Radici Accumolesi in Marcia ASD APS

La tradizione a tavola

Ricette, prodotti, erbe e ricordi di Accumoli

RISTAMPA EDIZIONI

Autore: Radici Accumolesi ODV radiciaccumolesi@libero.it
Titolo: LA TRADIZIONE A TAVOLA *Ricette, prodotti, erbe e ricordi di Accumoli*
a cura di: Renzo Colucci

Copyright © 2024 Radici Accumolesi in Marcia ASD APS

RiStampa Edizioni
Via Salaria per l'Aquila km 91,350
02015 Santa Rufina di Cittaducale (RI)
Tel. 0746 606732
www.tipografiaristampa.it
ristampasrl@libero.it

ISBN: 978–12–80149–89–3

Questa pubblicazione è soggetta a copyright. Tutti i diritti sono riservati. La duplicazione totale o parziale è pertanto permessa solo in conformità alla legge italiana sui diritti di autore e il permesso del suo utilizzo deve essere sempre ottenuto da Radici Accumolesi in Marcia ASD APS.

I edizione: ottobre 2024

In questo periodo uno dei momenti più' belli era stare seduti in cerchio di fronte al camino ad arrostire i marroni sulla brace e deliziarsi del calore della fiamma, ascoltando le storie fantastiche e le avventure delle persone adulte. Ho parlato di marroni e non di castagne… perché da queste parti nessuno le raccoglie perché' meno dolci e saporite.

Ho iniziato la mia introduzione con questo ricordo perché' molto attinente allo spirito del libricino di tenere vive le tradizioni e il buon cibo. In un mondo che va sempre più' di corsa dove anche il mangiare ha perso la sua componente conviviale ed allegra, è importante raccontare e presentare ai giovani le ricette e le tradizioni dei nostri luoghi.

L'amministrazione sta già facilitando la realizzazione di sagre nel nostro territorio e intende continuare in futuro nella direzione tracciata.

Pertanto opuscoli e libri su questi argomenti sono i benvenuti ed hanno tutto il nostro appoggio ed aiuto.

Mauro Tolomei
Sindaco di Accumoli

Uno dei segni distintivi del nostro territorio è senza dubbio la gastronomia. Questo piccolo libricino vuole essere un contributo e uno stimolo ulteriore a ricercare attraverso le ricette gastronomiche le nostre tradizioni che segnavano i momenti più importanti dell'anno quali le festività, le ricorrenze e i momenti lavorativi. Le attività più antiche come la transumanza, la vendemmia, la trebbiatura e la lavorazione del maiale cadenzavano la vita dei nostri avi, ma anche l'infanzia di chi di noi è più in là con gli anni. L'essere a tavola, quindi, rappresentava un momento di gioia e di condivisione. Era un momento di socialità che purtroppo sta scomparendo, ma che attualmente viene fatta rivivere attraverso le sagre che grazie ai volenterosi vengono realizzate sul nostro territorio. Questo opuscolo, parte del progetto "Accumoli e le sue Radici" finanziato dalla Regione Lazio nell'ambito delle Comunità Solidali 2022, vuole essere un'ulteriore contributo ancora da integrare e sviluppare con altre ricette, con racconti oltre che con le memorie di tutte le persone che vorranno in futuro collaborare o farne un punto di riferimento per altri autori che vorranno ampliare la conoscenza delle nostre tradizioni gastronomiche legate alla memoria soprattutto orale della nostra intera comunità.

Renzo Colucci
Presidente di Radici Accumolesi in Marcia ASD APS

I PRIMI PIATTI DELLA TRADIZIONE

La Gricia

A cura dell'Associazione Amici di Grisciano



La ricetta della pasta alla Gricia nasce in un piccolo paese del Lazio, Grisciano nel comune di Accumoli, anzi nell'ultimo paese del Lazio ubicato sulla via Salaria, l'antica via del sale, in direzione di Ascoli Piceno. La storia vuole che in questo territorio i pastori in transumanza portassero nei loro zaini solo pochi ingredienti e che sfruttassero quindi i prodotti che i loro animali potevano "regalare": guanciale e pecorino da aggiungere, appunto, in aggiunta alla pasta secca e al pepe nero. Il vino che loro bevevano era per lo più vino ricavato dall'uva di vigneti "pecorino", un tipo di uva autoctona della zona alto Lazio–Piceno, uva che per la particolarità dei propri acini molto fitti, non arrivava a completa maturazione, e quindi prendeva subito di "spunto", dando il classico sapore di "acetola", come veniva comunemente chiamato a Grisciano. Questo particolare vino veniva aggiunto agli ingredienti della ricetta…

La gricia è la "mamma" dell'amatriciana in quanto nella metà del 17° secolo, sotto il regno di Napoli che comprendeva anche il territorio aquilano i napoletani aggiunsero il pomodoro e nacque appunto l'amatriciana.

Gli ingredienti che servono per confezionare una buona Gricia sono pochi, ma devono rispettare l'origine territoriale, perché il guanciale, il pecorino, il vino, prodotti in queste zone conferiscono un sapore ed un "corpo" molto particolare, che danno esclusività alla Gricia.

Ingredienti per 4 persone:
500 gr. di mezze maniche
150 gr. di pecorino grattugiato
150 gr. di guanciale
½ bicchiere di vino bianco (di uva pecorino)
pepe q.b.

Preparazione:
Tagliare il guanciale a listarelle (o a dadini) e metterli in una padella rigorosamente in ferro, controllare la rosolatura; lì si gioca la partita, il guanciale non deve scurire troppo. Quando diventa biondo sfumare con una spruzzata di vino pecorino (o poco aceto bianco), aggiungere pepe nero e abbassare la fiamma per far riposare la salsa; nel frattempo versare le mezze maniche (una volta erano i vermicelli), nell'acqua leggermente salata portata a bollore. Una volta pronta la pasta unirla alla salsa, amalgamare aggiungendo a "pioggia" il formaggio pecorino grattugiato, impiattare e… buon appetito.

La pasta del vergaro

A cura dell'associazione Amici di Roccasalli



Il vergaro

Quando le greggi transumavano dalle campagne romane ai pascoli montani, erano accompagnate da un intero gruppo di uomini con incarichi di responsabilità ben codificati.

In testa, quale rappresentante dei proprietari, c'era il Vergaro, il responsabile della gestione di tutti i pastori, dei loro spostamenti, della

"spesa" necessaria al loro mantenimento, della custodia e manutenzione dei prodotti caseari. Aveva un vice, il Vergaiolo, che lo aiutava e sostituiva, in sua assenza, nelle funzioni.

Nell'ordine delle responsabilità subito dopo veniva il Buttero che si occupava dei carretti, dei calessi, dei muli e dei cavalli e quindi dei trasporti in genere.

Con una sua autonomia operativa, c'era il Caciaro, il vero professionista del formaggio e della ricotta che si producevano all'aperto in montagna in capanne che si riattivavano di anno in anno.

Stando i pastori sempre vicino alle loro greggi, c'era qualcuno che curava il trasporto dei loro bagagli: cassette di legno con pochi effetti personali, tale persona era denominata "Bagaglione."

I pastori, a seconda della tipologia di pecore che custodivano e che avevano esigenze di pascolo diverso, venivano chiamati con nomi diversi: il Lattaro, che portava nei pascoli migliori le pecore che producevano latte, il Montonaro che guidava i montoni e sovrintendeva alla monta nei periodi giusti per concentrare la produzione di agnelli quando c'era maggior richiesta di mercato, il Sodaro per le pecore che ancora non avevano figliato, le "sode", e l'Agnellaro per pascolare agnelli.

In fondo alla scala delle responsabilità c'era il Battisecchio, incaricato di dare la sveglia appunto battendo dei coperchi contro i secchi. Poi veniva il Biscino che aveva cura dello stazzo dove pernottavano le pecore ed infine il Ribiscino, una specie di mozzo di stalla a cui venivano affidati i lavori più semplici. Essendo un neoassunto, il suo impegno più importante era quello di procurare sempre acqua fresca per i pastori.

Ingredienti per 4 persone:
pasta gr.400 (gomiti o sedanini);
ventresca gr. 150;
ricotta fresca gr.80;
ricotta secca gr. 70;
pecorino, sale e pepe q.b.;
¼ di bicchiere di acquavite.

Preparazione:
Tagliare a cubetti la ventresca, rosolarla in una padella capiente e sfumarla con acquavite; a parte unire i due tipi di ricotte aggiungendo sale e pepe q.b. lavorandole insistentemente con una forchetta; cuocere la pasta in acqua moderatamente salata, scolarla e versarla nella padella della ventresca; mantecare aggiungendo la ricotta precedentemente preparata e ½ bicchiere di acqua della cottura. Spolverare con pecorino e ricotta secca q.b.

Le fettuccelle alla trota

A cura dell'associazione ProLoco di Accumoli



Ricetta per quattro persone (di Sabatino Organtini)

Ingredienti:

½ kg di fettuccelle o fettuccine;
2 trote da tre etti ciascuna;
uno spicchio di aglio;
prezzemolo;
½ bicchierino di cognac
brodo vegetale
olio
peperoncino;

Preparazione:

Spellare e spinare le trote e poi macinarle. In una capiente padella preparare un soffritto con aglio e peperoncino. Aggiungere le trote macinate e farle cuocere molto lentamente, aggiungere ½ bicchiere di vino, un dado e un piccolo pomodoro. A parte cuocere le spine e le teste delle trote ricavate dalla pulitura delle stesse ricavandone il brodo. Alle trote arrivate a cottura aggiungere ½ bicchiere di cognac. Nella padella aggiungere la pasta cotta lasciando un poco di acqua e farla mantecare aggiungendovi il prezzemolo. Seguitare a mantecare aggiungendo il brodo ricavato come sopra indicato.

Questo piatto è stato introdotto recentemente ed è entrato nella tradizione gastronomica accumolese anche per merito dei laghetti di pesca sportiva realizzati negli anni settanta e ottanta e della Proloco che istituì la sagra delle fettuccelle a metà degli anni 90 del secolo scorso. I primi indimenticabili cuochi furono Sabatino Organtini, Michele Organtini e Pio Bellini. La trota è stata introdotta nei corsi d'acqua accumolesi a metà '800 come si rileva nel volume "Osservazioni Geologiche e Memorie Storiche di Accumoli in Abbruzzo" scritto dal medico e scienziato accumolese Agostino Cappello il quale scrive: "Il Tronto e alcuni affluenti abbondano più o meno di pesci di acqua dolce, eccetto la trota, che noi crediamo potesse prosperarvi : mentre i fiumi Nera ed Aniene rapidi quanto il Tronto, e discorrenti in geognostico suolo, a un dipresso simile al nostro, hanno squisite trote. Nel 1811 io mandava da Tivoli, in vari recipienti di acqua da cambiarsi di tempo in tempo, venti libre di piccole trote per gittarsi nel Tronto, ma alla metà della strada eran tutte perite. Torno a inculcare ai miei concittadini di procurarle dalla convicina Umbria." Per molti anni la Pro loco ha organizzato la sagra il 14 agosto.

"La pecora al callaro"

A cura dell'Associazione Illica APS



La *pecora al callaro* è un piatto simbolo della tradizione pastorale dell'Italia centrale, in particolare delle regioni Abruzzo, Lazio e Molise. Questa ricetta nasce dall'esigenza di utilizzare al meglio le carni degli ovini più anziani, spesso meno tenere ma incredibilmente saporite, trasformandole in una pietanza ricca e gustosa. Preparare la pecora al callaro è un rito che richiede tempo, cura e passione, ma il risultato è una celebrazione autentica della cucina rustica e genuina."

Ad Illica di Accumoli, prima del terremoto del 2016, la pecora al callaro veniva cucinata in piazza per tutti gli abitanti della frazione ogni 20 agosto. L'intera comunità si riuniva portando i propri tavoli nella piazza principale per condividere questo piatto in un'atmosfera convi-

viale unica. Il paese intero partecipava a questo momento di festa, accompagnato dall'esibizione di cantori di canto a braccio, una modalità artistica tradizionale della zona. Questo tipo di esibizione consiste in una serie di "stornelli" in rima, spesso creati sul momento e personalizzati per il pubblico presente, rendendo l'evento ancora più coinvolgente e caratteristico.

Dal 2017, la Pecora al Callaro è diventata ufficialmente la sagra di Illica di Accumoli e si svolge ogni 17 agosto a cura dell'Associazione Illica APS e con il supporto della Federazione Italiana Cuochi e del suo Dipartimento Solidarietà ed Emergenza. Quest'ultima organizzazione è stata vicina alla comunità fin dai giorni successivi al terremoto, contribuendo a mantenere viva una tradizione che rappresenta non solo un simbolo gastronomico, ma anche un momento di unione e resilienza per gli illichesi.

Ingredienti:

Gli ingredienti principali per preparare la pecora al callaro sono pochi, ma devono essere scelti con attenzione per garantire il miglior risultato.

Pecora (preferibilmente adulta, per il suo sapore intenso)
Aromi freschi: alloro, rosmarino, salvia e timo
Aglio e cipolla
Olio extravergine di oliva
Vino bianco o rosso (a seconda della tradizione locale)
Pomodori pelati o passata di pomodoro
Sale e pepe

Preparazione:

La pulizia della carne

La carne di pecora va pulita con cura per eliminare eventuali tracce di grasso in eccesso o parti che potrebbero risultare troppo forti al

palato. Tradizionalmente, si consiglia di lasciarla a bagno in acqua e aceto per alcune ore, cambiando l'acqua più volte. Questo passaggio aiuta a mitigare il sapore intenso della carne.

La marinatura
Una volta pulita, la carne viene marinata per diverse ore (idealmente tutta la notte) con vino, aglio, cipolla e un mix di erbe aromatiche. La marinatura non solo insaporisce, ma aiuta anche a intenerire le fibre della carne.

La cottura lenta nel callaro
Il termine "callaro" si riferisce a un grande pentolone in rame o ferro, tradizionalmente usato dai pastori per le lunghe cotture sul fuoco. La carne viene inizialmente rosolata in olio extravergine di oliva insieme ad aglio, cipolla e le erbe aromatiche usate nella marinatura. Successivamente, si aggiungono i pomodori pelati e il vino della marinatura. La cottura è rigorosamente lenta, su fiamma bassa, e può durare dalle 4 alle 6 ore. Questo tempo è necessario per permettere alla carne di ammorbidirsi e assorbire tutti i sapori degli aromi e del pomodoro. Il risultato è uno stufato ricco, dal sapore intenso e avvolgente.

Il tocco finale
A fine cottura, si aggiusta di sale e pepe e si può completare con una spolverata di prezzemolo fresco tritato. La pecora al callaro è pronta per essere servita.

Come gustarla
La pecora al callaro si serve tradizionalmente con pane casereccio, perfetto per raccogliere il sugo saporito, oppure con polenta, che ne esalta la ricchezza. È un piatto che si presta a essere consumato in compagnia, spesso accompagnato da un buon vino rosso locale come il Montepulciano d'Abruzzo o un Cesanese del Lazio.

Il valore della tradizione

Preparare e gustare la pecora al callaro non significa solo assaporare un piatto tipico, ma anche mantenere viva una tradizione antica che parla di fatica, rispetto per gli animali e valorizzazione delle risorse del territorio.

Un viaggio nel passato, dove ogni boccone racconta la storia di una cucina semplice, ma capace di regalare emozioni autentiche.



Il Museo della Civiltà Contadina Franco Casini di Illica

Il “Museo della Civiltà Contadina Franco Casini” è più di un semplice museo: rappresenta un vero e proprio custode della memoria collettiva della popolazione di Illica, un luogo dove rivivono le tradizioni e i racconti di una vita dedicata alla terra. Qui, tra attrezzi e strumenti d’altri tempi, si custodiscono le storie di chi ha vissuto e lavorato in questo territorio, segnato dal sacrificio e dall'amore per la natura. Questo Museo è stato per anni il fulcro della “Festa Contadina,” una celebrazione annuale della cultura rurale patrocinata dal Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga e dalla Regione Lazio. Durante la festa, il borgo si trasformava in un vero palcoscenico di vita contadina, rievocando mestieri e usanze che animavano le vie di Illica.

Descrizione del luogo

Il Museo della Civiltà Contadina Franco Casini è ospitato all'interno della "Casa della Cultura" ad Illica, una frazione di Accumoli (RI), situata nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. A 870 metri di altitudine, Illica è immersa in uno scenario naturale che racconta la bellezza delle montagne, con il monte Pizzo di Sevo che si erge come simbolo di questa zona rurale, a pochi



chilometri da Amatrice. In questo borgo, che d'estate si riempie di vita grazie agli eventi culturali, la neve d'inverno sembra avvolgere tutto in un silenzio ricco di storie.

Un tempo, il Museo si trovava nell'edificio dell'ex scuola del paese, ma il sisma che ha colpito il territorio ha parzialmente danneggiato quella struttura. Tuttavia, gli oggetti raccolti e custoditi con passione da Franco Casini sono stati trasferiti in salvo nella nuova sede, continuando a raccontare la storia di questo angolo del Lazio.

Nozioni storico-culturali: la civiltà contadina

Fondato negli anni '90 da Franco Casini, il Museo è dedicato alla vita contadina e agli antichi mestieri che, per secoli, hanno rappresentato il cuore pulsante di questa comunità. La collezione conserva una serie di strumenti e oggetti d'epoca che testimoniano la vita rurale: arnesi del falegname, finimenti per cavalli del sellaio, e utensili del fabbro ferraio. Ciascuno di questi oggetti racconta di mestieri essenziali che davano forma alla vita del borgo, mostrando l'abilità e la dedizione di uomini e donne al proprio lavoro.

Anche gli oggetti di uso domestico delle donne di un tempo sono esposti nel Museo: dalle tinozze in cui lavavano i panni nei fossi alle ruote per filare la lana, ogni pezzo ricorda la loro importanza nella vita quotidiana, sia in casa che nei campi.

Una sezione speciale è dedicata alla coltivazione del grano, coltura fondamentale per questa terra. Nel Museo sono esposti l'aratro e altri strumenti della lavorazione agricola, che raccontano l'arte e la pazienza richieste da un lavoro duro ma nobile, trasmesso di generazione in generazione.

Museo, Festa Contadina e il loro impatto culturale

Il Museo della Civiltà Contadina Franco Casini è un baluardo di storia e identità collettiva. L'Associazione Illica APS, che da anni si dedica a promuovere e preservare le tradizioni locali, è il cuore di questo

progetto. Dal 1988, l'Associazione ha organizzato eventi e attività che hanno dato nuova vita alla comunità, con la “Festa Contadina del Museo di Illica” come momento di punta.

Prima del sisma, la Festa Contadina animava ogni anno le strade del borgo, richiamando migliaia di visitatori. Durante questo evento, la collezione del Museo si animava, con rappresentazioni sceniche e rievocazioni di vita quotidiana in costume tradizionale. La musica, i balli come il saltarello e la quadriglia, e i canti popolari risuonavano per le vie del borgo, trasportando i visitatori in un’atmosfera di festa e autenticità. Era un momento in cui tutti, adulti e bambini, potevano riscoprire il valore delle proprie radici.



Oggi, a causa degli eventi sismici, la Festa Contadina è stata sospesa. Tuttavia, l'Associazione Illica APS è fermamente determinata a farla rivivere: con il sostegno della comunità e delle istituzioni, si guarda al futuro con l’obiettivo di riportare questa tradizione in auge e di rendere nuovamente omaggio al mondo contadino che tanto ha dato a questa terra.

Conclusione:
Il valore della memoria

Come nella poesia contadina:
“*Lasciatemi qui fra i miei campi che ho vangato, arato e seminato per tutta la vita,*
nella mia casa, piena di crepe e di fessure, dove anche gli stracci profumano di buono,



qui tra le mie mura e la mia gente, anche un povero contadino come me
con la faccia arrostita dal sole, si sente un Re.
E quando verrà la mia ora, portatemi in fondo al campo
sotto una manciata di terra che mi farà da coperta e cuscino;
per poter sentire ancora l'odore della stalla,
il profumo del fieno, il canto del gallo al mattino."
il Museo della Civiltà Contadina Franco Casini è un luogo dove si celebra la resistenza e l'orgoglio di una comunità. Tra questi oggetti, simboli di un passato carico di storia, la memoria si mantiene viva, in attesa che la Festa Contadina possa un giorno tornare a risuonare tra le mura di Illica, rinnovando il legame indissolubile tra questa terra e le generazioni future.

"Le recchie de prete"



Ingredienti per 4 persone:
Primo impasto
350 gr. di farina
5 uova

Secondo impasto
150 gr. di farina
acqua contenuta in due gusci di uova

Preparazione:
Una volta lavorati separatamente i due impasti riunirli formando un unico impasto. Mettere a riposo l'impasto ottenuto come sopra per venti minuti, quindi formare dei bastoncini, tagliarli a tocchetti e, utilizzando due dita farli scivolare sulla tavola così da ottenere una forma simile a quella delle orecchiette. Lessarle e condirle con sugo di carne realizzato con pezzi di carne o polpette insieme ai pomodori pelati e cipolla. (Ricordo di Antonietta Organtini e Luisa Paluzzi)

Ravioli dolci al sugo



Ingredienti per 2 persone:
ricotta 3 etti;
rhum q.b.
alchermes q.b.
zucchero q.b.
limone 1 da grattugiare;
uova 2;
farina 2 etti;

Preparazione:
Si prepara una sfoglia con 2 uova e 2 etti di farina, la si passa nell'acqua calda poi si taglia in quadrati per inserirci parte del composto realizzato con la ricotta, il rhum, l'alchermes, lo zucchero e un limone grattugiato.
Si preparano le polpette o pezzi di carne che potranno essere utilizzati per il secondo piatto; si aggiungono i pelati ed il sugo viene usato per condire i ravioli. (Ricordo di Antonietta Organtini)
Tipica ricetta abruzzese

Timballo di ziti



Ingredienti:
carne macinata
pomodoro
mozzarella
olio da friggere
parmigiano
pane grattugiato

Preparazione:
Preparare piccole polpette e cuocerle in una salsa di pomodoro cui sono stati aggiunti sedano carote e cipolle e distribuirle insieme alla mozzarella tagliata a dadini sugli ziti. (Ricordo di Antonietta Organtini)

"Unte e ova"

Ingredienti per 4 persone:
400 gr. spaghetti
160 gr. pancetta o guanciale
4 uova
120 gr. di pecorino
pepe nero q.b.

Preparazione:
Far rosolare in una padella capiente la pancetta o il guanciale. Nel frattempo cuocere la pasta e scolarla al dente, versare la pasta nella padella contenente la pancetta, aggiungere le uova sbattute e spolverare il tutto con il pecorino e il pepe nero. Far rapprendere l'uovo e portare a tavola. (Ricordo di Luisa Paluzzi)

Sugo con i gamberi di fiume, di nonna Giulia

(Ricetta di Raniero Puzzilli)

Certo scrivere una ricetta di pesce come caratteristica di un luogo di montagna, come è Accumoli, sembrerà' inizialmente quantomeno curioso però ci può' stare perché oltre ad esistere le trote nel fiume Tronto e nel lago Scandarello un tempo c' erano anche i gamberi di acqua dolce. La ricetta che sto per scrivere è molto dettagliata e la riporto più o meno così come mia nonna, Giulia Giannelli nata ad Accumoli nel lontano 1888, l'ha lasciata scritta e dove ho apportato qualche modifica nella descrizione e nella spiegazione del procedimento per realizzarla. Nonna era molto precisa infatti ha scritto anche il titolo: “Sugo con i gamberi del fiume Tronto”.

Prima di trascrivere la ricetta vorrei fare alcune opportune precisazioni. Nonna credo la scrisse intorno agli anni sessanta dello scorso secolo. In quel tempo non avevamo ancora inquinato il fiume Tronto che scorre tranquillo ai piedi della montagnola in cui si innalza il paese di Accumoli per cui i gamberi vi vivevano numerosi e soprattutto, per noi ragazzi, facili da pescare.

Si scendeva a piedi dal paese al fiume percorrendo una mulattiera, in gruppi affiatati e collaboranti, per organizzare una vera e propria battuta di pesca. Io normalmente scendevo con gli amici di sempre Antonio, Urbano ed alcune volte Giambattista a cui si accodavano saltuariamente Gigino o Pietro o Romualdo, tutti muniti di un capiente secchio con la speranza di riportare a casa più gamberi possibile. La cosa bella era che questo tipo di pesca non richiedeva nessun tipo di attrezzatura, si usavano soltanto le mani per andare a frugare sotto le pietre e gli scogli di arenaria che formavano il letto del fiume che solo in alcuni punti era profondo altrimenti ci si camminava con l'acqua alle ginocchia.

I gamberi allertati dal nostro chiacchiericcio e dall' entrata in acqua cercavano rifugio sotto le pietre e noi andavamo con le mani nude alla

cieca verificando al tatto la presenza di qualcuno di questi buonissimi crostacei, più simili ad uno scampo di mare, per la presenza delle chele, che ad un gambero. Poi, anche se il più delle volte si ritornava a casa con qualche dito sforacchiato, alla fine era divertente e conveniente per la mangiata che si sarebbe fatta.

Per me queste battute di pesca iniziavano a fine scuola perché' i miei genitori mi spedivano ad Accumoli, con mia immensa gioia, per la durata di tutte le vacanze, che allora erano belle lunghe, e finivano con il rientro a Roma per l'inizio dell'anno scolastico.

Comunque il bello era anche che le battute di pesca si facevano a settimane alterne per cui nelle settimane libere c'era la raccolta dei funghi ed anche delle buonissime fragoline nel bosco del Quarto, poco sopra al paese di Capodacqua, che noi raggiungevamo a piedi facendo però un pernottamento in montagna. Questo era bellissimo perché' il mattino all' alba venivamo svegliati dal suono dei campanacci delle mucche che si erano messe in cammino verso la bevuta mattutina ai Pantani, passando davanti al Rifugio dove avevamo dormito. La cosa gradevole era una bella bevuta di latte appena munto, in una gavetta militare che ci accompagnava sempre in tutte le nostre escursioni insieme ad una vecchia baionetta perché pensavamo "...non si sa mai...", ed ancora caldo non per la bollitura che non si faceva. Questo era l'inizio della colazione che si completava, appena arrivati sul posto, con una scorpacciata di fragoline prima di iniziare la raccolta di quelle da riportare a casa. Ognuno di noi aveva imparato, per esperienze personali, che era indispensabile portare nello zaino un rotolo di carta igienica a causa dello strano connubio che si faceva con il latte appena munto e le deliziose fragoline. Infatti dicevamo: Munto, bevuto e poi mangiato... in un momento eliminato!

Ora finalmente ecco la strana ricetta montanara del "Sugo con i gamberi di fiume" sperando di averla semplificata per renderla più facile da realizzare.

Ingredienti per 4 persone:
20/30 gamberi, secondo grandezza
2 spicchi di aglio
8/10 pomodori medi, nonna scrive -Se disponibili- perché ad Accumoli maturavano tardi
2 cucchiai abbondanti di concentrato di pomodoro, nonna scrive: conserva, da portare a 4 cucchiai se non disponibili i pomodori
400 gr di spaghetti più 20/25 grammi per assaggio, nonna era molto precisa
1 carota medio/grande
1 cipolla
2 coste di sedano
4/5 gambi e numerose foglioline di prezzemolo
olio, sale e pepe q.b.

Preparazione:
Sgusciare i gamberi mettendo da parte le teste, le code e le chele, la polpa metterla in una ciotola con un pizzico di sale ed un filo di olio, mescolare bene con un cucchiaio e lasciarla marinare fino all' utilizzo finale. Se i gamberi sono piccoli lasciarli interi altrimenti dividerli a metà dopo aver eliminato il budellino dorsale.
Pulire la carota e tagliarla a pezzi grossolani, fare lo stesso con le coste di sedano e la cipolla, lasciando interi i gambi del prezzemolo. Mettere il tutto in una casseruola capiente con un abbondante giro di olio e far iniziare a soffriggere a fuoco medio. Appena la cipolla inizia ad imbiondire aggiungere le teste private degli occhi, perché risultano molto amari, le code e le chele dei gamberi e, girando di continuo, far soffriggere schiacciando e premendo le teste e le chele, per 3 minuti. A questo punto sfumare con ½ bicchiere di vino bianco secco alzando la fiamma per far evaporare l'alcol. Appena evaporato aggiungere nella casseruola 1 litro e mezzo di acqua molto fredda per creare uno shock

termico che aiuta a far rilasciare tutti i sapori dalle teste e chele, controllando sempre che queste e le verdure non si siano attaccati sul fondo della casseruola. Se tutto bene coprire con un coperchio regolando la fiamma al massimo per riportare il tutto ad una ebollizione rapida. Appena inizia a bollire abbassare la fiamma facendo sobbollire il tutto, girando spesso, schiacciando i carapaci e togliendo il coperchio. Tutto questo per circa un'ora e mezzo per far ridurre la parte liquida di almeno un terzo ed aggiungere, girando per farla sciogliere presto, la conserva di pomodoro. Mentre questa cottura procede con qualche girata e con un occhio vigile che controlli che tutto vada bene, prendere i pomodori tagliati a pezzi e metterli in una padella capiente e con i bordi alti dove erano stati messi precedentemente a soffriggere i 2 spicchi di aglio, privati dell'anima centrale, con un'abbondante giro di olio. Ricordare di rimuoverli prima di aggiungere i pomodori. Coprire con un coperchio e far andare a fiamma media per circa 20 minuti mescolando spesso e se necessario aggiungere un mestolo di acqua di cottura. Quando il pomodoro sarà cotto aggiungere i gamberi e, sempre a fuoco medio, farli cuocere girandoli almeno un paio di volte aggiustando di sale e con una lieve grattata di pepe solo per esaltare il profumo, il tutto per non più di 7/8 minuti altrimenti i gamberi tendono ad indurire. Sempre tenendo d' occhio che tutto proceda bene nella casseruola e che dopo circa un'ora e mezza il liquido si sia ridotto. Se tutto bene filtrare il contenuto della casseruola con un colino a maglie molto piccole, schiacciando teste code e chele, mettere poi il liquido ottenuto in una pentola mantenendolo ben caldo. A questo punto in una pentola capiente far andare in abbondante acqua la pasta - nonna scrive... i rigatoni... perché li avrebbe messi anche nel brodo per come li adorava - che siano gli spaghetti o le fettuccelle, non quelle all' uovo ma quelle di semola di grano duro, scolandola 3 o 4 minuti prima del tempo di cottura scritto sulla confezione e versandola poi nella padella con il sugo di gamberi continuando a

farla cuocere aggiungendo mestoli di "Concentrato delle teste dei gamberi", come scriveva nonna, fino alla cottura definitiva. Impiattare distribuendo equamente i gamberi, guarnire con qualche fogliolina di "erbetta" (prezzemolo) e... Buon Appetito!
Io li mangiavo spesso questi spaghetti fatti da nonna ad Accumoli, poi ho continuato a fare lo stesso sugo non più con i gamberi di fiume, ormai fatti da noi scomparire, ma con i gamberi di mare... buono... ma non come l'originale... forse perché quei gamberi erano del mio amato Accumoli?
Spero di avere ben descritto la ricetta del "Sugo con i gamberi..." di mia nonna Giulia.

Le minestre

Tutte le minestre con i legumi venivano preparate con battuto di lardo lavorato a mano con aglio e cipolla aggiungendo il rosmarino per i ceci

Lenticchie o ceci con castagne



Ingredienti per 4 persone:
lenticchie o ceci 250 gr.
cipolla
castagne 400 gr.
aglio
rosmarino
lardo per il battuto
sale q.b.

Preparazione:
Far soffriggere il lardo con la cipolla, l'aglio ed il rosmarino se fatta con i ceci; aggiungere le lenticchie o i ceci insieme al loro brodo di cottura; tenere ancora sul fuoco e dopo circa 40 minuti aggiungere le castagne precedentemente sbucciate. A fine cottura versare la zuppa nella scodella aggiungendo il pane raffermo tagliato a dadini.

Minestra allo strillo

Fatto il battuto di solo lardo lo si "buttava" sopra la pasta unitamente a pepe e pecorino; quindi si mantecava: in quel momento si sentiva "lo strillo".

Pasta e fagioli



Ingredienti per 4 persone:
fagioli secchi gr. 200
lardo
sedano
carote
cipolla
pomodoro
olio
sale q.b.
pepe nero q.b.

Preparazione:
Mettere a bagno i fagioli per un'intera nottata. Il giorno seguente lavarli e lessarli in abbondante acqua fredda lasciandoli cuocere per circa un'ora e mezza. Preparare un battuto con carota, sedano, cipolla e aglio e farlo soffriggere per qualche minuto insieme al lardo tagliato a listarelle. Aggiungere l'acqua di cottura dei fagioli e un pomodoro sbucciato e tagliato a metà. Aggiungere sale. Far bollire il tutto per circa mezz'ora. Aggiungere quindi i fagioli e proseguire la cottura per un'altra mezz'ora. A questo punto versate i maltagliati preparati a casa tagliando una sfoglia di pasta preparata con due uova e circa 200 gr. di farina. Bastano pochissimi minuti perché anche la pasta sia cotta: la minestra finalmente può essere servita a tavola.

Il periodo natalizio

Il periodo natalizio iniziava con l'Avvento; nella notte tra il nove e il 10 dicembre si realizzava un grosso fuoco detto "u fucaracce" per ricordare, secondo la tradizione, la traslazione della casa della Madonna portata dagli angeli da Nazareth a Loreto. Probabilmente era stata la trasformazione di un'antica tradizione pagana. Tutti i ragazzi e ragazzini del tempo erano impegnati a raccogliere le ginestre per bruciarle in piazza San Francesco. Tradizione che terminò, probabilmente per motivi di sicurezza, con la costruzione di un distributore di carburanti nella stessa piazza. Contemporaneamente l'impegno era quello della raccolta del muschio che sarebbe servito per realizzare il presepe nella chiesa di San Francesco, nella parte destra dell'ingresso, nello spazio ricavato tra l'entrata principale interna e la parete di destra. Le statuine erano molto grandi e alla realizzazione del presepe concorrevano la quasi totalità dei bambini. Negli anni cinquanta e sessanta del secolo passato erano pochissime le famiglie che potevano permettersi di fare il presepe e l'albero di Natale e, pertanto, la chiesa di San Francesco diventava un riferimento per tutti i bambini e non solo durante tutto il periodo di esposizione del presepe. La tradizione di Gesù bambino o di Babbo Natale è arrivata alla fine degli anni sessanta; chi leggeva topolino osservava con una punta d'invidia la tradizione americana dei regali della vigilia di Natale… i più fortunati dovevano aspettare la Befana per avere i regali che non potevano utilizzare pienamente nei giorni successivi perché si tornava a scuola essedo finite le vacanze natalizie. Per tutti i bambini oltre ai giocattoli, per quelli più fortunati, le mamme preparavano dei dolci fatti nelle maniere più fantasiose, dolci che insieme ai mandarini adornavano il tavolo nella mattina dell'arrivo della Befana. Il giorno dell'Epifania era tradizione cantare la "pasquarella" (vedi pag. 45) allietando le case degli accumolesi così come il 17 gennaio con il canto del sant'Antonio (vedi pag. 48). I

"cantanti" e i "suonatori" ricevevano in dono soprattutto salumi, formaggi e uova. Era consuetudine organizzare, la sera, cene con i prodotti ricevuti. Oltre al canto del Sant'Antonio si benedicevano gli animali ornati con drappi colorati. Dopo la cerimonia religiosa, davanti alla chiesa di San Francesco, iniziava la corsa dei cavalli così bardati e montati dai loro proprietari che si concludeva nei pressi di Palazzo Cappello. Alla fine degli anni cinquanta del secolo scorso più edizioni videro vincitore con la vittoria di Toto di Calasù (Paluzzi). La Banda Musicale Cittadina era in prima linea e al completo in questi due appuntamenti.

I fritti della vigilia

I frittelli si preparavano con le mele ranette, la borragine, i cavoli e il baccalà. Si preparava la pastella con un uovo e l'acqua contenuta in un guscio di uovo, sale e farina in quantità tale da ottenere un composto denso. Le verdure precedentemente lessate, il baccalà e le mele venivano immerse nella pastella, sgocciolate e fritte in abbondante olio bollente.

Baccalà in guazzetto



Era un piatto che mamma preparava per la vigilia di Natale. Per quello che mi ricordo il baccalà veniva messo a bagno uno o due giorni prima per essere dissalato. In una pentola con un po' di olio veniva soffritta la cipolla, poi messo il pomodoro e l'uvetta che era stata messa a bagno qualche minuto prima; infine, si metteva il baccalà lessato e si lasciava cuocere circa 3 quarti d'ora. Si gustava questo piatto agrodolce festeggiando il Natale. (Ricordo di Francesca Capriotti)

Baccalà del Cardinale

Ingredienti:
baccalà lessato o fritto in padella
cioccolato fondente sbriciolato
fichi secchi
uva passa

Preparazione:
Al baccalà Lessato oppure fritto in padella aggiungere 1/3 di cioccolato fondente, 1/3 di uva passa e 1/3 di fichi secchi tagliuzzati finemente, amalgamarli e poi spargerli sopra al baccalà. (Ricordo di Lucio Valentini)

In base al racconto della famiglia Valentini l'utilizzo, tra gli ingredienti, del cioccolato, allora sconosciuto, si fa risalire ai funzionari del re provenienti da Napoli che si recavano per comando militare a gestire la dogana di Grisciano. Venivano fatti alloggiare al palazzo Organtini denominato il Palazzo del Cardinale perché ospitò il cardinale Archetti vescovo di Ascoli Piceno fuggito dalla sua città nel 1799 durante l'invasione napoleonica.

Baccalà con prugne secche e pomodori

Preparazione:

Preparare il sugo facendo soffriggere l'aglio e il prezzemolo; aggiungere poi i pomodori freschi o i pelati, 3 o 4 prugne e, dopo averli lessati e fritti, pezzi di baccalà del peso di 150 grammi l'uno. (Ricordo di Lucio Valentini)

Baccalà in guazzetto con frutta secca del luogo pere, mele uva passa del territorio
Frutta secca, fichi secchi

Arrosto morto di zia Clara

Secondo piatto ricorrente nelle festività e nei giorni importanti

Si utilizzava un pezzo di carne di "girello" che veniva messo in una pentola con olio, sedano, carote, aglio, e rosmarino; quindi veniva fatto cuocere per circa 2 ore. Al termine della cottura si aggiungeva vino bianco che veniva fatto evaporare. Una volta raffreddato si tagliava a fette sottili. Questa ricetta veniva fatta solo in occasione di festività e ricorrenze. (Ricordo di Francesca Capriotti).

Tronco d'albero



Ingredienti:
castagne
cacao amaro
burro
zucchero
alchermes
rhum e liquori vari

Preparazione:
Macinare le castagne già lessate, aggiungere zucchero, cacao amaro q.b. e i liquori, amalgamare il tutto fino a preparare un composto morbido. Versare il composto in un panno da cucina bagnato facendogli assumere una forma circolare. A parte montare a neve lo zucchero con il burro e versarlo sopra le castagne condite, lasciandone una piccola quantità per la decorazione. Avvolgere il tutto staccandolo dal panno umido e versarlo in un capiente piatto ovale. Utilizzare lo zucchero e burro montato per guarnire il dolce.

Pangiallo

(Ricetta di Nonna Silvia)



Ingredienti:

500 gr. mandorle
500 gr. nocciole
500 gr. uvetta
500 gr. noci
800 gr. fichi secchi
60 gr. pinoli
500 gr. farina
½ bicchiere (da vino) di sambuca
7 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di miele
1 buccia di arancio
1 rosso di uovo
(Con queste dosi vengono realizzati circa 7 pangialli dipende dalla grandezza che voi darete agli stessi)

Preparazione:

Sciroppo

1. *Preparare lo sciroppo in un pentolino; mettere 1 litro di acqua, la buccia di arancia (tagliata a piccoli pezzettini), 3 cucchiai di zucchero, 3 cucchiai di miele.*
2. *Mettere il pentolino sul fuoco, appena inizia a bollire spegnere il gas, fare raffreddare fino ad essere tiepido.*

Pastella

1. *Preparare una pastella con circa 2 etti di farina usando anche una parte della rimanenza dello sciroppo (se necessario aggiungere un*

pochino di acqua), ½ bustina di lievito vanigliato, 1 cucchiaio di zucchero.

2. *La pastella deve essere abbastanza densa (nonna Silvia dice per spiegare la densità, muovendo la frusta deve scrivere).*
3. *Tagliare a pezzi i fichi secchi (grossolanamente).*
4. *Mettere tutta la frutta secca in un recipiente molto capiente, aggiungere 5 cucchiai colmi di zucchero, ½ bicchiere di Sambuca, versare lo sciroppo (lasciandone un po' per la pastella) sopra la frutta secca, mettere la farina.*
5. *Iniziare a mescolare il tutto con le mani per 10–15 minuti fino a che diventa un composto dalla consistenza appiccicosa.*
6. *Tenere a portata di mano una ciotola con acqua per bagnare le mani.*
7. *Preparare la base di lavoro infarinata da usare man mano che si lavorano i pangialli.*
8. *Prendere una bella porzione del composto con entrambe le mani.*
9. *Iniziare a premere con entrambe le mani la frutta secca per farla aderire l'una all'altra, avendo cura di roteare contemporaneamente alla pressione e formare una cupola. Continuare a comprimere, bagnandosi ogni tanto le mani, una volta finita la forma, spostare sulla tavola in un angolo infarinato il primo pangiallo e via via continuare con tutti gli altri.*
10. *Oliare bene una teglia capiente, potrete usare lo stesso piatto del forno, metterci sopra i pangialli lasciando un po' di spazio tra l'uno e l'altro, mettere sopra aiutandovi con un cucchiaio la pastella iniziando dalla cupola fino a ricoprire l'intero pangiallo, facendo attenzione che non si tocchino tra loro.*
11. *Mettere in forno (1 ora circa a 180°) controllare la cottura a seconda del vostro forno.*
12. *Una volta cotti sfornare e spennellare sopra con un rosso di uovo, attendere che si raffreddano.*

Pangiallo di nonna Giovanna



Ingredienti:
500 gr. noci
500 gr. nocciole
500 gr. mandorle
250 gr. pinoli
1 kg uvetta
500 gr. cioccolato fondente
1 vasetto di miele
100 gr. zucchero
100 gr. farina

Ingredienti per la pasta di copertura:
800 gr. farina 00
8 uova
4 cucchiai di cacao

Preparazione:
Tritare la frutta secca grossolanamente aggiungendo uvetta già strizzata dall'ammollo in acqua calda. A questo punto va aggiunto il cioccolato tritato, poi un vasetto di miele più lo zucchero e la farina. Amalgamare bene. Lasciamo da parte il composto.
Procediamo realizzando la pasta che coprirà la massa. Impastare il tutto realizzando dei dischi sottili. Ora Terminiamo il pangiallo dividendo il composto sui vari dischi.
Attenzione e cura nel chiudere bene il pangiallo stringendo bene con le mani.
Metterli al forno a 180 gradi, per circa un'ora, controllando accuratamente la cottura. (Da parte di Donatella Pasqualoni la ricetta di nonna Giovanna Di Bastiani che Antonella De Fazio ancora prepara)

Nociata

(Ricetta di Nonna Silvia)

Ingredienti:

500 gr. noci (sgusciate)
500 gr. miele
70 foglie di alloro

Preparazione:

1. In una spianatoia tritare finemente le noci.
2. Versare il miele in una pentola e metterla sul fornello per 10 minuti a fiamma bassa, mescolare continuamente finché diventa schiumoso.
3. Aggiungere le noci tritate e continuare la cottura per 30 minuti circa, sempre mescolando per evitare che si attacchi.
4. Quando avrà assunto il colore del caramello spegnere il fornello e rovesciare il composto sulla spianatoia inumidita con acqua (sarebbe preferibile una base di marmo unta di olio).
5. Stendere velocemente il composto prima con un cucchiaio di legno poi coprire con un foglio di carta forno e stendere con il mattarello e infine appiattire bene con le mani.
6. Tagliare la nociata prima a strisce, poi tagliare le strisce in diagonale a formare dei rombi.
7. Avvolgere ogni rombo dentro le foglie di alloro; (altrimenti si fa fatica a tagliarla e non si attacca alle foglie di alloro.
8. Mangiare quando si raffredda.
Buon appetito!!!

Amaretti di nonna Maria

Ingredienti:

800 gr. di mandorle dolci sbucciate
300 gr. di mandorle amare
6 chiare di uova
800 gr. di zucchero
Buccia grattugiata di ½ limone

Preparazione:

Frullare nel mixer, le mandorle dolci e quelle amare insieme allo zucchero e mettere il composto in una ciotola aggiungendo la scorza grattugiata di ½ limone e la vanillina.
Montare gli albumi leggermente con la forchetta, aggiungere il composto e formare delle palline passandole nello zucchero semolato.
Disporre le palline su una teglia coperta di carta da forno e fare riposare per 20 minuti.
Mettere una mandorla o una ciliegina candita su ogni amaretto e poi cuocerli in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

Befana

I canti delle ricorrenze: Le Pasquarelle

Nu seme venuti che ’ntutta crianza
seconne l’usanza la Pasqua a cantà.
Quest’ use fu messo dai nostri antenati
nu semo obblicati l’usanza osservà.
Portamo da lungi recali si grati
da l’astro guidati che ’n cielo apparì:
la mirra e l’incenso e l’oro più fino
pe’ dallo al bambino co’ tutta umiltà.
Voi fate altrettanto con tenero affetto,
nutrito nel petto di chi vi criò.
Se mai le calline se sono pelate
lu jalle purtate che canta ’gni dì.
e pesano morde (’), facete ’na prova,
armène dieci ova portatece qua.
Portatece un parme de sogna scialate
pe’ fa ’na frittata de un parme e non più.
Portamo ’n canestro che sembra ’na barca
che l’Umbria e la Marca nel fondo ci va.
Portamo ’na fiasca che sembra ’na botta,
se benché de notte d’empilla giurò.
Portamo ’n compagno che sopra la gobba
un monte de robba potrebbe portà.
Portamo du’ sposi, vestiti de gala
portameli ’n sala che vonno ballà.
Portarne ’n compagne spallute e robuste
pigliateve guste de fallo crepà.
Se crepa, è suo danno che l’omo goloso

e troppo 'nzardoso non merta pietà.
Restate con Dio, nu ve auguriame
la sorte d'Abrame, l'età de Noè.

Se ce date nu callinacce
l'attaccheme che nu lacce,
lu lacce è de bavella,
viva viva la Pasquarella.
Se ce date nu presciutte
nen c'emporta se n'è sciutte
purchè venga 'n casa mia,
bona Pasqua Befania.

E. Cirese, *Canti popolari della provincia di Rieti*, Rieti 1945, pp. 142-143.

I biscotti della Befana

(di Luisa Paluzzi)

Ingredienti:
600 gr. di farina
200 gr. di zucchero
3 uova
80 ml. di latte
150 ml. di olio di semi
una bustina di lievito
una bustina di vanillina

Preparazione:
Mescolare per bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido. Utilizzare degli stampini per ricavare dall'impasto i biscotti. In alternativa creare manualmente i biscotti nelle forme desiderate. Cuocere al forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti.
Questi biscotti venivano preparati in occasione dell'Epifania. Al mattino venivano fatti trovare accanto ai giocattoli o alla frutta quali doni della Befana per la felicità dei bambini.

Ciambelle

Ingredienti:
800 gr. farina
2 uova
300 gr. di zucchero
125 di burro
1 bicchiere di latte
1 bustina di lievito
Granella di zucchero come ornamento dopo aver fatto le ciambelle e prima di infornarle

Preparazione:
Si utilizzano gli stessi ingredienti che si usano per ciambellone aggiungendo una quantità di farina che permetta di ottenere un impasto più solido. Si taglia il composto in pezzi in modo tale da realizzare le ciambelle da mettere poi nelle teglie sopra la carta da forno. Si fanno "crescere" per un'oretta davanti ad una fonte di calore, si spolverano di zucchero e cannella dopodiché si infornano. (Ricordo di Leonardo Etrusco)

I canti della tradizione

Il canto del Sant'Antonio

Buonasera egregi amici
buonanotte ornata gente
Sant'Antonio qui presente
una visita vi fa.
A noi tutti pellegrini
dall'Egitto siam sbarcati
dal buon vecchio siam guidati
in quest'inclita città
Dal mortale l'armonia
trincheremo il vin in canto
in onor del vecchio Santo
che vi viene a salutà
Dunque amici se dormite
su sbalzatevi dal letto,
in ginocchio e con rispetto,
Sant'Antonio ad ascoltà.
Sant'Antonio a noi s'appressa
col suo manto da remito
o fratelli c'appetito
che la guardia mai non fù
Ma se mai di questi tempi
spese il seno dei cantanti
stanno al verde pure i santi
come noi di quaggiù
A noi tutti fratelli in Cristo
di cattolici e credenti
accostate ai nostri denti
roba buona in quantità.

Sian salsicce e salsicciotti,
mortadelle e cotechini,
polli, papere e tacchini,
d'ogni peso e qualità.
Buonasera e buonanotte,
torna ognuno al proprio covo.
Ci vedremo all'anno novo
se il buon Dio ci assisterà

Registrato dalla viva voce di
Franco Rapetti, il 12-05-2012.

Il periodo di Carnevale

Quando ero ragazzo, il carnevale ad Accumoli si svolgeva interamente nei locali dell'allora Teatro Comunale che era anche sede del Circolo Cittadino intitolato a Salvatore Tommasi. Dopo anni di chiusura, il circolo fu riaperto nel 1966 a seguito dell'interessamento di Egisto Marini il quale convocò alcuni giovani, tra i quali chi scrive, che si assunsero l'onere delle pulizie e delle piccole opere di manutenzione. *L'ambiente era dotato di una grande sala da ballo, oltre ad una seconda stanza molto ampia e luminosa. Questa era riservata a vari giochi: il biliardo, le carte ed intrattenimenti e dibattiti vari. Nei periodi invernali una grande stufa a legna serviva per il riscaldamento. Un locale era adibito a bar, che noi usavamo chiamare "Buffet".*

Le danze accompagnate dagli applausi del numeroso pubblico, seduto tutt'attorno al salone, si svolgevano al suono di valzer, polka, mazurka, tanghi, fox trot e musiche moderne. Quasi sempre veniva utilizzato un collaudato grammofono. Il ballo più desiderato, anche per noi ragazzini, era la "Quadriglia". Negli anni settanta, la Proloco di quel tempo, dotò il Circolo di un moderno e costoso impianto stereo che di lì a poco fu rubato!

La quadriglia era una danza al cui comando era posto un dirigente. Le coppie dovevano eseguire le figure indicate ad alta voce dal comandante la quadriglia. Ultima da eseguire era la sempre attesa "Promenade" la" passeggiata finale", dopo la quale partiva l'ordine: "Au-o-Buffet". I direttori più acclamati e capaci, a detta delle persone più anziane, erano senza alcun dubbio: Angelo Barbabella; Paolo Sacconi e Egisto Marini (dai ricordi di Lucio Forletta e Renzo Colucci).

Si spera che nella ricostruzione venga realizzato un teatrino oppure un auditorium che sappia rinverdire la tradizione e l'amore che gli ac-

cumolesi avevano per il teatro; infatti, esso è stato sempre al centro degli interessi culturali. Già prima del 1545 esisteva un teatro, istituzione culturale importante per il periodo se si pensa che mancava ancora in molte grandi città. Esso era ubicato all'interno del palazzo del Quarto di S. Lorenzo che comprendeva la sede dell'omonima istituzione creata al momento della fondazione di Accumoli e la Chiesa Parrocchiale di S. Lorenzo il cui titolo era stato attribuito in onore al santo protettore dell'antica Summata, località di provenienza della maggior parte delle famiglie fondatrici di Accumoli. La sede del quarto di San Lorenzo ed il teatrino crollarono a seguito del terremoto del 1627 uccidendo il custode e sua moglie. Successivamente, agli inizi del 1700, fu costruito un nuovo teatro attiguo alla chiesa della Misericordia. Nel XIX secolo si ha la testimonianza dello scienziato accumolese Agostino Cappello nelle sue *Memorie Istoriche di Accumoli:* "*...essendo nel 1819 crollato il muro in fondo del palcoscenico, venne tutto il resto dilapidato e derubato, e la località fu ridotta a deposito d'immondezze. La severità dei costumi dei nostri vecchi era tale, che i palchettoni di questo teatrino occupavansi solo dalle donne, le quali vedevansi separate soltanto nella diversità della loro condizione. Un grazioso teatrino si è ricostruito nell'istesso luogo nel decorso anno (1842). I palchi vi sono grandi ed aperti, e di proprietà delle principali famiglie, occupati peraltro promiscuamente da ambo i sessi. In questi dì (giugno 1843) andato io colà ho dovuto lodare una non dispregevole compagnia comica che vi recitava commedie di carattere e farse".*

Gli anziani ricordano ancora le rappresentazioni teatrali e gli spettacoli ludici che si erano tenuti fino agli anni sessanta del secolo scorso. Ricordo un comico di nome "Fagiolino" che aveva monopolizzato l'attenzione di noi più piccini Per un brevissimo periodo l'Amministrazione locale di quel tempo inaugurò un cinema comunale ma presto cessò le proiezioni per lasciare spazio al teatrino parrocchiale, attiguo alla chiesa di San Francesco, che proseguì per alcuni anni le

proiezioni cinematografiche.

Il teatro era formato dalla platea che ancora aveva gli ancoraggi degli scenari e del sipario e da una capiente galleria. All'ingresso c'era il botteghino e una stanza attigua utilizzata per la socializzazione contenente anche un piccolo "buffet". A seguito di una discutibile ristrutturazione avvenuta in anni precedenti al sisma del 2016 del teatro non c'è rimasta traccia. Successivamente è stato sede del gruppo ANA di Accumoli, della Banda Musicale cittadina e dopo della Pro Loco fino al sisma del 2016.

Ravioli di castagne



Ingredienti:
1 kg di castagne lesse ridotte in purea
mistrà
una tazzina di rhum
una tazzina di alchermes

una tazzina di caffè
100 gr. di cacao amaro
250 gr. di zucchero
100 gr. di cioccolato fondente
una bustina di vanillina
in una ciotola mescolare tutti gli ingredienti di cui sopra

Per la sfoglia
500 gr. di farina
2 uova
½ bicchiere di latte
un cucchiaio di zucchero
un cucchiaio di vino bianco
un cucchiaio di olio di semi

Preparazione:
Su una "spianatora" versare la farina, fare la "fontana" ove mettere le uova, il latte, il vino bianco e l'olio di semi. Amalgamare il tutto e lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto liscio. Dividerlo in due panetti da "stendere" con il mattarello ottenendo una sfoglia sottile. La sfoglia dovrà essere tagliata a quadrati da riempire con l'impasto unendo i lembi opportunamente inumiditi. Friggerli in abbondante olio caldo. (Ricordo di Leonardo Etrusco)

Castagnole



Ingredienti:
1 uovo
1 cucchiaino di mistrà
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di olio
farina q.b.
buccia grattugiata di un limone
pizzico di lievito Bartolini

Preparazione:
Incorporare ad una modesta quantità di farina su di una spianatoia l'uovo, il mistrà, lo zucchero, l'olio, la buccia grattugiata e un pizzico di lievito. Lavorare delicatamente fino ad ottenere un impasto morbido. Formare dei bastoncini da cui ricavare tanti cubetti simili agli gnocchi. Dopo circa un'ora di riposo friggere in abbondante olio caldo le castagnole così ottenute. Una volta scolate cospargere sulle castagnole dello zucchero

Frappe

Ingredienti:

farina q.b.
3 uova
½ bicchiere di olio
½ bicchiere di zucchero
1 limone grattugiato (solo buccia)
1 arancia grattugiata (solo buccia)
mezzo bicchiere di sambuca

Preparazione:

Mescolare circa 500 gr. di farina con le uova, l'olio, lo zucchero, la buccia grattugiata di un limone, la buccia grattugiata di 1 arancia e la sambuca. Lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto liscio. Dividere l'impasto in due parti uguali. Con il mattarello realizzare 2 sfoglie sottili. Tagliare le sfoglie in modo da ottenere dei rettangoli, se si preferisce dei rettangoli che potranno anche essere modellati a forma di fiocco. Friggere, quindi, in olio caldo le frappe così ottenute. Una volta scolate cospargerle di zucchero a velo. (Ricordo di Leonardo Etrusco)

Ciambelle dolci con patate Rum e Alchermes

(Ricetta di Nonna Silvia)

Ingredienti:

2 uova
500 gr. patate
500 gr. farina
1 bicchiere di olio
1 bicchiere di latte
100 gr. lievito di birra
1 pizzico di sale
20 gr. di zucchero
q.b. olio per frittura

Preparazione:

1. *Lavare e lessare le patate, una volta cotte scolarle e pelarle ancora calde, ridurle a purea con lo schiacciapatate.*
2. *Fare intiepidire leggermente il latte aggiungere il lievito e mescolare per farlo sciogliere.*
3. *Sul piano di lavoro setacciare la farina, aggiungere la purea di patate tiepide, le uova (batterle un po'), il bicchiere di olio, il latte con il lievito e il sale, con una forchetta iniziare ad amalgamare gli ingredienti.*
4. *Continuare ad impastare il composto con le mani, se necessario aggiungere un filo di latte per ottenere un panetto liscio e ben amalgamato (deve avere la forma di un tronchetto).*
5. *Coprire con una pellicola e farlo lievitare circa ½ ora (tenere al caldo) poi iniziare subito infarinando leggermente il piano di lavoro, tagliare dei piccoli pezzi, lavorando con le mani fare dei bastoncini cicciottelli da dividere in segmenti di circa 20 cm e chiu-*

dere ad anello facendo attenzione ad attaccare bene i lembi (per evitare che durante la frittura si aprano).

6. *Man mano che si preparano le ciambelle vedrete che le prime continuano la crescita fino al raddoppio.*
7. *Portare a giusta temperatura abbondante olio per frittura (circa 170 °C, usare una padella con bordi alti).*
8. *Iniziare a friggere le ciambelle, prendendole una alla volta avendo cura di girarle al contrario nella padella, devono essere distaccate l'una dall'altra nella padella, girarle spesso durante la cottura affinché abbiano una doratura e cottura uniforme.*
9. *Scolarle dall'olio con una schiumarola, adagiarle su un piatto da portata ricoperto da carta da cucina assorbente e ancora calde spolverare di zucchero e spruzzarle con un bagno misto di Rum e Alchermes.*

Buon appetito!!!

Strufoli



Ingredienti:
4 uova
2 patate e ½
sale q.b.
farina q.b.

Preparazione:
Lessare le patate e una volta cotte ridurle in purea. Aggiungere le uova sbattute e una quantità di farina tale da ottenere un panetto consistente. Ricavare dal panetto dei bastoncini e tagliarli in modo da ricavare tanti cubetti simili agli gnocchi di patate. Friggerli in olio bollente. Spolverare con zucchero o sale a seconda dei gusti.

Le pizze fritte dolci

Ingredienti:
uova 3
farina q.b.
strutto gr. 50
zucchero 100 gr.
vino bianco 1 bicchiere

Preparazione:
Fare la fontana di farina, sbattere le uova con lo zucchero, lo strutto il lievito e il vino bianco; amalgamare e impastare il tutto fino ad ottenere un impasto morbido. Far riposare 1 ora poi fare la sfoglia, tagliarla a strisce e friggere in abbondante olio a fuoco alto, A piacere spolverare con zucchero a velo oppure miele

Crespelle

Ingredienti:
1 uovo intero e un uovo di acqua
1 cucchiaio di farina
sale q.b.

Preparazione:
Sbattere l'uovo, aggiungere l'acqua e quindi la farina continuando a sbattere ancora un po'. Ungere una padella strofinando sul suo fondo un pezzetto di lardo infilato in una forchetta. In mancanza di lardo ungere la padella con burro o olio e farla scaldare; versare un mestolo piccolo del composto avendo cura di coprire tutto il fondo della padella. Una volta che il composto ha assunto la forma di frittatina girarlo e tenerlo ancora pochissimi minuti sul fuoco.

Periodo di Pasqua

Il periodo pasquale è per la cristianità il periodo più importante dell'anno; negli anni cinquanta noi bambini eravamo impegnatissimi: le attività per lo più religiose iniziavano con la benedizione delle case. Ricordi bellissimi perché i chierichetti muniti di acquasantiera e canestro per le offerte accompagnavano il prete guadagnandosi la cena con le buone cose ricevute durante il giorno. Le offerte consistevano soprattutto in uova e salsicce. Oltre alle funzioni del giovedì Santo l'impegno dei ragazzini seguitava con le preghiere nella chiesa di San Francesco dette "Le quarantore" che segnavano le ore dalla crocefissione di Gesù fino alla sua risurrezione. Proseguiva poi per le vie del paese ad annunciare le funzioni religiose per mezzo di tavolette ai cui lati erano fissati dei ferri mobili che al movimento della mano emettevano un rumore assordante. Nelle persone più anziane era vivo il ricordo del canto della "Desolata" (vedi pag. 60) con l'accompagnamento della musica dal vivo nella funzione del sabato Santo. Io stesso bambino, ricordo il suono di un violino e una voce melodiosa nella chiesa della Misericordia. Il periodo pasquale non era fatto solo di preghiere ma anche di passatempi e divertimenti. Il martedì dopo Pasqua si festeggiava la "Passalacqua": la mattina ci recavamo, a piedi, al santuario della Madonna delle Coste dove assistevamo alla messa e consumavamo una ricca colazione con salame e pizza di Pasqua o "brocchetta", una pizza questa con l'uovo sodo all'interno. Il pomeriggio andavamo a consumare il pranzo sui prati intorno al torrente Pescare e terminavamo la giornata con la classica partita di calcio: scapoli contro ammogliati.

LA DESOLATA

NOVE CANTI PER SOLI E CORO A 2 VOCI EGUALI PER LA PIA FUNZIONE DELLE ORE DELLA B. V. MARIA ADDOLORATA

Parole del Metastasio

Musica di M. Mondo e G. Pagella

INTRODUZIONE

Madre, che il Figlio gemi,
Tolto dagli occhi tuoi
Nè più mirar lo puoi
Con nuovo tuo martir.

Mentre dolente e priva
D'ogni conforto sei,
Dolente io pur vorrei
I passi tuoi seguir.

Non mi sdegnar compagno
Nel fiero tuo dolore,
Insegna a questo core
Dei tuoi sospiri il suon.

Fa che ben giusto il pianto
Scenda a bagnarmi il volto,
Fa che quel pianto accolto
Mi meriti il perdon.

STAZIONE I.

(Maria alla Sepoltura di Gesù)

Se fino ad or misura
Non ebber le tue pene,
Pur dell'amato Bene
Priva non fosti almen.

Or manca a tanti affanni
Questo sollievo ancora
Mentre il tuo Ben dimora
Di chiusa tomba in sen.

STAZIONE II.

(Maria lascia il sepolcro di Gesù)

Tomba che chiudi in seno
Del tuo Gesù la salma
Tu della madre l'alma
Seco nascondi in te.

Staccasi alfin, ma di Dio,
Con qual crudele ambascia
Se l'alma sua qui lascia
Mentre rimuove il piè.

STAZIONE III.

(Maria, passando pel Calvario
Vede la Croce su cui morì Gesù)

Questo è il Calvario, e quella
È la sanguigna Croce,
Su cui di scempio atroce
Il Figlio tuo morì.

Al rimirarla oh! come
Crescon gli strazii tuoi,
Raddoppia i colpi suoi
Lo strai che ti ferì.

STAZIONE IV.

(Maria ritorna a Gerusalemme)

Madre, tu torni dove
L'orme il tuo figlio impresse
E su quell'orme istesse
Tu vai movendo il piè.

Pizza "cresciuta" di Pasqua

(Ricetta di Nonna Silvia)

Ingredienti:

5 uova
1 etto di lievito di birra
250 gr. di zucchero
250 gr. di latte
1 bicchiere di olio di semi
buccia di un limone grattugiato
1 etto di uvetta
un pizzico di sale
farina quanto basta (circa tre pugni) per la prima lievitazione serale
2 bustine di vaniglia

Preparazione:

Battere le uova con lo zucchero (deve scrivere tipo lo zabaglione). Poi aggiungere il lievito (sciolto nel latte tiepido). Mettere circa tre pugni di farina girare e mescolare insieme ad un pizzico di sale. Coprire con una spolverata di farina (fare la croce perché altrimenti non cresce…). Coprire con un panno e lasciare crescere tutta la notte fino al mattino. Al mattino fare una fontana con farina q.b., mettervi dentro l'impasto e aggiungere: uvetta, olio, vaniglia, limone. Impastare bene (deve essere morbida, ma stretta) lasciare lievitare ancora. Quando è ben cresciuta impastarla molto delicatamente e metterla in una pentola alta (fino a metà pentola). Fare lievitare fino al riempimento (non dare scossoni alla pentola) infornare a forno lento (180° circa). Non aprire il forno prima di 20 minuti. Una volta cotta passare sopra con le mani un bagno di acqua e zucchero.

Togliendo un po' di crescia si realizzavano delle piccole pizze per i bambini a forma di "brocchetta" inserendoci un uovo in superficie

fermato da bastoncini incrociati di pizza. La brocchetta si mangiava a colazione di "passalacqua" nella tradizionale gita al Santuario della Madonna delle Coste che fino agli anni '70 si festeggiava il martedì successivo alla domenica di Pasqua

Palombelle

Ingredienti:
5 uova
½ litro di latte
400 gr. zucchero
2 cucchiai di olio o strutto fuso tiepido
1 panino di lievito di birra
1 pizzico sale
Farina q.b.
½ bicchiere sambuca

Preparazione:
Si utilizzano gli stessi ingredienti che si usano per ciambellone sostituendo il lievito istantaneo con il lievito di birra aggiungendo una quantità di farina che permetta di ottenere un impasto più solido. Viene fatto "crescere" per tutta la notte. La mattina, con l'impasto si forma un disco circolare lasciandone una piccola parte per realizzare tre cordoni. Nel disco vengono inserite quattro uova, un cordone viene messo intorno alla base e gli altri due cordoni vengono appoggiati sopra le uova a mo' di cestino. Il "cestino" si fa "crescere" poi viene fatta crescere per due ore. Si inforna: a fine cottura la palombella assume definitivamente la forma di un cestino. (Ricordo di Leonardo Etrusco)

Colazione di pasqua:
Coratella, frittata con mentuccia, cipolla, guanciale e uova.

Pizza di Polenta

Ingredienti per 4 persone:
4 etti di farina di mais
acqua q.b. per ottenere un impasto consistente
olio quattro cucchiai
uva passa
un cucchiaino scarso di bicarbonato
sale q.b.

Preparazione:
Mettere in una ciotola la farina di mais versare l'acqua bollente in quantità tale da ottenere un composto consistente aggiungere quindi l'olio, il bicarbonato, l'uva passa. Il sale e mescolare bene. Disporre in una teglia da forno l'impasto così ottenuto formando una torta alta circa 2 centimetri. Mettere la teglia nel forno preriscaldato a 180°. Lasciare cuocere per circa un'ora e comunque fino a che si sarà formata sulla pizza una crosticina dorata. Consumarla ancora calda.

Altri appuntamenti annuali

La trebbiatura



Uno dei giorni più belli per noi bambini, paragonabile soltanto al periodo dell'abbattimento del maiale, era quello della trebbiatura. Il giorno fissato per l'arrivo della trebbia, di buonora ci mettevamo di vedetta accanto al muro della "portella". Appena scorgevamo la macchina agricola trainata da un trattore che procedeva sulla strada provinciale in corrispondenza delle "Pianere", correvamo verso l'aia dei Vagli primo appuntamento ad Accumoli per poi passare "all'aretta di Mevi". Passavamo tutto il giorno ad ammirare tutti i congegni meccanici della Trebbia, le grandi cinghie di collegamento ed il prodotto che fuorusciva da una specie di bocca che "vomitava" grano. Ai nostri occhi di bambini degli anni 50 tutti quei congegni meccanici sembravano avveniristici. Il grano veniva portato successivamente a Libertino nell'unico Mulino (Vidoni) rimasto nella valle del Pescara un tempo centro nevralgico della molitura comunale. Ho un ricordo personale di

quando con mia nonna con in spalla mezza sacchetta di grano, a piedi, per raggiungere il mulino prendemmo il sentiero che scendeva dalla porta antica di Santa Maria verso Libertino. Quando ritornammo a casa mia nonna portava in spalla mezzo sacchetto di farina. Ricordo ancora il gran vociare della moltitudine di persone che affollava il Mulino di proprietà della famiglia Vidoni: non avrei più visto così tanta gente parlare allegramente. (Colloquio con Giovanni Funari e Gasperino Rendina)

Tradizionalmente, nel giorno della trebbiatura era abitudine mangiare il pollo con i peperoni oltre alle pietanze che si mangiavano abitualmente.

Pollo con i peperoni

Ingredienti:
un pollo pulito e tagliato a pezzi
2 peperoni
300 gr. polpa di pomodoro
aglio
vino bianco
maggiorana
rosmarino
olio evo
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione:
Rosolare il pollo unito unitamente alle spezie, all'olio, al sale e al pepe. Una volta rosolato sfumare con il vino bianco. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle e la polpa di pomodoro. Continuare la cottura per un quarto d'ora. (Di Luisa Paluzzi)

La vendemmia



Fino agli anni ’50, fino ad una certa altitudine, le viti erano diffusissime e si producevano importanti quantità di vino. La vendemmia, pertanto, rappresentava un giorno importante dell’anno; le donne portavano sopra la testa grandi ceste piene di viveri per le persone impegnate nella raccolta. Fra la cesta e la testa veniva posto un panno arrotolato che veniva chiamato “roccia”. I bambini erano affascinati dalla pigiatura dell’uva che avveniva a piedi nudi nella vasca di pietra che la maggior parte delle famiglie aveva nella propria cantina. Ricordo da bambino la pigiatura in una grande vasca nella cantina della famiglia Campagnoni.

Il vitigno della nostra zona era il Pecorino autoctono originario della zona di Arquata, di Accumoli e di Norcia. Un documento del XVI secolo conservato nell’archivio del Comune di Norcia certifica già l’esistenza di questo vitigno. Anche Agostino Cappello nel volume citato scrive di un vitigno da cui si otteneva un'uva che produceva “un vino spumantino” la cui origine e introduzione nel nostro territorio si fa risalire a dei frati francesi che frequentarono appunto il nostro territorio.

Il vino era un alimento importantissimo nei secoli passati e lo è stato fino a metà del secolo scorso, la superficie dedicata a questa coltura era molto estesa nel nostro territorio. Nel bilancio comunale del 1842 la produzione del vino era pari a 8.000 barili e l'esportazione era pari a 2.500 barili

Dagli anni 60 i vigneti sono stati dismessi sia per la poca produttività sia per la forte emigrazione di quegli anni. Il vitigno del pecorino è presente ancora in minima parte nella frazione di Grisciano. Il vitigno presente ancora a Grisciano è autoctono e senza innesti, ha resistito alla fillossera e l'unica cura è quella del trattamento con il solfato di rame per difenderlo dalla peronospera. Il pecorino di Grisciano è stato un vino di nicchia. In gioventù il professore Corrado Barberis, padre della Sociologia Rurale italiana e docente di Sociologia Rurale presso la Facoltà di Scienze Politiche della Sapienza di Roma, parlando di Accumoli, mi riferì che fece conoscere all'allora presidente della Repubblica Italiana Giuseppe Saragat il vino pecorino di Grisciano il quale ne diventò un estimatore. In questi anni una prestigiosa casa vinicola sta reintroducendo il pecorino nella zona di San Pancrazio e speriamo che questo porti a far conoscere il vino e il nostro territorio anche a livello internazionale. *(Colloquio con Giovanni Funari e Gasperino Rendina)*

Periodo autunnale

Le castagne



Le castagne erano un alimento essenziale nella dieta fino agli anni sessanta quando molte famiglie povere vi ricorrevano per il proprio sostentamento. Venivano e vengono preparate in diversi modi: arrostite, lessate con la buccia (mosciarelle), lessate senza buccia (caciole). Con le castagne si preparano molti dolci; tra quelli più diffusi: i ravioli fritti e il tronco d'albero le cui ricette le troverete in questo volumetto.

2 Novembre

Pane dei morti

Alcune famiglie facevano le pagnottelle dei morti per poi regalarle alle famiglie povere

Ingredienti:
patate lesse 150 gr
farina 1 kg
pizzico di sale
acqua tiepida quanto basta
25 gr. di lievito di birra
(Ricordo di Leonardo Etrusco)

L’abbattimento del maiale

Il giorno dell’abbattimento del maiale era una grande festa soprattutto per i bambini che avvertivano in maniera profonda l’importanza di quella giornata. L’attesa era grande perché i prodotti ricavati dalla lavorazione del maiale rappresentavano il maggior sostentamento per la maggior parte delle famiglie contadine e non solo. Ad Accumoli centro il mattatoio, fino agli anni ’60, veniva gestito da alcune persone che ne avevano ricevuto l’affidamento a seguito di una gara bandita dal Comune. Negli anni cinquanta e sessanta erano più di cento i maiali che venivano abbattuti dai gestori del mattatoio. Del maiale non veniva buttato niente: il sangue che veniva raccolto veniva utilizzato per preparare i “sanguinacci” da offrire, come antipasto, alle persone che aiutavano alla lavorazione; prima del raffreddamento del maiale venivano puliti gli intestini, attività svolta dalle donne. Il pelo veniva asciugato e consegnato ad una ditta che lo ritirava per utilizzarlo nelle fabbriche di pennelli. Ogni famiglia, poi, si affidava ad un esperto per “accomodare” il maiale cioè lavorarlo selezionando i vari pezzi per l’utilizzo della carne per preparare i salumi: salami, prosciutti, salsicce, cotechini e “cacchietti” e per i bambini. Si bolliva la testa e si spolpavano le ossa ottenendo una massa che serviva a preparare la “coppa” con spezie e bucce d’arancia. Successivamente si mettevano sotto sale i prosciutti, le spallette, il lardo, la pancetta, il guanciale e gli zampetti. La durata della salatura per la conservazione dei prodotti era differenziata in base al prodotto trattato. Negli anni 60 e 70 gli esperti che “accomodavano” il maiale e che andavano per la maggiore erano, tra gli altri, Giuseppe Funari, Mariano Bonamici e Americo Rendina. (Colloquio con Giovanni Funari e Gasperino Rendina)

Sangue di maiale

Nel giorno in cui si abbattevano i maiali si raccoglieva un po' del loro sangue.

Si versava nell'acqua bollente. Una volta diventato una massa solida la stessa veniva tagliata a dadini, che venivano messi in una padella con tanta cipolla aggiungendo il sale, l'olio ed infine una spruzzata di vino. Si lascava cuocere lentamente.

Veniva offerto come antipasto alle persone che avevano collaborato alla lavorazione.

Per noi bambini l'abbattimento del maiale era una festa perché tutto il paese partecipava alla sua lavorazione. (*Ricordo di Francesca Capriotti*)

Nel ricordo di Luisa Paluzzi agli ingredienti sopra descritti si aggiungevano le animelle, l'alloro e un sugo ottenuto con la carne di maiale.

Sanguinaccio

Per questo insaccato si utilizzava la carne di maiale meno pregiata e più ricca di sangue vale a dire la carne della testa, del collo, della gola e dell'addome. Veniva, quindi macinata insieme "all'assogna". Al macinato si aggiungeva il sale, il pepe, la noce moscata, i chiodi di garofano, la cannella e una spruzzata di vino rosso. Il sangue che era stato preso al momento dell'abbattimento del maiale dopo alcuni giorni si addensava e, pertanto, al fine di ammorbidirlo veniva messo nell'acqua calda e lavorato con le mani. La carne macinata ed il sangue venivano insaccati nei budelli dell'intestino crasso, debitamente puliti; venivano utilizzati tali budelli, denominati "marotta", in quanto per la loro forma erano poco adatti per la preparazione dei salami. L'insaccato veniva posto vicino al camino per l'asciugatura, una volta asciutto si trasferiva in cantina dove i sanguinacci potevano essere conservati per più lungo tempo. (Ricordo di Leonardo Etrusco)

Pizza con gli sfrizzoli

Ricetta n° 1

Quando si faceva il pane si lasciava un po' di massa lievitata e si schiacciava. Ci si mettevano gli sfrizzoli che precedentemente erano stati preparati e poi si metteva in forno. Gli sfrizzoli erano pezzetti di grasso del maiale che venivano fatti rosolare. Era molto buona, non ho avuto modo di ritrovare più quel sapore. (*Ricordo di Francesca Capriotti*)

Ricetta n° 2

Ingredienti:

patate lesse 150 gr
farina 1 kg
pizzico di sale
acqua tiepida quanto basta
25 gr. di lievito di birra
***1**50 gr. di sfrizzoli o ciccioli (metà a cubetti e metà tagliati finemente)*

Preparazione:

Alla farina si uniscono le patate lesse ridotte in purea, l'acqua tiepida e il lievito sciolto in precedenza in poco acqua tiepida. Si lavora l'impasto fino ad ottenere un composto liscio. Il composto così ottenuto si mescola quindi con gli sfrizzoli già cotti. La pizza si fa cuocere al forno preriscaldato a 180°. (Ricordo di Leonardo Etrusco)

La panontella

Nel periodo della lavorazione del maiale si usava infilare nello spiedo (spitone) le salsicce, le braciolette ed il guanciale; lo spiedo veniva posizionato nel camino sopra la brace facendo colare il grasso sopra due fette di pane raffermo. La carne così cotta veniva quindi posta fra le due fette di pane già unte col grasso che si era sciolto durante la cottura.

Lenticchie con salsiccia

Ingredienti:
lenticchie
cipolla
aglio
salsicce
lardo per il battuto
polpa di pomodoro
sale q.b.

Preparazione:
Far soffriggere il lardo con la cipolla e l'aglio. Unire la polpa di pomodoro, le lenticchie precedentemente lessate e il loro brodo di cottura. Aggiungere poi le salsicce sgrassate o al fuoco per farci con il grasso la panontella, oppure spellate e messe direttamente in padella. A fine cottura versare la zuppa nella scodella con vicino la panontella.

I Dolci delle feste e delle ricorrenze

La crostata di zia Carolina

Ingredienti:
3 uova (uno intero e 2 rossi)
350 gr. di farina
150 gr. di zucchero
la buccia di un limone grattugiato
100 gr. di olio
½ cucchiaino di lievito

Preparazione:
*Per preparare questa **crostata** si parte dalla **pasta frolla senza burro**, che contiene uova, zucchero, olio di semi di girasole, scorza di limone grattugiata, lievito e farina. Si mescolano con le mani gli ingredienti dentro una ciotola. Il composto si trasferisce sulla spianatoia debitamente infarinata e si lavora per un po'.*
Con il mattarello si stende la frolla e poi, lasciandone una parte sulla spianatoia, si pone in una teglia da 28 cm di diametro ricoprendola di marmellata. Con il pezzo di frolla lasciato da parte si formano tanti bastoncini con cui si forma un reticolo al di sopra della marmellata. Si mette infine nel forno preriscaldato a 170 gradi e dopo circa 3 quarti d'ora la crostata è pronta.

La zuppa inglese

Nel giorno della festa del paese ricordo che in tutte le famiglie si faceva la zuppa inglese. Era un Pan di Spagna tagliato a strati. Ogni strato veniva bagnato con caffè, alchermes, rhum e ricoperto di crema. La crema veniva fatta con uova fresche, farina, zucchero, latte e una buccia di limone. Non poteva mancare questo dolce perché era buonissimo. (*Ricordo di Francesca Capriotti*).

La Giuncata

Il latte appena munto veniva messo in un caldaio sul fuoco, si aggiungeva il caglio. Trascorso un tempo di circa mezz'ora il latte si solidificava, veniva tolto dal fuoco e mamma prendeva in superficie un po' di massa, la metteva in un piatto piano e per farcela mangiare aggiungeva un po' di zucchero e cacao. Poi con la frusta procedeva a frantumare la massa rimasta per farci il formaggio. (*Ricordo di Francesca Capriotti*).

Biscotti noci e cioccolato:

Ingredienti:



4 uova
150 gr. di zucchero
250 gr. noci sgusciate
200 gr. cioccolato fondente
1 tazza di olio di semi (circa 200 ml)
1 bustina di lievito
farina quanto basta per ottenere un impasto morbido ma che si possa lavorare con le mani

Preparazione:
Sbattere le uova con lo zucchero e l'olio. Poi aggiungere le noci e il cioccolato tagliato in piccoli pezzi. Unire la bustina di lievito e la farina. Una volta ottenuto l'impasto, formare delle palline con le mani non troppo grandi e cuocere in forno a 180 gradi per circa 20 minuti. (Ricetta di Menica Puppo da parte di Donatella Pasqualoni)

Ciambellone di mamma

Ingredienti:
4 uova,
una tazza da 200 ml circa di zucchero
una tazza di olio di semi
una tazza di latte
buccia di limone grattugiata
13 cucchiai colmi di farina
una bustina di lievito per dolci

Preparazione:
Sbattere molto bene le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio, il latte, la buccia di limone, la farina e infine il lievito. Cuocere in forno già caldo a 180 gradi per 35- 40 minuti. Se gradito, prima di infornarlo, cospargere la superficie del ciambellone con un po' di zucchero semolato. (Ricordo di Donatella Pasqualoni e ricetta di Menica Puppo)

La Mantovana

A cura di Donatella Pasqualoni



Ingredienti:
2 uova intere
2 tuorli
175 gr. di zucchero
175 gr. di farina
150 gr. di burro
Una manciata di pinoli
o mandorle affettate
1 bustina di vaniglina

Preparazione:
La ricetta è molto semplice.
Si procede con metodo montando le uova con lo zucchero per poi aggiungere la farina setacciata, burro morbidissimo e la vanillina. Si ottiene un impasto morbido.
La manciata di frutta secca, coprirà in parte la superficie del dolce che cuocerà al forno a 170/180 gradi per 30/35 minuti. Controllare sempre con lo stecchino la giusta cottura.
Nel tempo noi nipoti abbiamo reso più soffice questo dolce, montando le chiare a neve usando però i 4 albumi. Ottimo il risultato. (Ricordo di Zia Francesca Di Bastiani)

La Zuppa inglese



Ingredienti per il pan di Spagna (ricetta attuale):
4 uova
150 gr. di zucchero
150 gr. di farina
1 cucchiaino raso di lievito per dolci

Preparazione:
Nella ricetta pervenuta da mia madre si usava al posto del lievito il bicarbonato alimentare e il peso delle uova intere con guscio corrispondeva quello dello zucchero e della farina.
Il composto va molto lavorato e amalgamato bene rendendolo molto soffice. Si passa alla cottura al forno 35 /40 minuti a 180 gradi. È consigliata la prova stecchino prima di togliere il dolce dal forno. Per un ottima riuscita della zuppa inglese è preferibile usare il pan di Spagna 1 o 2 giorni dopo la cottura.
A questo punto si cuoce una classica crema pasticcera. Si dovranno ottenere due creme una classica e una al cioccolato usando del cacao e una grattatina di cioccolato. Le creme devono avere una consistenza leggermente fluida (non esitate ad aggiungere un goccino di latte se vedete che le creme raffreddandosi si sono addensate).
Si passa ora alla farcitura del pan di Spagna; tagliato in strati andrà bagnato con alchermes con una piccola aggiunta di acqua. Al primo strato si stenderà la crema al cioccolato si copre con il disco di pan di Spagna che si farcirà con abbondante crema pasticcera. Nuovamente copriamo con l'ultimo disco rimasto a copertura del dolce su cui va stesa la crema al cioccolato. Io l'ho presentata così. (Ricordo di Donatella Pasqualoni *della ricetta di Nonna Giovanna Di Bastiani)*

Latte in piedi (o Lattacciolo)

(Ricetta di Luigina Aliforni)

Ingredienti:

5 uova intere
5 cucchiai di zucchero
mezzo litro di latte intero
buccia grattugiata di limone non trattato
Per il caramello 3 cucchiai di zucchero e 1 di acqua

Preparazione:

Sbattere uova e zucchero molto bene, aggiungere il latte freddo e la buccia di un limone grattugiata o intera senza la parte interna bianca.
Nello stampo, sul fondo, dove metterete il composto, fare fondere zucchero e acqua per creare il caramello facendo attenzione a non bruciarlo, quando si è raffreddato versare il composto.
Questo dolce si può cuocere a bagnomaria sul fornello a fiamma dolce o sempre a bagnomaria ma in forno statico.
Per la cottura a bagnomaria, mettere il recipiente con il composto dentro un altro più grande con dell'acqua fredda, l'acqua deve arrivare due dita più sotto del recipiente con il composto, il tutto deve essere messo sul fornello e portato ad ebollizione che deve essere molto delicata, senza portare ad ebollizione il composto il dolce è pronto quando utilizzando uno stecchino di legno lo stesso risulta asciutto e pulito.
Per la cottura in forno la modalità è la stessa quindi recipiente con il composto dentro ad un altro più grande con acqua che non deve arrivare al bordo del recipiente con in composto, il dolce va cotto per 45 minuti a forno statico a circa 170 gradi, sempre con lo stecchino in legno controllare che il dolce sia cotto al punto giusto.
Fare raffreddare il dolce nello stampo e quando è freddo metterlo nel frigo per almeno 3 ore, dopo che è trascorso questo tempo il dolce

ben freddo va capovolto in un piatto da portata, consiglio di prepararlo il giorno prima di quando verrà portato a tavola. (Ricordo di Aliforni Rossella).



Il matrimonio

Il matrimonio era una festa di tutto il paese. Tutta la comunità si stringeva intorno alla coppia. I festeggiamenti iniziavano già da una settimana prima dell'evento. Le famiglie degli sposi preparavano rispettivamente i rinfreschi che venivano chiamati "i complimenti", imbandivano uno o più tavoli dove c'era di tutto: i biscotti al vino, i torselli la *nociata*, i *ciambelloni*, le crostate e tanti altri dolci. Ma su tutti i dolci spiccavano "le ciambelle della sposa": un dolce buonissimo e particolare che veniva fatto esclusivamente per il matrimonio. Questo dolce era molto ambito dagli "uomini" perché dicevano "ci si beveva bene".

Ciambelle della sposa

Ingredienti:
5 uova
1 etto e mezzo di zucchero
2 cucchiai di mistrà
1 cucchiaio di olio
mezzo cucchiaino di lievito per dolci
600 gr. circa di farina

Preparazione:
Unire tutti gli ingredienti e lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto liscio. Formare le ciambelle e lessarle per tre minuti in acqua leggermente salata. Metterle ad asciugare su di un panno e con la punta di un coltello intaccarle intorno. Trasferirle in una teglia e metterle in forno preriscaldato a 200 gradi. Lasciarle in forno fino a che non saranno dorate. (Ricordo di Stefania Bonamici)

Ciambelline al vino



Ingredienti per circa 30 ciambelline:
200 ml. di vino
200 olio di semi
una bustina di lievito
2 cucchiai di zucchero
mezzo kg di farina

Preparazione:
Unire tutti gli ingredienti, lavorarli ottenendo un impasto morbido. Ricavare dall'impasto tanti bastoncini con i quali realizzare le ciambelline Cuocere a 170 gradi per 40 minuti. (Ricordo di Stefania Bonamici)

La pecora



Non potevano mancare nel nostro libricino più ricette con la carne di pecora, animale che ha accompagnato la vita della nostra Comunità fin dalla sua fondazione, animale a cui si deve la ricchezza nei periodi di maggior splendore di Accumoli.

È importante far comprendere il ruolo preminente che ebbe l'allevamento di ovini per le istituzioni comunali a partire dalla fondazione (1211).

A partire dal 1211 Accumoli fu governato da 32 membri delle famiglie fondadatrici, denominati *satrapes,* cui si aggiungevano 16 membri in rappresentanza dei castelli e delle ville. Nel corso dei secoli tali ordinamenti comunali vennero a modificarsi. Restò però in vita il "Quarto di San Lorenzo" che era l'Istituzione che gestiva il patrimonio delle 32 famiglie fondatrici, definendo tra l'altro "i privilegi" di cui esse potevano godere. In particolare lo statuto accumolese stabiliva che i prodotti dell'intero territorio *summatino,* nella sua quarta par-

te spettava alle 32 famiglie. Gli abitanti dei villaggi, inoltre, dovevano dare la loro quantità di latte che gli animali pecorini producevano per quattro giorni consecutivi nel periodo migliore e la quarta porzione delle lane di maggio.

In definitiva la ricchezza del nostro territorio era dovuta principalmente all'allevamento delle razze ovine. Quando il governo napoletano impose nuove tasse ai possessori di bestiame (fine '500) iniziò la decadenza di Accumoli. Risultato del gravame fiscale fu la vendita dei capi di bestiame e il disboscamento di parte del territorio per avere a disposizione più terra per l'agricoltura. Questo causò la forte emigrazione per via della poco produttività dei terreni e il dissesto idrogeologico per via del disboscamento.

Sono molti i modi di cucinare la pecora: arrosticini, abbacchio in varie versioni, arrosto, ma la ricetta tradizionale dei pastori transumanti era La Pecora che qui proponiamo in due versioni. Durante la transumanza percorrendo il Regio Tratturo per trasportare le pecore in Puglia, capitava che qualche pecora si infortunasse ed i pastori fossero costretti ad abbatterle perché impossibilitate a continuare il percorso. Così nacque uno dei piatti poveri (di necessità) più caratteristici dell'Italia centrale montana.

La pecora mi fa ricordare un episodio che dimostrava la stretta connessione della tradizione dei poeti contadini con la tradizione gastronomica: "Nei primissimi anni 70 un gruppo di giovani di Poggio D'Api invitò noi giovani di Accumoli a trascorrere due giorni nella loro frazione ospiti di alcune famiglie del luogo. Partimmo con le auto per dirigerci verso Colle D'Arquata dove lasciammo le autovetture e ci incamminammo a piedi alla volta di Poggio D'Api. Fummo accolti con sincera amicizia e con la massima premura. Il pomeriggio macellarono una pecora che cucinarono in nostro onore in una casa disabitata che si riempì di molte persone. Durante la cena accadde una cosa bellissima: alcuni degli abitanti di Poggio D'Api iniziarono a cantare a

braccio declinando strofe in nostro onore. La tradizione del canto a braccio vuole che gli interlocutori (che eravamo noi giovani accumolesi) rispondano con la rima agli stimoli che arrivano dai locali. Dopo l'imbarazzante approccio alla "tenzone" desistemmo da tal proposito e silenziosamente, con grande ammirazione assistemmo, ad uno "scontro" fra di loro di ottave incentrate sull'amicizia, la solidarietà e gli antichi vincoli che avevano avuto le nostre due comunità. Poggio d'Api era rimasta l'ultima frazione ad avere conservato le tradizioni del canto a braccio e della poesia, elementi che insieme ai valori dell'ospitalità erano i presupposti della civiltà contadina e pastorale. Oggi quasi scomparsi nelle nostre valli. Quella cena fu indimenticabile, ricordo ancora alcuni dei partecipanti della frazione: Felice, Checco, Pietro, Nannì e tra i nostri, Antonio Barbabella, Giovanni Marini, Luciano Santori, Emidio Cerini, Pietro Marini, Giovanni Funari e chi scrive. Sento ancora gli echi di quelle ottave. Era un mondo affascinante, quasi idilliaco; rimanemmo incantati nell'ascoltare quelle rime cantate con grande abilità e maestria, frutto anche della lettura dei classici della nostra letteratura epica cavalleresca come l'Orlando Furioso e la Gerusalemme Liberata, dei quali lunghi brani arano recitati a memoria. Purtroppo quei momenti fantastici furono interrotti da un forte terremoto che causò la fuga precipitosa da quella casa e la fine anticipata di quella magica atmosfera. La notte la passammo nelle case di alcune famiglie del luogo e la mattina dopo facemmo ritorno a piedi a Colle d'Arquata dove trovammo la 600 di mio padre e la 500 di Luciano con le gomme sgonfie. Purtroppo alcune gomme erano ricoperte ed il peso della macchina ne aveva causato l'apertura. Fummo costretti a recarci, accompagnati da un nostro conoscente, a Borgo d'Arquata dove furono alcune gonfiate ed altre acquistate nuove. Sicuramente fu un dispetto dei giovani del luogo; in quegli anni i giovani accumolesi si recavano a ballare e fare amicizia nei paesi vicini e non tutti apprezzavano le nostre attenzioni alle ragazze del luogo soprattutto a Spelonga,

Colle d'Arquata. Ricordo un fitto lancio di pomodori a Grisciano e gavettoni a Capodacqua verso altri amici." Ricordo tratto dal volume *"Accumoli, nelle storie, storielle, memorie, poesie, miracoli ed immagini" edito da Radici Accumolesi*

La pecora alle callare

Ingredienti:

3 kg di carne di pecora (possibilmente magra e mista)
acqua
2 cipolle
1 carota grande
1 costa di sedano
rosmarino
lardo o olio q.b.
pepe q.b.
sale q.b. peperoncino

Preparazione:

Scegliere i pezzi di pecora (coscio, spalla ecc.), metterli in una grande pentola e riempirla di acqua e farli bollire a lungo per almeno un'ora e mezzo unitamente alle foglie d'alloro e rosmarino. A parte preparare il soffritto con lardo o olio, molta cipolla e altrettanto di carote e sedano. Togliere la carne dal pentolone prima che sia cotta e immergerla nel recipiente contenente il soffritto, accompagnare quindi la cottura con il brodo di cottura. La cottura deve avvenire a fuoco lento unendoci sale e pepe q.b. (Di Sandra Piccioni)

La ricetta de La Pecora alla Callara

Ingredienti per 6 persone:

3 kg di carne di pecora (possibilmente magra e mista)
acqua
4 pomodori maturi (facoltativo)
2 cipolle
5 spicchi di aglio

1 carota grande
prezzemolo
1 costa di sedano
salvia
timo
rosmarino
pepe in grani (o bacche di ginepro)
un litro di vino bianco secco
peperoncino
olio extravergine di oliva

Preparazione:
Tagliare il coscio e la spalla come per uno spezzatino, metterla nella callara (o in una pentola stagnata alta e molto capace) ricoprirla con l'acqua fredda ed il vino bianco e lasciarla bollire per almeno un'ora. Quando inizierà a bollire, eliminare la schiuma che verrà a galla, continuando finché sarà necessario. Dopo questo tempo, cambiare l'acqua di cottura e far bollire la carne per un'altra abbondante mezz'ora.
Nel frattempo, tritare gli odori (cipolle, aglio, sedano, carote) facendoli soffriggere in un altro recipiente. Unire la carne bollita in precedenza, con l'aggiunta del rosmarino, del timo, della salvia, del pepe in grani (o ginepro), del peperoncino, del sale; allungare con altra acqua e vino bianco e continuate la cottura a fiamma bassissima per un'altra ora e mezza circa, aggiungendo a piacere anche i pomodori maturi ridotti in pezzi.
La carne dovrà diventare tenerissima (la lunga cottura ne assicura il risultato) e non asciutta.

I prodotti spontanei della terra

I Funghi



Nel nostro territorio sono presenti quasi tutte le varietà di funghi, ma le persone preferiscono raccogliere tra gli altri i Porcini, i Prataroli, i Turini, le Mazze di Tamburo, i Brugnoli, le Gallette e i Chiodini.

I Tartufi



È interessante leggere quanto scriveva il già citato Agostino Cappello nelle "Osservazioni geologiche e memorie storiche di Accumoli in Abruzzo" : *"Essendo a me noto che i contadini di Accumoli (ed io credo ciò praticarsi ancora da alcuni della limitrofa Umbria) né del cane né del porco si servono per iscavare quest'ottimo fungo, ma bensì, alla qualità dello sterile terreno in cui non alligna pianta alcuna, serve loro di certissimo indizio la presenza di una mosca posata in detto terreno, nel cui interno trovasi il tartufo. Per rischiarar meglio questo fenomeno mi son rivolto al chiariss. Autore di questo catalogo per sapere da la di lui opinione. Risponde egli nel modo seguente: "È cosa ben certa che nelle giornate asciutte e con sole una gran folla di moscerini molto più piccoli di quelli si vedono nelle cantine sopra le botti in ebollizione, posano sopra il suolo arenoso che tiene nel suo interno dei tartufi, e ciò per osservazione certa nel solo suolo di Accumoli, non conoscendo io che altri scavatori di tal fungo ne facciano ricerca in altre parti pure tanto abbondanti di questi." "I moscerini accennati dall'autore sono insetti assai diversi dalla cosiddetta mo-*

sca: essi inoltre trovansi solamente nei tempi asciutti, e sotto l'azione dei cocenti raggi solari. D'altronde la mosca, quando è pronto il ricolto del tartufo, trovasi non meno colla direi quasi totale privazione della luce solare che colla pioggia, e col massimo abbassamento termometrico, e se i moscerini vedonsi nel suolo arenoso , vuolsi avvertire, che nel nostro territorio molto rari sono i tartufi in questo suolo, abbondando essi nel suolo calcario, e sopra ogni altro nei banchi della su descritta litomarga: perciocché nel nostro territorio dagli abitanti dei villaggi sulla destra del Tronto scavansi nell'opportuna stagione abbondantemente i tartufi. Sebbene io non abbia mai visto detto insetto, sono stato assicurato, che la così detta mosca è piuttosto lunga e di color giallo rosso. Pare quindi che l'insetto vada sopra quel fungo per rinchiudervisi, e svolgersi poi nel tempo della natura stabilito. Stante questo pensiero, ho posti varii tartufi dentro una scatola piena di terra, e coperta con cristallo per verificarne la metamorfosi. Se l'insetto verrà fuori farassi da me esaminare dal sig. Rolli entomologo assai valente: ed in ogni modo se in quest'anno per incidenza, o per negligenza d miei, non o potuto avere l'insetto in questione, l'avrò certamente nell'anno futuro per renderne conto al pubblico. Né sarà spregevole notare che i mostri contadini sul finire di settembre prendono le così dete tartufare in affitto il tenuissimo prodotto non è versato nella cassa comunale, ma viene destinato per le loro chiese. L'affitto inoltre, sta in ragione della pioggia di agosto giacché se non piove in detto mese, il ricolto dei tartufi è nullo, o scarsissimo. Finalmente i tartufi sono voluminosi s trovansi più alla superficie della terra, sono piccioli se stanno molto sotterra: in tal caso alcune volte costumasi dai suddetti contadini prendere detti tartufi, portarli presso le loro abitazioni, e con una quantità della terra medesima sotterrarvili per indi averli più grossi. Ciò praticasi specialmente allor quando scarsa la detta ricolta etc."

La ristorazione e attività collegate

In questa pubblicazione non poteva mancare un accenno alla ristorazione e alla sua evoluzione a partire dagli anni 50 in poi. La ristorazione, infatti, ha contribuito in maniera importante alla conservazione delle tradizioni gastronomiche del territorio. *Dopo la seconda guerra mondiale esistevano nel territorio molte osterie e in alcuni casi esse erano adibite anche a trattoria. Nel capoluogo erano presenti la trattoria di Vincenzo Forletta ubicata vicino alla torre civica, meglio conosciuta come "Lanpiazza" e il ristorante Durante in piazza San Francesco (Ricordo di Lucio Forletta).* Dopo la chiusura delle due trattorie esistenti, negli anni successivi aprirono diverse attività nel campo della ristorazione: nel capoluogo, per iniziativa del Comune di Accumoli, agli inizi degli anni duemila, a seguito dell'aggiudicazione di una gara pubblica aprì un ristorante bar in piazza San Francesco denominato "La Portella". Nel resto del territorio comunale in vari anni aprirono o si trasformarono da osterie a trattorie diverse attività: *importante fu la trasformazione, nei suoi cento anni di attività, della "Locanda Nanni", nella frazione Libertino che man mano si è evoluta verso la ristorazione con alloggio, diventando nel corso degli anni, per la sua apprezzata cucina un punto di riferimento per turisti, cacciatori ed escursionisti (ricordo di Giuseppe Nanni).* Altro punto di riferimento a Terracino "l'Osteria e Cucina da Barbara". Altro Ristorante Albergo fu quello dei fratelli Pica che a Libertino offrirono ristorazione di qualità e la prima pizza al piatto della zona. Successivamente aprì a Grisciano "La Vecchia Ruota" ristorante conosciutissimo per la preparazione di un'ottima "Gricia", l'Agriturismo della Cooperativa Rinascita 78 con i suoi prodotti e L'agriturismo di Mario De Santis

che ancora oggi, oltre all'alloggio, propone carni di prima scelta sia ovine che bovine. Seguì l'apertura dell'agriturismo "Alta Montagna Bio" della famiglia Pica in località Madonna delle Coste con alloggio e ristorazione con ampia scelta di carni e un magnifico panorama. Altre possibilità di ristorazione e alloggio al B&B Lagosecco ad Illica punto di riferimento per il Cammino delle Terre Mutate. A Poggio D'Api ristorazione da Pica. Altri punti di riferimenti sono stati i Forni. Fino alla fine degli anni 50 esisteva ad Accumoli capoluogo un forno pubblico gestito da Mariano Organtini della "razza" "de quissi de Lillotte[1]" e il forno privato di Garbini che si trovava dove era posta l'antica "ruota dei proietti" nei pressi del "ringhierino". I due forni cessarono l'attività quando le famiglie Conti e Bonamici aprirono, nell'anno 1957, un moderno forno apprezzato sia nel territorio di Accumoli che in quello di Amatrice; famosa era la pizza pane per la sua bontà e gli ottimi dolci e altrettanto ottime pizze di Pasqua. Il forno ha cessato l'attività nell'anno 2011. Attualmente nell'area COC è stato aperto dalla giovane Manuela Baiocchi un forno che produce ottimi dolci realizzati con farine ottenute da cereali locali.

Oltre ai ristoratori è doveroso, almeno per quelli della mia generazione, ricordare la figura di cuoca di Angelina Ciriaci che ha deliziato il palato degli avventori della trattoria Durante e delle molte famiglie private che chiamavano Angelina per le ricorrenze più importanti.

1 Era diffuso l'uso di denominare una persona con il suo nomignolo a lui attribuito o ai suoi avi oppure appellarlo con "da razza de…" o "quisse de...". Le "razze più nominate erano: quella "de Caino", quella "de Bronzino", quella appunto "de Lillotte" quella de "Calasù", "quisse de Zé", "quisse de Nespolino" ecc.

GLI ARBUSTI, GLI ALBERI E LE ERBE OFFICINALI DEL NOSTRO TERRITORIO

A cura di Arianna Salvi

Arbusti:
1 Juniperus communis L. – Ginepro
2 Clematis vitalba L. – Vitalba
3 Sambus Nigra L. – Sambuco
4 Cornus Mas L. – Corniolo
5 Rosa canina L. – Rosa Canina
6 Rubus fruticosus L. – Rovo
7 Crataegus monogyna – Biancospino
8 Prunus spinosa L. – Prugnolo
9 Hedera helix L. – Edera

Alberi:
10 Acer campestre L. – Acero
11 Carpinus Betulus L. – Carpino bianco
12 Castanea sativa – Castagno
13 Cercis siliquastrum L. – Albero di Giuda
14 Corylus avellana L. – Nocciolo
15 Fagus sylvatica L. – Faggio
16 Juglans regia L. – Noce
17 Laburnum anagyroides Medik – Maggiociondolo
18 Populus nigra L. – Pioppo
19 Quescus robur L. – Quercia
20 Robina pseudoacacia L. – Robinia\falsa acacia
21 Salix pentandra L. – Salice
22 Tilia cordata Mill – Tiglio
23 Taxus baccata L. – Tasso
24 Asplenium ceterach L. – Spaccapietre
25 Angelica sylvestris L. – Angelica
26 Levisticum officinale – Sedano dei monti
27 Daucus carota L. – Carota selvatica
28 Achillea millefolium L. – Achilea
29 Arctium lappa L. – Bardana

30 Artemisia vulgaris L. – Artemisia
31 Bellis perennis L. – Pratolina
32 Carlina aculis – Carlina
33 Silybum marianum – Cardo mariano
34 Dipsacus fullonum L. – Cardo lanaiolo
35 Cota tinctoria – Margherita tintoria
36 Echium vulgare L. – Viperina
37 Pulmunaria officinalis L. – Polmonaria
38 Alliaria Petiolata – Agliaria
39 Capsella bursa pastoris – Borsa del pastore
40 Silene alba – Silene
41 Blitum bonus–henricus – Buon Enrico
42 *Plantago media L. – Piantaggine*
43 Gentiana lutea L. – Genziana
44 Hypericum perforatum L. – Iperico
45 Helichrysum italicum – Elicriso
46 Satureja montana – Santoreggia
47 Salvia verbenaca L. – Salvia dei prati
48 Malva silvestris L. – Malva
49 Papaver rhoeas L. – Papavero
50 Digitalis – Digitale
51 Globularia cordifolia – Globularia
52 Veronica persica – Veronica
53 Helleborus foetidus L. – Elleboro
54 *Poterium sanguisorba L.* – Pimpinella
55 Gallium aparine L. – Attaccavesti
56 Verbascum *thapsus* L. – Verbasco
57 Centaure montana L. – Centaurea
58 *Spartium junceum* L. – Ginestra
59 Primula vulgaris – Primula
60 Tussilago farfara L. – Tossillagine



Pianta femmina che produce galbule (bacche blu). Ginepro



Pianta Maschio che produce l'infiorescenza



Foglie di ginepro

Ginepro – **Juniperus communis L.** famiglia *Cupressacee*

Il ginepro è un arbusto, si può trovare fino a 2.500 m di altitudine. Si riconosce per le sue foglie aghiformi, dure e pungenti.

La pianta è dioica quindi presenta specie con fiori maschili e specie

con fiori femminili le quali producono le galbule, anche dette volgarmente bacche, di colore blu.
Le bacche maturano ogni due anni, hanno un sapore pungente e balsamico.
L'arbusto del ginepro veniva utilizzato come bastone per rompere la cagliata nel processo di produzione del formaggio.
Inoltre per il suo caratteristico sapore balsamico è uno dei protagonisti nella produzione di Gin e amari e liquori. Le bacche vengono utilizzate per preparare piatti a base di carne per il piacevole sapore e per favorirne la digeribilità.
Le coccole (bacche) hanno proprietà digestive, diuretiche, alsamiche ed anticatarrali.
Esistono altri ginepri come il Juniperus oxycedrus che preselta galbule dal colore rosso, le sue bacche non hanno un valore alimentare. Infatti questa pianta rientra nella lista del Ministero della Salute per l'impiego non ammesso nel settore degli integratori alimentari.



Vitalba – **Clematis vitalba L.** famiglia *Ranuncolaee*
La vitalba è una liana della flora europea. I suoi fusti invecchiando lignificano fino ad assomigliare a vere e proprie liane. Le piace arrampicarsi sugli alberi e sulle reti di recinzione.
È un arbusto con fusto rampicante legnoso, si aggrappa mediante i piccioli delle foglie; le foglie opposte, pennate.
In inverno, si riconosce subito perché è interamente coperta da gomitoli di filamenti bianchi (come si può notare nella foto), i quali sono semi chiamati poliacheni, muniti di lunghe appendici piumose.

In gergo viene chiama Viticchia, perché con il suo comportamento arrampicante ricorda la vite ed alba viene dal colore bianco dei suoi fiori.
È una pianta utilizzata per la cesteria, mentre in cucina vengono usati solo i giovani germogli, sbollentati per rimuovere il sapore acre dato dai tannini e gli alcaloidi.
Le foglie applicate sulla pelle provocano un rossore bruciante, infatti in altri tempi i mendicanti incalliti la adoperavano per procurarsi delle ulcere ed impietosire i passanti.





Sambuco – Sambucus nigra L. famiglia *Caprifoliacee*
È un arbusto con fusti eretti di colore grigiastro con foglie composte, opposte acuminate e con un margine seghettato. A maggio presenta delle infiorescenze a forma di ombrella con fiori di colore bianco dal profumo intenso ma delicato. I frutti sono bacche carnose, nerastre, tondeggianti contenente semi.
Ha moltissimi usi; il succo dei frutti viene utilizzato per ricavarne pigmenti per tingere i tessuti.

Con i rami privi del midollo si facevano canne per pipe, cerbottane e fischietti. Le mele venivano conservate in scatole, frapposte a strati di fiori di Sambuco.
È una pianta i cui fiori hanno un profumo sublime, infatti sia i fiori che i frutti vengono utilizzati in cucina per tantissime preparazioni. I fiori privati dei peduncoli vengono pastellati e fritti, oppure sempre con essi si prepara uno sciroppo per poi aggiungerlo in bevande dissetanti o per prepararci deliziose creme pasticcere al profumo di sambuco. Inoltre le infiorescenze si possono porre in acqua limone e zucchero per dar vita a un esplosivo "prosecco" di sambuco.
Con i frutti privati dei semi, i quali contengono sostanze tossiche, quando sono ben maturi si preparano marmellate, sciroppi e succhi dal potere lassativo.



(Sosia tossico Sambucus ebulus)

Le infiorescenze possono essere essiccate per poi prepararci infusi con proprietà diuretica, rinfrescante e diaforetiche.
La pianta del sambuco è anche chiamata "farmacia degli dei", il contadino si inchinava 7 volte davanti alla pianta perché forniva 7 doni: germogli, fiori, foglie, bacche, corteccia, midollo e radici (usi antinevralgico, lassativo ecc.).
Il sambuco ha un sosia tossico che si chiama Sambucus ebulus, in gergo Ebbio, distrattamente può assomigliare molto al sambuco nigras, ma se lo guardiamo bene ci renderemo conto che è un'altra pianta. Un indizio…è una pianta erbacea!



Corniolo – **Cornus mas L.** famiglia *Cornacee*

Si riconosce per il suo fusto legnoso, lucido, altro fino a 5 metri, i rami verdognoli o grigiastri, le foglie ovali, pubescenti nella pagina inferiore. Ha fiori gialli, piccoli raccolti in ombrelle che sbocciano prima delle foglie (febbraio/aprile). I frutti sono drupe ovali, dette corniole di colore rosso, lunghe circa 2 cm.

I frutti sono commestibili, hanno proprietà astringente.

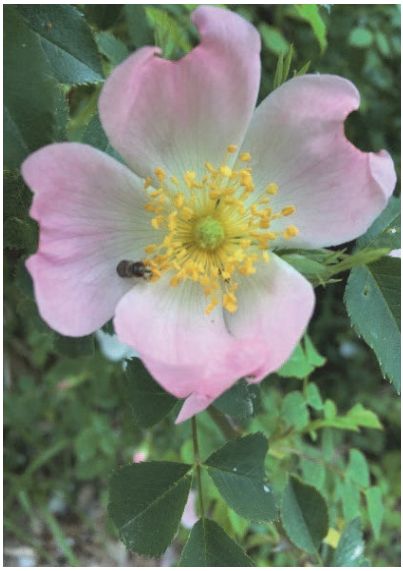
Possono essere consumati al naturale oppure utilizzati per la preparazione di marmellate, gelatine, sciroppi e bevande. Si possono conservare sotto spirito, sale o aceto. Inoltre ci si può preparare una salsa per accompagnare bolliti e cacciagione, aggiungendo anche il mosto d'uva.

Con il corniolo si possono fare ottimi bastoni, mentre il Cornus sanguinea L. detto sanguinello viene utilizzato nell'ambito della cesteria. (Cornus sanguinea L.)









(Cornus sanguinea L.)

Rosa canina – **Rosa canina L.** famiglia *Rosacee*

La rosa canina è una delle tante specie di rose selvatiche, può formare siepi impenetrabili.

Il nome canina deriva da canis, in latino, cane, perché si riteneva che la radice curasse dalla rabbia uomini ed animali.

Un tempo dalle galle della Rosa canina veniva prodotto l'inchiostro.

Ha 5 petali con numerosi stami, achenio (semi) pelosi) racchiuso in un falso frutto, rosso alla maturità, carnoso e liscio.

Della pianta si usano foglie, petali e cinorrodi, in volgare, le bacche rosse.

È una pianta ricca di vitamina C, sino al 30%, tannini e pectine.

Con le foglie ci si possono preparare infusi i quali hanno un effetto tonico ed astringente.

I petali anch'essi leggermente astringenti, a forma di cuore, con colori variabili dal rosa acceso al pallido, possono essere raccolti in primavera per guarnire insalate o per aromatizzare il miele, preparando del miele rosato (50 gr. di petali freschi in 80 ml di acqua bollente, in infusione per un giorno; filtrare e aggiungere 150 gr. di miele. Rappresenta un antinfiammatorio gengivale per risciacqui).

Si dice che il tempo balsamico per raccogliere i cinorrodi è dopo la prima gelata. Le bacche diventano tenere sono ricchissime di vitamina C. Ottime per rafforzare il sistema immunitario e per rafforzare i capillari.

La vitamina C è termolabile infatti il miglior modo per conservarla è estrarla con un solvente acquoso a freddo. Quindi sotto forma di tintura madre (soluzione idroalcolica a 60 gradi) oppure facendo enolito od acetoliti (macerazioni in vino od aceto).
Quindi vi sconsiglio di essiccare i cinorrodi per fare dei decotti ma piuttosto di eseguire le preparazioni sopraindicate.
Si possono preparare ottimi liquori sempre utilizzando le bacche, dopo il periodo necessario di macerazione in alcol si possono mettere in un pentolino con pochissima acqua per far evaporare l'alcol, passare per rimuovere la peluria interna ed infine preparare una preziosa e squisita marmellata.
I frutti in fitocosmesi possono essere utilizzati per le proprietà astringenti, lenitive e tonificanti, infatti la possiamo ritrovare come ingrediente in creme e detergenti.



Rovo – **Rubus fruticosus L** famiglia *Rosacee*
Il rovo si presenta sotto molteplici forme botaniche e soltanto gli specialisti riescono a distinguerle l'una dall'altra, a volte la differenza morfologica è una sottigliezza. Esistono moltissime specie e moltissimi ibridi.
Sono piante perenni, vigorose ed esuberanti con lunghi fusti arcuati muniti di aculei, i fiori sono bianchi o rosa, i quali producono frutti ben noti a tutti.
Le foglie sono obovate dentate composte da tre o cinque petali.
Del rovo si usano i frutti, per preparare marmellate e sciroppi astringenti o aceti aromatici.

Le giovani foglie per fare infusi aromatici, e astringenti per il contenuto di tannini. Si può utilizzare anche come lozione tonificante per il viso, o per fare gargarismi per le affezioni della bocca.
Mentre con i turioni, i giovani getti, in primavera possono essere raccolti sbollentati per rimuovere i tannini e ci si possono cucinare frittate oppure sempre dopo averli sbollentati si possono conservare sott'olio.





Crataegus monogyna – **oxyacantha** – **Biancospino** famiglia *Rosacee Crataegus* dal greco *Kràtos*, forza, allusivo della durezza del legno, *Oxycantha*, dal greco *òxys*, aguzza e àcanda, spina cioè dalle spine aguzze.
Biancospino pianta dalle spine e dai fiori bianchi.
È un arbusto, con fusto legnoso, tortuoso. Ha foglie lobate e lucenti con tre o cinque lobi. I fiori sono bianchi composti da cinque petali racchiusi in corimbi. I frutti carnosi sono drupe rosso arancio.

Secondo una legenda è un albero benefico. Usato fin dalla preistoria dagli uomini, se ne cibavano dei suoi frutti.
In erboristeria la droga significa la parte della pianta contenente principi attivi, nel biancospino sono i fiori e le foglie, infatti vengono utilizzati perché sono dei cardiotonici, ha un'azione deprimente del miocardio ma ne accresce la forza di contrazione, è un dilatatore coronarico.
Viene utilizzato per anche per ansie, aritmie, ipertensione, menopausa ed insonnia.
È inoltre diuretico e sedativo.
Il suo infuso, un cucchiaio di fiori e foglie fresche o secche in una tazza d'acqua bollente, tenuto a riposo per 10 minuti, si può bere la sera prima di coricarsi, da solo o unito con Melissa e Camomilla.
I frutti vengono utilizzati per fare marmellate o per preparare una bevanda simile al sidro.



Prunus spinosa L. – Prugnolo
famiglia *Rosacee*
Arbusto cespuglioso dai rami con spine molto pungenti, foglie verdi scuro, ovali e dentate con picciolo corto. Fiori bianchi con cinque petali. I frutti sono drupe prima verdi e poi blu quando sono mature, aspre con un forte sapore tannico.
Chi ha avuto la curiosità di assaggiare i frutti del prugnolo è rimasto a bocca aperta per il sapore astringente e fortemente tannico, infatti non vengono consumati al naturale ma trasformati sotto forma di liquori o per aromatizzare le grappe.

Hanno proprietà astringenti.
Un metodo di conservazione dei frutti del prugnolo è l'acetolito, consiste nel raccogliere i frutti metterli in un barattolo con aceto di vino bianco per almeno venti giorni. L'aceto si colorerà di viola ed i frutti diventeranno morbidi con un retrogusto di amarena. Sia l'aceto ricchi di principi attivi e i frutti del prugnolo si potranno utilizzare per condire un'insalata.
Da queste parti volgarmente vengono chiamati spruilli.





Hedera helix L. – Edera famiglia *Araliacee*

Pianta lianosa, rampicante, i fusti aderiscono sulle piante o strisciano al suolo, perché dotata di numerose radici avventizie. Le foglie sono ovali o lanceolate. I fiori si riuniscono in ombrelle ed il frutto è una bacca, spontanea ama i castagneti e querceti. I frutti globosi di colore nero.
Per secoli è stata simbolo di fedeltà e di fedeltà. L'edera come la vite era legata al dio Bacco.
Siccome Bacco il dio del trasporto mistico ma anche di quello amoro-

so, la pianta divenne un simbolo di passione che spinge a unirsi strettamente. In un abbraccio che si vorrebbe eterno, con l'amato\a, un abbraccio simile a quello dell'edera intorno al tronco di un albero.
L'edera non è una pianta edibile ma viene utilizzata in preparati erboristici per la presenza di saponine sostanze utili come espettoranti ed antitussive. In cosmesi invece gli estratti di edera vengono utilizzati per detergenti dermopurificanti, ma anche nei prodotti anticellulite.



Acer campestre L. – **Acero** famiglia *Sapindaceae*
È molto comune nei boschi di latifoglie mesofile, insieme alle querce caducifoglie.
È un albero caducifoglie di modeste dimensioni (può raggiungere i 18–20 metri di altezza come massimo), il fusto non molto alto, con tronco spesso contorto e ramificato; chioma rotondeggiante lassa. La corteccia è bruna e fessurata in placche rettangolari. Le foglie sono semplici, con cinque o tre lobi. II frutti sono samare, alate.
L'acero è una pianta mellifera molto amata dalle api ma il miele monoflorale d'acero è raro.
Utilizzato nel settore della liuteria, l'acero soppiantò tutti i legni più morbidi.
Nelle campagne il legno dell'acero campestre è semi–tenero ma tenace è utilizzato per fabbricare utensili agricoli, mobili e utensili da cucina.



Carpinus Betulus L. – Carpino bianco famiglia *Betullacee*
Le foglie sono alterne, semplici, brevemente picciolate, ovato–oblunghe, con nervature in rilievo e ben visibili sulla pagina inferiore, con apice acuminato e margine finemente e doppiamente dentato. Ingialliscono in autunno ma permangono secche sui rami anche per lungo tempo, specie sulle piante giovani. I fiori sono unisessuali, riuniti in infiorescenze (amenti), anch'esse unisessuali e portate sul medesimo individuo (specie monoica). I fiori maschili sono tozzi e penduli. I fiori femminili sono corti, situati poco sotto l'apice dei rami, hanno perigonio e sono portati a coppie su una serie di brattee e bratteole che nel frutto diverranno una brattea triloba, tipica della specie. Fiorisce ad aprile. Il frutto è un achenio che contiene un seme non alato. La propagazione è anemocora (attraverso il vento).
Con il carpino si producono oggetti di piccole dimensioni, come scacchi, raggi di ruote o ingranaggi e componenti di strumenti musicali: viene impiegato nella meccanica dei pianoforti e per bacchette da percussione.
Le principali proprietà curative e terapeutiche del Carpino Bianco sono:
Espettorante / Emolliente per le vie respiratorie (il Gemmoderivato di Carpino ha un'attività benefica sulle prime vie respiratorie e in particolare nella mucosa sinusale)



Castanea sativa – Castagno famiglia *Fagacee*
Albero di 5 a 35 m con tronco massiccio, le foglie ellittiche e a margine seghettato. I fiori sono amenti di colore giallino e profumati. Il frutto, ha rappresentato un importante cibo per le popolazioni montane ed anche il legno per la sua lunga durata ed elasticità.
Usato per la produzione delle doghe delle botti, barche, pali per le viti, sedie, tavoli, mobili, madie, spianatore, pertiche, timoni per cavalli e travi. Mentre strisce sottili di legno vengono usate per cesti e gerle.
Prima dell'introduzione della patata le castagne son state un'importante risorsa alimentare, con le quali si faceva anche la farina. Dopo la raccoltasi portavano i maiali sotto i castagni, per farli nutrire di castagne a terra. La loro carne acquisiva un gusto particolare.
La scorza e il legno sono ricchi di tannini infatti venivano utilizzati per conciare le pelli.
Con i ricci delle castagne si possono tingere naturalmente tessuti conferendo un colore marrone intenso.



Cercis siliquastrum L. – Albero di Giuda famiglia *Fabacee*
Anche detto siliquastro, è un piccolo albero caducifoglie. Le foglie hanno un aspetto liscio e lucido, esse appaiono abbastanza tardivamente, in aprile. In autunno si tingono di giallo e cadono a novembre inoltrato. Hanno forma a cuore e nervature chiare. I fiori sono di colore violaceo e si riuniscono in racemi e compaiono prima delle foglie. È uno dei primi alberi a fiorire dopo l'inverno annunciando l'arrivo della primavera. La caratteristica di questa pianta è che i fiori crescono direttamente sul fusto.
I frutti sono dei baccelli scuri e pendenti che restano attaccati alla pianta fino alla fine dell'inverno.
Il nome "albero di Giuda" invece, è riferito alla regione della Giudea, in Medio Oriente, in cui ebbe origine, diffondendosi in tutto il bacino Mediterraneo.
Cresce in boschi misti prediligendo i boschi di querce e orniello.
Facendo parte della famiglia delle *Fabacee* è in grado di fissare azoto nel terreno.
I fiori sono commestibili, ci si possono preparare numerose ricette tra cui un'imbattibile frittura.



Corylus avellana L. – Nocciolo famiglia *Betullacee*

Il nocciolo composto da fusti e numerosi polloni. Le foglie sono ovali, doppiamente dentellate con il margine appuntito. I fiori sono amenti, quelli maschili di colore giallo, dorato. Il frutto è racchiuso in una capsula foliacea.

In nome *Corylus* deriva dal greco *corys*, casco, lla nocciola infatti, è racchiusa in una brattea verde simile ad un casco.

Il nocciolo è considerato uno dei vegetali preistorici, infatti sono state ritrovate foglie e frutti in reperti fossili, di cui gli uomini se ne cibavano, in alcune tombe nel neolitico.

La pianta produce frutti molto nutritivi, con i quali ci si possono preparare golose nocciolate, creme di nocciole con aggiunta di miele o cacao.

I fusti sono utilizzati nell'orto per creare le apposite strutture per far arrampicare i fagioli.

Con i rami duttili della pianta i rabdomanti fanno le loro bacchette per ricercare l'acqua nel sottosuolo.

In fitoterapia con i le giovani gemme viene preparato un gemmo derivato capace di riequilibrare il rapporto delle lipoproteine, abbassando il colesterolo totale, inoltre è in grado di abbassare l'acido urico.



Fagus sylvatica L. – **Faggio** famiglia delle *Fagacee*

È un albero di grandi dimensioni, 30–40 metri. Presenta una corteccia liscia e sottile di color grigio–cenerina, con striature orizzontali e spesso con macchie biancastre per presenza di licheni. Ha un legno molto duro e compatto. Presenta fogliame denso e foglie ovali. Le foglie sono brevemente picciolate e sono disposte sul ramo in modo alterno, lucide su entrambe le facce, con margine ondulato. In autunno assumono una caratteristica colorazione che va dal giallo all'arancio o rosso–bruna. Ha una chioma massiccia. È una pianta monoica che produce fiori maschili e femminili sulla stessa pianta ma in posizioni diverse. I fiori maschili sono riuniti in amenti tondi e penduli, lungamente picciolati; quelli femminili sono accoppiati in un involucro det-

to cupola e hanno ovario triloculare. La fioritura avviene generalmente nel mese di maggio.
I frutti, chiamati faggiole, sono grossi acheni commestibili, trigoni, rossicci, contenuti in ricci deiscenti per 4 valve, dai quali si ricavava un olio che è un surrogato di quello d'oliva. Inoltre, le faggiole tostate e macinate sono un surrogato del caffè.
Pianta caratteristica dei nostri boschi, si riuniscono a formare sacri boschi a volte secolare, spesso tormentati dai venti. Sotto il tetto fogliosо del faggio le piante fanno difficoltà a cresce ma l'asperula, l'epatica e la primula riescono a fiorire poco prima della primavera.
Il legno semiduro e pregiato è facilmente lavorabile, è molto usato per fare mobili e arredamenti, oggetti vari, lavori d'intaglio.
Inoltre il legno è uno dei migliori combustibili, dà ottimo carbone e fornisce per combustione il creosoto, liquido oleoso con odore di fumo, adoperato per curare affezioni bronchiali



Juglans regia L. – **Noce** famiglia *Juglandaceae*
Albero di circa 10–15 metri, foglie a 5–9 segmenti ellittici od oblanceolati, di odore fragrante, fiori in amenti, il frutto è una drupa, composta dall'esocarpo (mallo) carnoso, fibroso, annerisce a maturità e libera l'endocarpo legnoso, cioè il seme, la noce vera e propria, costituita da due valve che racchiudono il gheriglio con elevato contenuto in lipidi. La fioritura

avviene ad aprile e la maturazione si ha a settembre–ottobre.
L'origine del nome, Juglans, in latino jovis glans, ghianda di Giove, cioè sacro a Giove.
Produce un legno duro, piacevolmente venato e dal colore caratteristico per la produzione di mobili. Il noce è largamente coltivato per i suoi molteplici usi, come per la costruzione di mobili, intarsi, impiallacciatura.
Le noci sono prevalentemente consumate come frutta secca. Possono tuttavia essere tritate per ottenere, per pressione e con le tecniche per spremitura, l'olio di noce, che conosce sia usi come olio alimentare, sia come olio siccativo nella pittura ad olio: il suo uso alimentare incontra un forte limite nella sua rapida tendenza a irrancidire. L'olio di noci ha un prezzo alto e la produzione è spesso dovuta solo per piccoli laboratori artigianali.
Anticamente si narrava che nella notte di san Giovanni, le streghe si riunivano sotto il noce di Benevento per celebrare il sabba.
La convinzione che le streghe prediligessero il noce per i loro sabba era diffusa in tutta Italia: a Roma, una leggenda narra che la chiesa di Santa Maria del Popolo fu costruita nel luogo in cui sorgeva un noce attorno al quale migliaia di diavoli danzavano nel cuore della notte.
Il noce di Benevento divenne l'albero delle streghe per eccellenza poiché si trovava nelle vicinanze del fiume Sabato (in origine Sabatus). Dal nome di tale fiume, nacque spontanea l'associazione ai sabba delle streghe.
Questa correlazione fra la pianta di noce e il mondo "infernale", ha, col tempo, evocato un simbolismo funesto che si è poi riflettuto in alcune superstizioni. In alcune zone di campagna si dice ancora oggi che non bisogna dormire all'ombra di un noce poiché è facile risvegliarsi con una forte emicrania o con la febbre. Un'altra credenza popolare sostiene invece che se le radici del noce penetrano nelle stalle, fanno deperire il bestiame.

Quest'ultima diceria non è del tutto infondata: le radici del noce contengono la juglandina, una sostanza tossica per le altre specie vegetali, che spesso soccombono. Per tale motivo non è raro vedere in natura alberi di noce totalmente isolati.
Sempre nella notte di San Giovanni è solito preparare con 23 malli di noce spaccati a metà il Nocino.
Il mallo della noce inoltre ha proprietà coloranti, note fin dall'antichità: i persiani infatti lo usavano come colorante naturale per tingere tappeti e tessuti. Viene anche utilizzato per tingere i capelli, mentre per la pelle si impiega come abbronzante naturale.
Le foglie nella medicina popolare vengono utilizzate per le ploro proprietà astringenti, antibatteriche, antifungine e antidiabetiche.
La monografia dell'EMA (European Medicine Agency) segnala gli utilizzi tradizionali delle foglie di noce come preparazione erboristica tradizionale per uso esterno:
- nel sollievo di condizioni infiammatorie minori della pelle (lievi dermatiti);
- contro l'eccessiva perspirazione di mani e piedi.



Laburnum anagyroides Medik – **Maggiociondolo** famiglia delle *Fabacee*
Le foglie (composte da tre foglioline) hanno un lungo picciolo, glabre superiormente e pelose inferiormente.
I fiori sono di colore giallo oro, molto profumati, sono raggruppati in lunghi racemi penduli (fino a 25 cm) e fioriscono tipicamente in maggio.
I frutti sono baccelli dai numerosi semi neri contenenti citisina, un alcaloide,

estremamente velenosi (per l'uomo, ma anche per capre e cavalli) specie se immaturi. Alcuni animali selvatici come lepri, conigli e cervi, tuttavia se ne possono cibare senza problemi, e per questo in alcune regioni è ritenuta una pianta magica.
Il legno è duro e pesante, di colore giallo/bruno, ottimo per pali, lavori al tornio e come combustibile. In passato – ma anche oggi nelle rievocazioni storiche – era utilizzato come ottimo legno per la costruzione degli archi.
L'albero è noto anche come *falso ebano* (o *avorniello*) in quanto il legno di esemplari molto vecchi poteva essere usato in sostituzione dell'ebano.
È importante sapere che tutte le parti del Maggiociondolo sono velenose se ingerite, in particolare i semi contenuti nei baccelli.
La sua fioritura avviene a maggio e colora di giallo molti versanti delle nostre montagne.



Populus nigra L. – **Pioppo** famiglia *Salicacee*
Può raggiungere e talvolta superare l'altezza di 25–30 m. La lamina fogliare è ovato–triangolare con nervatura di tipo penninervio, l'apice fogliare è molto appuntito, mentre il margine è seghettato.
Il termine *Populus* proviene dal greco *πάλλω pállo* sussultare, agitarsi, tremare: per il comportamento delle fronde sotto l'azione del vento. L'epiteto specifico nigra è un termine di derivazione latina che significa nero, per il colore del tronco e dei rami. Il suo habitat è rappresentato spesso dalle rive dei corsi d'acqua. Fiorisce a marzo, aprile. I frut-

ti sono delle capsule ovoidali che giunte a maturazione liberano dei semi piumosi.
Il legno del Pioppo nero è di modesta qualità e ha impieghi simili agli altri pioppi, essendo utilizzato soprattutto nell' industria della carta e per la produzione di carbone vegetale.
I principi attivi presenti nel Populus nigra sono: populina, populoside, salicina, olio essenziale, resine, glicosidi, flavonoidi, acidi organici, gomma e tannini. Utilizzando tali principi si possono attuare una serie di applicazioni terapeutiche di varia natura. Queste sono alquanto vaste: antisettiche, espettoranti, antipiretiche, antireumatiche, vulnerarie ed astringenti. Viene conseguentemente indicato utile al trattamento delle febbri, delle sofferenze articolari, delle punture degli insetti, delle scottature, delle infiammazioni cutanee in genere, oltre ovviamente alla cura delle affezioni polmonari. Alcuni dei flavonoidi presenti nella pianta possiedono proprietà antibatteriche e antimicotiche. I glucosidi fenolici di tipo salicilico sono validi antinfiammatori e contrastano l'aggregazione delle piastrine. I principi attivi contenuti nell'olio essenziale sono fluidificanti delle secrezioni bronchiali. Il fitocomplesso esercita attività diuretica e ipoglicemizzante. Inoltre, dal legno dei rametti più freschi si ottiene un ottimo carbone vegetale (il carbone di Belloc ad azione antiputrefattiva ed assorbente).



Quescus robur L. – **Quercia** famiglia *Fagacee*
Il significato, Quercus deriva dal celtico Quer Kaer che significa bell'albero, mentre "robur" deriva dal latino robur che significa forte, in riferimento alla durezza ed alla resistenza del suo legno. Considerato fin dall'antichità un albero sacro, fu dedicato a numerosi dei come Zeus per la sua capacità di attirare i fulmini e Dana (dea madre dei

celti) in quanto fonte di dimora e nutrimento per molti animali.
Questa pianta è caratterizzata da notevoli dimensioni e crescita lenta.
È un albero dal portamento maestoso ed elegante, come pianta isolata si presenta con una chioma espansa, molto ampia e di forma globosa e irregolare, ma nei boschi la sua chioma assume un aspetto ovale allungato, con fusto alto e dritto. Raggiunge un'altezza che va dai 25 ai 40 m, eccezionalmente 50. Il fusto è diritto e robusto e alla base si allarga come per rafforzare la pianta; i rami con il passare del tempo divengono via via più massicci, nodosi e contorti.
Essendo una pianta monoica, ogni esemplare porta fiori di entrambi i sessi, molto simili a quelli delle altre querce. I fiori maschili si presentano in amenti filiformi di colore giallognolo; quelli femminili sono da 1 a 3 su un lungo peduncolo. La fioritura avviene nel periodo di aprile–maggio, contemporanea con la fogliazione.
I frutti sono acheni, più precisamente ghiande. Il colore va dal verde chiaro al marrone con il procedere della maturazione. Crescono singolarmente o a gruppi di fino 4 ghiande su lunghi gambi. Maturano tra settembre–ottobre.
Il legno viene impiegato per costruire mobili pregiati, parquet e botti per l'invecchiamento di liquori (Cognac), oltre che per la produzione di carbone e l'impiego diretto come combustibile. In epoche passate la farnia era largamente utilizzata nelle costruzioni navali.
Per uso esterno gli estratti di Quercia sono particolarmente utilizzati in prodotti per le emorroidi in virtù delle loro proprietà astringenti e vaso–costrittrici. Impiegati anche in caso di geloni, pelle e capelli grassi.
In passato le ghiande della quercia erano un’importante fonte di alimentazione. Con le ghiande si può ricavare la farina, dopo aver rimosso con abbondante acqua corrente, la componente tannica presente in esse. Oppure possono essere tostate ed utilizzate come sostituito del caffè. Oggi il loro uso come cibo per gli uomini è pressoché scomparso, vengono invece utilizzate per l’alimentazione degli animali.



Robina pseudoacacia L. – **Robinia \ falsa acacia** famiglia *Papilionacee*

La robinia è una pianta dell'America settentrionale e centrale. La sua diffusione in Europa avvenne nel XVII secolo, quando Jean Robin, erborista di Enrico IV di Francia, ricevette dall'America un seme di questa specie e lo piantò. Linneo battezzò l'albero con il nome Robin. Questa specie rimase sconosciuta in Italia sino il XVIII secolo. Per la vigorosa vegetazione e l'adattamento a molteplici condizioni climatiche divenne, poi, una specie infestante dei boschi di latifoglie cedue.

L'acacia è una pianta con portamento arboreo o arbustivo. La corteccia è di colore marrone chiaro ed è molto rugosa. Le foglie sono composte, imparipennate, alterne, con 11–21 foglioline ovate a margine intero e glabre. I fiori sono bianchi o bianco–crema, con l'aspetto tipico di quelli delle leguminose. Sono riuniti in grappoli pendenti ed hanno profumo molto gradevole, che si diffonde a centinaia di metri di distanza. La fioritura avviene in Italia tra la fine di aprile e le prime settimane di maggio. I frutti sono baccelli prima verdi e poi marroni. I rami sono caratterizzati dalla presenza di numerose spine, lunghe e solide sui rami più giovani.

L'acacia è una pianta altamente nettarifera ed ha una grande importanza nell'apicoltura. Nel momento della fioritura possiamo ascoltare concerti di api che si nutrono del nettare dei fiori.

Il miele di acacia è senza dubbio tra i più conosciuti e apprezzati ed è

il miele monoflora più diffuso.
Con i fiori della robinia si possono preparare numerose ricette in cucina.
Fiori in pastella fritti dorati, sciroppo, bevande rifrescanti. Oppure i fiori si possono inserire in insalate i quali conferiscono un tocco dolce e delicato.



Salice – Salix pentandra L. famiglia *Salicaceae*
Salix pentandra è una specie arborea che può raggiungere i 12–15 metri, ma che spesso assume portamento arbustivo. Ha una scorza grigiasta e striata, di colore rossastro–bruna lucida nei giovani rami.
Le foglie sono decidue, alterne, picciolate, glabre, da ovate a lanceolate, con margine dentato e provvisto di ghiandole che secernono una resina gialla aromatica; la pagina superiore è lucida e verde scuro, quella inferiore opaca e di colore verde glauco. I fiori sono unisessuali riuniti in spighe cilindriche, lunghe 5–7 cm, portate da lunghi peduncoli fogliosi. I fiori sono sottesi da brattee giallognole, ovate, arrotondate e provviste di ghiandola all'apice. I frutti sono delle capsule oblunghe con numerosi semi accompagnati da peli.
Si può incontrare nella zona del Lago Secco, L'Oasi WWF, specie vegetale relitta dell'era Quaternaria.
Si tratta di una pianta longeva, ma come gli altri salici è a rapido accrescimento.
Come tutti salici, anche il Salice odoroso, contiene salicina, la quale possiede un'attività antinfiammatoria, antipiretica, antidolorifica. Dalla

Salicina si ricava Acido acetil salicilico, principio attivo presente nell'aspirina.
Viene utilizzato per la preparazione di vimini per il confezionamento di vari oggetti.
Non ha particolari utilizzi di natura farmaceutica o alimentare.





Tilia cordata Mill – **Tiglio** famiglia *Tiliacee*

È un albero che può raggiungere altezza fino a 25 m, ha rami dalla corteccia grigia o marrone, le foglie sono decidue, alterne, di colore verde brillante, glauche sulla pagina inferiore, ovate–cordate, asimmetriche. I fiori sono bratteati, profumati, primaverili, riuniti in infiorescenze ascellari. La fioritura avviene nel mese di giugno.
Questi alberi in giugno–luglio, momento della fioritura, emanano un profumo inebriante il quale attira moltissime api. Il miele di tiglio ha un caratteristico colore oro, con una consistenza sciropposa e cristalli-

na, ha diverse proprietà che arrivano da quelle della pianta stessa, per cui svolge un'azione rilassante e calmante, favorisce il sonno, calma la tosse e il mal di gola, ed è un protettivo del fegato.
In fitoterapia possono essere utilizzate le infiorescenze facendo un infuso, utile per abbassare la febbre e contrastare disturbi del prime vie aeree e favorire il rilassamento.
In primavera si possono raccogliere le foglioline giovani dal colore verde chiaro per preparare deliziose insalate.



Taxus baccata L. – Tasso
famiglia *Tassacee*
È un albero dell'ordine delle conifere, è conosciuto anche come "albero della morte", è tipico della fascia montana temperata e vive in boschi montani di latifoglie decidue ad un'altitudine compresa trai i 400 e i 1600 m.
È un albero od arbusto sempreverde, ha una crescita molto lenta, in natura spesso si presenta sotto forma di piccolo albero o arbusto, tuttavia in condizioni ottimali può raggiungere i 15–20 metri di altezza; la chioma ha forma globosa irregolare, con rami molto bassi.
Le foglie sono lineari, leggermente arcuate, lunghe fino a 3 cm e di colore verde molto scuro, sono inserite sui rami con un andamento a spirale, in due file opposte.
È una specie per lo più dioica. Gli sporofilli maschili sono raggruppati in amenti, quelli femminili si trasformano in arilli (parte esterna al seme). La pianta appartenendo alla divisione delle gimnosperme, non produce frutto ma seme nudo.

Gli uccelli favoriscono la diffusione della pianta: mangiano gli arilli e ne digeriscono la polpa, mentre i semi veri e propri riescono ad attraversare intatti il processo digestivo e, espulsi, si insediano nel terreno dando origine a un nuovo esemplare. Il tasso è quindi una pianta zoofila, che si serve degli animali per riprodursi.
Il principio attivo responsabile della tossicità di rami, foglie e semi, è un alcaloide, la tassina. Ha effetto narcotico e paralizzante sull'uomo e su molti animali domestici.
Il tasso è una tra le piante più tossiche presenti sul territorio italiano. Tutte le parti della pianta sono tossiche ad eccezione dell'arillo (parte carnosa di colore rosso che circonda il seme); il loro grado di tossicità varia a seconda della stagione, del sesso della pianta e della sua età.
Da oltre 25 anni il tasso è una specie protetta a livello europeo e le foreste che ospitano tale specie sono state designate come Zone a Protezione Speciale dalla Comunità Europea.
Analizzando la biochimica del *Taxus baccata* L. è di fondamentale importanza concentrarsi sulla molecola che meglio esprime la duplice essenza dell'albero, foriero di morte e di vita: il taxolo. Il taxolo è un diterpene isolato per la prima volta dalle foglie di Tasso del Pacifico (*Taxus brevifolia* Nutt.) nel 1967, da Monroe Wall e Mansukh Wani. Da circa 12 kg di legno e corteccia secca si estrassero 0.5 g di taxolo puro che venne testato come potenziale antitumorale. L'isolamento della molecola fu molto laborioso e si procedette ad una prima estrazione in etanolo con una separazione del residuo etanolico tra acqua e cloroformio. Per questo motivo attualmente si utilizza esclusivamente la sintetizzazione in laboratorio. Dai primi esperimenti condotti *in vitro* il taxolo risultò estremamente citotossico inibendo la crescita delle cellule HeLa a concentrazioni nanomolari. Sebbene le cellule andassero incontro ad una fase S perfettamente normale, risultò chiaro che il taxolo bloccava le cellule nella metafase. Tuttavia la scoperta inaspettata fu che il taxolo aumentava la polimerizzazione dei microtubuli

(contrariamente ad altri agenti antimitotici come gli alcaloidi della *Vinca spp.*) a tal punto da paralizzare la divisione cellulare inibendone la mitosi. Si scoprì anche che la morte cellulare.
Questi numerosi esperimenti *in vitro* scatenarono un interesse notevole nei confronti del taxolo a tal punto che nel 1993 gli USA ne approvarono l'utilizzazione medica come antitumorale. Attualmente il taxolo è in commercio anche in Italia con il nome di Paclitaxel ed è somministrato nel trattamento di diverse neoplasie, in particolare del carcinoma ovarico in stadio avanzato; carcinoma della mammella, del carcinoma del polmone in stadio avanzato e del sarcoma di Kaposi associato all'AIDS.
Il legno di tasso risulta uno dei più durabili nei confronti di funghi e insetti poiché protetto dagli alcaloidi presenti nello xilema che non vengono meno nel tempo e non subiscono alterazioni con l'essicazione. Per tutte queste caratteristiche, collegate all'agevole lavorazione, è un apprezzato legname da opera e da costruzione fin dall'antichità.



Asplenium ceterach L. – **Spaccapietre**
famiglia *Aspleniaceae*
Anche chiamata cedracca comune, è una pianta tipica dell'Europa centrale. La specie è comune in Eurasia, nelle regioni a clima mite, in stazioni secche e calde. Il suo habitat di crescita è sui vecchi muri a secco e sulle rocce in zone umide, soleggiate e calcaree.
L'Asplenium ceterach è una piccola felce che raggiunge i 6–20 cm di altezza, con foglie disposte a rosetta dalla forma lineare e lanceolata. Nella pagina inferiore, le foglie contengono gli sporangi detti sori, somiglianti per forma e dimensione a

lenticchie, che a maturità assumono un colore marrone/rossastro (da qui proviene il nome volgare di Erba ruggine).
I sori contengono le spore che cadendo sul terreno faranno nascere nuove felci.
La cedracca comune prende anche i nomi di Erba ruggine o rugginina, Felce ruggine e Spacca pietre. In passato si utilizzava per imbottire i cuscini poiché si riteneva che avesse la proprietà di far passare il dolore e le disgrazie. Alla vigilia della festa di San Giovanni l'erba spaccapietre veniva raccolta perché si credeva che chi la sera di S. Giovanni se ne fosse infilato un ramoscello nella scarpa avrebbe trovato "un tesoro nascosto". Nel Medioevo veniva utilizzata come medicinale contro le malattie della milza.
In fitoterapia l'Asplenium ceterach viene proposta quale efficace rimedio disgregante i calcoli dell'apparato urinario (da cui il nome spaccapietre), come da tradizione mediterranea, sotto forma di varie preparazioni farmaceutiche anche in miscela con altre piante medicinali. In generale, comunque, questa pianta possiede un azione antinfiammatoria e diuretica, utilizzata da secoli per sciogliere i calcoli renali. Il principale vantaggio della "spaccapietre" è quello di eliminare tutte le ostruzioni che possono formarsi nel tratto urinario, distruggendo completamente i calcoli.



Angelica sylvestris L. – **Angelica** famiglia *Apiaceae*
l termine Angelica del genere proviene dal latino medioevale herba angelica, poiché si credeva che la pianta proteggesse dal diavolo e curasse tutte le malattie; la leggenda racconta anche che le proprietà curative di questa pianta fossero state rivelate a un monaco da un angelo.

L'epiteto specifico sylvestris viene da sylva selva, bosco (forma latina meno corretta per silva): piante che crescono nei boschi, nei luoghi selvosi.
Angelica sylvestris è una specie erbacea perenne dall'odore aromatico e dal sapore acro–piccante. Presenta una radice carnosa da cui si diparte un fusto robusto che può raggiungere un'altezza di 2 m. Il fusto è cilindrico, ramoso, striato, suffuso di violetto, finemente pubescente nello scapo fiorale; presenta delle guaine nodali, che avvolgono la base dei rami laterali.
Le foglie basali sono tripennate, con segmenti elementari ovato–acuminati, dotati di una setola sottile ed appuntita posta nella parte apicale. I fiori, costituiti da petali di colore bianco – roseo, sono riuniti in ombrelle ampie.
Per i meno esperti questa pianta potrebbe essere confusa con la cicuta maggiore (Conium maculatum L.) che, ricordiamolo, è notevolmente velenosa, in tutte le sue parti, e può portare alla morte. In questo caso, comunque, il riconoscimento è facilitato dal fatto che la cicuta, quando viene spezzata, emana un forte odore di urina di gatto.
L'Angelica selvatica è un'erba dall'odore aromatico e dal sapore amaro ed acro–piccante. Questa pianta contiene cumarina, furocumarina, agenti tannici, resina, amidi, zuccheri ed oli essenziali. Questa pianta viene utilizzata sia per scopi alimentari che farmacologici.
Per l'uso alimentare si usano le foglie, i germogli e gli steli freschi per aromatizzare le insalate. Una volta cotti, come contorno vegetale dal gusto leggermente amaro. Le foglie tritate sono una gradevole aggiunta alla composta di frutti acidi, specie il rabarbaro. I fusti possono essere canditi e consumati come dolcetti. I semi vengono utilizzati per aromatizzare dolciumi e pasticceria.
Per uso farmacologico la ricerca ha evidenziato l'efficacia delle cumarine come anticoagulanti, flebotoniche, antinfiammatorie, spasmolitiche, antiossidanti, antitumorali, antimicrobiche e antivirali. È indicata

in caso di gonfiore e meteorismo, catarro bronchiale ma anche per disturbi del sonno e utile per mestruazioni irregolari.



Levisticum officinale – Sedano dei monti famiglia *Ombrellifere*

Il levistico è una pianta erbacea perenne il cui fusto eretto può crescere fino all'altezza di 2 metri. Le foglie, come aspetto e sapore ricordano quelle del sedano.

Il levistico Prende il nome dal latino "*levare*", cioè togliere, con riferimento alle sue proprietà lenitive.

Originario del Mediterraneo orientale, in particolare dell'Iran, si è poi diffuso anche in Italia, soprattutto nelle zone alpine ed appenniniche e cresce sia spontaneamente che all'interno di orti coltivati.

Già i Romani lo impiegavano largamente in cucina ed era un ingrediente del '*garum*', la salsa a base d'interiora e pesce salato usata per condire primi e secondi piatti.

Fin dal Medioevo veniva utilizzato per calmare il dolore, ed in particolare è legato alla tradizione monastica. Sono i benedettini, infatti, a coltivarlo nel loro 'giardino dei semplici' insieme ad altre piante officinali

Le proprietà e benefici del levistico sono molteplici: diuretiche, antireumatiche, deodoranti, antisettiche, carminative, toniche e digestive.

In cucina vengono utilizzate principalmente le foglie del levistico, simili a quelle del sedano (da qui il nome) e molto profumate: ideali sia crude in misticanza che come condimenti per risotti e zuppe.

Grazie alle sue proprietà trova largo impiego anche nella preparazione di tisane, soprattutto a scopo diuretico.



Daucus carota L. – Carota selvatica famiglia *Ombrellifere*

La carota si trova allo stato spontaneo negli incolti, nei prati, lungo le strade, in genere negli ambienti aridi e si sviluppa tra i 0 ed i 1.400 m s.l.m. È l'antenata della carota commestibile era conosciuta sin dall'antichità, il fittone radicale della carota selvatica è legnoso, quello che consumiamo oggi fu selezionato nel XVI secolo, si ingrossa ed è ricchissimo di caroteni.

Si trova facilmente in posti assolati ed in zone calde e sassose. La carota è un'erbacea annuale o biennale con radice carnosa (quella coltivata) che nel secondo anno sviluppa un fusto eretto e ramificato con foglie verdi profondamente divise e villose alterne e frastagliatissime. Ha grandi ombrelle di forma globulare composte da ombrellette. Queste sono a loro volta formate da fiori piccoli bianchi o rosei in ombrella a cinque petali; il fiore centrale è rosso scuro. L'infiorescenza presenta grandi brattee giallastre simili alle foglie. Il fusto raggiunge i 40–90 cm.

Nei fiori sono presenti delle piccole ghiandole profumate che attirano gli insetti. Le infiorescenze dopo la fecondazione dei fiori si chiudono a nido d'uccello. Fiorisce in primavera da maggio fino a dicembre inoltrato. I frutti sono dei diacheni irti di aculei che aiutano la disseminazione da parte degli animali. La radice è lunga a fittone.

La Daucus carota è un'erba aromatica, Indicata nella digestione e per la flatulenza.
Dai semi si ottiene un prezioso olio essenziale, benefico nei casi di psoriasi, eczema, dermatite.
Hanno, inoltre, proprietà diuretiche e digestive, che vengono sfruttate per la preparazione d' infusi.
Le parti commestibili della carota selvatica sono le giovani foglie basali, le radici e i semi:

- Le foglie basali si raccolgono in primavera, quando sono più tenere.
- Le radici, invece, nel tardo autunno, quando sono abbastanza ingrossate.
- I semi sempre in autunno, a piena maturazione (che si nota quando il fiore inizia a seccare).

Un tempo si utilizzava la radice di carota, torrefatta e polverizzata come succedaneo del caffè.



Achillea millefolium L. – Achillea famiglia *Asteracee*
Il nome Achillea deriva da Achille, che secondo la leggenda, fu curato dal centauro Chirone con questa pianta. Millefolium, le sue numerose foglioline che compongono la foglia.
Cresce nei campi e negli incolti fino a 2500 metri.
Si riconosce per il fusto eretto e duro, altro fino 60 cm, le foglie alternate divise in strettissime lacinie, i fiori riuniti in capolini, possono fiorire da maggio ad ottobre.
Grazie alle sue capacità antispasmodiche, antinfiammatorie, aromatiche, aperitive e digestive può essere uti-

lizzata per la salute del tratto digerente. Altre indicazioni per l'Achillea millefolium sono il trattamento dei dolori mestruali causati da dismenorrea. L'Achille millefolium favorisce e accelera il processo cicatriziale delle ferite.
I principi attivi presenti nella pianta sono: olio essenziale (costituito da composti terpenici come il cineolo, pinene, tujone, borneolo ecc.), azulene, achilleina, acido valerianico. In cosmetica viene utilizzata sottoforma distillata con acqua e per la presenza di azulene viene usata alla stessa stregua della camomilla.
Fiori e foglie sono edibili, si possono preparano anche ottimi liquori tonificanti e digestivi dal sapore amaro erbaceo.



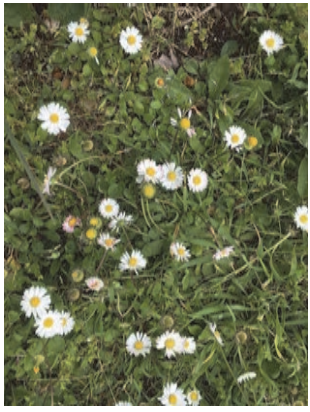
Arctium lappa L. – Bardana famiglia *Asteracee*
Il nome *Arctium*, come tanti altri, fu introdotto nella sistematica da Linneo, ma sicuramente l'origine è più antica. *Arctium* in greco vuol dire orso. Probabilmente si fa riferimento all'aspetto ispido della pianta. Mentre *lappa* dal greco: *labein* (attaccarsi), riferendosi sempre al fatto che il frutto si attacca ai vestiti e ai peli degli animali.
Pianta erbacea, biennale, cespugliosa, dotata di una voluminosa radice allungata e di numerosi fusti (1,50 m), robusti e ramosi, solcati da scanalature. Le foglie, cuoriformi e assai grandi alla base, sono verdi nella pagina superiore e grigiastre in quella inferiore. I fiori di color porpora poco appariscenti, sono assembrati in corimbi racchiusi in un involucro con brattee uncinate.
La bardana ha sviluppato un meccanismo semplice ma ingegnoso per diffondere i propri semi. Il ricettacolo del fiore è munito di un involucro che presentava delle lunghe strutture a forma di ago, chiamate "brattee", dotate di minuscoli uncini alle estremità. Questi uncini si

agganciano perfettamente a determinate superfici, come il manto di alcuni animali o alcuni tessuti da noi indossati, permettendo alla bardana di diffondere i propri semi.
Infatti proprio da questo meccanismo è stato preso spunto per l'invenzione del velcro.
La bardana contiene tutta una serie di principi attivi che ne fanno una pianta attiva verso molte condizioni mediche. Come le altre piante appartenenti alla famiglia delle *Asteracee* contiene i principi amari in grado di agevolare e stimolare la produzione dei succhi gastrici, infatti per questo motivo aiuta la digestione, inoltre stimola e depura il fegato. La radice contiene inulina un polisaccaride prebiotico in grado di alimentare la flora intestinale, stabilendo un equilibrio del microbiota intestinale.
Ha notevoli proprietà cicatrizzanti e contribuisce ad abbassare i livelli degli zuccheri nel sangue. È considerata benefica per problemi alla pelle, come impurità, acne e psoriasi, problemi di stomaco e cura delle ferite. Attraverso decotto di radici.
In cucina vengono utilizzati i giovani gambi delle foglie, spadellati in padella ricorda il sapore amaro dei cardi. Anche i giovani getti e le radici (raccolte in autunno) sbollentate e ripassate.



Artemisia vulgaris L. – **Artemisia** famiglia *Composite*
Specie erbacea con odore che ricorda il vermouth. Può essere alta dai 50 cm a 1,50 m, è una pianta perenne dal fusto rossastro, erbaceo e ramoso. Le foglie sono divise in lobi acuti, verde scure e glabre sopra, lanuginose e biancastre sotto. I fiori sono di color giallastro, tubulosi, suddivisi in piccoli capolini, raccolte in larghe pannocchie d spighe.
Il nome deriva da Artemide, dea della caccia, delle foreste. Venerata

da Efeso come dea della fertilità.
Fin dall'antichità questa pianta è sempre stata molto utilizzata per le sue proprietà a beneficio di una buona digestione e come antispasmodico naturale contro i dolori mestruali.
Questa pianta veniva considerata magica già dall'epoca dei greci, che la bruciavano per invocare particolari grazie agli dei. E i romani, confermando la tradizione dei greci, la usavano per intrecciare delle corone che venivano indossate per scacciare e allontanare la cattiva sorte. Una delle protagoniste nella notte di S. Giovanni insieme all'Iperico è Artemisia con la quale ci si fanno tre giri intorno al fuoco e poi si lancia facendola bruciare per eliminare le cattive energie.
Le foglie cotte o crude in pochissima quantità dato il suo sapore fortemente amaro, aggiunte alla dieta, per merito del loro aroma amaro, aiutano la digestione; per questo in molte zone sono preparate soprattutto come condimento a cibi grassi. Le foglie sono usate anche come tè, oppure per aromatizzare la birra.





Bellis perennis L. – **Pratolina** famiglia *Asteracee*
Pianta erbacea con capolini tipica delle asteracee, con differente forma, i fiori esterni sono bianchi e di forma ligulata, quelli centrali gialli sono tubulari. Presenta una rosetta basale con foglie di forma obovata,

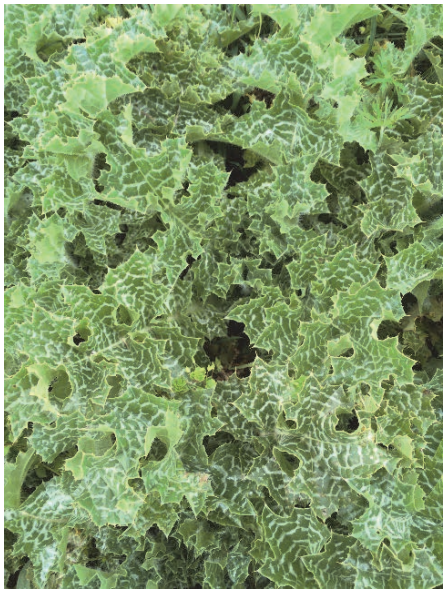
la lamina è semplice e lievemente dentata.
Il nome Bellis deriva dal latino bellum, guerra, perché veniva utilizzata fin dall'epoca dei romani per curare le ferite sanguinolente da guerra. Favoriva infatti la cicatrizzazione.
Nel rinascimento viene introdotta anche in cucina ad eccezione della Germania che la considerava pianta abortiva.
Contiene principi attivi come; saponine, tannini, oli essenziali, acidi organici, amari, flavoni e mucillagini.
Le proprietà che le vengono attribuite sono cicatrizzanti, antinfiammatoria, depurativa, diuretica e astringenti. È adatta per contusioni e distorsioni. Mescolata con fumaria e tarassaco costituisce un rimedio per il fegato.
Foglie e fiori sono commestibili, in aggiunta ad insalata o altrimenti cotte.
Mentre i boccioli prima possono essere raccolti e conservati sotto sale sott'olio.




Carlina aculis – **Carlina** famiglia *Composite*
Spunta nell'erba dei prati, dei pascoli, delle brugliere e dei boschi radi, nonché negli ambienti sassosi e rocciosi, laddove il terreno è fertile,

caldo e asciutto in estate, emanando bagliori argentati: è *Carlina acaulis*, un cardo che apre il grande capolino appiattito (può raggiungere i 15 centimetri di diametro), dalle ligule bianco–argento, brune alla base, che sboccia da fine maggio a settembre. Una caratteristica è quella di non aver fusto o di averlo allo stato embrionale, per cui la pianta rimane aderente al suolo.
I fiori centrali, piccoli, tubolosi e di colore prima chiaro, poi rosato, poi bruno, una volta fecondati si trasformano in acheni, dotati di pappi piumosi grazie ai quali si disperdono in giro.
Le foglie sono lunghe fino a 20 centimetri, picciolate, con la lamina oblungo–spatolata, profondamente divisa, coriacee e spinose. Erbacea perenne molto rustica, appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*. In Italia è presente ovunque, salvo che in Sardegna e Sicilia, dal livello del mare fino a 2.100–2.600 metri di altitudine.
Secondo la leggenda, la carlina sarebbe stata un rimedio provvidenziale, contro la peste, per le armate di Carlo Magno o di Carlo V e da ciò deriva il nome carlina. Mentre c'è un'altra ipotesi che la voce carlina derivi da cardina cioè piccolo cardo.
Oltre che tanto decorativa, la carlina bianca in passato è stata molto utile: soprannominata il pane dei cacciatori, se ne utilizzava la base dei capolini (ricettacolo), che è commestibile e amarognola, sia come i cuori dei carciofi, sia per preparare una mostarda dolce–piccante mediante cottura in poca acqua zuccherata. Inoltre veniva coltivata nei giardini dei monasteri per le numerose proprietà delle radici, molto amare e aromatiche: diuretiche, amaricanti, digestive, carminative, disinfettanti e cicatrizzanti per le malattie della pelle, purganti, sudorifere, febbrifughe, antireumatiche.





Silybum marianum – **Cardo mariano** famiglia *Composite*

Il nome deriva dal greco *sillybum*, cardo e *marianum* dalla leggenda secondo cui le variegature, tipiche che si trovano sulle foglie, furono provocate dalla caduta del latte della Vergine Maria sulle foglie, mentre fuggiva per sottrarre Gesù alla persecuzione di Erode. Viene anche chiamato Cardo della Madonna.

La pianta è erbacea e biennale. Nel primo anno si forma la rosetta basale di foglie, nel secondo si sviluppano i fiori che possono arrivare ad un'altezza di 1,5 m.

Le Foglie possono essere lunghe fino a 40 cm e sono caratterizzate da striature bianche. Il loro margine è ondulato e vagamente dentato con lobi triangolari al cui apice si trova una spina. Le foglie basali sono più piccole e picciolate ma meno dentate rispetto alle foglie superiori.

I Fiori riuniti in capolini grandi e singoli all'apice dei rami. I capolini hanno una base ovale che si prolunga in un'appendice acuminata la cui

superficie è caratterizzata da una serie di squame. I fiori che si trovano all'interno del capolino sono di color magenta e tutti uguali tra di loro.



I Frutti sono acheni ovali, appiattiti in senso laterale. Sono di colore marrone scuro e sono avvolti da un pappo breve con setole biancastre.
Il cardo mariano contiene silimarina un principio attivo epatoprottettivo in grado di ridurre la degenerazione delle cellule epatiche. Inoltre ha proprietà aperitive, diuretiche e toniche.
È adatta per i disturbi del fegato e delle vie biliari. Contiene il 70% di acqua, infatti in caso di mancanza di acqua quando si è in montagna si può pulire la costa centrale delle foglie e succhiarla.
È una pianta edibile nonostante la sua spinosità. Il fiore è commestibile prima della fioritura, crudo, sott'olio o sott' aceto ha un sapore amaro ma allo stesso tempo dolce ricorda il carciofo. Anche le coste centrali delle foglie sono commestibili, vanno rimosse le foglie spinose ed anche le fibre come la pulizia dei cardi. Si devono mettere in acqua e limone oppure aceto per non farli annerire e per fargli perdere l'amaro. Dopodiché fanno sbollentati per poi cucinarli in umido con il pomodoro e la maggiorana, preparaci una parmigiana, insalata oppure friggerli. Sono squisiti!



Dipsacus fullonum L. – **Cardo lanaiolo** famiglia *Disacacee*
La pianta presenta molti capolini ovoidali muniti di bratee, acuminate e ricurve. Il fusto e le venature delle foglie sono spinosi.
Il nome scientifico deriva parte dal greco *dipsan akomai*, leniscono la sete, infatti le grandi foglie opposte, che si saldano alla base formano una coppa dove si ferma una piccola riserva di acqua piovana, e parte del latino, fullones, lanaiolo.
La fioritura presenta una particolarità interessante: i piccoli fiori rosa–lilla appaiono a metà capolino e si aprono poi progressivamente sia verso l'alto, sia verso il basso, e mai simultaneamente. I ricettacoli dei capolini erano adoperati per cardare, cioè per eliminare la borra superficiale dei tessuti. Un tempo per questo utilizzo il cardo lanaiolo era coltivato in larga scala.



Cota tinctoria – **Margherita tintoria** famiglia *Composite*
Il termine *Cota* proviene dal greco *κοτύλη cotýle* cavità, ciotola, coppa: per le foglie sessili amplessicauli formanti una cavità alla base. L'epiteto specifico tinctoria viene da tíngo tingere: utilizzato per tingere stoffe.
La Cota tinctoria è una pianta erbacea perenne sempreverde che presenta fusti eretti.

Le foglie sono pennate e pelose. L'infiorescenza è un capolino emisferico, con fiori radiali ligulati di colore gialli e fiori del disco tubulari. La fioritura avviene tra giugno e settembre. I frutti sono degli acheni.
L'infiorescenza, di questa pianta, che contiene due derivati flavonici, luteolina e apigenina, un tempo veniva utilizzata nell'industria tessile per produrre una tinta di colore giallo brillante, usata per tingere i tessuti.
Ancora oggi in Turchia e in India il suo pigmento viene utilizzato per tingere le lane che servono alla produzione di tappeti fatti a mano. La Cota tinctoria oltre che per le proprietà tintorie è anche nota per le proprietà calmanti e antinfiammatorie, inoltre è spesso usata per preparare soluzioni schiarenti per capelli, da ciò deriva il nome comune "camomilla" dei tintori. In Francia furono emessi alcuni francobolli che ne ricordano le sue proprietà tintoria. Dal punto di vista ecologico, inoltre, è una pianta visitata dalle api per il polline ed il nettare.







Echium vulgare L. – Viperina
famiglia *Borraginacee*
È una pianta erbacea biennale. Il fusto si presenta eretto e ramificato, è ricoperto da fitti peli rigidi.
Le foglie sono organizzate in rosetta basale, di forma lineare ricoperte da setole e da una peluria.
I fiori sono prodotti in infiorescenza a spiga e di colore variabile dal blu al rosso–rosaceo e con striature blu o rosse e rosa. La fioritura avviene nel periodo compreso tra in mesi di giugno e ottobre.
Il suo habitat naturale è rappresentato da terreni incolti e pascoli ad altitudini comprese tra 0 e 1.200 metri.
In passato la pianta era ritenuta efficace contro il veleno delle vipere da cui in nome volgare di erba viperina. Ancora prima in greco *èkis*, che significa vipera. Inoltre il nome volgare è dato per i peli ispidi e pungenti della pianta, e la forma della corolla, simile a una bocca di vipera all'attacco.
L'erba viperina è una pianta mellifera per cui le api vanno ghiotte. Si trova raffigurata in caratteristici gioielli presenti all'interno del Museo Arti e Tradizioni Popolari di Roma.
La rosetta basale è commestibile può essere raccolta, sbollentata per rimuovere la sensazione di pizzicore dato dalla peluria e ripassata in padella.
L'erba viperina ha diverse proprietà, molto simili a quelle della borragine, alla quale può essere sostituita in caso di necessità. Esse sono diuretiche e depurative per quanto concerne l'azione sull'apparato escretore; emollienti e antiinfiammatorie sull'apparato respiratorio.





Pulmunaria officinalis L. – **Polmonaria** famiglia *Borraginacee*

La pianta ama i luoghi ombreggiati e umidi, in genere prolifera nei boschi di latifoglie a 1500 metri, ma in generale è una pianta resistente che affronta bene anche la siccità.

È una delle prime piante che fiorisce dopo l'inverno, nei primi di marzo, si distingue per la sua particolare fioritura che cambia colore.

Il nome del genere deriva dal latino *pulmo* (polmone), mentre *officinalis* fa riferimento all'impiego terapeutico della pianta nella medicina tradizionale.

Le foglie sono caratteristiche hanno una forma ovata con delle maculature bianche.

Le foglie, sia crude che cotte, sono utilizzate in ambito alimentare come componente di insalate. Vengono anche utilizzate nella produzione di amari.

Secondo la dottrina della Signatura, l'aspetto chiazzato delle foglie di *P. officinalis* ricorda quello di un polmone malato, e pertanto ne era consigliato l'uso per il trattamento delle affezioni respiratorie. Per via della composizione chimica, caratterizzata dalla presenza di mucillagini e saponine, questa pianta in letteratura è considerata dotata di effetto emolliente, espettorante e in generale tossifuga.







Alliaria Petiolata – **Agliaria** famiglia *Crucifere*
Pianta biennale alta tra i 50 e 80 cm, ha le foglie inferiori sono cuoriforme mentre quelle superiori sono a forma triangolare. La fioritura avviene tra marzo e giugno, i fiori sono di colore bianco e formati da quattro petali a croce. Ha un forte odore di aglio ed un sapore piccante.
Essendo appartenente alla famiglia delle *Crucifere* anch'essa contiene glucosidi solforati, atomi di azoto, i quali conferiscono il caratteristico odore pungente e talvolta puzzolen-

te della famiglia dei broccoli e cavoli.
I greci e i romani la utilizzavano al posto dell'aglio e come pianta medicinale.
Le foglie ed i fiori sono commestibili ed a differenza dell'aglio digeribili possono essere consumate crude in insalata oppure prepararci un pesto per condirci pasta, riso ed altri cereali.
Inoltre ha numerose proprietà; espettorante, utile per le problematiche dell'apparato respiratorio, i semi sono aperitivi e vermifughi. Le foglie applicate, curano i geloni e stimolano la circolazione.
Si consiglia la raccolta al momento dell'utilizzo, perché perde i principi attivi con l'essiccamento.





Capsella bursa pastoris – **Borsa del pastore** famiglia *Crucifere*
È una pianta che si adatta a qualsiasi tipo di clima e di terreno. La possiamo trovare tra i 1.800 ed i 2.600 m s.l.m. La borsa di pastore si riconosce facilmente per i caratteristici frutti a forma di cuore o di borsa del pastore come suggerisce il nome, ed è annuale o biennale.
La radice è del tipo fittonante scarsamente ramosa ma con consistenza

legnosa. Quando viene sezionata può odorare di solforato. Il fusto è eretto, esile, ramificato e quasi glabro con piccoli peli molto corti.
La forma delle foglie non è molto ben definita. Quelle basali sono picciolate, lanceolate–spatolate, ma possiamo trovarne anche pennato–partite; la lamina può essere dentata, lobata o intera. Insieme formano una tipica rosetta basale.
I fiori posseggono una corolla di colore bianco composta da 4 piccoli petali spatolati disposti in maniera opposta ed a croce. Il frutto è una siliqua a forma di cuore.
Dal latino capsella vuol dire piccola scatola in riferimento ai frutti. Il nome bursa pastoris viene dato perché i suoi frutti ricordano la borsa del pastore.
Ha proprietà emostatiche, astringenti, adatta per trattare dismenorrea, regolatrice del flusso mestruale e sedativa per mestruazioni dolorose.
In cucina è una piantina molto prelibata essendo parte della famiglia delle *Crucifere* ha un sapore pungente. Può essere consumata cruda in insalata oppure cotta. Anche la radice è commestibile e può essere utilizzata come sostituto dello zenzero. Con e foglie ci si può fare un'ottima salsa verde per accompagnare del bollito o del pesce.





Silene alba – **Silene** famiglia *Caryophyllaceae*
È una pianta erbacea con fiori a cinque petali, spesso biancastri, il frutto è una capsula. Le foglie sono lineari–lanceolate, acute. È una specie diffusa in prati e pascoli.

Conosciuta fin d dai greci e romani per le virtù culinarie e medicinali. Era alla base di molte torte rustiche.
Ha proprietà depurative, toniche e riattivanti delle funzioni del fegato.
Con il frutto secco a forma di calice, il quale contiene i semi, se svuotato diventa un acutissimo fischietto da bocca.
Le foglie possono essere consumate sia da cotte che da crude.



Blitum bonus–henricus – Buon Enrico famiglia *Chenopodiacee*
È una pianta spontanea commestibile appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*, la stessa degli spinaci e della bietola.
Linneo chiamò buon Enrico questa pianta per onorare Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici.
Oggi l'orapo è una pianta molto ricercata dagli appassionati, soprattutto da chi vuole riscoprire antiche ricette della tradizione contadina.
Le foglie sono la parte edule più pregiata dello spinacio di montagna. Hanno una tipica forma saettata, con parte basale più larga. Man mano che si sale, sul fusto diventano più piccole. Il colore è verde chiaro, la superficie è glabra, con la classica patina farinosa che le rende morbide al tatto. Il margine è intero, con lamina è ondulata e due tipici denti rivolti verso il basso, posti agli estremi della parte basale. L'infiorescenza dell'orapo è una spiga terminale, con poche foglie alla nella parte iniziale. È formata da densi glomeruli rossastri al cui interno sono custoditi i primordi dei fiori. Il fiore ha forma globosa, è ermafrodi-

ta e di colore verdastro. I suoi numerosi semi sono ovoidali, bruni e dall'aspetto lucente.
Lo spinacio di montagna lo possiamo trovare fino i 2100 metri, spesso lo si trova negli stazzi.
L'orapo è una pianta ricca di elementi nutrizionali, nonché di numerosi sali minerali e saponine. Contiene molto ferro, calcio, iodio e clorofilla. Ha un'elevata quantità di vitamina K1 e C, oltre all'acido folico e sue pro–vitamine, e queste sue caratteristiche le conferiscono diverse proprietà. È infatti usata per le sue virtù cicatrizzanti e anti artrite, contro la tosse, per le proprietà antimicrobiche, antimicotiche, vermifughe, antinfiammatorie, diuretiche e immunomodulanti. Nonostante tutti questi benefici, però, non è ancora riconosciuta come importante pianta medicinale all'interno delle farmacopee internazionali, forse per via delle poche ricerche ancora esistenti sul suo conto. Le foglie vengono utilizzate in erboristeria per preparare impacchi per la cute, sfruttando le proprietà emollienti. Sono ottime contro i foruncoli. Si possono usare per preparare un infuso blandamente lassativo e remineralizzante. Come alimento, è indicato per chi soffre di forme anemiche, per via del buon apporto di ferro.
Le foglie degli orapi contengono quantità elevate di acetato di potassio, elemento che disturba chi soffre di calcoli biliari, acido urico, gotta, artrite, malattie del fegato.
È una pianta prelibata con un sapore molto più deciso dello spinacio coltivato.
Di solito la si usa come verdura lessata, per zuppe e minestre, oppure soffritta in padella. Le foglie sono ottime per ripieni di torte e paste salate. Da crude, vanno utilizzate le foglie più giovani e tenere, condite solo con olio e limone. I semi possono essere raccolti ed essiccati per la produzione di farine, che entrano in mix di panificazione molto particolari.





Plantago media L. – ***Piantaggine*** famiglia *Plantaginacee*

La piantaggine è una pianta erbacea, presenta differenti specie P. lanceolata, P. media e P. Mayor. Sono caratterizzate da nervature parallelinervie presenti sulle foglie. Sono tutte e tre commestibile ed hanno le stesse proprietà. È una pianta molto facile da incontrare.

Dal latino il suo nome significa Pianta, pianta del piede perché spesso si trova lungo sentieri e cammini.

Contiene mucillagini, tannini e Sali minerali. Ha proprietà lenitive, cicatrizzanti, depurative, espettorante e lassative.

È una pianta che viene utilizzata per problematiche delle prime vie aeree come tosse e catarro, infatti la si trova come ingrediente in sciroppi per la tosse. Inoltre contenendo mucillagine facilità l'evacuazione richiamando acqua nell'intestino e ammorbidendo le feci.

Se si viene pizzicati da un insetto o dall'ortica, la foglia stropicciata può essere posta sulla pelle per lenire e rimuovere il rossore e il prurito.

Le sue giovani foglie e i piccioli fiorali prima della fioritura sono

commestibile. Le foglie possono essere consumate sia cotte, ricordano il sapore dei funghi; mentre crude possono essere finemente tagliate e condite con il condimento delle puntarelle.
Le infiorescenze invece possono essere sbollentate e utilizzate come sostituto dei funghi per preparare un risotto oppure conservati sotto sale od olio.





Gentiana lutea L. – **Genziana** famiglia *Genzianacee*

La famiglia delle *Genzianacee* comprende parecchie centinaia si specie di genziana, delle quali una ventina cresce in Europa.
Il nome generico deriva da *Gentius*, re dell'Illiria del II secolo a.C., che avrebbe fatto conoscere, secondo la leggenda, l'azione benefica di questa pianta.
È alta dai 50 cm a 1,30m, è una pianta perenne con fusto verde e glauco, eretto semplice e incavato.
Le foglie sono verdi, opposte, ovali, larghe inguainanti a 5–7 nervature convergenti. I fiori gialli che fioriscono tra giugno e agosto sono 0 posti all' ascella delle foglie di colore giallo.

La radice è fittonante, robusta, ramificata, lunga, gialla con scorza grigia con odore forte, acre e sapore molto amara. La riproduzione avviene prevalentemente per via rizomatosa, tramite propagazione vegetativa.
La genziana maggiore pur essendo diffusa in tutta la penisola, eccetto Sicilia e Puglia, sta velocemente regredendo in molte località a causa della raccolta indiscriminata dei rizomi per la produzione liquoristica. A ciò si aggiungono le minacce del sovra pascolo, dove presente, della brucatura degli ungulati, della successione naturale della vegetazione ma soprattutto i danni dell'eccessiva pressione turistica. Vegeta in pascoli montani e subalpini, boscaglie montane, ricchi in sostanza organica. Da 1000 a 2200 m s.l.m., preferibilmente su substrati calcicoli, ma occasionalmente anche sui silicei.
Prima della scoperta del chinino, ufficialmente avventa nel 1817, la genziana maggiore era la droga più utilizzata per la cura delle febbri malariche e intermittenti. La radice, che è l'organo maggiormente impiegato in medicina, contiene un glucoside amaro cristallizzato detto genziopicrina, che in acqua si scinde per idrolisi in destrosio e genziogenina**,** un'altra sostanza amara. Durante l'essicazione e la fermentazione della radice la genziopicrina scompare gradualmente. Essa, oltre a essere responsabile del carattere amaro, provoca l'aumento del succo gastrico non per effetto diretto ma come riflesso sulle papille gustative, conferendo alla pianta le ben note proprietà stomachiche.
La genziana maggiore presenta proprietà tipicamente aperitive, stomachiche, digestive, carminative e antidiarroiche a cui si aggiungono capacità antipiretiche, vermifughe, colagoghe e vulnerarie. Indagini sperimentali hanno confermato la capacità di questa pianta di stimolare la produzione di globuli bianchi.
Per la sua azione farmacologica viene impiegata nella cura di disturbi gastro–intestinali di varia natura quali dispepsia, atonia intestinale, fermentazioni, insufficienza epatica, diarree, dissenterie e altri disturbi

dell'apparato gastrico. Inoltre è utile negli stati febbrili, di affaticamento organico e convalescenza. Trova impiego anche nell' itterizia. Per uso esterno può essere impiegata per alleviare piaghe e infiammazioni cutanee.
Ingrediente fondante di numerosi liquori, aperitivi e digestivi, nonché in preparati farmaceutici. La sua azione eupeptica (dovuta ai principi amari) la rende un valido aiuto negli stati di inappetenza. L'indice di amaro della genziana è uno dei più alti tra le droghe vegetali di origine europea.
La raccolta in natura di Gentiana lutea L. sul territorio italiano è vietata da diverse norme regionali, tra cui quella abruzzese per la tutela della flora spontanea (L.R. 45/79 e 66/80).
Il periodo di raccolta, che coincide con il riposo vegetativo, può causare incidenti tra i raccoglitori meno esperti: negli stessi ambienti, infatti, vegetano il **veratro bianco** (***Veratrum album L.)*** e il **veratro nero** (***Veratrum nigrum L.***), piante fortemente tossiche che se assimilate possono portare alla morte. Le foglie di queste specie, appartenenti alla famiglia delle *Liliaceae*, sono molto simili a quelle della Genziana lutea L. e sono facilmente confondibili quando la pianta non è in fiore. La genziana maggiore ha foglie opposte, glabre, e 5–7 nervature marcate convergenti all'apice, mentre il veratro ha foglie alterne, inserite a spirale, vellutate inferiormente e plissettate longitudinalmente. La genziana, inoltre, essendo una dicotiledone, presenta le nervature falsamente parallele (controluce si vede facilmente che sono anastomizzate). Nel veratro, poiché monocotiledone, sono strettamente parallele. Le radici inoltre presentano una diversa disposizione dei fasci: regolare nella genziana, disordinata nel veratro.



Hypericum perforatum L. – Iperico famiglia *Ipericacee*
È una pianta erbacea perenne alta fino ad 1 metro e con numerosi fusti ramificanti nella parte superiore. Ha foglie non molto grandi, opposte e senza picciolo. Sono caratterizzate dalla presenza di numerose ghiandole che si notano se si guardano le foglie in controluce.
I fiori, di colore giallo oro e riuniti in infiorescenze a corimbo. Fioriscono in giugno/luglio e sono caratterizzati dalla presenza di numerosi puntini neri.
Anche chiamato erba di S. Giovanni, erba delle streghe o erba scaccia diavoli è una delle piante più conosciute ed usate nella medicina popolare.
Viene celebrata la notte del 23 giugno, notte di san Giovanni, per allontanare la negatività e le energie maligne.
Contiene ipericina e iperforina, due principi attivi in grado di ricaptare la serotonina capace di stabilizzare l'umore. È un antidepressivo naturale, anche chiamato prozac naturale.
Capace di spengere il "fuoco" interno ma anche esterno, infatti con le infiorescenze poste in olio d'oliva per 21 giorni, si ricava un oleolito di color rosso rubino in grado di lenire scottature, è un ottimo doposole, cicatrizzante e antirughe. È una pianta molto attiva all'interno del nostro corpo infatti l'uso interno può provocare delle interazioni con possibili cure farmacologiche, quindi è bene consultare il proprio medico in caso di cura ad uso interno.
I fiori sono commestibili e possono essere consumati crudi in insalata.



Helichrysum italicum – **Elicriso** famiglia *Asteracee*

Helichrysum deriva dal greco *helios* (sole) e *chrysos* (oro), per il colore giallo lucente dei capolini.

L'Helichrysum italicum è diffuso in gran parte dell'Europa meridionale mediterranea. In Italia lo si può trovare al mare fino alla montagna. Vegeta nelle zone costiere, in luoghi rocciosi, pietrosi aridi e sabbiosi, nei greti fluviali dal mare alle zone collinari e nei suoli poco evoluti, fino a 800 m di 1400m. È una pianta molto comune che fiorisce da luglio ad agosto.

È una pianta perenne con portamento cespuglioso, alta 30–40 cm, di colore grigio–biancastro, tomentosa. Le foglie sono alterne, lineari ricoperte da fine peluria argentata. L'infiorescenza è un corimbo composto da numerosi capolini conici, dalle squame giallo–brunastre, posti all'apice del fusto, con fiori tubulosi di colore giallo–oro, che emanano un odore intenso, aromatico gradevole, inconfondibile.

Le proprietà antiinfiammatorie dell'Elicriso sono state confermate da studi in vitro e in vivo, evidenziando che questa pianta potrebbe essere utilizzata in tutte le patologie dove l'infiammazione svolge un ruolo primario. Inoltre ha un'attività antistaminica, decongestionante e lenitivo.

Le infiorescenze dell'elicriso possono essere poste in olio d'oliva per produrre un oleolito con azione lenitiva da porre sulla pelle arrossata ed infiammata.

L'odore dell'elicriso ricorda la liquirizia o il curry, con le infiorescen-

ze possono essere utilizzate per produrre un delizioso liquore digestivo oppure in cucina per condire le patate o la carne da cuocere al forno oppure da utilizzare come spezia in minestre o zuppe.





Satureja montana – **Santoreggia** famiglia *Labiate*

La santoreggia è una pianta aromatica officinale che cresce e si riproduce spontaneamente, prediligendo le posizioni soleggiate delle regioni mediterranee fino a 1500 metri di altitudine, è facile da trovare in zone incolte e sulle rocce calde e assolate. Questa specie normalmente arriva a un'altezza di 30–50 cm è pianta perenne e legnosa alla base, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo, la parte erbacea secca annualmente e rimane in vita soltanto la parte legnosa.

Linneo per l'identificazione della Satureja ricavò l'etimologia dalla radice dell'antica parola romana, "satura" dal significato sazio, associandolo alle proprietà digestive dei succhi contenuti nella pianta. Un'altra etimologia farebbe derivare il nome da "salsa" o intingolo a denotare le sue grandi proprietà aromatizzanti.

La santoreggia è una pianta officinale molto comune nel nostro paese

e trova diversi utilizzi terapeutici. Grazie alle sue proprietà antisettiche e antispasmodiche, è utile contro sofferenze polmonari e infezioni intestinali. L'olio essenziale di santoreggia ha proprietà antivirali e antibatteriche è consigliato in casi di raffreddori ed influenza.
In cucina la santoreggia può essere utilizzata come erba aromatica per condire legumi, carne, uova e verdure crude.
Inoltre con la Santoreggia ci si può preparare un liquore dal gusto erbaceo e deciso ed un colore verdino chiaro.
Si può impiegare la santoreggia per preparare un impacco di foglie sminuzzate che esercita un'azione astringente e antisettica utile per pelli impure, oppure in aggiunta nell'acqua del bagno, toglie la stanchezza, tonifica, purifica e deodora il corpo; usata nel pediluvio toglie il gonfiore delle caviglie e la stanchezza dai piedi dopo una lunga giornata.



Salvia verbenaca L. – Salvia dei prati famiglia *Labiate*
È una pianta erbacea, le grandi foglie della rosetta basale hanno un lungo picciolo, sono consistenti e rugose al tatto, hanno la tendenza di appiattirsi al terreno. Più tardi si sviluppa il fusto, alto fino a 60cm, quadrangolare. Le foglie diventano più rade, crescono fiori blu–viola, disposti tutt'intorno ed hanno una lunga fioritura, da aprile a settembre.
La famiglia di appartenenza, *Labiate*, è solita produrre oli essenziali, miscele complesse di sostanze

volatili utili alla pianta per difendersi da erbivori e patogeni. Ma hanno anche un largo utilizzo nel capo farmacologico, aromatico, alimentare e cosmetico. Ogni olio essenziale di differente pianta ha diverse proprietà ma tutti quanti hanno proprietà antibatteriche.
La salvia comune a differenza della salvia officinalis, ha un odore e un sapore più tenue. Anch'essa come la sua compare, ha proprietà antisettiche, toniche digestive.
Infatti può essere utilizzata in cucina i fiori in insalata o per guarnire formaggi freschi e le foglie possono essere aggiunte in torte rustiche, frittate e minestre o friggere come la classica salvia.



Malva silvestris L. – **Malva** famiglia *Malvacee*
La malva si riconosce per i fuori fiori a 5 petali distanziati, dal margine superiore segnato da una insenatura e per i frutti a dischi biconcavi disposti a corona in un calice persistente. È una pianta erbacea con foglie circolari con 5 lobi a margine dentellata a base cuoriforme.
La malva è una panacea, cioè un rimedio per tutti i mali. Principalmente contiene le mucillagini una sostanza polisaccaridica, gelatinosa in grado di richiamare acqua e sfiammare. Infatti la malva, sia le foglie che i fiori vengono utilizzati per affezioni delle prime vie aereo, per disturbi gastrointestinali, lassa-

tiva e nel caso di ascessi dentali, si sbollenta una foglia e si pone per tutta la notte sopra l'ascesso. È in grado di assorbire l'infiammazione e sgonfiare la parte lesa.
È una pianta edibile, foglie e fiori, i fiori in insalata togliendo il calice, mentre per le foglie bisogna rimuovere il gambo e possono essere sbollentate per poi prepararci un pesto e condire la pasta con l'aggiunta di nocciole tostate. Oppure visto la loro consistenza mucillaginosa può essere inserita in zuppe e minestre per addensarle.





Papaver rhoeas L. – **Papavero** famiglia *Papaveracee*
La rosetta basale è composta da un gran numero di foglie profondamente incise, arrotondate e pelose, di forma simile a quelle della borsa del pastore. In terreno ricco, la rosetta basale può crescere molto rigogliosa. Quando la pianta comincia ad evolvere e presentare i boccioli, le foglie si rimpiccioliscono cambiando radicalmente. I fiori hanno quattro petali di colore rosso intenso con una macchia scura.
Il papavero è una tipica "malerba" pioniera, come tale si trova negli

orti e nei campi di cereali, purtroppo sempre di meno per l'utilizzo di erbicidi, nei campi incolti. È una pianta annuale, ma grazie ai sui innumerevoli semi cresce solitamente in grandi gruppi.
Conosciuta fin dall'antichità, è stata utilizzata a scopo medico dagli egizi nel famoso papiro di Ebers del 1700 a.C.
Ha proprietà: antispasmodiche, emollienti, ipnotiche, sedative, calmanti della tosse, espettorante, per la presenza di mucillagini, alcaloidi(codeina) e tannini.
La famosa papagna, era un infuso preparato con i petali del papavero e veniva dato ai bambini per favorire il sonno.
Pe la presenza di alcaloidi non bisogna eccedere nel consumo.
Il papavero è una pianta commestibile in tutte le sue parti e molto prelibata.



Le rosette basali possono essere consumate crude in insalata o cotte,

direttamente in padella, oppure si può cucinare una buonissima vellutata con le patate. I fiori sono commestibili in insalata, e in passato si usavano come belletti per colorarsi e truccarsi le guance di rosse.
Infine i semi si utilizzano nel pane od altri prodotti da forno.



Digitalis lutea – Digitale famiglia *Plantaginacee*
È una pianta erbacea e perenne dai fiori gialli. Il fusto è eretto, verde, foglioso sotto l'infiorescenza e affusolato. L'infiorescenza è formata da un folto racemo composto da fiori piccoli tubulosi, giallo crema, disposti in grappoli densi, slanciati. Fiorisce da giugno ad agosto.
Le foglie contengono glucosidi cardioattivi come la digitonina, la digitossina, usate anche come principi attivi in farmacologia per la loro azione sul battito cardiaco e sulla pressione sanguigna. Consiste nell'aumentare l'energia della contrazione cardiaca.
Da essa deriverebbe e sarebbe condizionato il manifestarsi di tutti gli altri effetti caratteristici alla loro azione: l'aumento della gettata cardiaca, la diminuzione della dilatazione diastolica, l'abbassamento della pressione venosa, la diminuzione del numero delle pulsazioni, specialmente evidente questa. L'intimo meccanismo di questa azione che si manifesta con particolare evidenza e benefici effetti terapeutici, specialmente nelle insufficienze cardiache di tipo congestizio.
La digitale non è assolutamente una pianta edibile.



Globularia vulgaris – **Globularia** famiglia *Globulariacee*

Il genere Globularia comprende diciannove specie, tutte piante perenni con fusto corto e foglie glabre, così chiamate per la forma globosa delle loro graziose infiorescenze.

La Globuaria vulgaris è una pianta erbacea che fiorisce da aprile a giugno.

Essendo molto diffusa in Europa la pianta era conosciuta anche per le sue proprietà farmacologiche: le foglie sono purganti e diuretiche. Inoltre facilitano lo svuotamento della cistifellea, sono sudorifere, leggermente stimolanti ed antireumatiche. Nel complesso è, comunque, considerata pianta tossica da usare con attenzione, come, d'altra parte, è vero per tutte le piante con proprietà medicamentose.



Veronica persica – **Veronica** famiglia *Plantaginaceae*

Il genere veronica ha varie etimologie La veronica comune è detta ance nomi comuni tra cui quello di occhi della Madonna, per il colore azzurro dei sui fiori.

Il nome persica fa riferimento al luogo di origine della pianta. Cresce nei campi coltivati, negli orti, ai bordi dei sentieri, ed è una pianta bassa, tappezzante, facile da rimuovere dal terreno, che non supera i dieci cm di altezza, che vive al sole o mezz'ombra. La veronica persica è pelosetta e si nota nelle foglie, negli steli, quando la si fotografa da molto vicino. I delicati fiori si sviluppano all'ascella delle foglie e sono sorretti da un lungo peduncolo. Sono azzurri con 4 petali con striature di un blu più evidente, il centro è giallo bianco. Stimolano molto ad osservarli in quanto non hanno profumo e sono molto delicati al tatto.
La pianta della veronica persica è depurativa, diuretica, espettorante ed emolliente e serve per lenire catarro tosse in abbinamento ad altre piante espettoranti e balsamiche come l'eucalipto ed il timo.
In cucina la veronica perisca si presta per arricchire le più fantasiose insalate. Il gusto dei suoi germogli apicali più teneri è fresco e delicato. La pianta contiene vitamina C. I fiori sono commestibili e decorativi.



Helleborus foetidus L. – **Elleboro** famiglia *Ranuncolacee*
L'Elleboro fetido è una pianta perenne, erbacea, fogliosa con fusto legnoso alla base, strisciante e poi eretto, con guaine triangolari di foglie morte.
Le foglie sono lungamente picciolate costituite da 7–9 segmenti lanceolati–lineari, seghettati sul bordo. La colorazione è verde scuro. I rami sono dotati di brattee ovali intere. I fiori, verdastri, penduli e con screziatura violetto–purpureo sui petali, sono por-

tati in infiorescenze costituite da 3–15 elementi. I frutti sono follicoli.
Presente nella maggior parte della penisola (fanno eccezione Friuli e Sicilia), vegetata in luoghi semi–ombrosi ai margini dei boschi, anche in luoghi sassosi. È diffusa da 0 a 1000 m s.l.m., più raramente fino a 1800 m.
I suoi costituenti sono contenuti in tutta la pianta ed in particolare nel rizoma: si tratta di saponine tossiche ad azione cardiotonica. L'Elleboro è una pianta tossica per cui se ne sconsiglia vivamente l'utilizzo casalingo.
Sicuramente l'uso più frequente dell'Elleboro in Abruzzo è l'applicazione in campo veterinario. Gli allevatori abruzzesi solevano preparare dei decotti da applicare in impacchi sulle ferite in via di cicatrizzazione degli animali (Tammaro, 1984). Tra gli altri impieghi locali va annoverata l'usanza nella zona del parco d'Abruzzo di raccogliere l'Elleboro per la ramazzatura dei forni a legna. La pianta fresca viene applicata su bastoni e strofinata all'interno delle pareti del forno (Tammaro, 1984). L'Elleboro veniva considerato anche un importante indicatore ecologico. Come riporta A. Manzi in *Piante sacre e magiche in Abruzzo*, in una frazione di Isola del Gran Sasso (fraz. San Pietro), l'abbondante fruttificazione dell'Elleboro, localmente *Favaluche*, era ritenuta di buon auspicio per l'annata agraria. In base al numero dei frutti (follicoli), la produzione dell'anno sarebbe stata più o meno abbondante.



Sanguisorba minor L. – **Pimpinella** famiglia *Rosacee*

È una graziosa pianta erbacea dalle foglie ovali con margine seghettato poste in maniera opposta lungo il fusticino.

Viene chiamata anche erba noce, per il suo forte gusto di noce. Il nome deriva al latino sanguis, sangue e sorbere, assorbire, in riferimento alla sua proprietà emostatica.

Nell'antichità già veniva chiamata dai romani pimpinella da piper (pepe) per le sue qualità di pianta aromatica.

C'è un detto che dice l'insalata non è buona e bella se non c'è la pimpinella. Infatti la sanguisorba è una pianta commestibile, le sue foglioline possono essere inserite in insalata oppure ci si può preparare un pesto per condire cereali carni e pesce. Inoltre si può preparare un acetolito, un aceto aromatico contenente le proprietà della pianta.

Anche se è molto piccola come pianta ha importanti proprietà, antinfiammatoria, antidiarroica, aperitiva, astringente, digestiva ed emostatica. Ha un altro contenuto di acido linoleico, omega 6, acido grasso essenziale presente in frutta secca e pesce azzurro, beta carotene, vitamina E C. Contiene antiossidanti superiori al pomodoro.





Gallium aparine L. – **Attaccavesti** famiglia *Rubiacee*

Il Galium aparine è una piccola pianta estremamente comune che vive senza difficoltà, la troviamo facilmente nei campi incolti ed è inconfondibile al tatto a causa dei peli ruvidi che la rivestono in tutte le sue parti, per questo viene chiamata anche "attaccamani" o "attaccavesti".
Galium deriva dalla parola greca gála, che significa "latte" per la capacità della pianta di favorire la coagulazione del latte dovuta alla presenza dell'enzima fitochinasi; *Aparine* dal greco *Aparein* che significa "attaccarsi", per la capacità della pianta ad attaccarsi, per i peli uncinati di cui è rivestita, agli abiti e al pelo degli animali.
Il Galium aparine è una pianta erbacea annuale, ascendente o strisciante, appartenente alla famiglia delle *Rubiaceae*. I fusti sono molto ruvidi e muniti di piccoli uncini. Le foglie caratterizzate da pseudo verticilli, in parte vere foglie e per il resto stipole modificate ad assomigliarvi, e fiori piccoli bianchi, muniti anch'essi di piccoli uncini. I fio-

ri, di colore bianco, sono molto piccoli, ermafroditi e riuniti in cime ascellari.
La pianta dovrebbe essere raccolta in primavera o all'inizio dell'estate, subito prima del periodo di fioritura.
La pianta come rivela il suo nome è utilizzata come caglio vegetale.
Ha molteplici proprietà, agisce in modo efficace sul sintema linfatico, infatti si può assumere la tintura madre. Inoltre è un buon diuretico promuovendo un maggior flusso di urina ì, che aiuta a liberare i reni e la vescica da sostanze di rifiuto. È utilizzata anche per evitare l'insorgenza di infezioni del tratto urinario, come la cistiti, ed alleviare i disturbi della prostata.
A livello tradizionale veniva utilizzata su ferite e piaghe, erano applicati impacchi cicatrizzanti con decotto di fiori e foglie. Il succo veniva utilizzato per cagliare il latte e i fusti intrecciati venivano impiegati per filtrarlo. La radice si utilizzava per colorare la lana di rosso–arancio mentre i semi torrefatti per preparare bevande. I giovani germogli sono commestibili e si consumano come gli asparagi.



Verbascum *thapsus* L. – Verbasco famiglia *Scrofulace*
Il verbasco anche chiamato tasso barbasso o carta igienica dei pastori, per la consistenza morbida delle foglie.
È una pianta biennale che produce una rosetta basale costituita da grandi

foglie, obovate, molli, molto tomentose, finemente seghettate.
La pianta produce un fittone poco profondo. Le piante del secondo anno producono normalmente un unico stelo non ramificato, di solito alto 1–2 m. Gli alti steli eretti terminano con una densa spiga di fiori che può occupare fino a metà della lunghezza dello stelo. Tutte le parti delle piante sono ricoperte da tricomi a forma di stella. Questa copertura è particolarmente spessa sulle foglie, conferendo loro un aspetto argenteo. Lo stelo fiorito è solido e largo e occasionalmente ramificato appena sotto l'infiorescenza. I fiori sono pentameri con cinque stami, un tubo calice a cinque lobi e una corolla a cinque petali, quest'ultima di colore giallo brillante; sono quasi sessili, con pedicelli molto corti. I cinque stami sono di due tipi, con i tre stami superiori più corti, i loro filamenti ricoperti da peli gialli o biancastri e con antere più piccole, mentre i due stami inferiori hanno filamenti glabri e antere più grandi. Il periodo di fioritura è maggio–agosto.
Questa pianta è rappresentata anche nei quadri del Caravaggio, ad esempio ai piedi del san Giovanni Battista con il significato di "radice di Jesse", Isaia XI,1. Dioscoride raccomandò per la prima volta la pianta 2000 anni fa, ritenendola utile come medicina popolare per le malattie polmonari.
Oltre all'uso commestibile, per la preparazione di un infuso questa pianta viene utilizzata come rimedio erboristico domestico, apprezzato per la sua efficacia nel trattamento dei disturbi pettorali. Il verbasco agisce riducendo la formazione di muco e stimolando la tosse con catarro ed è un trattamento specifico per tracheiti e bronchiti. Le foglie ei fiori sono anodini, antinfiammatori, antisettici, antispasmodici, astringenti, emollienti, diuretici, emollienti, espettoranti e vulnerari. La pianta si combina bene con altri espettoranti come la farfara (Tussilago farfara) e il timo (Thymus vulgaris).



Centaure montana L. – Centaurea

Il fiordaliso montano è una pianta perenne, spesso rizomatosa, di aspetto erbaceo. Nell'area in cui vive ha un comportamento coprente rispetto a terreno. Presenta fusti eretti, robusti, alati, semplici o poco ramificati, scarsamente pubescenti, alta dai 50 ai 70 cm. Le foglie sono alterne, ovali, lanceolate, lineari e acute all'apice, lungamente decorrenti direttamente dal fusto, quelle superiori sono spesso più lunghe dei capolini, coperte, in particolare quelle giovani, da peli bianchi che ne rendono l'aspetto leggermente tormentoso e fioccoso. I fiori sono raggianti con lacinie lineari di colore vivacemente azzurri. La parte interna del fiore è di colore porporino. Il periodo di fioritura è giugno–agosto.

L'uso principale che se ne può fare è quello di utilizzare questa pianta negli infusi, per aromatizzare il vino caldo, per la preparazione di digestivi ed aperitivi. Grazie alle sue proprietà amare stimola pienamente l'appetito.





***Spartium junceum* L.** – **Ginestra** famiglia *Fabaceae*

È un arbusto con fusti verdi cilindrici, a funzione fotosintetica, con poche foglie lanceolate precocemente caduche. Ha fiori con corolla gialla papilionata, simile a farfalle. Con un petalo superiore, due laterali e due inferiori saldati. Il frutto è un legume. Si presenta in cespuglietti in zone assolate, si presta egregiamente al consolidamento di pendii franosi. Sopporta il passaggio del fuoco, brucia la parte aerea mentre rimane viva quella ipogea, che produrrà nuovi polloni.

Già dagli antichi romani erano adoperate per produrre fibra tessile, i rami come legacci in campagna oppure per fare le fuscelle per la ricotta, cesti e scope.

Veniva inoltre usata per legare la vite ai pali tutori o per accendere il fuoco.

La pianta ad uso interno è tossica, frutti e semi contengono sparteina, isosparteina e citisina che provocano nausea, vomito, diarrea, debolezza, ansietà ed agiscono sul cuore.



Primula vulgaris – **Primula** famiglia *Primulaceae*
Il termine Primula è il diminutivo di prímus primo, per la precoce fioritura, essendo fra le prime specie a fiorire. L'epiteto specifico vulgaris viene da vúlgus volgo: molto comune, ordinario per la grande diffusione, banale.
La primula comune è una pianta perenne, pelosa. Il fusto è praticamente nullo. Le foglie sono tutte raccolte in una rosetta basale, arrotondata all'apice, con lamina rugosa, margini irregolari. I fiori sono senza scapo comune, portati da peduncoli, inseriti direttamente sulla rosetta, con calice a tubo, corolla giallina o quasi bianca con macchia gialla o aranciata più scura alla base. La pianta fiorisce, tra le prime, agli inizi della primavera. La primula comune viene chiamata anche coi nomi primavera e occhio di civetta. Questa pianta contiene vari oli essenziali insieme a flavonoidi, carotenoidi e saponina. Le radici contengono zuccheri. Per il suo contenuto in vari principi attivi possiede alcune proprietà curative: antispasmodiche calmanti, diuretiche, lassative, pettorali e sudorifere.
Le parti usate di questa pianta, sono: fiori, foglie. Con le foglie ci si possono preparare infusi mentre i fiori possono commestibili in insalata oppure si possono candire.




Tussilago farfara L. – Tossillagine famiglia *Asteraceae*

Il nome generico (*Tussilago*) deriva dall'uso molto antico di questa pianta nel campo della medicina popolare: *tussis* ed *agere* (= "tosse" e "fare" o "togliere"), quindi traducendo liberamente "far togliere la tosse".

L'aspetto di queste piante è erbaceo un po' cespitoso. Sono piante perenni che portano le gemme in posizione sotterranea. Durante la stagione avversa non presentano organi aerei e le gemme si trovano in organi sotterranei chiamati rizomi, un fusto sotterraneo dal quale, ogni anno, si dipartono radici e fusti aerei; altrimenti queste piante si possono riprodurre anche per mezzo del seme. È una pianta molto precoce, tra le prime a fiorire alla fine dell'inverno. Si presenta prima il fiore e poi la foglia. Le foglie sono sia basali che



cauline. Le foglie sono ricche di mucillagini e olio essenziale. Sono molto grandi, rotondeggianti, il bordo è angoloso e dentato, mentre la superficie è verde. Queste foglie compaiono solo dopo la fioritura, anzi a fiori appassiti.
Le foglie del caule sono abbraccianti, di tipo squamoso e a forma lanceolata; il colore è arrossato.
Le infiorescenze sono formate da diversi capolini di tipo radiato. La struttura dei capolini (è quella tipica delle Asteraceae. Sono presenti fiori femminili, quelli esterni ligulati disposti su più serie, fiori ermafroditi, quelli interni tubulosi. Il portamento dei singoli capolini è particolare: è inclinato verso terra prima della fioritura, si raddrizzano ala fioritura per poi ripiegarsi alla fruttificazione.
Le giovani parti della pianta possono essere usate crude come insalata o cotte come contorno. La presenza di alcuni alcaloidi però ne consiglia un uso moderato.

Le attività economiche

Dove mangiare:
La Vecchia Ruota – Grisciano di Accumoli 0746 80403, 3479229316
Agriturismo Grisciano – Grisciano di Accumoli 328 4052893
Laghetto Le mole – Mole di Accumoli 349 7763230

Dove pernottare:
Le Mole – Le Mole di Accumoli 349 7763230
Lago Secco b&b – Illica di Accumoli 349 2616678
Agriturismo Grisciano – Grisciano di Accumoli 328 4052893
Agriturismo Alta Montagna Bio – Accumoli 347 5133299
La Vecchia Ruota – Grisciano di Accumoli 0746 80403
Agricamper Il Casale – Accumoli 347 7139451 347 9164796
Agriturismo Fattoria Santarelli – Torrita di amatrice 339 3694977
Agriturismo D'Apostolo – San Giorgio di Amatrice 347 0932812
Agriturismo Lu Ceppe – Cittareale 0746 947085
b&b Gl'Urse – Trisungo di Arquata del Tronto 338 4949388
Agricamper Clementi – Retrosi di Amatrice 328 7560179
Agorà' – Arquata del Tronto 3493704083

I prodotti da acquistare:
Il Miele – Si trova nelle aziende di Giuliano e Lino Coltellese a Tino e di Giuseppe Faraglia in località San Pancrazio;
Lo Zafferano – Si trova nell'azienda UBI MAIOR delle tre sorelle Antonucci a Roccasalli;
La ***lavorazione della carne suina***: Oltre al Salumificio SANO all'avanguardia nel settore della lavorazione del suino, sono attive altre aziende: "Alta Montagna Bio" in località "Madonna delle Coste" – Giuliano e Lino Coltellesi a Tino, COOP "Rinascita 78" a Illica e al Centro Commerciale, Coop agricola Zootecnica presso Agriturismo Grisciano;
Produzione e commercializzazione carne bovina – Coop RINASCITA 78 a ILLICA e negozio al Centro Commerciale "Monti della Laga"; "Alta Montagna Bio" località Madonna delle Coste; "Coop agricola Zootecnica Grisciano" Grisciano;

Allevamento bovini ed equini
Alta Montagna Bio presso Madonna dele Coste; Coop Rinascita 78 a Illica; Funari Luca località La Valle Accumoli; Baiocchi Giorgio, Micarelli Emidio, Micarelli Gabriele a Terracino; Acquistucci Francesco Accumoli; Franco Volpetti a Fonte del Campo; Pica Pietro Paolo a Poggio D'Api; Piciacchia Gabriele e Di Girolamo Fabrizio a Grisciano;
Birra e cereali
Birra e cereali: Eugenio Rendina presso San Pancrazio; cereali: Baiocchi Manuela Centro Commerciale "Laga"; Funari Luca località La Valle Accumoli;
Formaggi
Coop Rinascita 78 a Illica e Centro Commerciale "Laga";
Forno
Baiocchi Manuela Centro Commerciale "Laga";
Vino
Vino pecorino da azienda agricola Piciacchia Gabriele loc. Palazzo Grisciano;
Bar
"Bar Momi" Centro Commerciale "Laga"; Bar "Il Pinguino" e "Giuseppe" a Grisciano; "Micarelli" a Terracino;
Officina e pneumatici
"Pica Berardo e Figli" Centro Commerciale "Laga";
Commercio al minuto di alimentari e vari
Conti Pasquale, Paoloni Anna e Sabrina Valeri presso Centro Commerciale "Laga"; "Micarelli" a Terracino;
Aziende di costruzioni
Paluzzi Alfredo Accumoli; Velenosi Andrea; Bonamici Alessandro;
Rivendita materiali per l'edilizia
GPA di Pica Alessandro presso Libertino lungo Tronto;
Attività boschiva

Stabilimenti industriali
Salumificio SANO, Lavorazioni prosciutti e salumi via Salaria; ALMA FRIGO SRL prodotti surgelati via Salaria;

Indice

I PRIMI PIATTI DELLA TRADIZIONE 7
La Gricia 8
La pasta del vergaro 11
Le fettuccelle alla trota 14
"La pecora al callaro" 16
"Le recchie de prete" 24
Ravioli dolci al sugo 25
Timballo di ziti 26
"Unte e ova" 27
Sugo con i gamberi di fiume, di nonna Giulia 28
Le minestre 33
Lenticchie o ceci con castagne 33
Minestra allo strillo 34
Pasta e fagioli 34
Il periodo natalizio 35
I fritti della vigilia 36
Baccalà in guazzetto 36
Baccalà del Cardinale 37
Baccalà con prugne secche e pomodori 38
Arrosto morto di zia Clara 38
Tronco d'albero 39
Pangiallo 40
Pangiallo 42
Nociata 43
Amaretti di nonna Maria 44
Befana 45
I canti delle ricorrenze: Le Pasquarelle 45
I biscotti della Befana 46
Ciambelle 47

I canti della tradizione 48
Il canto del Sant'Antonio 48
Il periodo di Carnevale 50
Ravioli di castagne 52
Castagnole 54
Frappe 55
Ciambelle dolci con patate 56
Rum e Alchermes 56
Strufoli 57
Le pizze fritte dolci 58
Crespelle 58
Periodo di Pasqua 59
Pizza "cresciuta" di Pasqua 61
Palombelle 62
Pizza di Polenta 63
Altri appuntamenti annuali 64
La trebbiatura 64
Pollo con i peperoni 65
La vendemmia 66
Periodo autunnale 68
Le castagne 68
2 Novembre 69
Pane dei morti 69
L'abbattimento del maiale 70
Sangue di maiale 71
Sanguinaccio 71
Pizza con gli sfrizzoli 72
La panontella 73
Lenticchie con salsiccia 73
I Dolci delle feste e delle ricorrenze 74
La crostata di zia Carolina 74

La zuppa inglese....75
La Giuncata....75
Biscotti noci e cioccolato:....75
Ciambellone di mamma....76
La Mantovana....77
La Zuppa inglese....78
Latte in piedi (o Lattacciolo)....79
Il matrimonio....81
Ciambelle della sposa....81
Ciambelline al vino....82
La pecora....83
La pecora alle callare....87
La ricetta de La Pecora alla Callara....87
I prodotti spontanei della terra....89
I Funghi....89
I Tartufi....90
La ristorazione e attività collegate....92

GLI ARBUSTI, GLI ALBERI E LE ERBE OFFICINALI DEL NOSTRO TERRITORIO....95
Le attività economiche....172

Finito di stampare nel mese di ottobre 2024
dalla tipografia RiStampa srl,
Via Salaria per L'Aquila km 91,350 – 02015 Santa Rufina di Cittaducale (RI)
Tel. 0746 606732 – e-mail: ristampasrl@libero.it