fig. 46 Fig. 47

Famiglia	Plantaginaceae
Nome comune	piantaggine maggiore, cinquenervia (Pignatti, 1982)
Nome dialettale	recchie di pecora, centonervi (Medei, 2012)
Forma biologica	emicriptofita rosulata
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta 5-30 cm. Le foglie sono tutte riunite nella rosetta basale, hanno una lamina ovale e sono larghe 3-8 cm e lunghe 4-12 cm, irregolarmente dentata, ottusa o arrotondata all'apice e picciolata. I fiori sono portati da una spiga di 5-12 cm che si trova al termine di uno scapo eretto, angoloso, generalmente pubescente (Pignatti, 1982)
Habitat	incolti erbosi, soprattutto calpestati
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	in alcune regioni le foglie vengono consumate lessate (Guarrera, 2006). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi è documentato l'uso delle foglie della piantaggine maggiore lessate e condite insieme alle bietole di campo (Serini, 2008)
Principi attivi	glucoside (aucubina), emulsina e invertina, saponina, ac. citrico, ac. ossalico, mucillagine (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	diuretica, astringente, cicatrizzante, espettorante, emolliente, antinfiammatoria (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Piantaggine minore - Plantago lanceolata L.



Fig. 48 Fig. 49

Famiglia	Plantaginaceae		
Nome comune	piantaggine lanciuola, piantaggine minore, piantaggine femmina, lingua di cane cinquenervi, arnaglossa (Pignatti 1982)		
Nome dialettale marchigiano	Petacciòla (Ballelli e Bellomaria, 2005), recchie di lepre (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013), recchie d'asino, recchiole, lingua de cà (Massaccese, 2008), centonervi (Serini, 2008)		
Forma biologica	emicriptofita rosulata		
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 20-50 cm. La radice è legnosa e ingrossata. Le foglie sono tutte presenti nella rosetta basale, perduranti in inverno, con una porzione inferiore generalmente ristretta in una sorta di picciolo, mentre la porzione superiore è allargata e di forma lineare lanceolata, con 3-5 nervature e con margine intero o poco dentato. I fiori sono portati da una spiga di 1-5 cm che si trova al termine di uno scapo eretto, striato-solcato; le antere sono gialle e poi aranciate. I semi sono lunghi 3 mm (Pignatti, 1982)		
Habitat	incolti e pascoli		
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio		
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, che si raccolgono da novembre a maggio e i capolini prima della fioritura		
Uso alimentare	in alcune regioni è documentato l'uso delle foglie primaverili per minestre d'erbe miste oppure lessate, come contorno (Guarrera, 2006). Allo stesso modo, nella provincia di Ancona le foglie tenere vengono cotte con altre erbe e servite condite come contorno, saltate in padella con olio, cipolla e patate (Zajko, 2011), utilizzate come ripieno per torte salate (Pieroni, 2013), o bollite in minestroni (Massaccese, 2008), ma anche mangiate crude in insalata (Pieroni, 2013; Zajko, 2011, Massaccese, 2008; Serini, 2008). I capolini, raccolti prima della fioritura, a detta di alcuni intervistati nella zona di Jesi, hanno sapore di funghi (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013)		

Vedi ricettario	 Pasta con borragine, recchie di lepre, strigoli e caccialepri; territorio jesino (Lucarini, 2013; Pieroni, 2013) Foje straginade con grispigne, papaole, cicoria, speragne, recchie di lepre, grugni porcini; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013). Omelette di piantaggine, ricetta del Carso (Grilanc, 2005) 	
Principi attivi	micullagini, glucoside (aucubina), flavonoidi, tannini (Ballelli e Bellomaria, 2005)	
Proprietà	cicatrizzante, emolliente, antinfiammatoria, diuretica (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona del Conero, di Osimo e della Gola della Rossa-Frasassi l'infuso di foglie viene usato contro la diarrea e le affezioni intestinali (Massaccese, 2008; Zajko, 2011; Serini, 2008). Nel territorio del Conero è riportato anche l'uso delle foglie fresche sulle ferite, punture di insetti e contusioni (Massaccese, 2008)	

Pimpinella - Sanguisorba minor Scop.



Sinonimo	Poterium sanguisorba L.
Famiglia	Rosaceae
Nome comune	sanguisorba minore, bibinella (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	pimpinella
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 20-50 cm. Il rizoma è legnoso, eretto, striato. Le foglie sono imparipennate, lunghe 6-12 cm con 13-17 segmenti ellittici. I fiori sono riuniti in spighe tozze e ovali larghe 8-12 mm e lunghe 9-16 mm che presentano uno stimma piumoso, roseo o purpureo, con 15-30 stami (Pignatti, 1982)
Habitat	prati e pascoli aridi, garighe, incolti

	- SNICE AND
- 4	
Orto E	
Idanic	- 1
, ch	Orto botanico di Gallignano leraità Politecnica delle
	Politecnics of

Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio	
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale	
Uso alimentare	le foglie vengono comunemente usate fresche in insalata in diverse regioni d'Italia e, particolarmente nelle Marche, anche per aromatizzare minestre e salse (Guarrera, 2006). In Liguria rientra, insieme con altre erbe, nel ripieno dei "gattafin", un grosso raviolo ripieno di erbe spontanee (Cornara et al., 2009). La pimpinella conferisce alle insalate un particolare aroma, tannico, leggermente asprigno, tant'è che in alcune zone d'Italia viene chiamata "erba nocella" o "pane e noci". Nelle Marche, l'uso della pimpinella fresca in insalata è documentato in diversi contesti, dal Conero, al territorio di Jesi a quello della Gola della Rossa e Frassassi (Massaccese, 2008; Falcetelli, 2002; Serini, 2008; Lucarini, 2013). È particolare annotare che nel 1550 Costanzo Felici da Piobbico riporta nella sua "lettera sulle insalate" il detto, anche oggi comunemente usato, secondo il quale "l'insalata non è né bona né bella se non vi entra la pimpinella" (Arbizzoni et al., 1977)	
Vedi Ricettario	• Insalata di erbe di campo miste con Cicoria, grispigne, grugni porcini, strigoli, caccialepri, pimpinella, speragne, alliaria; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013)	
Principi attivi	essenza, tannini (Ballelli e Bellomaria, 2005)	
Proprietà	astringente (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona del Conero le foglie fresche sono utili a pulire, lenire le ferite e le scottature, mentre infusi con le foglie sono utili contro le emorroidi (Massaccese, 2008). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi il decotto di foglie di Sanguisorba minor, dolcificato con miele, è usato per le sue proprietà antidiarroiche (Serini, 2008)	

Radicchiella - Hyoseris radiata L.







Fig. 52

Fig. 53

Fig. 54

Famiglia	Asteraceae		
Nome comune	radicchio selvatico (Pignatti, 1982)		
Nome dialettale marchigiano	radicchiella, trinciatella, (Ballelli e Bellomaria, 2005), fegatelli (Penzig, 1924)		
Forma biologica	emicriptofita rosulata		
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta 10-40 cm. La radice è grossa, robusta e porta una rosetta di foglie pennatosette larghe 2 cm e lunghe 10-14 cm con 7-8 segmenti per lato, dalla base verso l'alto progressivamente ingranditi e con picciolo lungo 1/8- 1/5 della lamina fogliare. Sulla rachide sono presenti peli ispidi, patenti. I capolini, del diametro di 4-4,5 cm, portano 20-60 fiori o più, galli, quelli esterni con la ligula inferiormente verdastra e spesso arrossata, quelli interni invece progressivamente minori e tutti gialli. I frutti sono acheni e quelli periferici sono cilindrici, angolosi e sterili (Pignatti, 1982)		
Habitat	incolti erbosi		
Distribuzione e diffusione nelle Marche	localmente comune, distribuita in tutto il territorio (Ballelli e Bellomaria, 2005)		
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale, che si raccolgono in primavera prima della fioritura; gli scapi fiorali		
Uso alimentare	l'uso delle foglie crude in insalata è comune in tutta Italia (Guarre 2006) ma si possono consumare anche cotte (Ballelli e Bellomar 2005). Insieme ad altre erbe rientrano nel ripieno del "gattafi ligure, un grosso raviolo ripieno di erbe spontanee (Cornara et 2009). Nel territorio jesino è riportato l'uso della radicchiella cru in insalata insieme con la pimpinella (Sanguisorba minor), cotta minestra o come ripieno per tortellini e ravioli (Lucarini, 2013)		
Vedi ricettario	Risotto alla radicchiella selvatica, tarassaco e porraccio; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)		
Proprietà	la pianta viene usata contro la calcolosi renale e per curare i foruncoli (Guarrera, 2006)		



Raponzolo - Campanula rampunculus L.



Fig. 55 Fig. 56

Famiglia	Campanulaceae		
Nome comune	campanula commestibile, raponzolo, raperonzolo (Pignatti, 1982)		
Nome dialettale marchigiano	rapunzolo		
Forma biologica	emicriptofita biennale		
Descrizione	pianta alta 30 cm–1 m, con radice ingrossata, fusiforme. Il fusto è eretto e può essere privo di peli o sparsamente peloso, ramoso in alto. Le foglie sono oblanceolate – spatolate, lunghe 6–12 cm e larghe 1–2 cm. I fiori, che compaiono in maggio-giugno ma talvolta anche in agosto-settembre, sono raccolti in racemi terminali e sono di colore azzurro pallido, raramente rosaviolacei o biancastri. Il calice del fiore ha denti lineari lunghi 2/3 della corolla, che è lunga 1-2 cm e porta denti acuti, ripiegati all'infuori. Il frutto è una capsula quasi conica, con numerosi semi ovali e lisci (Pignatti, 1982)		
Habitat	campi e incolti		
Distribuzione e diffusione nelle Marche:	comunissima in tutto il territorio		
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale e le radici, che si raccolgono da febbraio ad aprile		

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Uso alimentare	l'uso in insalata delle foglie della rosetta basale e delle radici di raponzolo è comune in molte regioni italiane. La radice, che ha un particolare sapore di noce, è particolarmente apprezzata e ricercata in alcune località; un tempo veniva addirittura coltivata nelle zone alpine, fino alla diffusione della patata (Guarrera, 1990). In Toscana le radici si mangiano anche in zuppa (Guarrera, 1990); in Liguria, nella Val di Vara, le radici e le foglie rientrano anche nel ripieno dei ravioli (Camangi, Stefani, Sebastiani 2009). Per quanto riguarda le Marche, a Matelica (MC) si usava consumare un'insalata di radici crude di raponzolo e foglie di "mastrici" (Chondrilla juncea) (Picchi e Pieroni, 2005) e ne è documentato l'uso nella zona della Gola della Rossa-Frasassi per arricchire insalate di erbe di campo miste (Serini, 2008; Falcettelli, 2002). Gli usi documentati sono gli stessi che si facevano del raponzolo nel '500, secondo quanto scrive Costanzo Felici da Piobbico nella sua Lettera sulle insalate: "Il raponzolo o rapunculus così detto volgarmente, che molti vogliono sia il rapo selvatico de Dioscoride, è molto in prezzo la radice e le foglie l'inverno e primavera l'insalata" (Arbizzoni G. et al., 1977)	
Vedi ricettario	 Crescia con i rapunzoli, Marche (Baldoni e Giacalone, 2006) Risotto con foglie e radici di <i>Campanula rapunculus</i>, ricetta origini toscane (Buratti, 2008) 	
Principi attivi	tannini, resine, ac. gallico, gomme, inulina (Ballelli e Bellomaria, 2005). La presenza di inulina nelle radici che, scindendosi, dà levulosio invece che glucosio e l'assenza di amido lo rendono un piatto apprezzabile anche dai diabetici (Corsi e Pagni, 1979)	
Proprietà	astringente, antiflogistica, ipoglicemizzante, rinfrescante (Ballell e Bellomaria, 2005)	



Ravanello selvatico

Raphanus raphanistrum L. subsp. raphanistrum - Raphanus raphanistrum subsp. landra (Moretti) Bonnier









Fig. 57

Fig. 58

Fig. 59

Fig. 60

Famiglia	Brassicaceae	
Nome comune	rapastrello, ravanello selvatico (Pignatti, 1982)	
Nome dialettale marchigiano	rapanaccio (Ballelli e Bellomaria, 2005), senapi (Massaccese, 2008)	
Forma biologica	terofita scaposa	
Descrizione	pianta annuale, alta 20-80 cm, pelosa e ispida sui fusti e sulle foglie. Il fusto è piegato alla base, ascendente od eretto. Le foglie sono lirate, lunghe 8-15 cm, con un segmento terminale lanceolato lungo 4-6 cm e con 2-4 segmenti laterali minori; le foglie cauline sono più piccole. Per quanto riguarda il fiore, i sepali sono violacei, i petali sono spatolati e lunghi 14-25 mm. Il frutto è una siliqua eretta, più o meno arcuata sui peduncoli, con 3-11 ingrossamenti sovrapposti, lunghe in totale 3-6 cm dei quali la metà è costituita dal becco (Pignatti, 1982) - Raphanus raphanistrum L. subsp. raphanistrum: foglie con segmenti laterali distanziati, sepali di 10 mm e petali bianchi con ventaure violette (raramente giallo -pallidi. Siliqua con 3-11 rigonfiamenti che alla fine si frammentano, striati all'esterno, con becco lungo 10-30 mm. Il diametro del frutto è di 3.5-5 mm (Pignatti, 1982) - Raphanus raphanistrum L. subsp. landra (Moretti) Bonnier: foglie con 6 paia di segmenti laterali distanziati, sepali di 6-7 mm e petali per lo più gialli, lunghi 14-16 mm. Siliqua con becco lungo 15-40 mm. Infestante le colture di cereali (Pignatti, 1982)	
Habitat	incolti, ruderi, orti e infestanti delle colture	

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Distribuzione e diffusione nelle Marche	in tutto il territorio, non rara	
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale, le piante giovani, le radici	
Uso alimentare	è noto l'utilizzo in alcune zone d' Italia sia delle foglie della rosetta basale cotte e condite con olio e sale (come nel Monte Argentario, in Toscana; AA.VV. 2001) oppure fresche in insalata (Picchi e Pieroni, 2005), sia delle radici cotte e condite con olio, limone o aceto. Un tempo in Liguria le radici venivano usate al posto delle rape (Guarrera, 2006). Nelle Marche si utilizzano anche le piante giovani intere che vengono consumate crude in insalate o cotte nelle zuppe (Ballelli e Bellomaria, 2005), mentre nella zona del Conero è documentato l'uso delle sole foglie crude in insalata (Massaccese, 2008)	
Principi attivi	vit. C, aldeide butirrica e acetica, esenolo, metilmercaptano, ferro e bron (Ballelli e Bellomaria, 2005)	
Proprietà coleretica, colagoga, aumenta la secrezione e la motilità gastrointes la diuresi. A dosi elevate può causare gastroenteriti e lesioni Localmente ha azione rubefacente, vescicante, antibatterica (Ba Bellomaria, 2005)		



Salvia minore - Salvia verbeanaca L.





Fig. 61 Fig. 62

Famiglia	Lamiaceae		
Nome comune	salvia minore (Pignatti, 1982)		
Nome dialettale marchigiano	erba patonica, schiareggia (Guarrera, 1990), betonica, vettonica, brettonica, bettonica (Massaccese, 2008)		
Forma biologica	emicriptofita scaposa		
Descrizione	fusti eretti, ramosi in alto, con peli patenti e peli ghiandolari. Foglie basali con picciolo di 2-5 cm e lamina ellittica, con 3-4 globi ottusi; foglie cauline progressivamente sessili e ovali, con lobi più profondi o pennatosette. Infiorescenza allungata; brattee verdi, poco più brevi del calice, che ha peli lianosi biancastri. Corolla violetta, raramente azzurrina, rosea o pallida. Fioritura in gennaio-dicembre (Pignatti, 1982)		
Habitat	pascoli e incolti aridi		
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio		
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie della rosetta basale		
Uso alimentare	le foglie basali sono utilizzate in alcune regioni italiane, come in Toscana, lesse come spinaci o per risotti, minestre, zuppe (Guarrera, 2006), ma anche in frittate, fresche in insalata o, dopo averle seccate e triturate, come aromatizzante per minestroni, insalate e piatti vari (Corsi e Pagni, 1979). In Liguria, nell'alta Val di Vara, rientrano insieme con altre erbe nella preparazione del ripieno delle torte salate e dei ravioli (Camangi, Stefani, Sebastiani, 2009) mentre in Sardegna nella composizione di zuppe e frittate (Atzei, 2003)		
Proprietà	il decotto della pianta fluidifica il catarro. La pianta tritata e posta sui foruncoli li fa maturare (Guarrera, 1990)		

Sambuco nero - Sambucus nigra L.



Fig. 63	Fig. 64	Fig. 65
riy. 03	rig. 04	rig. 03

Famiglia	Caprifoliaceae
Nome comune	sambuco comune, sambuco nero (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	sambuco, sambuchi (Penzig, 1924)
Forma biologica	fanerofita cespi tosa
Descrizione	arbusto cespuglioso o piccolo albero alto 2-5 m, con fusti eretti, cinereo - grigiastri, rugosi, provvisti di lenticelle a forma di verruche e rami giovani verdi, ricchi di midollo spugnoso, bianco. Le foglie sono opposte, pennato-composte, di colore verde scuro e odore sgradevole. I fiori sono bianco - giallasatri, portati da corimbi terminali larghi fino a 20 cm, profumati. Il frutto è una drupa carnosa, nero-violacea, lucida, di 5-6 mm di diamentro, contenente 3 semi compressi e rugosi
Habitat	boschi umidi, cedui, fossi, siepi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i fiori, i frutti
Uso alimentare	è comune in diverse regioni d'Italia l'uso dei fiori fritti in pastella e dei frutti maturi per preparare marmellate; alcuni utilizzano i fiori nelle insalate o li usano per fare liquori e sciroppi o li aggiungono al vino per la preparazione di uno spumante; i frutti venivano aggiunti al vino per tingerlo e al mosto per dargli sapore di moscato. Le foglie giovani erano usate come succedanee del the (Guarrera, 2006). Particolare è l'uso che si fa in Sardegna sia dei germogli teneri, che vengono bolliti come la cicoria e la bietola, sia del frutto, che veniva utilizzato nella preparazione del "rob" (un decotto concentrato) e, sottoposto a fermentazione, forniva un liquore alcoolico (Atzei, 2003). Nelle Marche, nella zona della Gola della Rossa-Frasassi, le infiorescenze si utilizzano per bevande dissetanti e per fare frittelle dolci (dopo averle raccolte e lavate, si asciugano, si immergono in pastella, si friggono e si servono cosparse di zucchero a velo) mentre i frutti sono impiegati nella preparazione di marmellate e liquori (Serini, 2008; Falcetelli, 2002)



	Attenzione: i frutti non ben maturi possono produrre avvelenamenti (Negri, 1976 in Manzi, 1999). Non confondere assolutamente il sambuco nero con l'ebbio (<i>Sambucus ebulus</i>), che ha portamento erbaceo ed è tossico in tutte le sue parti.
Vedi Ricettario	 Focaccia con i fiori di sambuco (Baldoni e Giacalone, 2006) Liquore di fiori di sambuco (Castellani, 2006) Liquore di frutti di sambuco (Baldoni e Giacalone, 2006) Bevanda di fori di sambuco, ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Sciroppo di frutti di sambuco 1, ricetta della Val di Vara (SP) (Camangi, Stefani, Sebastiani, 2009) Sciroppo di frutti di sambuco 2, ricetta della zona di Fabriano (Baldoni e Giacalone, 2006) Gelatina di frutti di sambuco, ricetta di origine toscana (Corsi, Pagni, 1979)
Principi attivi	i fiori contengono mucillagini, tannini, olio essenziale, glucosidi, flavonoidi, Sali di potassio; i frutti contengono vitamina C; le foglie contengono alcaloide (sambucina), un glucoside ciano genetico (sambunigrina)
Proprietà	emolliente, diuretica, diaforetica, antispasmodica, antireumatica, antigottosa

Senape bianca - Sinapis alba L.







Fig. 67 Fig. 68 Fig. 66

Famiglia	Brassicaceae
Nome comune	senape bianca
Forma biologica	terofita scaposa/emicriptofita bienne
Descrizione	pianta erbacea annuale o bienne, alta 20-70 cm. I fusti sono eretti, striati, molto ramosi, pelosi. Le foglie basali hanno contorno spatolato e sono divise in 7-9 segmenti lanceolati, dei quali quello terminale è leggermente maggiore di quelli basali e sono dentate sul margine. I fiori formano dei racemi allungati che portano molti fiori; i petali sono gialli e spatolati, i sepali sono lineari e giallastri. Il frutto è una siliqua lunga 30 mm patente a maturità, di forma arcuata-falciforme, con 2-3 segmenti per loggia, pelose, con becco compresso a lama lungo 10-30 mm ed è portata da peduncoli di 1cm (Pignatti, 1982)
Habitat	campi di cereali, incolti e ruideri
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i semi, le parti aeree tenere, le foglie della rosetta basale che si raccolgono prima della fioritura (gennaio-marzo)
Uso alimentare	le parti aeree più giovani vengono scottate e soffritte con olio, aglio e peperoncino o più spesso, cotte con la pasta (Picchi e Pieroni, 2005). La farina dei semi è utilizzata per preparare salse e mostarde (Ballelli e Bellomaria, 2005). Per quanto riguarda la provincia di Ancona, è documentato l'uso delle foglie, sia crude in insalata che cotte (insieme alla foglie de campo, raccolte prima della fioritura) nella zona della Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008; Falcetelli, 2002)
Vedi Ricettario	 "Foglie de campo" con falsa rucola, cicoria, papavero, speragne, aspraggine, caccialepri, senape, grespigni, tarassaco, borsa del pastore, grugno porcino, erba viperina, boccione maggiore; territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Falcettelli, 2002; Serini, 2008) Senape in padella, (Baldoni e Giacalone, 2006)



Principi attivi	glucoside (sinalbina), che per azione della mirosina si sicnde in glucosio, solfato di sinapina e solfocianato di paraidrossibenzile (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	stimolante delle secrezioni gastriche, antiscorbutica, rubefacente (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo il cataplasma è usato contro i reumatismi (Zajko, 2011)

Silene bianca - Silene alba (Miller) Krause





Fig. 69 Fig. 70

Sinonimo	Lychnis alba Miller; Melandryum album Garcke, Melandryum vespertinum Fries; Melandryum pratense Roehling., Silene latifolia subsp. alba (Mill.) Greuter & Burdet
Famiglia	Caryophylaceae
Nome comune	silene bianca
Forma biologica	emicriptofita biennale
Descrizione	pianta biennale, ma talvolta anche perenne, alta 30-70 cm. Fusti e foglie sono molto villosi. Le foglie sono opposte, intere, lanceolate e lunghe 10 cm. I fiori, che sbocciano al crepuscolo, hanno petali candidi con lembo bilobo su metà lunghezza e il calice piriforme. Il frutto è una capsula che, alla deiscenza, presenta denti eretti (Pignatti, 1982)
Habitat	ruderi e incolti
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	in letteratura è riportato l'utilizzo in Lombardia dei giovani germogli fogliacei e delle foglie lessati insieme e, per il Friuli-Venezia Giulia, quello delle foglie condite con soffritto di pancetta, usate per frittate o bollite come condimento per la pasta (Guarrera, 2006). Nel territorio osimano si utilizzano le foglie cotte, leggermente scottate e poi saltate in padella con olio e aglio, accompagnate con le focacce di granturco (Zajko, 2011)
Principi attivi:	saponine (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà:	la pianta è usata per problemi odontoiatrici e sui calli (Guarrera, 2006)



Smirnio - Smyrnium olusatrum L.



Fig. 71

Famiglia	Apiaceae
Nome comune	corinoli comune, macerone (Pignatti, 1982)
Forma biologica	emicriptofita biennale
Descrizione	pianta alta dai 30 ai 120 cm, con fusto eretto, glabro, striato o scanalato. Le foglie sono divise in tre segmenti obovati lunghi dai 3 ai 10 cm, grossamente dentati sul bordo. Le foglie sono dotate di una guina allargata e da un peduncolo che è breve nelle foglie inferiori e nullo in quelle superiori. Le ombrelle hanno dai 10 ai 25 raggi, che nel momento della fruttificazione risultano ingrossati e scanalati, con brattee lineari, talora fogliacee. I petali sono gialli. Il frutto è nero, rugoso, con acheni lunghi 3 mm e larghi 6-7 mm, con 3 coste
Habitat	incolti umidi e ombrosi, siepi, ruderi e macerie. Da 0 a 800 m.
Parti utilizzate ad uso alimentare	germogli, foglie, infiorescenze, boccioli fiorali, radici
Uso alimentare	la pianta era diffusamente coltivata dagli antichi romani: Columella consigliava di seminarla nel mese di agosto e steli e sommità fiorite venivano conservati in salamoia (Picchi e Pieroni, 2005). In seguito la pianta fui soppiantata dal sedano. È documentato l'uso dei boccioli fiorali in insalata (Guarrera, 2006), ma anche le foglie si possono utilizzare fresche per preparare insalate (Buratti, 2008) oppure lessate per la preparazione di frittate (Baldoni e Giacalone, 2006), mentre le radici lessate si possono utilizzare insieme ad altre erbe per preparare salse da accompagnare a carni o pesci lessati (Buratti, 2008)

Strigoli - Silene vulgaris (Moench) Garcke



Fig. 73

Sinonimi	Silene inflata [Salisb.] Sm., Silene venosa [Gilib.] Asch, Silene cucubalus Wibel
Famiglia	Caryophylaceae
Nome comune	silene rigonfia, bubbolini, strigoli (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	strigoli, colcigli, consigli (Falcetelli, 2002; Serini, 2008), schioppetti
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne di 1-7 dm, con fusti e fogli di forma variabile. Le foglie sono intere, lineari-lanceolate, acute, lunghe 6-7 cm, sessili e opposte,. I fiori, con petali bianchi, sono portati da peduncoli flessuosi di 5-15 mm, con calice ovoide molto più largo dell'ovario e della stessa capsula, quindi apparentemente rigonfio attorno a questi. (Pignatti, 1982)
Habitat	campi, prati, ambienti ruderali
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i germogli e le giovani foglie basali
Uso alimentare	in diverse regioni è documentato l'uso dei germogli primaverili nelle le minestre, oppure lessati, in risotti o in frittate (Guarrera, 2006), ma anche consumati crudi nelle insalate (Picchi e Pieroni, 2005). In Romagna, con la silene si prepara una salsa per condire la pasta (Picchi e Pieroni, 2005). In Liguria, le foglie rientrano insieme ad altre erbe nel ripieno del "gattafin" e dei ravioli e nella preparazione del "preboggion" (Cornara et al., 2009). Nelle Marche, per il territorio della Gola della Rossa-Frasassi, è documentato l'uso delle foglie cotte nella preparazione di risotti, frittate, oppure come contorno, condite con olio e sale (Serini, 2008), mentre nel territorio jesino, oltre che come ripieno o come condimento per la pasta (Pieroni, 2013), sono anche utilizzate fresche in insalata (Lucarini, 2013). Si può usare anche come "colorante" della pasta "verde" (Corbetta, 2005)



Vedi Ricettario	 Tagliatelle con gli strigoli, (Baldoni e Giacalone, 2006) Pasta con borragine, recchie di lepre, strigoli e caccialepri; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Passatelli alla silene; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Insalata di erbe di campo miste con cicoria, grispigne, grugni porcini, strigoli, caccialepri, pimpinella, speragne, alliaria; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) Insalata di strigoli e alliaria; territorio di Jesi (Pieroni, 2013)
Principi attivi	saponoside, lattosina (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	contro il catarro cronico della vescica (Ballelli e Bellomaria, 2005)

Sulla - Hedysarum coronarium L.





Fig. 74

Fig. 75

Sinonimo	Sulla coronaria (L.) Medik.
Famiglia	Fabaceae
Nome comune	sulla comune, guardarubio (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	sulla, lupinella, lupinellone, guada rullo, erba lupina (Pieroni, 2013)
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta 30-100 cm. Il fusto è prostrato-ascendente, striato, e può essere glabro o sparsamente peloso. Le foglie, lunghe 4-10 cm, sono composte di 5-9 segmenti ellittici larghi 6-15 mm e lunghi 10-20 mm ed hanno margini subrotondi, lanosi nella pagina inferiore e stipole triangolari-acute larghe 1-2 mm e lunghe 4-6 mm. I fiori sono riuniti in racemi ovoidi di 3 x 3-8 cm con fiori eretto-patenti; la corolla è rosso-ocracea o rosso-violetta con vessillo di 15-20 mm. Il frutto è un legume con 2-3 articoli discoidali spinulosi sul bordo e sulle facce (Pignatti, 1982).
Habitat	suoli argillosi e anche subsalsi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, i giovani getti
Uso alimentare	in diverse regioni d'Italia si consumano i germogli e le foglie, lesse o in insalata (Guarrera, 2006). I giovani getti (chiamati "lupini" in alcune zone d'Italia) venivano un tempo mangiati crudi come "snack" dai pastori durante il lavoro al pascolo. Nello Jesino è documentato l'uso dei giovani getti lessati e conditi con altri germogli come gli asparagi (Picchi e Pieroni, 2005), nella zona del Conero quello delle foglie crude in insalata (Massaccese, 2008) mentre nel territorio di Osimo, alle foglie crude o cotte vengono anche aggiunti i fiori (Zajko, 2011)
Vedi Ricettario	• Pasticcio di sulla (<i>Hedysarum coronarium</i>); territorio di Osimo (Zajko, 2011)
Proprietà	purgante (Guarrera, 2006)



Tarassaco - Taraxacum officinale W.W. Weber





Fig. 76 Fig. 77

Famiglia	Asteraceae
Nome comune	tarassaco comune, dente di leone, pisciacane, piascialetto, soffione (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	pisciacane, cicoriella (Serini, 2008)
Forma biologica	emicriptofita rosulata
Descrizione	pianta erbacea perenne, con scapo eretto e vuoto, alto dai 10 ai 40 cm. La radice è cilindrica, affusolata e carnosa, avvolta al colletto da squame brunastre o nerastre. Le foglie sono oblungo – lanceolate, pennatifide, roncinate, dentate, tutte in rosetta basale. I fiori sono gialli e riuniti in capolini solitari. Gli acheni sono ovali, acuminati, con becco lungo almeno il doppio dell'achenio
Habitat	schiarite di boschi caducifogli, prati concimati, ambienti ruderali. Specie generalmente sinantropica. Diffusa da 0 a 1700 m
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	radice, foglie, fiori
Uso alimentare	le foglie sono consumate in insalata crude o vengono cotte per varie preparazioni, i bottoni fiorali si conservano sott'aceto, la radice tostata e macinata è un surrogato del caffè (Ballelli e Bellomaria, 2005). L'utilizzo delle foglie crude o lessate ed unite ad altre erbe di campo è molto noto e ben documentato nel territorio del Conero nonché in altre zone della Provincia di Ancona. Le rosette di tarassaco rientrano insieme con altre erbe nella preparazione delle "foje" documentata per la zona della Gola della Rossa - Frasassi, che vengono lessate ed infine condite con olio e sale o saltate in padella con aglio e peperoncino (Serini, 2008). In località Domo nel Fabrianese è documentato l'utilizzo dei boccioli fiorali per la produzione di marmellate (Falcettelli, 2002)

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Vedi Ricettario	 Risotto alla radicchiella (<i>Hyoseris radiata</i>), tarassaco (<i>Taraxacum officinale</i>) e porraccio (<i>Allium ampeloprasum</i>); ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) "Foglie de campo". Ricetta tipica del territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Falcettelli, 2002; Serini, 2008)
Proprietà	tonica, amara, stomachica, diuretica, deostruente biliare, antidiabetica, anticatarrale, antiemorroidaria, depurativa cutanea, lassativa (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Vedovina selvatica - Scabiosa columbaria L.



Fig. 78 Fig. 79

Famiglia	Dipsacaceae
Nome comune	vedovina selvatica (Pignatti, 1982)
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 20-80 cm. La radice è fittonante, indurita. Il fusto è eretto, foglioso e ramoso in alto. Le foglie primordiali sono indivise, dentellate o crenate; le foglie basali sono profondamente incise o lirate, con scarsa pelosità; le foglie cauline sono pennatosette con lacinie strettamente lanceolate o lineari. I fiori hanno una corolla violacea e sono riuniti in capolini numerosi, del diametro di 2-3 cm, portati da brevi peduncoli (Pignatti, 1982)
Habitat	prati, pascoli, siepi e margini del bosco
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie
Uso alimentare	è noto in letteratura l'uso delle foglie della rosetta basale bollite da sole o insieme con altre erbe per condire torte e focacce (Picchi e Pieroni, 2005). L'uso delle foglie in minestre primaverili è riportato da Guarrera per il Piemonte (Guarrera, 2006) Nella provincia di Ancona è documentato l'uso delle foglie lessate nelle "foje de campo" per il territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008)
Principi attivi	saponine, amido, glucoside (scabiosina) (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	bronco-sedativa fluidificante, scialagoga (Ballelli e Bellomaria, 2005)

Vitalba - Clematis vitalba L.



Fig. 81 Fig. 80

Famiglia	Ranunculaceae
Nome comune	clematide vitalba, viorna (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	vitalba, viorna, ticchi, viticchi, vitalbola, ceche, barba di vecchio, cacchi (Pieroni, 2013), vitalbene, vitarvene (Massaccese, 2008), barba dei frati (Serini, 2008)
Forma biologica	fanerofita lianosa
Descrizione	pianta lianosa, cespugliosa, alta 2-15 m. I fusti sono legnosi, volubili, fascicolati, con i rami più giovani erbacei, angolosi. Le foglie sono divise in 3-5 foglioline intere, lanceolate od ovali, lunghe 2-4 cm e larghe 4-6 cm, dentate. I fiori, di 2,5 cm di diametro, sono profumati e raccolti in pannocchie, con petali bianco-verdastri, ellittici, lunghi 10-12 mm e larghi 3-4 mm (Pignatti, 1982). Il frutto è un achenio piriforme, accompagnato da una resta piumosa lunga 2-3 cm
Habitat:	boschi termofili, cespuglieti e ambienti rupestri
Distribuzione e diffusione nelle Marche	diffusa in tutto il territorio ma non comune
Parti utilizzate ad uso alimentare	i giovani germogli primaverili (aprile-maggio)



Uso alimentare	i germogli sono comunemente mangiati lessi, nelle minestre o in frittate (Guarrera, 2006). Già nel 1500 Costanzo Felici da Piobbico riporta l'uso dei germogli di vitalba "purchè siano teneri e ben cotti perché altrimenti mordica et ulcera" (Arbizzoni et al. 1977). In Abruzzo, vengono lessati con limone e conservati sotto aceto (Manzi, 1999). Questi modi di utilizzare la vitalba sono noti e diffusi anche nelle Marche (Massaccese, 2008; Serini, 2008; Falcetelli 2002). Un piatto tradizionale dei ceti contadini della provincia di Pesaro prevede l'utilizzazione dei germogli di vitalba nella minestra di quadrucci e ceci (Picchi e Pieroni, 2005). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi si utilizzano i germogli anche per riporli sott'olio (Serini, 2008). Alcuni riportano anche l'uso dei germogli crudi e conditi con olio e limone (Falcetelli, 2002), ma è risaputo che la pianta contiene una molecola tossica, la protoanemonina, che viene neutralizzata o ridotta in percentuale solo previa cottura (Ballelli e Bellomaria, 2005; Guarrera, 2006). Per lo stesso motivo si utilizzano solo i giovani germogli che, essendo più idratati, contengono in percentuale una minor concentrazione di questa molecola rispetto alle altre parti della pianta (Guarrera, 2006)
	molecola rispetto alle altre parti della pianta (Guarrera, 2006)
Vedi Ricettario	 Frittata di asparago selvatico, mentuccia, pungitopo, vitalba e ortica; territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008) Ceche in padella; territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006) Ceche sott'olio; territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006)
Principi attivi	alcaloide (anemonina), clematidolo, saponine, ac. organici (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	revulsiva, sedativa. L'uso interno è sconsigliato (Ballelli e Bellomaria, 2005)

1.2. Schede informative sulle specie di interesse aromatico

Aglio maggiore - Allium nigrum L.







Fig. 82 Fig. 83

Fig. 84

Famiglia	Alliaceae
Nome comune	aglio maggiore, cipollazza (Pignatti, 1982)
Forma biologica	geofita bulbosa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta fino a 1m. il bulbo è ovoide, grosso, con tuniche intere, brune, senza bulbilli. Lo scapo è robusto, cilindrico, del diametro di 3-9 mm. Le foglie sono 2-4, lanceolate, acuminate e ondulate ai bordi. L'infiorescenza è densa, emisferica e porta una brattea (spata) divisa in 2-4 valve ovali e brevi. I fiori sono rosei o bianchi, venati di verde, larghi 2 mm e lunghi 7-10 mm, più lunghi degli stami. Il frutto è una capsula (Pignatti, 1982)
Habitat	campi, vigne, uliveti, incolti
Distribuzione e diffusione nelle Marche	frequente in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	il bulbo
Uso alimentare	il bulbo è edule (Ballelli e Bellomaria, 2005; Guarrera, 2006) e si può usare in cucina come succedaneo dell'aglio comune
Proprietà	la pianta è usata per curare la foruncolosi (Guarrera, 2006)



Aglio napoletano - Allium neapolitanum Cyr.







Fig. 85 Fig. 86 Fig. 87

Famiglia	Alliaceae
Nome comune	aglio napoletano (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	cipollotto del diavolo (Zajko, 2011)
Forma biologica	geofita bulbosa
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta fino a 40 cm. Il bulbo è subsferico, con tuniche esterne bianche e con numerosi bulbilli arrossati che in un primo momento sono contenuti nella stessa tunica e poi ne fuoriescono. Lo scapo è liscio, debole, con due angoli acuti ed uno ottuso, avvolto da guaine alla base. Le foglie sono nastriformi, carenate, larghe 7-20 mm. L'infiorescenza è ombrelliforme, del diametro di 6-8 cm e porta una brattea (spata) ovata, acuminata. Più breve dei peduncoli. I fiori hanno tepali bianco-lattei, ellittici, lunghi 10-14 mm e gli stami con 5-7 filamenti (Pignatti, 1982)
Habitat	muri, vigne, oliveti, parchi, generalmente in ambienti umidi ed ombrosi (Pignatti, 1982)
Parti utilizzate ad uso alimentare	il bulbo, i fiori
Uso alimentare	è documentato in letteratura l'uso in Lombardia dell'aglio napoletano come aromatizzante per verdure (Guarrera, 2006). Nella provincia di Ancona è documentato l'uso dei fiori per la zona di Osimo, dove vengono saltati in padella con olio e aglio per condire la pasta (Zajko, 2011)
Proprietà	nella zona di Osimo è documentato l'uso di fumenti di <i>Allium</i> neapolitanum in caso di narici chiuse e del bulbo crudo da mangiare come vermifugo (Zajko, 2011)

Aglio roseo - Allium roseum L.





Fig. 88 Fig. 89

Sinonimi	Allium illyricum Jacq.; Allium carneum O. Targ. Tozz.
Famiglia	Alliaceae
Nome comune	aglio roseo (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	aglio selvatico
Forma biologica	geofita bulbosa
Descrizione	pianta perenne erbacea alta 30-150 cm. Il bulbo è ovoide piriforme di 2 cm, avvolto da tuniche brune perforate da fitti alveoli rotondi e provvisto di bulbilli ovoidi-acuti, bianchi. Lo scapo è cilindrico e avvolto dalle foglie solo in basso. Le foglie sono piane, glabre e dentellate sul margine, larghe 4-8 mm. L'infiorescenza è ombrelliforme del diametro di 5-6 cm accompagnata da una brattea (spata) più breve dell'infiorescenza stessa, divisa irregolarmente in 4 lacinie. I fiori hanno tepali rosei, ellittico-acuti, spesso erosi all'apice e sono più lunghi degli stami (Pignatti, 1982)
Habitat	garighe, prati aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	il bulbo (Guarrera, 2006)
Uso alimentare	il bulbo fresco viene utilizzato in insalate o cotto nelle zuppe (Guarrera, 2006), come succedaneo dell'aglio comune
Proprietà	vermifuga, antisettica (Ballelli e Bellomaria, 2005), per infezioni interne e infezioni della pelle (Guarrera, 2006)



Alliaria - Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande







Fig. 92

Fig. 90	Fi∞ 01	
FIO. 90	Fig. 91	
9	9 =	

Sinonimo	Alliaria officinalis Andrz.; Erysium alliaria L.; Sisymbrium alliaria Scop.
Famiglia	Brassicaceae
Nome comune	alliaria comune
Nome dialettale marchigiano	agliaria, erba aglio (Pieroni, 2013)
Forma biologica	emicriptofita bienne
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta 30-80 cm con odore d'aglio. I fusti sono eretti, semplici o ramificati solo in alto, pubescenti. Le foglie hanno picciolo di 1-3 cm e lamina dentata, triangolare-cuoriforme larga 7-8 cm e lunga 7 cm; quelle superiori rombiche. I fiori sono riuniti in racemi corimbosi, con petali bianchi. I frutti sono silique eretto-patenti, lunghe 5-6 cm con uno stilo di 1,5 mm (Pignatti, 1982)
Habitat	suoli ricchi di nitrati e sostanze organiche
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, i fiori, i frutti (le silique), i semi
Uso alimentare	le foglie aromatizzano i cibi, i frutti vengono consumati fritti, i semi macinati sono un ottimo condimento (Ballelli e Bellomaria, 2005). In alcune aree del Lazio e della Toscana è documentato l'uso tradizionale delle foglie nell'insalata, alla quale conferisce un sapore di aglio (Picchi e Pieroni, 2005). Fiori e foglie pestati possono insaporire il burro (Picchi e Pieroni, 2005). L'olio che si estrae dai semi costituisce un sostituto della comune senape che si trova in commercio. Nella provincia di Ancona è documentato l'utilizzo delle sole foglie: nel territorio di Osimo vengono utilizzate in insalata o come ripieno per le piadine, in quello di Jesi e della Gola della Rossa-Frasassi per aromatizzare diversi piatti al posto dell'aglio (Zajko, 2011; Pieroni, 2013; Lucarini, 2013; Serini C. 2008)

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Vedi Ricettario	 Insalata di erbe di campo miste con cicoria, grispigne, grugni porcini, strigoli, caccialepri, pimpinella, speragne, alliaria; territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013) Pasta saltata ai caccialepri e alliaria; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Insalata di strigoli e alliaria; territorio di Jesi (Pieroni, 2013) Aceto aromatico con porraccio, alliaria, origano, mentuccia e alloro; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	glucoside solforato, carotina, enzima (mirosina), olio etereo, sinigrina (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	stimolante, diuretica, sudorifera, bechica, antiscorbutica, vermifuga, antiputrida (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Alloro - Laurus nobilis L.





Fig. 93 Fig. 94

Famiglia	Lauraceae
Nome comune	lauro, alloro
Nome dialettale marchigiano	alloro, melauro
Forma biologica	fanerofita cespugliosa/scaposa
Descrizione	arbusto o albero alto 1-5 m (fino a 10 m), dioico. I rami giovani sono verdi con lenticelle allungate longitudinalmente. Le foglie sono sempreverdi, aromatiche, coriacee, verde scuro e lucide nella pagina superiore, alterne, con lamina ellittica, ondulata sul margine. I fiori, gialli, sono riuniti in ombrelle ascellari portati da peduncoli di 1 cm. Il frutto è una drupa ovoide di 1 cm nera a maturità (Pignatti, 1982)
Habitat	forre, ambienti rupestri e boschi (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Distribuzione e diffusione nelle Marche	rara allo stato spontaneo in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, le drupe
Uso alimentare	l'utilizzo delle foglie e delle drupe di alloro è comune in tutta Italia per aromatizzare carni e pesci o in liquoreria e, nelle Marche, anche per aromatizzare le castagne lessate (Guarrera, 2006) o i fichi secchi (Castellani, 2006). In Liguria si usano anche nella preparazione delle olive in salamoia (Caneva et al., 2009). Nella zona di Osimo è usato prevalentemente per aromatizzare piatti di carne e pesce (Zajko, 2011), in quella della Gola della Rossa-Frasassi per aromatizzare anche i fegatelli e il sugo, oltre che carne, anguille e castagne (Serini, 2008). Le drupe si possono utilizzare grattugiate (come si fa con la noce moscata) e sono più aromatiche delle foglie (Castellani, 2006)

I Quaderni della Selva Capitolo 1

Vedi Ricettario	 Branzino al limone e alloro; territorio osimano (Zajko, 2011) Aceto aromatico con porraccio, alliaria, origano, mentuccia e alloro; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Liquore di drupe di alloro; tipico della zona dell'Argentario (Toscana) (AA.VV., 2001) Liquore di foglie di alloro, (Baldoni e Giacalone, 2006)
Principi attivi	le foglie contengono un olio essenziale, tannini, resine, sostanze amare e mucillagini. I frutti contengono un olio essenziale, laurina, zuccheri, gomme e tannini (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	antisettica, carminativa, diaforetica, stimolante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo e in quella della Gola della Rossa-Frasassi l'infuso delle foglie è usato come digestivo e i fumenti come espettorante (Zajko, 2011; Falcetelli, 2002)



Camomilla - Matricaria chamomilla L.



Fig. 95

Sinonimo	Chamomilla recutita (L.) Rauschert
Famiglia	Asteraceae
Nome comune	camomilla comune, capomilla (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	camomilla, capomilla (Penzig, 1924)
Forma biologica	terofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea annua, odorosa, alta 10.30 cm. I fusti sono eretti o ascendenti, ramosi in alto, glabri. Le foglie sono 2-3 pennatosette a contorno lanceolato, larghe 1,5 cm e lunghe 3-5 cm, ridotte a lacinie lineari. I fiori, tubolosi e bianchi quelli ermafroditi e gialli e ligulati quelli femminili, sono riuniti in capolini globoso-conici del diametro di 2 cm, portati da peduncoli di 2-6 cm provvisti di 1-2 brattee lineari; il ricettacolo è avo internamente. I frutti sono acheni di 1-2 mm, lisci sul dorso, arcuati, giallastri, con 5 costole e privi di pappo (Pignatti, 1982; Ballelli e Bellomaria, 2005)
Habitat	campi e incolti, infestanti le colture di cereali
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le infiorescenze
Uso alimentare	in alcune regioni d'Italia i capolini vengono usati per la preparazione di liquori nonché per tisane a scopo digestivo (Guarrera, 2006). Anche nel territorio di Osimo è documentato l'uso dei capolini per il liquore alla camomilla (Zajko, 2011)
Vedi ricettario	Liquore alla camomilla, territorio di Osimo (Zajko, 2011)
Principi attivi	oli essenziali (camazulene, bisabololo, farne sene), flavonoidi, cumarine (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	antispasmodica, antinevralgica, sedativa, digestiva, carminativa, stomachica, diuretica, emmenagogo, antiflogistica, vulneraria, cicatrizzante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona del Conero la tisana è usata anche come collirio (Massaccese, 2008)

Elicriso - Helichrysum italicum (Roth) Don.





Fig. 96 Fig. 97

Famiglia	Asteraceae
Nome comune	perpetuini d'Italia (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	perpetuino giallo, protano, brotamo
Forma biologica	camefita suffruticosa
Descrizione	pianta perenne erbacea-cespugliosa. I fusti sono legnosi alla base, contorti, con rami arcuati ascendenti e pelosi. Le foglie inferiori sono patenti e larghe 1 mm e lunghe 15-35 mm. I fiori sono riuniti in capolini a gruppi di 25-35 corimbi e hanno l'involucro giallo paglierino, ghiandoloso solo sul dorso delle brattee interne. I frutti sono acheni tubercolati con pappo (Pignatti, 1982)
Habitat	macchie, garighe, prati aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie e le sommità fiorite, che si raccolgono in luglio-agosto
Uso alimentare	in Basilicata le foglie si usano per aromatizzare sughi (Guarrera, 2006; Caneva e Cutini, 2009), in Sardegna per aromatizzare bevande, dolciumi e carni per insaccati, nonchè per affumicare i muggini e il formaggio fresco (Atzei, 2003). In alcune zone dell'entroterra marchigiano si usa per aromatizzare il coniglio al forno, al posto del rosmarino (Catellani, 2006) e come aromatizzante per il condimento della pasta (Baldoni e Giacalone, 2006)
Vedi ricettario	Pincinelle al brotamo, ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006)
Principi attivi	olio essenziale, flavonoidi, fitosteroli (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	espettorante, diaforetica, depurativa, antiallergica (Ballelli e Bellomaria, 2005)



Finocchio selvatico - Foeniculum vulgare Miller







Fig. 98

Fig. 99

Fig. 100

Famiglia	Apiaceae
Nome comune	finocchio comune
Nome dialettale marchigiano	finocchio selvatico, finocchiella, finocchio cavallino
Forma biologica	emicriptofita scaposa/bienne
Descrizione	pianta erbacea bienne ma anche perenne, alta 40-150 cm, con aroma dolce intenso. Il rizoma è orizzontale, nodoso ed anulato, biancastro. Il fusto è eretto, verde scuro, cilindrico e ramoso. Le foglie sono 3-4 pennatosette, completamente divise in lacinie capillari per lo più giallastre. I fiori sono riuniti in ombrelle senza involucro ed hanno petali gialli. Il frutto è un diachenio con due mericarpi oblunghi, glabri, verde-grigi, con 5 nervature e solchi longitudinali, uniti da un asse centrale (carpoforo) dal quale i mericarpi si dividono a maturità con semi di odore gradevole (Pignatti, 1982; Ballelli e Bellomaria, 2005)
Habitat	incolti aridi, coltivi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	comunissima in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie (che si raccolgono in primavera), il fusto, i fiori (che si raccolgono in estate), i frutti (che si raccolgono in autunno)
Uso alimentare	in Italia l'utilizzo delle foglie del finocchio selvatico è comune e variegato: le foglie vengono usate come aromatizzante di diversi piatti tra cui carni e lumache oppure in insalata o nella pasta siciliana con le sarde; i frutti sono usati nel pane o nella pizza con anice, cipolla, rosmarino e sui fichi secchi; i germogli lessati o in insalata; i fiori per condire pomodori, arrosti, olive, lumache; la pianta tenera in frittelle o per fare liquori (Guarrera, 2006)

Uso alimentare	Anche nelle Marche le foglie, i fiori, i germogli e i frutti sono usati per aromatizzare vari cibi: le foglie tenere vengono aggiunte crude alle insalate o per cucinare pesci, crostacei, molluschi e carni (Ballelli e Bellomaria, 2005); le foglie e il fusto sono usati per insaporire le olive nere sotto sale, (insieme con aglio e arancio), o per la preparazione della porchetta e di altri piatti cosiddetti "in porchetta" (coniglio, molluschi). Nella zona del Conero è comune l'utilizzo del finocchio selvatico (foglie, pezzi del fusto e frutti) per la preparazione del coniglio, del pollo, dei "bombarelli" (lumachine di mare) o delle raguse (murici) i semi vengono utilizzati per aromatizzare le carni grasse, i dolci casalinghi, il vino caldo e le tisane; i giovani getti per aromatizzare insalate, minestre, piatti di pesce, formaggi e salse; i fiori per aromatizzare i funghi al forno o in padella e le olive in salamoia (Massaccese, 2008). Agli utilizzi sopra riportati si aggiungono quelli della zona della Gola della Rossa-Frasassi dove i gambi del finocchio selvatico si utilizzano per aromatizzare le castagne lesse (Serini, 2008)
Vedi Ricettario	 Pane al finocchio selvatico; ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006) Arista di maiale al finocchio selvatico; ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006) Cotiche in porchetta; ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006) Tonno ai fiori di finocchio, ricetta del Carso (Grilanc, 2005) Biscotti ai semi di finocchio; ricetta del territorio anconetano (Castellani, 2006)
Principi attivi	oli essenziali (anetolo, estragolo, carvolo, ecc.), flavonoidi, cumarine, tocoferoli, fitosteroli (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	aperitiva, carminativa, diuretica, stomachica, espettorante, antispasmodica, aromatizzante (Ballelli e Bellomaria, 2005). Specificatamente per la zona del Conero è riportato in letteratura che i semi di Finocchio hanno la capacità di rafforzare la vista; sono anche indicati per combattere problemi intestinali e digestione lenta tanto da essere utilizzati anche in pediatria; la radice del finocchio selvatico somministrata sottoforma di infuso ha effetto diuretico utile alla depurazione del corpo ed, inoltre, favorisce la secrezione del latte nelle donne che allattano (Massaccese, 2008). Nella la zona di Osimo il decotto è usato come calmante della tosse (Zajko, 2011). Nella zona della Gola della Rossa-Frasassi è noto l'infuso dei suoi semi per la digestione degli adulti, sia per i problemi di coliche neoneonati (Serini, 2008)



Ginepro rosso - Juniperus oxycedrus L.







Fig. 101 Fig. 102 Fig. 103

Famiglia	Cupressaceae
Nome comune	ginepro rosso, ginepro ossicedro
Nome dialettale marchigiano	ginepro
Forma biologica	fanerofita cespugliosa/fanerofita arborea
Descrizione	pianta cespugliosa alta 1-5 m, ma raramente può raggiungere dimensioni di 13-15 m. La corteccia è grigio-rossastra, desquamante in linee longitudinale negli esemplari più vecchi di 10 anni, negli esemplari più giovani è bruno-rossastra. Le foglie sono aghiformi, pungenti e lunghe 15-25 mm. Il frutto (galbulo) è una bacca blu - violetta, ovoide, di 4-5 mm (Pignatti, 1982)
Habitat	ambienti aridi e termofili
Distribuzione e diffusione nelle Marche	molto comune in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	i galbuli
Uso alimentare	i galbuli sono utilizzati per aromatizzare arrosti e selvaggina (Ballelli e Bellomaria, 2005; Massaccese, 2008; Falcetelli, 2002) o per preparare liquori e aromatizzare grappe (Guarrera, 2006; Massaccese, 2008; Serini, 2008). Questi usi sono stati documentati nella provincia di Ancona sia per il territorio del Conero che per quello della Gola della Rossa-Frasassi
Vedi ricettario	Liquore al ginepro; territorio del Conero (Massaccese, 2008)
Principi attivi	idrocarburi terpenici (cadinene), fenoli (guaiacolo, creosolo, etilguaiacolo) (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	antisettica, parassitidica. Sotto forma di pomata per curare eczemi, psoriasi, herpes (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona del Conero i galbuli freschi venivano schiacciati ed applicati direttamente a contatto sulla pelle, con azione benefica nelle piaghe e nelle ulcere; quando si accusava la mancanza di appetito, dovuta a problemi di stomaco, si mangiavano i galbuli freschi; contro l'acidità di stomaco, invece, si ingoia il succo dei galbuli, buttando via i semi (Massaccese, 2008)

Mentuccia - Calamintha nepeta (L.) Savi





Fig. 104 Fig. 105

Sinonimo	Calaminta parviflora Lam.; Satureja nepeta Scheele; Satureja calamintha Scheele, Clinopodium nepeta (L.) Kuntze
Famiglia	Lamiaceae
Nome comune	mentuccia comune, nepetella, poleggio selvatico (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	mentuccia
Forma biologica	emicriptofita scaposa/camefita suffrutticosa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 20-80 cm, che profuma di menta. I fusti sono ascendenti, legnosi nella parte bassa, con peli inclinati. Le foglie inferiori sono ovate, le altre acute e hanno margine intero o debolmente dentato. I fiori sono ermafroditi, peduncolati e muniti di piccole brattee, hanno il calice lungo 6-7 mm e la corolla di colore roseo-porporino o violaceo pallido e sono riuniti in verticillastri fogliosi, che portano 10-20 fiori. il frutto è costituito da 4 piccoli acheni ovoidei, lisci e glabri (Pignatti, 1982; Ballelli e Bellomaria, 2005)
Habitat	prati aridi e incolti, muri
Distribuzione e diffusione nelle Marche	sporadicamente presente in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, che si raccolgono in primavera, prima della fioritura
Uso alimentare	l'utilizzo aromatico è comune in diverse regioni d'Italia per condire diversi piatti come chiocciole, carciofi, frittata con la ricotta, sul pane, nell'acquacotta, ecc., ma anche per preparare liquori. Per la provincia di Ancona, ne è documentato l'uso nel territorio di Osimo come aromatizzante di carni, ma anche nei minestroni o per fare il risotto alla mentuccia (Zajko, 2011). Anche nella zona della Gola della Rossa-Frasassi è usata come aromatizzante di carni e verdure (fagiolini, carciofi, zucchine, melanzane) e in preparazioni culinarie per arricchire la frittata, spesso insieme con cipolla e spinaci (Serini, 2008)



Vedi Ricettario	 Risotto alla mentuccia; territorio osimano (Zajko, 2011) Frittata di asparagi selvatici, mentuccia, cipolla e ortica; territorio osimano (Zajko, 2011) Frittata di asparago selvatico, mentuccia, pungitopo, vitalba e ortica; territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008) Aceto aromatico con porraccio, alliaria, origano, mentuccia e alloro; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	olio essenziale, tannini, pectine, zuccheri, Sali (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	tonica, stimolante, digestiva, antispasmodica, espettorante, sedativa, antibiotica (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo è documentato l'uso dei fumenti come espettorante, della pomata come sfiammante e dell'infuso per fare gargarismi (Zajko, 2011)

Origano comune - Origanum vulgare L.





Fig. 106

Fig. 107

Sinonimo	Origanum alandulasum Tan
	Origanum glandulosum Ten
Famiglia	Lamiaceae
Nome comune	origano comune, arigano, rigano, regano, regamo, rianu, acciughero, cornabusa, maggiorana selvatica (Pignatti, 1982)
Nome dialettale marchigiano	origano, dittamo selvatico (Penzig, 1924)
Forma biologica	emicriptofita scaposa
Descrizione	pianta erbacea perenne alta 30-50 cm, con odore penetrante. Il fusto è scendente, ramosissimo, peloso e arrossato in alto. Le foglie hanno un picciolo di 3-6 mm e lamina lanceolata larga 15-28 mm e lunga 25-40 mm, spesso asimmetrica alla base, con margine dentellato. I fiori sono tubolosi, con corolla rosea o bianca sfumata di viola e sono riuniti in infiorescenze che formano delle pannocchie strette terminali, dotate di brattee violacee. Il frutto è costituito da 4 acheni liberi, ovoidei, glabri e lisci (Pignatti, 1982)
Habitat	boscaglie rade, cespuglietti, rupi soleggiate, pascoli aridi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	frequente in tutto il territorio
Parti utilizzate ad uso alimentare	le foglie, le sommità fiorite, che si raccolgono in estate (giugno-settembre)
Uso alimentare	è noto l'uso in diverse regioni d'Italia delle foglie (Guarrera, 2006) e dei fiori (Ballelli e Bellomaria, 2005) come aromatizzanti di diversi piatti ma anche per preparare liquori. Nella provincia di Ancona è documentato l'uso dell'origano selvatico nel territorio di Osimo e in quello della Gola della Rossa-Frasassi dove viene utilizzato fresco o essiccato su pizze, verdure, ecc. E' documentato per il territorio di Osimo l'uso di una salsa all'origano e una merenda a base di pane condito con olio, sale e origano e (Zajko, 2011)



Vedi Ricettario	 Salsa all'origano; territorio di Osimo (Zajko, 2011) Aceto aromatico con porraccio, alliaria, origano, mentuccia e alloro; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	principio amaro, tannini, gommoresine, olio essenziale (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	tonica, stimolante la funzione digestiva, stomachica, diuretica, antispasmodica, carminativa, diaforetica, bechica (Ballelli e Bellomaria, 2005). Nella zona di Osimo la tisana è usata come calmante e anticatarrale (Zajko, 2011)

Porraccio - Allium ampeloprasum L.







Fig. 108

Fig. 109

Fig. 110

Famiglia	Liliaceae
Nome comune	porraccio
Forma biologica	geofita bulbosa
Descrizione	pianta erbacea perenne, alta 20 cm-1m . Il bulbo è grosso, ovoide, con tuniche membranose, quelle esterne gialle indurite, quelle interne bianche. Il bulbo presenta numerosi bulbilli giallognoli, a forma di elmetti o con apice acuto. Lo scapo è eretto, cilindrico, avvolto per un terzo dalle foglie. Le foglie sono marcescenti all'antesi, larghe 5-18 mm, lunghe fino a 50 cm, carenate, glabre. L'infiorescenza è globosa, del diametro di 3-8 cm e porta una brattea (spata) membranacea, caduca. I fiori sono piccoli, numerosi, lungamente pedicellati, rosei e hanno 6 tepali arrotondati o ellittici. Il frutto è una capsula con semi triangolari (Ballelli e Bellomaria, 2005; Pignatti, 1982)
Habitat	incolti aridi, bordi dei campi
Distribuzione e diffusione nelle Marche	non rara, presente in tutto il territorio (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Parti utilizzate ad uso alimentare	il bulbo
Uso alimentare	il bulbo è comunemente usato come succedaneo dell'aglio (Guarrera, 2006). Allo stesso modo si possono utilizzare le giovani foglie come succedanee del porro. Gli individui raccolti in inverno, prima dell'emissione degli scapi fioriferi, si possono anche consumare crudi, con olio e sale in pinzimonio, alla stregua dei comuni cipollotti (Corbetta, 2005)
Vedi ricettario	 Risotto alla radicchiella (<i>Hyoseris radiata</i>), tarassaco (<i>Taraxacum officinale</i>) e porraccio (<i>Allium ampeloprasum</i>); ricetta di origine toscana (Buratti, 2008) Aceto aromatico con porraccio, alliaria, origano, mentuccia e alloro; ricetta di origine toscana (Buratti, 2008)
Principi attivi	composti solforati (Ballelli e Bellomaria, 2005)
Proprietà	diuretica, antipertensiva, ipoglicemizzante, coleretica, lassativa (Ballelli e Bellomaria, 2005)





Pomodori con foglie e fiori di origano selvatico (Origanum vulgare) e ricotta. Foto di Lara Lucchetti

1.3. RICETTARIO

1.3.1. Introduzione al ricettario

Vengono qui raccolte alcune ricette a base di specie spontanee alimentari ed aromatiche individuate nei testi e nelle tesi di etnobotanica delle zone di riferimento, che sono quelle della provincia di Ancona (territorio del Conero, Osimano, Jesino e Gola della Rossa -Frasassi).

Dalle informazioni raccolte durante le interviste mancano quasi sempre le quantità precise e le dosi degli ingredienti utilizzati.

In alcuni casi vengono anche riportate ricette da altre zone d'Italia o tratte da testi di cucina, che non fanno riferimento ad un territorio preciso, distinte dalle altre con un asterisco (*).

1.3.2. PRIMI PIATTI

Pasta con borragine (Borago officinalis), recchie di lepre (Plantago lanceolata), strigoli (Silene vulgaris) e caccialepri (Reichardia picroides).

Ricetta proveniente da intervista nel territorio jesino (Lucarini, 2013; Pieroni, 2013).

Ingredienti: una manciata di erbe per ogni specie, olio, aglio, peperoncino, parmigiano, pasta di semola di grano duro di un formato a piacere.

Pulire e lavare le erbe, tritarle e farle appassire in una padella con olio, aglio e peperoncino. Cuocere la pasta e farla saltare in padella con le erbe precedentemente cotte, condire con parmigiano grattugiato. A piacere si possono aggiungere alle verdure anche alcune alici sott'olio.

Pincinelle al brotamo o elicriso (Helichrysum italicum).

Ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: ½ kg di pincinelle (pasta fatta in casa tipica del Fabrianese), 2 melanzane, uno spicchio di aglio, una manciata di fiori di brotamo, 2 fette di guanciotta, un bicchiere di vino bianco secco, 100 g di pecorino grattugiato, olio d'oliva, sale. Tagliare le melanzane a cubetti, salare e far soffriggere in padella con l'olio, l'aglio e la guanciotta tagliata a cubetti, versare il vino bianco e far stufare. Aggiungere i fiori di brotamo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla. Prima di servire condire con abbondante pecorino grattugiato.

Risotto con il finocchio di mare (Crithmum maritimum).

Ricetta del territorio anconetano (Castellani, 2006).

Ingredienti: 350 g di riso Arborio, 250 g di foglie e germogli di finocchio di mare, 1 porro, 1 cipolla, 1 l di brodo vegetale, olio d'oliva, parmigiano grattugiato, 100 g di mascarpone, sale, peperoncino, burro. Far rosolare la cipolla e il porro tritati nell'olio e, prima che il soffritto prenda colore, aggiungere la metà delle foglie e dei germogli di finocchio di mare tagliati, mescolare e lasciar insaporire alcuni secondi, quindi bagnare con un po' di brodo e far stufare alcuni minuti. Versare quindi il riso mescolando vigorosamente e portarlo a cottura, mescolando frequentemente e bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiustare si sale e aggiungere il peperoncino, aggiungere l'altra metà del finocchio di mare e poco prima di spegnere il fuoco mantecare col mascarpone e col burro. Servire all'onda.



Risotto alla menta (Mentha sp.).

Ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Ingredienti: 300 g di riso, una cipolla, 1 cucchiaio di brodo di carne, una manciata di menta tritata, pulita e lavata, formaggio grattugiato.

Tritare la cipolla e soffriggerla con l'olio, aggiungere il riso, tostarlo e via via il brodo, far cuocere per 20 minuti. Quindi aggiungere il formaggio grattugiato e la menta tritata.

Risotto alla mentuccia (Calamintha nepeta).

Ricetta documentata per il territorio osimano (Zajko, 2011).

Ingredienti: 200 g di riso, olio d'oliva, 1 cipolla, 1 mazzo di foglie di mentuccia pulita e lavata, 30 g di formaggio grattugiato, brodo vegetale, sale, pepe.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in un po' di olio di oliva. Aggiungere il riso, il sale, il pepe e man mano il brodo vegetale. A metà cottura aggiungere la mentuccia tritata finemente. A cottura ultimata, togliere dal fuoco il riso, aggiungere il parmigiano, mescolare bene e servire caldo.

Ravioli ripieni all'ortica (Urtica dioica).

Ricetta documentata per il territorio osimano (Zajko, 2011).

Ingredienti: 20 foglie di ortica pulita e lavata, 300 g di ricotta, 5 cucchiai di parmigiano, sfoglia di pasta fresca per i ravioli già pronta, burro, olio extravergine d'oliva, parmigiano. Lessare l'ortica in acqua salata e scolarla. Tagliare le foglie ortica cotta e mescolarle alla ricotta e al parmigiano, amalgamando bene. Con questo composto, farcire la sfoglia precedentemente preparata per formare i ravioli. Cuocere i ravioli in acqua salata e condire a piacimento, magari con solo burro od olio e parmigiano.

Gnocchi con ortica (Urtica dioica) e malva (Malva sylvestris).

Ricetta del territorio anconetano (Castellani, 2006).

Ingredienti: 1 kg di patate, 300 g di foglie tenere di malva e ortiche pulite e lavate, 1 uovo, 300 g di farina, una noce di burro, 250 g di panna da cucina, 1 hg di prosciutto cotto tritato, ¼ di dado da cucina, parmigiano a scaglie, fiori di malva, 1 spicchio di aglio, sale, un pizzico di peperoncino.

Lavare le patate e bollirle con la buccia in acqua salata per 30-40 minuti, quindi scolarle e, una volta tiepide, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate. Lessare le foglie di malva e ortica in acqua leggermente salata, scolarle e tritarle finemente, quindi aggiungerle all'impasto degli gnocchi con 1 uovo, la farina, il sale e il peperoncino. Preparare quindi gli gnocchi come di consueto. A parte, sciogliere in una padella il burro con lo spicchio di aglio schiacciato, aggiungere la panna, il prosciutto cotto e il dado. Far cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata, scolarli e condirli col sugo, cospargerli quindi coi petali dei fiori di malva e condire col parmigiano.

Maccheroni al forno con parietaria (Parietaria officinalis).

Ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Ingredienti: 500 g di maccheroni, besciamella, 10 foglie di parietaria pulita e lavata, parmigiano.

Lessare la parietaria, frullarla e, in una ciotola, unirla alla besciamella. Cuocere i maccheroni in acqua salata, scolarli e disporli su una teglia da forno, ricoprendoli a strati con la crema alla besciamella e parietaria. Spolverare con formaggio grattugiato, infornare a 180°C per 15 minuti.

*Tagliolini verdi all'ortica (Urtica dioica) in salsa di farinaccio (Chenopodium album). Ricetta di origini toscane (Buratti, 2008).

Ingredienti per i tagliolini: 200 g di farina, 2 uova, sale, 100 gr di ortica (Urtica dioica) o altra erba (come la parietaria) pulita e lavata, per colorare la pasta di verde.

Ingredienti per la salsa: chenopodio, olio d'oliva, pepe d'acqua.

Cuocere, in due pentole diverse, il farinaccio e l'ortica in acqua salata, quindi scolare e strizzare. Per la salsa di condimento dei tagliolini, frullare il chenopodio e aggiungere poco olio alla volta, in modo da ottenere una crema densa ma fluida, da spolverare con il pepe d'acqua in polvere. Lasciar riposare coperta. Intanto preparare i tagliolini impastando farina, uova, sale e l'ortica precedentemente cotta. Tirare la sfoglia a 2 mm e ricavarne i tagliolini, stendendoli ad asciugare. Mettere in un'unica pentola l'acqua di cottura delle due verdure ed utilizzarla per cuocere la pasta, scolarla e condire con la salsa di chenopodio. Aggiungere a piacere parmigiano grattugiato e servire.

*Risotto alla radicchiella (Hyoseris radiata), tarassaco (Taraxacum officinale) e porro (Allium ampeloprasum).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 250 g di *Hyoseris radiata* pulita e lavata, 100 g di *Taraxacum officinale* pulito e lavato, 200 g di riso, 500 g di burro, una piccola cipolla, 2 bulbi di *Allium ampeloprasum*, uno spicchio d'aglio, brodo vegetale, pecorino romano grattugiato, olio d'oliva, sale.

Lessare in acqua salata la radicchiella e il tarassaco. Scolare bene, tritare e saltare in padella con l'olio d'oliva, l'aglio e il porro tritato. Tritare a parte la cipolla e rosolarla nel burro, aggiungere quindi il riso, farlo tostare e in seguito aggiungere il brodo vegetale e le erbe precedentemente saltate; mescolare. Aggiungere via via altro brodo vegetale e, a cottura ultimata, cospargere col pecorino grattugiato.

*Pasta saltata ai caccialepri (Reichardia picroides) e alliaria (Alliaria petiolata).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 500 g di caccialepri puliti e lavati, 6 foglie di alliaria, olio d'oliva, Grana Padano grattugiato, maccheroni rigati, sale.

Appassire in un tegame i caccialepri con l'olio e l'alliaria tritata finemente. Cuocere la pasta, scolarla e farla saltare in padella con le erbe per qualche minuto. Servire spolverando con formaggio grattugiato.

Tagliatelle con gli strigoli (Silene vulgaris)

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 8 matassine di tagliatelle, 300 g di strigoli puliti e lavati, 500 g di passata di pomodoro, 50 g di pancetta dolce, uno spicchio di aglio, ½ cipolla, ½ bicchiere di vino bianco secco, parmigiano grattugiato, olio d'oliva, sale.

In una padella con dell'olio far soffriggere la pancetta, l'aglio e la cipolla, aggiungere il vino bianco e lasciar evaporare, quindi aggiungere gli strigoli. Lasciar insaporire e poi aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere la pasta, scolarla e farla saltare nella padella con gli strigoli, aggiungere infine il parmigiano grattugiato.

*Passatelli alla silene (Silene vulgaris).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 100 g di silene pulita e lavata, 100 g di parmigiano grattugiato, 100 g di pangrattato, 2 uova fresche, noce moscata, la buccia di ¼ di limone, brodo.

Lessare la silene in acqua salata, scolarla e tritarla. Preparare l'impasto dei passatelli unendo alle uova sbattute il parmigiano, il pangrattato, un pizzico di noce moscata, la buccia di limone e infine al silene bollita e tritata. Cuocere i passatelli nel brodo per 3-4 minuti.



*Risotto con foglie e radici di raponzoli (Campanula rapunculus).

Ricetta di origini toscane (Buratti, 2008).

Ingredienti: 600 ml di brodo vegetale, 200 g di riso, 100 g tra foglie e radici di Campanula rapunculus pulite e lavate, ½ bicchiere di vino, 30 g di scalogno, 50 g di pasta di salame, 30 g di burro, parmigiano grattugiato q. b., olio d'oliva.

Soffriggere lo scalogno tritato in una padella nell'olio di oliva e, quando imbiondisce, aggiungere la pasta di salame lasciandola soffriggere per qualche minuto. In seguito, aggiungere il vino e far sfumare dopodiché, aggiungere le radici tritate di raponzoli. Versare quindi il riso e via via, il brodo. Quando il riso è giunto quasi a cottura, aggiungere le foglie di raponzoli e continuare a mescolare. Infine, aggiungere il parmigiano grattugiato e lasciar riposare il tutto coperto per qualche minuto. Servire guarnendo il piatto con altre foglie di Campanula.

1.3.3. ZUPPE, VELLUTATE

Vellutata di crispigne (Sonchus asper, S. oleraceus).

Ricetta documentata per il territorio di Jesi (Pieroni, 2013).

Ingredienti: una manciata di crispigne pulite e lavate, patate, panna da cucina, 1 uovo, parmigiano grattugiato, burro.

Lessare le crispigne, scolarle e tritarle molto finemente. Non buttare l'acqua di cottura. Sbucciare le patate, lavarle e bollirle in un'altra pentola. A cottura ultimata, ridurle in poltiglia. Far sciogliere una noce di burro in padella e cuocervi le grispigne lessate, facendole asciugare. Aggiustare di sale, aggiungere l'acqua di cottura delle crispigne, le patate lesse e lasciar cuocere per 15 minuti. A parte preparare un composto amalgamando panna liquida, tuorlo d'uovo e parmigiano grattugiato. Unire il tutto alla padella con le crispigne e le patate e mescolare fino a giusta densità. Servire in scodelle calde, aggiungendo crostini di pane e erba cipollina o formaggio grattugiato.

*Zuppa di cicoria (Cichorium intybus), fagioli e patate.

Baldoni e Giacalone, 2006,

Ingredienti: fagioli borlotti, una manciata di cicoria pulita e lavata, patate, pecorino grattugiato, brodo vegetale, olio d'oliva, sale, pepe, pane tostato.

Lessare in due pentole distinte i fagioli borlotti e la cicoria. Scolare la cicoria e tagliuzzarla. In una padella con olio, rosolare le patate tagliate a piccoli cubetti, aggiungere poi i borlotti e la cicoria precedentemente cotti e del brodo vegetale. Salare e far cuocere in questo modo a fuoco moderato per un'ora, aggiungendo eventualmente altro brodo vegetale. Quando la zuppa è pronta, condire con un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo, una spolverata di pepe e del pecorino grattugiato. Versare nelle fondine e cospargere con pecorino grattugiato.

*Crema di chenopodio (Chenopodium album).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 500 g di chenopodio, 50 g di burro, ½ l di brodo vegetale, 30 g di ricotta secca grattugiata, un cucchiaio di farina, piccoli pezzetti di pane abbrustoliti e agliati a piacere, sale, un tuorlo d'uovo. Far appassire il chenopodio in una padella e salarlo, dopodichè scolare e strizzare. A parte sciogliere il burro con la farina e aggiungervi il chenopodio, continuando a cuocere mescolando. Passati 10 minuti, aggiungere il brodo e la ricotta secca tritata continuando a rimescolare e a cuocere per 15 minuti. Sbattere quindi il tuorlo e aggiungerlo al composto e servire il tutto sui crostini di pane.

1.3.4. SECONDI PIATTI

Frittata agli asparagi selvatici (Asparagus acutifolius).

Ricetta proveniente da alcune interviste effettuate nella zona di Osimo (Zaiko, 2011).

Ingredienti: 4 uova, un mazzetto di asparagi selvatici, una cipolla, olio d'oliva, sale.

Far soffriggere la cipolla e a doratura aggiungere poi le punte degli asparagi. Sbattere le uova con un pizzico di sale e cuocerli insieme agli asparagi.

Frittata di asparagi selvatici (Asparagus acutifolius), mentuccia (Calamintha nepeta), cipolla (Allium cepa) e ortica (Urtica dioica).

Questa preparazione è documentata per il territorio osimano (Zaiko, 2011).

Ingredienti: un mazzetto di turioni di asparago selvatico, di mentuccia e di ortica pulita e lavata, uova, cipolla, burro, parmigiano grattugiato.

Turioni, foglioline e germogli teneri vengono lessati e successivamente soffritti in padella con la cipolla o solo con il burro. Aggiungere poi il formaggio grattugiato, le uova sbattute e lasciar cuocere.

Frittata di asparago selvatico (Asparagus acutifolius), mentuccia (Calamintha nepeta), pungitopo (Ruscus aculeatus), vitalba (Clematis vitalba) e ortica (Urtica dioica).

Questa preparazione è documentata per il territorio della Gola della Rossa-Frasassi. In particolare, a Sant'Elena e Serra San Quirico è tradizionalmente mangiata la mattina di Pasqua (Serini, 2008).

Ingredienti: un mazzetto di turioni di asparago selvatico, di pungitopo e di getti di vitalba, di mentuccia e di ortica pulita e lavata, uova, cipolla.

Turioni, foglioline e germogli teneri vengono lessati e successivamente soffritti con la cipolla, si aggiungono poi le uova sbattute e si lascia cuocere.

Arista di maiale al finocchio selvatico (Foeniculum vulgare).

Ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 800 g di arista di maiale, un mazzetto di finocchio selvatico, uno spicchio di aglio, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio d'oliva, sale e pepe.

Tritare l'aglio e il finocchio, salare e pepare. Porre l'arista in una terrina, condirla con 2 cucchiai di olio, sale e pepe e cospargerla col trito preparato e farla insaporire per circa 1 ora. Cuocere in forno a 180° per 50 minuti, irrorando la carne col vino bianco per mantenerla morbida.

Cotiche in porchetta.

Ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 600 g di cotiche di maiale, un mazzetto di finocchio selvatico (Foeniculum vulgare), ½ kg di passata di pomodoro, olio d'oliva, sale, pepe e peperoncino.

Lessare le cotiche in acqua, "affiararle" in modo da eliminare eventuali peli e raschiarle con un coltello. Tagliare a grosse strisce lunghe 2-3 dita. Versare l'olio in un tegame (possibilmente di coccio), aggiungere l'aglio e il peperoncino e far dorare, quindi aggiungere il finocchio tagliato grossolanamente e farlo cuocere per qualche minuto. Aggiungere le cotiche, salare e pepare e farle soffriggere mescolando spesso. Unire infine il pomodoro, salare ed eventualmente aggiungere acqua. Lasciar cuocere molto lentamente finchè le cotiche risultino tenere, rimescolando spesso. Qualcuno aggiunge delle patate, tagliate a grossi pezzi e salate, un quarto d'ora prima della fine della cottura.



Branzino al limone e alloro (Laurus nobilis).

Ricetta documentata per il territorio osimano (Zajko, 2011).

Ingredienti: un filetto di branzino, alcune fette di limone e foglie di alloro.

In una padella con l'olio adagiarvi le fette di limone e porvi sopra le foglie di alloro, far cuocere il tutto per 2-3 minuti. Aggiungere i filetti di branzino e far cuocere per 20 minuti.

Frittata di equiseto (Equisetum telmateja).

Ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Ingredienti: 6 uova, sale, pepe, ½ bicchiere di latte, una manciata di germogli di equiseto puliti e lavati, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, un velo di erba cipollina, olio extra vergine di oliva.

Sbattere le uova, aggiungere sale, pepe e latte. In una padella con l'olio far saltare i germogli di equiseto precedentemente bolliti e tagliati, unire le uova e aggiungere il parmigiano grattugiato. Infine spolverare con erba cipollina.

*Omelette alla piantaggine (Plantago lanceolata).

Ricetta del territorio del Carso (Grilanc, 2005).

Ingredienti per una persona: alcune foglie di piantaggine, 2 uova, parmigiano, sale.

Tritare finemente un pugno di foglie di piantaggine. In una terrina sbattere le uova, aggiungendo un pizzico di sale, pepe e a piacere un cucchiaino di parmigiano grattugiato. Stemperare in una padella del burro, far soffriggere velocemente la piantaggine e versarvi le uova sbattute. Girare l'omelette e rosolarla da entrambi le parti.

*Crepes di aspraggine (Picris echioides).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 150 g di aspraggine, 100 g di ricotta di pecora, 50 g di parmigiano grattugiato, un pizzico di noce moscata, un uovo, sale q.b., alcune crepes, besciamella.

Suddividere il tuorlo dall'albume e montare quest'ultimo a neve. Pulire, lavare e tritare l'aspraggine, unirla alla ricotta, al parmigiano, aggiungere il tuorlo d'uovo e un pizzico di noce moscata e amalgamare bene. Farcire le crepes con questo impasto e porle in una pirofila imburrata, coprirle con la besciamella e con le chiare montate a neve. Infornare a 180° per 20 minuti, servire calde.

1.3.5. CONTORNI

Insalata di erbe di campo miste con cicoria (Cichorium intybus), grispigne (Sonchus oleraceus, S. asper), grugni porcini (Crepis vesicaria), strigoli (Silene vulgaris), caccialepri (Reichardia picroides), pimpinella (Sanguisorba minor), speragne (Picris echioides), alliaria (Alliaria petiolata).

Ricetta proveniente da intervista nel territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013). Ingredienti: una manciata di erbe per ogni specie, pulite e lavate, olio, sale, aceto. Condire il tutto con olio, aceto, sale e volendo, aggiungere dei pezzetti di alici sott'olio.

"Foje straginade" con grispigne (Sonchus oleraceus, S. asper), papaole (Papaver rhoeas), cicoria (Cichorium intybus), speragne (Picris echioides), recchie di lepre (Plantago lanceolata), grugni porcini (Crepis vesicaria).

Ricetta documentata per il territorio jesino (Pieroni, 2013; Lucarini, 2013).

Ingredienti: una manciata di erbe per ogni specie, pulite e lavate, aglio, olio, sale, peperoncino, salsiccia a piacere.

Lessare il tutto per 10 minuti circa un acqua leggermente salata. Soffriggere in padella olio, aglio, peperoncino. Per chi volesse farne un piatto unico, aggiungere anche pochissima salsiccia fresca a pezzettini. Far insaporire quindi in padella per 10 minuti e servire caldo, accompagnando volendo con piadine calde.

In questa preparazione, molto diffusa, si possono trovare aggiunte altre erbe come la borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris*) o tarassaco o pisciacà (*Taraxacum officinale*) così come è stato documentato per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

"Foglie de campo".

Ricetta tipica del territorio della Gola della Rossa-Frasassi (Falcettelli, 2002; Serini, 2008). Ingredienti: un manciata di erbe per ogni specie, già pulite e lavate, di: falsa rucola (Bunias erucago), cicoria (Cichorium intybus), papavero (Papaver roheas), speragne (Picris echioides), aspraggine (Picris hieracioides) caccialepri (Reichardia picroides), senape (Sinapis alba), grespigni (Sonchus asper, Sonchus oleraceus), tarassaco (Taraxacum officinale), borsa del pastore (Capsella bursa-pastoris), grugno porcino (Crepis vesicaria), erba viperina (Echium vulgare), boccione maggiore (Urospermum dalechampii), olio, sale. Le foglie si lessano e si mangiano condite con olio e sale.

La "cappuccina".

Ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 8 fette di pane casereccio di un giorno, un sacchetto di erbe miste, sale, olio extra vergine d'oliva, aceto.

Tagliare grossolanamente le erbe e condirle con olio, sale e aceto, poi riporle sulle fette di pane appena tuffate in una miscela di acqua e aceto. Si prepara qualche ora prima di consumarla, come contorno alle uova sode.

Asparagi selvatici (Asparagus acutifolius) lessati.

Preparazione documentata per la zona del Conero (Massaccese, 2008).

Ingredienti: un mazzetto di asparagi selvatici, olio, sale.

Dal gambo degli asparagi va eliminata la parte finale molto fibrosa, si raccolgono i turioni in mazzetti e si legano insieme, in modo da facilitare successivamente l'operazione di scolatura. Si fanno lessare e in seguito si possono mangiare tal quali, conditi con olio e sale, oppure aggiunti a frittate o risotti.

Foglie di bardana minore (Arctium minus) lessate.

Preparazione documentata per la zona di Osimo (Zaiko, 2011).

Ingredienti: alcune foglie di bardana minore, olio, sale e aceto.

Far bollire in acqua salata per alcuni minuti le foglie della bardana, scolarle e condirle a freddo con olio, sale e aceto.

*Gambi di bardana minore (Arctium minus) gratinati.

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: un mazzetto di gambi fiorali di bardana minore, olio d'oliva, una tazza di besciamella, 50 g di parmigiano grattugiato, sale.

Lessare i gambi in acqua bollente salata, scolarli e metterli in una pirofila da forno unta di olio. Coprirli con la besciamella e col formaggio, far cuocere quindi in forno caldo finché saranno gratinati. I gambi di bardana minore si possono anche cucinare in padella o pastellati e fritti.

Cicoria (Cichorium intybus) lessata.

Ricetta documentata nella zona del Conero (Massaccese, 2008).

Ingredienti: qualche chilo di cicoria già pulita e lavata, olio, sale, pepe, aceto e succo di limone. Pulire la cicoria e lessarla in abbondante acqua, senza coprire la pentola. Terminata la cottura, scolare e passare sotto l'acqua fresca. Strizzare, disporre su un piatto e allargare con una forchetta. Condire con olio, sale, pepe, aceto e succo di limone.



Puntarelle (Cichorium intybus) al "pisto".

(Castellani, 2006).

Ingredienti: una manciata di scapi fiorali di cicoria puliti e lavati, aglio, olio, alici sotto sale, sale. Tagliare gli scapi fiorali in senso longitudinale, tuffandoli in acqua fredda per farli arricciare. Scolarli e condirli col "pisto", ovvero un pesto di aglio, olio, alici sotto sale diliscate e dissalate, pestate al mortaio finchè non assumono una consistenza cremosa.

Cardo campestre (Cirsium arvense) lessato.

Ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zaiko, 2011).

Ingredienti: una manciata di foglie tenere e non spinescenti di cardo campestre, aglio, olio, sale.

Lessare le foglie di cardo campestre, scolarle e unirle ad altre erbe lessate, ripassandole poi in padella con olio e aglio.

Ceche (Clematis vitalba) in padella. Ricetta documentata per il territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 2 grossi mazzi di ceche, un aglio fresco, olio d'oliva, sale, pepe.

Lavare le ceche e scolarle, portare a bollore abbondante acqua salata, versarvi le ceche e farle cuocere per 5 minuti, poi scolarle e lasciarle raffreddare. Versare l'olio in una padella fino a coprirne il fondo, aggiungere l'aglio a pezzetti e farlo soffriggere, poi unire le ceche e far cuocere per 5 minuti. Spolverare con pepe nero macinato fresco. È preferibile accompagnarle con una carne in agrodolce poiché risultano un po' amare.

Pasticcio di sulla (Hedysarum coronarium).

Ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Ingredienti: foglie e i fiori di sulla puliti e lavati, olio di oliva, lardo, cipolla.

Bollire per 10 minuti le foglie e i fiori. Scolarli e metterli in padella dove precedentemente si è fatto soffriggere l'olio, il lardo e la cipolla tagliata a pezzetti, far saltare per qualche minuto.

Fiori di malva (Malva sylvestris) fritti.

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: fiori di malva, farina, un uovo, olio di oliva, sale.

Preparare la pastella con farina, acqua, sale e albume d'uovo montato a neve. Staccare i fiori di malva dal picciolo e immergerli nella pastella, quindi friggerli in olio d'oliva ben caldo. Servire caldi.

Insalata di caccialepri (Reichardia picroides), tonno, alici e capperi.

Ricetta documentata per la zona del Conero (Massaccese, 2008).

Ingredienti: 4 hg di caccialepri puliti e lavati, una scatola di tonno sott'olio, alici sotto sale, capperi, aglio, olio, aceto, sale.

Scolare il tonno dall'olio, tritarlo insieme con i capperi e l'aglio e unirlo ai caccialepri precedentemente lavati e scolati. Condire con l'aceto, l'olio e il sale e mettere a riposare in frigorifero per una mezz'oretta prima di servire.

*Insalata di caccialepri (Reichardia picroides), uova sode e prosciutto cotto.

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: caccialepri puliti e lavati, uova, limone, prosciutto cotto, olio, sale, pepe.

Condire i caccialepri con succo di limone e lasciarli riposare per una mezz'oretta. Preparare le uova sode e tagliarle e fette, tagliare il prosciutto cotto a dadini e unire il tutto ai caccialepri. Condire con olio, sale e pepe e lasciar riposare 10 minuti prima di servire.

Caccialepri (Reichardia picroides) lessati.

Ricetta documentata per il territorio jesino (Lucarini, 2013) e quello del Conero (Massaccese, 2008).

Ingredienti: caccialepri puliti e lavati, olio, sale, pepe.

Lessare i caccialepri in acqua, scolarli e condirli con olio, sale e pepe. Nel territorio della zona del Conero i caccialepri lessati si aggiungono ad altre erbe come grespigni o lattuga (Massaccese, 2008).

Insalata di strigoli (Silene vulgaris) e alliaria (Alliaria petiolata).

Ricetta documentata nel territorio di Jesi (Pieroni, 2013).

Ingredienti: una manciata abbondante di strigoli puliti e lavati, un cucchiaio di capperi, alcune foglie di alliaria, olio, sale.

Dopo aver pulito, lavato e scolato gli strigoli, metterli in una ciotola e aggiungervi i capperi tritati e delle foglie di alliaria tagliuzzate. Condire con olio, sale e lasciare insaporire per 15 minuti prima di servire.

*Tonno ai fiori di finocchio selvatico (Foeniculum vulgare).

Ricetta del Carso (Grilanc, 2005).

Ingredienti: 1 trancio di tonno, fiori di finocchio selvatico, olio, sale e pepe.

Salare, pepare e friggere in olio la fetta di tonno, quindi trasferire su un piatto da portata e cospargere abbondantemente con fiori di finocchio selvatico.

*Senape (Sinapis alba) in padella.

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 800 g di rosette basali di senape pulite e lavate, 8 olive nere, 8 olive verdi, un cucchiaio di capperi, 3 acciughe, aglio, olio e.v.o, peperoncino, sale.

Pulire molto bene la senape e lavarla cambiando l'acqua tre volte. Cuocerla in abbondante acqua salata fino a che i gambi saranno teneri. Scolare e strizzare molto bene premendo con un piattino sullo scolapasta. Versare l'olio in una padella fino a coprirne il fondo, unire l'aglio, le olive, i capperi sciacquati e tagliati a pezzetti, le acciughe tritate e il peperoncino. Far soffriggere il tutto ben alcuni minuti, quindi aggiungere la senape tagliata grossolanamente, salare e servire.

*Fiori di carota selvatica (Daucus carota) fritti.

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 12 ombrelle di carota selvatica, pastella di acqua e farina, olio di semi, sale. Preparare la pastella con acqua e farina e farla riposare 20 minuti. Tagliare le infiorescenze delle carote selvatiche appena sotto il punto di origine dei raggi dell'ombrella e immergerle nella pastella per poi friggerle nell'olio bollente. Salare e servire molto calde.



1.3.6. PANE, FOCACCE, "CRESCE"

Pane al finocchio selvatico (Foeniculum vulgare).

Ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 500 g di farina di mais macinata finemente, 2 bicchieri di acqua, 30 g di lievito di birra, una manciata di semi di finocchio selvatico, sale.

Impastare la farina con l'acqua, aggiungere un pizzico di sale, il lievito e i semi di finocchio. Dare all'impasto la forma di una palla e lasciarlo lievitare per 2 ore. Cuocere quindi in forno preriscaldato per un'ora. È ottimo abbinato ai salumi.

Focaccia con i fiori di sambuco (Sambucus nigra).

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: una manciata di fiori di sambuco (completamente aperti, non ve ne devono essere di verdi), 200 g di farina gialla, 120 g di farina bianca, 150 g di burro, un po' di latte, un uovo, 2 cucchiaini di lievito in polvere, un cucchiaio di zucchero.

Staccare i fiori dall'infiorescenza e unirli alle due farine, aggiungendo anche il lievito. In una terrina lavorare il burro col latte, l'uovo e lo zucchero. Aggiungere al composto la miscela di farina e sambuco, impastare fino a formare una pagnotta schiacciata. Mettere in forno a 180° per circa 40 minuti, servire farcita con salumi e formaggi stagionati.

Crescia di granturco con le foje.

Ricetta del Fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti per la crescia: ½ kg di farina di granturco, 2 pugni di farina di grano; per il ripieno: 300 g di erbe di campo miste pulite e lavate, 2 patate, un cucchiaio di lardo battuto, una fetta di guanciotta, uno spicchio d'aglio, sale.

Impastare la farina con l'acqua bollente sulla spianatoia e fare la crescia, salarla e cuocerla sul piano caldo del camino, mettendo sopra la pasta un coperchio coperto di brace. Lessare le erbe e le patate poi ripassarle in padella con la guanciotta tagliata a striscioline e il lardo. Una volta cotta la crescia, imbottirla con le erbe e mangiarla molto calda.

Crescia con i rapunzoli (Campanula rapunculus).

Ricetta del Fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: per la crescia: 1 kg di farina di frumento, acqua bollente; per il ripieno: una manciata di piante intere di raponzoli pulite e lavate, olio d'oliva, sale e pepe.

Preparare la crescia impastando la farina sulla spianatoia con l'acqua bollente. Far riposare la massa per circa mezz'ora, coperta con un telo, poi stenderla col mattarello ad un'altezza di 3 cm. Cuocerla poi sotto la cenere, disponendo la teglia sulla carbonella e coprendo il coperchio con altra carbonella e cenere. Nel frattempo mondare i rapunzoli, lavarli e scolarli. Lasciare le foglie intere ed affettare sottilmente le radici nel senso della lunghezza. Porli in una terrina e condirli con olio, sale e pepe. Quando la crescia è pronta farcirla col composto e servire ben calda tagliata a spicchi.

1.3.7. **DOLCI**

Biscotti ai semi di finocchio (Foeniculum vulgare).

Ricetta del territorio anconetano (Castellani, 2006).

Ingredienti: 1 kg di farina, 400 g di zucchero, 4 uova, 12 cucchiai di latte, 1 cucchiaio di semi di finocchio, 1 bustina di vanillina, 10 g di cremor tartaro, 5 g di bicarbonato di sodio. Lavorare velocemente la pasta con tutti gli ingredienti, esclusi i semi di finocchio e farne una palla da far riposare 15 minuti. Stendere una sfoglia non troppo sottile e distribuirvi i semi di finocchio premendoli con la mano. Ritagliare la sfoglia a bastoncini e sistemare su una teglia imburrata e infarinata. Cuocere in forno caldo a 200° per circa 25 minuti.

*Fiori di malva canditi (Malva sylvestris).

(Buratti, 2008)

Ingredienti: fiori di malva, zucchero, acqua q.b.

Bollire acqua e zucchero in parti uguali fino ad ottenere uno sciroppo molto denso, immergervi i fiori di malva e quindi metterli ad asciugare su un vassoio d'acciaio. Appena i primi sono asciutti, ripassarli una seconda volta nello sciroppo, quindi disporli su una teglia da forno rivestita di carta-forno e infornali per qualche minuto a temperatura di 70°.

1.3.8. SALSE, CONDIMENTI, OLI AROMATIZZATI

Salsa all'origano selvatico (Origanum vulgare).

Ricetta documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Ingredienti: un cucchiaio colmo di origano fresco, prezzemolo, succo di limone, olio, aglio. Versare l'olio in una casseruola, unire ½ bicchiere di acqua calda e succo di limone. Aggiungere l'origano, il prezzemolo tritato e l'aglio schiacciato. Far cuocere a bagnomaria per 10 minuti.

*Salsa di menta acquatica (Mentha aquatica).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 100 g di foglioline di menta acquatica, 40 g di zucchero, aceto bianco di vino q. b.. Sciacquare le foglie di menta velocemente sotto l'acqua corrente e asciugarle con un canovaccio, tritarle con lo zucchero e porle in un contenitore. Far bollire l'aceto, lasciarlo raffreddare e aggiungerlo alla menta nel contenitore quanto basta per coprila. Mescolare bene il tutto e riporlo quindi in un barattolo da chiudere e conservare in luogo fresco e asciutto per un mese, agitando ogni tanto. Con questa salsa si condiscono carni ovine.

*Olio all'erba cipollina e menta acquatica (Mentha aquatica).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 50 g di erba cipollina, 5 foglie di menta acquatica (Mentha aquatica), 15 pinoli pelati e schiacciati, ½ l di olio d'oliva. Mettere tutti gli ingredienti in un contenitore, tappare e lasciar macerare per venti giorni in luogo asciutto e buio, quindi filtrare e imbottigliare. Si usa per condire verdure cotte.

*Salsa di carota selvatica (Daucus carota).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: alcune radici di carota selvatica, olio d'oliva, succo di limone, sale, alcune foglioline di Thymus serpyllum.

Pulire accuratamente le radici della carota selvatica e frullarle col timo e un pizzico di sale, aggiungendo olio e limone sino ad ottenere una certa densità. Serve per accompagnare carni e pesci lessati.

*Aceto aromatico con porraccio (Allium ampeloprasum), alliaria (Alliaria petiolata), origano (Origanum vulgare), mentuccia (Calamintha nepeta) e alloro (Laurus nobilis). Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 100 cl di aceto bianco di vino, ½ bulbo di porraccio, 5 foglie di alliaria, sale, 5 foglie di salvia, 6 foglie di origano, 2 foglie di alloro, alcune foglie di mentuccia.

Tritare finemente il porraccio e l'alliaria e metterle a bollire con l'aceto. In un recipiente d'acciaio porre le erbe in foglie e due prese di sale, versarvi sopra l'aceto bollito e ridotto a metà e lasciar riposare, coperto, per circa 2 ore. Filtrare, imbottigliare e conservare al buio.



1.3.9. CONSERVE, SOTT'OLI

Paccasassi sott'olio (Crithmum maritimum).

Questa preparazione è documentata come tipica e molto nota nel territorio del Conero (Massaccese, 2008).

Le foglie vengono sminuzzate e fatte bollire in acqua e aceto per circa 20 minuti, dopodiché vanno messe sott'olio o sott'aceto in vasi di vetro, aggiungendo grani di pepe o capperi. I vasetti si sterilizzano e si mantengono possibilmente lontani dalla luce.

Grugni sott'olio (Cichorium intybus).

Ricetta documentata per il territorio del Conero (Massaccese, 2008).

Ingredienti: cicoria, aceto, olio extravergine d'oliva.

Pulire le foglie della cicoria, scartando quelle più dure e lavarle in abbondante acqua fresca, sgocciolarle e cuocerle in acqua e aceto. A cottura ultimata, scolarle e lasciarle asciugare per qualche ora. Riporle infine in barattoli e ricoprirle di olio, sterilizzare.

Ceche (germogli di Clematis vitalba) sott'olio.

Ricetta del territorio fabrianese (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: un grosso mazzo di ceche, 2 bicchieri di olio di semi, un bicchiere di aceto, un aglio fresco, un'acciuga, pepe nero in grani, sale.

Lavare e asciugare le ceche e tagliarle poi in pezzi piuttosto lunghi. Versare l'olio e l'aceto in una pentola con un pizzico di sale e portare a bollore; versare le ceche, far rialzare il bollore e cuocere per 3 minuti. Scolare le ceche senza buttare l'olio di cottura che va lasciato nella pentola per far depositare sul fondo l'aceto ed eventuali impurità. Quando le ceche si sono raffreddate, porre nei vasi precedentemente sterilizzati, con l'olio utilizzato per la cottura, avendo cura di prelevarlo in superficie senza la parte depositata sul fondo. Aggiungere in ogni vaso un pezzo di aglio fresco, l'acciuga in pezzi e qualche grano di pepe nero. Calzare bene le ceche con la forchetta per far riuscire l'eventuale aria rimasta. Sterilizzare i vasetti così preparati, bollendoli in acqua per 30 minuti.

*Carote selvatiche (Daucus carota) sott'aceto.

Ricetta di origine toscana (Buratti P., 2008).

Pulire e lavare circa 1 kg di radici di carota selvatica e sbollentarla per 7 minuti in acqua salata, scolarle e farle asciugare. Metterle in uno o più barattoli e riempirli con l'aceto di vino, unendo anche qualche foglia di basilico, grani di pepe e un cucchiaino di zucchero (se i barattoli sono più di uno, dividerlo per i barattoli). Chiuderli e riporre il luogo fresco e buio. Utilizzare dopo un mese circa.

1.3.10.LIQUORI, VINI, SCIROPPI

Liquore di corbezzoli (Arbutus unedo). Ricetta n. 1.

Ricetta documentata per la Gola della Rossa-Frasassi (Serini, 2008).

Far bollire i frutti maturi in acqua per pochi secondi e metterli poi in un contenitore con alcol a 90° e zucchero. Lasciare in infusione per un mese, quindi filtrare e imbottigliare.

*Liquore di corbezzoli (Arbutus unedo). Ricetta n. 2.

Ricetta documentata per il Monte Argentario, in Toscana (AA. VV., 2001).

Ingredienti: 3 hg di corbezzoli maturi, 150 cc di alcol a 90°, 100 cc di acqua, 150 g di zucchero, una scorza di limone, 4 chiodi di garofano, qualche foglia di erba cedrina (Lippia triphylla [L'Hèr.] O. Kuntzel).

Mettere i corbezzoli in un vaso a chiusura ermetica con l'alcol, l'acqua e lo zucchero e tutti gli altri Ingredienti. Far fermentare il tutto per un mese, filtrare e versare il contenuto in un recipiente di vetro scuro, lasciandolo stagionare per altri 5-6 mesi prima di utilizzarlo.

Corbezzoli (Arbutus unedo) sotto spirito.

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 450 g di corbezzoli, 200 g di zucchero, un limone, 4 chiodi di garofano, 40 cl di alcool a 95°. Tagliare la buccia di limone a striscioline. Mettere in un vaso a chiusura ermetica i corbezzoli, aggiungervi le scorzette di limone, i chiodi di garofano, lo zucchero e l'alcool. Chiudere ermeticamente il vaso e lasciar macerare per 6 mesi, scuotendo ogni tanto.

Liquore al ginepro (Juniperus communis).

Ricetta documentata per il territorio del Conero (Massaccese, 2008).

Mettere alcuni galbuli di ginepro a macerare in alcool a 90° per 10 giorni (si può anche aggiungere della buccia di limone), dopodiché filtrare, aggiungere del vino bianco e lasciare a riposare per altri 10 giorni.

Liquore alla camomilla (Matricaria camomilla).

Preparazione documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Ingredienti: 300 g di alcool a 95°, ½ I d'acqua, 300 g di zucchero, 30 g di camomilla, 2,5 g. di menta piperita, 2 g di angelica, 1 g di macis, 1 g di china.

Dopo aver frantumato in un mortaio le spezie, metterle al macero con alcool e 100 grammi d'acqua. Rimestare, chiudere e far riposare per una settimana. Scaldare il resto dell'acqua a fiamma debole sciogliendovi lo zucchero e colare lo sciroppo ancora caldo sul macerato. Lasciar raffreddare e rimestare per amalgamare perfettamente gli aromi quindi filtrare. Si otterrà un liquore limpido, dal delicato colore ambrato. Imbottigliare e aspettare un paio di mesi prima di servire.

Bevanda alla malva (Malva sylvestris).

Preparazione documentata per il territorio di Osimo (Zajko, 2011).

Bollire 50 g di fiori di malva in 100 cl di acqua per 20 minuti. Far raffreddare e aggiungere alcune gocce di limone, ghiaccio e zucchero.

Liquore di fiori di sambuco (Sambucus nigra)

(Castellani, 2006).

Ingredienti: 6 pugni di fiori di sambuco, 1 limone, 700 g di zucchero, 2 cucchiai di aceto bianco, 5 l di acqua.

Mettere i fiori di sambuco privati del gambo in un contenitore di vetro e aggiungere il succo e la scorza di un limone, lo zucchero sciolto in poca acqua, l'aceto bianco e per ultima l'acqua. Chiudere il vaso e lasciarlo fermentare per 6 giorni: il liquore è pronto quando si vedono delle bollicine, altrimenti lasciare a fermentare ancora un paio di giorni, quindi filtrare e imbottigliare, conservando in luogo fresco. Si mantiene per un anno.

Liquore di frutti di sambuco (Sambucus nigra)

(Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 500 g di frutti di sambuco, 250 g di zucchero, 1 l di alcool a 95°, la buccia di un limone. Raccogliere i frutti del sambuco, lavarli velocemente e pestarli in un mortaio. Far riposare in una terrina per almeno 12 ore, quindi filtrare il succo e metterlo in un vaso con lo zucchero, la buccia del limone e l'alcool. Esporre il vaso per almeno 15 giorni al sole scuotendolo ogni tanto. Trascorsi i 15 giorni, filtrare e riporre in dispensa. Consumare dopo circa 2 mesi.



Sciroppo di frutti di sambuco (Sambucus nigra). Ricetta n. 1.

Ricetta del territorio di Fabriano (Baldoni e Giacalone, 2006).

Ingredienti: 1,5 kg di drupe di sambuco, 1 kg di zucchero, un limone.

Sgranare le drupe del sambuco, lavarle velocemente , scolarle e farle asciugare. Versarle in un recipiente con la scorza di limone e lo zucchero e lasciar macerare così per una giornata. Il giorno successivo, passare tutto al setaccio, raccogliere il succo e farlo bollire a fiamma molto bassa, mescolando spesso e schiumando finché lo sciroppo non raggiunge la densità del miele. Far velocemente raffreddare lo sciroppo mettendo la pentola in acqua fredda e versarlo quindi in vasetti di vetro precedentemente sterilizzati. Chiuderli ermeticamente e riporre in dispensa. Consumare dopo almeno un mese.

*Sciroppo di frutti di sambuco (Sambucus nigra). Ricetta n. 2.

Ricetta del Varese Ligure, zona della Val di Vara (La Spezia) (Camangi, Stefani, Sebastiani 2009).

Lasciar fermentare le drupe di sambuco per 24 ore, quindi pestarle. Mettere a bollire il succo ricavato con lo zucchero nella porzione di 1:1. Per consumarlo, diluirlo a piacere con acqua fresca.

*Bevanda di fiori di sambuco (Sambucus nigra).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: alcune corolle di fiori di sambuco raccolte prima che siano completamente fiorite e fatte essiccare all'ombra, 1 l di acqua, 1 arancio. Mettere in infusione in un recipiente di acciaio 10 cucchiaini di fiori essiccati di sambuco in un litro di acqua calda. Chiudere il recipiente e dopo 20 minuti filtrare e mettere in un recipiente di vetro tappato in frigorifero. Servire la bevanda molto fresca con l'aggiunta di una scorza di arancio e qualche goccia dello stesso.

*Liquore di menta acquatica (Mentha aquatica).

Ricetta di origine toscana (Buratti, 2008).

Ingredienti: 50 g di foglie di menta, % l di alcool a 90° , 150 g di zucchero, 15 cc di acqua. Far macerare per 15 giorni le foglie di menta nell'alcool. Trascorsi i 15 giorni, sciogliere lo zucchero nell'acqua a caldo e, quando si è raffreddato, versarlo nell'alcool. Lasciare in infusione per 5 giorni, filtrare e imbottigliare.

*Liquore di foglie di alloro (Laurus nobilis).

(Baldoni e Giacalone, 2006)

Ingredienti: 32 foglie di alloro, 500 g di zucchero, 0.3 l di alcool a 90°, ½ l di acqua. Pulire le foglie di alloro con una pezza.

Mettere in infusione nell'alcool per 24 ore in un vaso a bocca larga con chiusura ermetica 22 foglie di alloro. Il giorno dopo bollire per 2-3 minuti le rimanenti foglie in ½ l di acqua, poi farvi sciogliere lo zucchero a fuoco lento mescolando spesso. Far raffreddare completamente e aggiungere l'alcool, filtrare e imbottigliare. Aspettare un mese prima di servire.

*Liquore di frutti (drupe) di alloro (Laurus nobilis).

Questo liquore è documentato come tipico della zona dell'Argentario (Toscana) ed ha proprietà stomachiche e digestive (AA.VV., 2001)

Ingredienti: ½ kg di drupe mature, ½ kg di zucchero, 500 cc di acqua, ½ l di alcool a 90°.

Lavare le drupe di alloro, asciugarle e metterle in un vaso a chiusura ermetica. Preparare uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua e versarlo bollente sulle drupe nel barattolo. Quando il contenuto del barattolo si è raffreddato, aggiungere l'alcool e chiudere il vaso, lasciandolo fermentare per 1 mese. Passato questo tempo, filtrare il contenuto del vaso e metterlo a stagionare per altri 6 mesi prima di utilizzarlo.

1.3.11.MARMELLATE

*Marmellata di corbezzoli (Arbutus unedo)

Ricetta documentata per il territorio del Monte Argentario, in Toscana (AA.VV., 2001).

Ingredienti: 1 kg di corbezzoli maturi, 1 kg di zucchero.

Far bollire i corbezzoli in poca acqua per 20-25 minuti a fuoco lento. Una volta tolta dal fuoco e fatta raffreddare, passare la marmellata al setaccio e aggiungere lo zucchero, quindi rimettere sul fuoco e continuare a far bollire per un'ora-un'ora e mezza fino a che non raggiunga una certa consistenza. Versare nei vasi a chiusura ermetica e sterilizzare.

*Marmellata di mele e ortica (Urtica dioica).

Ricetta di origini toscane (Buratti, 2008).

Ingredienti: 800 g di mele non mature, 1 bicchiere d'acqua, 400 g di ortica, ½ kg di zucchero. Sbucciare e tagliare le mele a fettine e mettere in una pentola antiaderente sul fuoco col bicchiere di acqua, mescolando ogni tanto e facendole cuocere a pentola coperta. Quando saranno ben cotte, aggiungere l'ortica pulita, lavata e tagliuzzata finemente. Far bollire il tutto per circa 10 minuti e filtrare la marmellata con un passaverdure sopra ad un'altra pentola antiaderente, da porre sul fuoco. All'inizio dell'ebollizione aggiungere lo zucchero e mescolando far cuocere fino ad ottenere la giusta densità della confettura. Tolta dal fuoco, versare in barattoli e sterilizzare.

*Gelatina di frutti di sambuco (Sambucus nigra).

Ricetta di origine toscana (Corsi, Pagni 1979).

Spremere le drupe del sambuco ed aggiungere lo zucchero in proporzione 1:1, il succo di limone e una piccola quantità di infuso fatto con i fiori secchi della stessa pianta. Mettere a bollire il tutto a fuoco vivo per circa mezz'ora.





Caccialepri (Reichardia picroides) ed alici. Foto di Lara Lucchetti

1.4. INDICE DELLE SPECIE TRATTATE

In neretto, le pagine con le schede descrittive delle specie; in corsivo le pagine delle ricette nelle quali compare la specie.

Aglio maggiore: 71 Aglio napoletano: 72 Aglio roseo: 73

Alliaria: 74, 91, 94, 97, 99

Alliaria petiolata: 74, 91, 94, 97, 99 Allium ampeloprasum: 87, 91, 99

Allium neapolitanum: 72 Allium nigrum: 71 Allium roseum: 73 Alloro: 76, 94, 99, 102

Arbutus unedo: 33, 100, 101, 103

Arctium minus: 22, 95 Asparago selvatico: 17,93 Asparagus acutifolius: 17, 93 Aspraggine comune: 19, 95 Aspraggine volgare: 20, 94, 95 Bardana minore: 22, 95

Beta vulgaris: 23 Bieta comune: 23

Caccialepri: 24, 89, 91, 94, 95, 96, 97 Calamintha nepeta: 83, 90, 93, 99

Camomilla: 78, 101

Campanula rampunculus: : 52, 92, 98

Cardo campestre: 26, 96

Carota selvatica: 27, 97, 99, 100

Ceche: 69, 93, 96, 100

Chenopodio bianco: 28, 91, 92 Chenopodium album: 28, 91, 92

Cichorium intybus L.: 29, 92, 94, 95, 96, 100 Cicoria comune: 29, 92, 94, 95, 96, 100

Cirsium arvense: 26, 96

Clematis vitalba: 69, 93, 96, 100

Coda cavallina: 31, 94

Corbezzolo: 33, 100, 101, 103

Corinoli: 62

Crithmum maritimum: 34, 89, 100 Daucus carota: 27, 97, 99, 100

Elicriso: 79, 89

Equisetum telmateja Ehrh.: 31, 94 Finocchio marino: **34,** 89, 100 Finocchio selvatico: **80,** 93, 97, 98 Foeniculum vulgare: 80, 93, 97, 98

Ginepro rosso: 82, 101 Grespino: 36, 92, 94, 95

Grugno: inteso come Cicoria comune (Cichorium intybus): 29, 92, 94, 95, 96, 100, 112; come aspraggine volgare (Picris echioides): 20, 94, 95; come grugno porcino

(Crepis vesicaria): 94, 95 Hedysarum coronarium: 65, 96 Helichrysum italicum: 79,89 Hyoseris radiata: 51, 91 Ingrassapecore: 38

Juniperus oxycedrus: 82, 101 Laurus nobilis: **76,** 94, 99, 102 Malva: 39, 90, 96, 99, 101

Malva sylvestris: 39, 90, 96, 99, 101 Matricaria chamomilla: 78, 101 Menta a foglie lunghe: 41, 90 Menta acquatica: 42, 90, 99, 102 Mentha aquatica: 42, 90, 99, 102

Mentha longifolia: 41, 90 Mentuccia: 83, 90, 93, 99 Origano comune: 85, 99 Origanum vulgare: 85, 99

Ortica comune: 43, 90, 91, 93, 103

Paccasassi: 34, 89, 100 Parietaria: 45, 90, 91

Parietaria officinalis: 45, 90, 91 Piantaggine maggiore: 47 Piantaggine minore: 48, 89, 94 Picris echioides: 20, 94, 95 Picris hieracioides: 19, 95

Pimpinella: 50, 94

Plantago lanceolata: 48, 89, 94

Plantago major L.: 47



Porraccio: **87,** *91, 99* Radicchiella: **51,** *91*

Raphanus raphanistrum: 54

Raponzolo: **52,** *92, 98* Ravanello selvatico: **54**

Reichardia picroides: 24, 89, 91, 94, 95, 96, 97

Salvia minore: **56**

Salvia verbeanaca: **56**

Sambuco nero: **57,** *98, 101, 102, 103 Sambucus nigra:* **57,** *98, 101, 102, 103*

Sanguisorba minor : **50**, 94 Scabiosa columbaria: **68** Scorpiurus muricatus: **38** Senape bianca: **59**, 95, 97

Silene alba: 61

Silene bianca: 61

Silene vulgaris: 63, 89, 91, 94, 97

Sinapis alba: **59,** 95, 97

Smirnio: 62

Smyrnium olusatrum: **62** Sonchus asper: **36,** 92, 94, 95 Sonchus oleraceus: **36,** 92, 94, 95

Sonchus tenerrimus: **36** Strigoli: **63**, 89, 91, 94, 97

Sulla: **65,** 96

Tarassaco: 66, 91, 95

Taraxacum officinale: **66**, 91, 95 Urtica dioica: **43**, 90, 91, 93, 103

Vedovina selvatica: **68** Vitalba: **69,** *93, 96, 100*

1.5. BIBLIOGRAFIA

- 1. AA. VV. (1994). Scoprire, riconoscere, usare le erbe. Fabbri Editori.
- 2. AA. VV. (2001). Geobotanica ed etnobotanica del Monte Argentario. Edizioni LAURUM.
- 3. Anselmi S. (1982). Agricoltura e vita quotidiana nelle Marche mezzadrili. Proposte e ricerche, 8
- 4. Arbizzoni G., Bischi D., Nonni G., Scaramella Petri P. (1977). Costanzo Felici da Piobbico. Lettera sulle insalate. Lectio nona de fungis. Accademia Raffaello – Urbino.
- 5. Arrigoni, P. V., Baldini, R. M., Corsi, M., Della Monaca, G., Del Prete, C., Lenzi, M., ... & Tosi, G. (2001). Geobotanica ed etnobotanica del Monte Argentario. Laurum Ed., Pitigliano.
- 6. Atzei A. D. (2003). Le piante nella tradizione popolare della Sardegna. Carlo Delfino Editore.
- 7. Baldoni A., Giacalone A. (2006). Piante selvatiche e funghi in cucina. Arti Grafiche "Gentile", Fabriano.
- 8. Ballelli S., Bellomaria B. (2005). La flora officinale delle Marche. Università di Camerino.
- 9. Bellomaria B. (1982). Le piante di uso popolare nel territorio di Camerino (Marche). Archivio Botanico e Biogeografico Italiano, 58 (3,4): 1-27.
- 10. Bellomaria B., Berdini C. (19959. Piante officinali in erboristeria. Università degli Studi, Camerino.
- 11. Bellomaria B., Della Mora L. (1985). Novità nell'uso delle piante officinali per la zona di Matelica (Macerata) anche in confronto con altre zone della Marche. Archivio Botanico e Biogeografico Italiano, 61 (1,2): 51-81.
- 12. Bellomaria B., Lattanzi E. (1982). Le piante del territorio di Cupra Marittima (Marche) attualmente usate nella medicina popolare. Archivio Botanico e Biogeografico Italiano, 58 (3,4): 1-19.
- 13. Biscotti N. (2012). Botanica delle erbe eduli. Peregrinazioni fitoalimurgiche dal Gargano alle Puglie. Centro Grafico Foggia.
- 14. Buratti P. (2008). Ricette toscane di erbe spontanee. Felici Editore.
- 15. Camangi, F., Stefani A., Sebastiani L. (2009). Etnobotanica in Val di Vara. L'uso delle piante nella tradizione popolare. Provincia di La Spezia, Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa.
- 16. Caneva G., Aliotta G., Bandini-Mazzanti M., Bosi G., Camangi F., Consoli V., Forti G., Mercuri A.M., Puppi G., Ranfa A., Taffetani F., Tufano M., Guarrera P.M. (2013). L'Etnobotanica per la conservazione della natura e della cultura dei popoli (Cap. 7). Edipuglia: 193-218.
- 17. Caneva G., Cutini M. (2009). Flora, vegetazione e tradizioni etnobotaniche di Maratea. Gangemi Editore.
- 18. Caneva G., Pieroni A., Guarrera P. M.. (2013). Etnobotanica. Conservazione di un patrimonio culturale come risorsa per uno sviluppo sostenibile. Edipuglia.
- 19. Caneva, G., Pontrandolfi, M. A., & Fascetti, S. (1997). Le piante alimentari spontanee della Basilicata. Consiglio regionale di Basilicata, Uffico Stampa.
- 20. Castellani F. (2006). Le ghiotte erbe. Erbe, fiori e...fantasia. 90 piante spontanee e aromatiche raccontate da un erbonauta. Associazione Culturale "La Ginestra" - Cingoli.
- 21. Corbetta F. (2005). 99 piante spontanee mangerecce. Alberto Perdisa Editore.
- 22. Cornara L., La Rocca A., Marsili S., Mariotti M. G. (2009). Traditional uses of plants in the Eastern Riviera (Liguria, Italia). Journal of Ethnopharmacology 125 (2009) 16–30
- 23. Corsi G., Pagni A. M. (1979). Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana. Pacini Editore.
- 24. Della Beffa M. T. (1999). Fiori di campo. De Agostini.
- 25. Di Massimo S., Di Massimo M. (2005). Planta medica. Le erbe officinali tra scienza e tradizione. Quaderni dell'ambiente, Provincia di Pesaro e Urbino, Pesaro.
- 26. Dogan Y., Baslar S., Ay G., Mert H.H. (2004). The use of wild edible plants in western and central Anatolia (turkey). Econ. Bot., 58(4):684-690.



- 27. Falcetelli R. (2002). Le piante di interesse officinale nella tradizione popolare dell'area del Parco Gola di Frasassi Rossa. Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.
- Friedman, J.; Yanir, Z.; Dafni, A. & Palewitch, D (1986). A preliminary classification of the healing potential of medicinal plants, based on a rational analysis of ethnopharmacology field survey among bedouins in the Negev desert, Israel. Journal of Ethnopharmacology, 16: 275-287.
- 29. Grilanc V. G. (2005). *Che profumo el rosmarin. Le erbe del Carso nella tradizione popolare.* Transalpina Editrice.
- 30. Guarrera P. M. (1981). *Ricerche etnobotaniche nelle province di Macerata e di Ancona*. Riv. Ital. E.P.P.O.S. 53 (2): 99-108; 53 (4): 220-228.
- 31. Guarrera P. M. (1990). *Usi tradizionali delle piante in alcune aree marchigiane*. Informatore Botanico Italiano, 22 (3), 155-167.
- 32. Guarrera P. M. (1994). Il patrimonio etnobotanico del Lazio. Le piante del Lazio nell'uso terapeutico, alimentare, domestico, religioso e magico. Etnobotanica laziale e della media penisola italiana a confronto. Regione Lazio, Assessorato alla cultura e Dipartimento di Biologia vegetale Università "La Sapienza", Tip. Tipar, Roma.
- 33. Guarrera P. M. (2003). Food medicine and minor nourishment in the folk traditions of Central Italy (Marche, Abruzzo and Latium). Elsevier, Fitoterapia 74 (2003) 515–544.
- 34. Guarrera P. M. (2006). *Usi e tradizioni della flora italiana. Medicina popolare ed etnobotanica.*Aracne
- 35. Leporatti M.L., Pavesi A., Posocco E. (1985). *Phytoterapy in the Valnerina Marche (Central Italy)*. Journal of Ethnopharmacology, 14:53-63.
- 36. Lucarini M. (2013). *Indagini etnobotaniche e ambientali ruderali nel territorio di Jesi e dei suoi Castelli.* Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.
- 37. Manzi A. (1999). Le piante alimentari in Abruzzo. La flora spontanea nella storia dell'alimentazione umana. Casa Editrice Tinari.
- 38. Manzi A. (2003). Piante sacre e magiche in Abruzzo. Casa editrice Rocco Carabba.
- 39. Massaccese S. (2008). *Indagini etnobotaniche del territorio del Parco del Conero*. Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.
- 40. Massonio S. (1627). Archidipno overo dell'insalata e dell'uso di essa. In Venezia, MDCXXVII, appresso Marc'Antonio Brogiollo.
- 41. Mattirolo, O. (1918). *Phytoalimurgia pedemontana, ossia, Censimento delle specie vegetali alimentari della flora spontanea del Piemonte: memoria*. Bona (tip.).
- 42. Medei (2012). *Informazioni etnobotaniche, problematiche territoriali e conservazione della biodiversità*. Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.
- 43. Penzig O. (1924). Flora popolare italiana. Raccolta dei nomi dialettali delle principali piante indigene e coltivate in Italia. Orto Botanico di Genova.
- 44. Picchi G. (2002). *Terra e cibo della Marca d'Ancona*. Provincia di Ancona, Ancona.Picchi G. (2003). *Risorse e cibo dalla terra delle armonie*. Provincia di Macerata, Gusti tipici. Macerata.
- 45. Picchi G., Pieroni A. (2005). *Atlante dei prodotti tipici: le erbe*. INSOR-Istituto Nazionale di Sociologia Rurale. RAI-ERI e AGRA editrice.
- 46. Pieroni A. (1998). Erbi boni, erbi degli streghi. Piante spontanee ad uso alimentare nelle traizioni gastronomiche e nelle leggende popolari in Garfagnana e altrove. Experiences Verlag, Köln.
- 47. Pieroni A., Quave C.L., Villanelli M. L., Mangino P., Sabbatini G., Santini L., Boccetti T., Profili M., Ciccioli T., Rampa L. G., Antonini G., Girolamini C., Cecchi M., Tomasi M. (2004). Ethnopharmacognostic survey on the natural ingredients used in folk cosmetics,

- cosmeceuticals and remedies for healing skin diseases in the inland Marches, Central-Eastern Italy. Journal of Ethnopharmacology 91 (2004) 331–344.
- 48. Pieroni L. (2013). *Indagini etnobotaniche del territorio Jesino con particolare attenzione alle utilizzazioni alimentari*. Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.
- 49. Pieroni, A., & Giusti, M. E. (2009). Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine,5(1), 32.
- 50. Pignatti S. (1982). Flora d'Italia. 3 voll. Edagricole. Bologna.
- 51. Pitre' G. (1896). Medicina popolare siciliana. Palermo.
- 52. Redzic J., S. (2006). *Wild edible plants and their traditional use in the human nutrition in Bosnia-Herzegovina*. Ecology of Food and Nutrition, 45(3), 189-232.
- 53. Rivera D., Obon C., Heinrich M., Inocencio C., Verde A., Fajardo J. (2006). *Gathered Mediterranean food plants ethnobotanical investigation and historical development*. In HeinrichM, Muller W.E., Galli C. (eds), Local Mediterranean food plantand nutraceuticals. Forum Nutr.Basel Kaerger, 59: 18-74.
- 54. Savvides, L. (2000). Edible wild plants of the Cyprus Flora. Nicosia: Author 116 p. ISBN, 1373904418.
- 55. Seppilli (1989). Medicine e magie .Electa, Milano.
- 56. Serini C. (2008). *Indagini etnobotaniche nelle aree limitrofe al Parco della Gola della Rossa e di Frasassi.* Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.
- 57. Signorini M.A., Lombardini C., Bruschi P., Vivona L. (2008). *Conoscenze etnobotaniche e saperi tradizionali nel territoriodi San Miniato (Pisa)*. Atti Soc. Toscanadi Sci. Nat., Mem. Ser. B, 114:63-83.
- 58. Taffetani F. (2005). *Rugni, speragne, crispigne. Piante spontanee negli usi e nelle tradizioni del territorio maceratese*. Fondazione Carima. Macerata, 1-311.
- 59. Taffetani F. (2009). Boschi residui in Italia tra paesaggio rurale e conservazione. In: Atti del 3° Congresso Nazionale di Selvicoltura, Taormina 16-19 ottobre 2008. Firenze, (I): 283-294.
- 60. Taffetani F., Bagella S., Bruschi P., Caneva G., Donnini D., Nicoletti M., Picchi G., Savino E., Signorini M.A., Urso V., Camangi F.(2013). *Etnobotanica e prospettive di sviluppo agricolo e forestale (Cap. 8)*. Edipuglia: 219-256.
- 61. Taffetani F., Rismondo M., Lancioni A. (2011). *Environmental evaluation and monitoring of agro-ecosystems biodiversity*. Ecosystems Biodiversity, O. Grillo, G. Venora (Ed.) InTech: 333-370.
- 62. Tardío, J., Pardo-De-Santayana, M. A. N. U. E. L., Morales, R. (2006). *Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain*. Botanical Journal of the Linnean Society, 152(1), 27-71
- 63. Tomei P.E., Uncini Manganelli R.E., Trimarchi S., Camangi F. (2006). *Ethnopharmacobotany in Italy: state of knowledge end prospect in the future*. Proceeding of the Forth International Congress of Ethnobotany (ICEB 2005): 123-127.
- 64. Zajko K. (2011). *Indagini etnobotaniche e ambienti ruderali del territorio osimano.* Tesi di laurea, relatore Prof. Taffetani. Facoltà di Agraria dell'Università Politecnica delle Marche.



1.6. Sitografia

- 1. www.actaplantarum.org
- http://www.pianteofficinali.org/ Sito a cura di Consiglio per la Ricerca e la sperimentazione in Agricoltura - Unità di ricerca per il Monitoraggio e la Pianificazione forestale -Trento.
- 3. <a href="http://www.agricolturaequalita.it/index.php?option=com_content&view=article&id=101<emid=38">http://www.agricolturaequalita.it/index.php?option=com_content&view=article&id=101<emid=38

1.7. Riferimenti fotografici

- Fig.1, 2, 3: .http://eol.org/pages/987589/overview
- Fig. 4. http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=8252- Foto di Anja Michelucci
- Fig.5.http://www.thewildflowersociety.com/wfs_diary/wfs_browser_diary_thumbnail_pages/browser_diary_page 17 thumbnail.htm- foto di Peter Wakeham
- Fig. 6.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4397_81797.html
- Fig. 7.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=37372- foto di Maurizio Gobbato
- Fig. 8.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/6204_120831.html
- Fig. 9.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=46893- Foto di Roberta Alberti
- Fig. 10.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4289_81405.html
- Fig. 11.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=21784-Foto di Carlo Cibei
- Fig. 12.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4378_81815.html
- Fig. 13. Foto di Lara Lucchetti
- Fig. 14.http://herbarivirtual.uib.es/imatges/81633.jpg
- Fig. 15.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=43144-Foto di Roberta Alberti
- Fig. 16.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4960_78608.html
- Fig. 17.http://media.eol.org/content/2013/10/11/22/32979 orig.jpg
- Fig. 18.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=5412 foto di Marinella Zepigi
- Fig. 19.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4921 79701.html
- Fig. 20.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4921 79704.html
- Fig. 21.http://botanyjohn.org/gallery/v/ubcbgseed/2006_680_0509.jpg.html
- Fig. 22.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4041_81629.html
- Fig. 23.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/download/file.php?id=270095-Foto di Giorgio Faggi
- Fig. 24.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4366_82234.html
- Fig. 25.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4366_82235.html
- Fig. 26.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4366_82237.html
- Fig. 27: http://www.pfaf.org/user/cmspage.aspx?pageid=55
- Fig. 28: http://www.pfaf.org/user/cmspage.aspx?pageid=55
- Fig. 29: http://www.pfaf.org/user/cmspage.aspx?pageid=55
- Fig. 30.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4658_78819.html
- Fig. 31. Foto di Lara Lucchetti
- Fig. 32.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4092_81870.html

I Quaderni della Selva Capitolo 1

- Fig. 33: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4200_81874.html
- Fig.34: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4508 123837.html
- Fig.35.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/download/file.php?id=194807&sid=43b0312783 2953f 2a1e8d1592faa65fe
- Fig.36.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/download/file.php?id=194837&sid=43b0312783 2953f2a1e8d1592faa65fe
- Fig. 37.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/especie/4274.html
- Fig. 38.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/especie/4274.html
- Fig. 39.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=7542-foto di Marinella Zepigi
- Fig. 40.www.lurigaltervista.org
- Fig. 41.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/especie/4948.html
- Fig. 42.http://www.actaplantarum.org/acta/galleria1.php?aid=2084 Foto di Adriano Stagnaro
- Fig. 43.http://www.fungoceva.it/erbe_ceb/ortica.htm
- Fig. 44.foto di Lara Lucchetti
- Fig. 45.foto di Lara Lucchetti
- Fig. 46.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4951 97074.html
- Fig. 47.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4951_96374.html
- Fig. 48.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4512 78844.html
- Fig. 49.http://www.actaplantarum.org/acta/galleria1.php?aid=927-foto di Franco Rossi
- Fig. 50.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4351 80600.html
- Fig. 51.http://www.monde-de-lupa.fr/Pelouses/PagesPel/Sanguisorba%20pg/Sanguisorba.html
- Fig. 52.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4483 117556.html
- Fig. 53.foto di Lara Lucchetti
- Fig. 54.foto di Lara Lucchetti
- Fig. 55.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/especie/6463.html
- Fig. 56.http://www.ingegnoli.it/raponzolo-o-raperonzolo-6.html
- Fig. 57: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4566_82082.html
- Fig. 58: http://dbiodbs.units.it/carso/cercapiante01
- Fig. 59: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/especie/5027.html
- Fig. 60: http://dbiodbs.units.it/carso/cercapiante01
- Fig. 61: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/especie/4094.html
- Fig. 62.http://www.floralimages.co.uk/page.php?taxon=salvia verbenaca,8
- Fig. 63.http://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_nigra
- Fig. 64. http://herbarivirtual.uib.es/cat-ub/imatges especie/6809 132330.html
- Fig. 65.http://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_nigra
- Fig. 66.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4311 82096.html
- Fig. 67.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=2941-foto di Attilio Marzorati
- Fig. 68.http://en.wikipedia.org/wiki/File:Sinapis_seeds.jpg
- Fig. 69.http://gallery.nen.gov.uk/asset59355-.html
- Fig.70.http://www.actaplantarum.org/acta/galleria1.php?id=796-foto di Franco Rossi
- Fig. 71: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4525_80853.html
- Fig. 72.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4096_81374.html
- Fig. 73.http://www.unavarra.es/herbario/fotos/Sile vulg/image002.jpg
- Fig.74.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4755_78481.html
- Fig.75.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=430-foto di Attilio Marzorati



- Fig. 76: http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/6051_133323.html
- Fig. 77: http://dbiodbs.units.it/carso/cercapiante01
- Fig. 78.http://www.monde-de-lupa.fr/Pelouses/PagesPel/Scabiosa%20pg/Scabiosa1.html
- Fig. 79.http://www.monde-de-lupa.fr/Pelouses/PagesPel/Scabiosa%20pg/Scabiosa3.html
- Fig. 80.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4920_80549.html
- Fig. 81.Foto di Lara Lucchetti
- Fig. 82.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/5291 79675.html
- Fig. 83.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/5291 79676.html
- Fig. 84.http://dbiodbs1.units.it/quint/carso/foto/TSB87079.jpg-foto di Luigi Rignanese
- Fig. 85.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/5861_118052.html
- Fig. 86.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/5861_118050.html
- Fig. 87.http://amicidellortodue.blogspot.it/2012/04/aglietti-selvatici.html
- Fig. 88.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4131_79233.html
- Fig. 89.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4131_79236.html
- Fig. 90.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/6184_120666.html
- Fig. 91.http://www.monde-de-lupa.fr/Vallons/PagesVal/Alliaria%20pg/Alliaria1.html
- Fig. 92.http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alliaria-petiolata-seeds-closeup.jpg
- Fig. 93.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4933_104102.html
- Fig. 94.http://it.wikipedia.org/wiki/File:Laurus_nobilis_g4.jpg
- Fig. 95: foto di Lara Lucchetti
- Fig. 96 http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=22945-foto di Giuliano fig. Salvai
- Fig. 97.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=22945-foto di Giuliano Salvai
- Fig. 98.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/5054 79503.html
- Fig. 99.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=6816-foto di Giuliano Cmpus
- Fig. 100.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=6816-foto di Vito Buono
- Fig. 101.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges_especie/4323_82145.html
- Fig. 102.http://herbarivirtual.uib.es/imatges/82147.jpg
- Fig. 103.http://www.naturamediterraneo.com/forum/topic.asp?TOPIC_ID=568
- Fig. 104.http://luirig.altervista.org/flora/taxa/index1.php?scientific
- Fig. 105.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=21789-foto di Pierfranco Arrigoni
- Fig. 106.foto di Lara Lucchetti
- Fig. 107.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=9211-foto di Aldo De Bastiani
- Fig. 108.http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/imatges especie/4517 118686.html
- Fig. 109.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=637-Foto Giuliano Salvai
- Fig. 110.http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=637-Foto Giuliano Salvai