



**Settimana
della
Biodiversità
Pugliese**

**Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente**

**16-21
MAGGIO
2022**

mipaaf
ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali


REGIONE PUGLIA
ASSESSORATO AGRICOLTURA

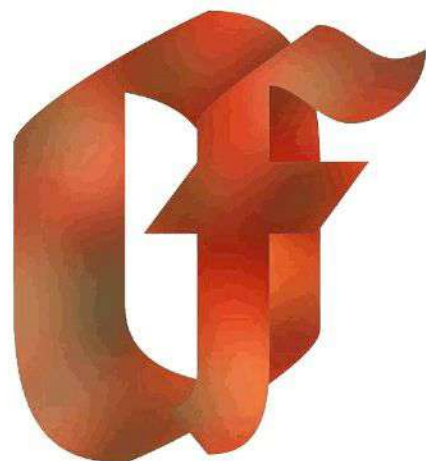
 **UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO**
Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali
e Territoriali - DISAAT



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

16-21
MAGGIO
2022

Le spontanee di OrtoFertile



LE "SPONTENEI" DI ORTOFERTILE

La *Calendula*, definita anche fiorrancio selvatico o calendula dei campi, è una pianta spontanea annuale appartenente alla famiglia delle Asteraceae.

Si distingue in particolar modo dalla varietà coltivata, *Calendula officinalis*, la quale presenta una corolla fiorale più grande.

Il suo nome scientifico è *Calendula arvensis* L.. La **provenienza del suo nome** si fa risalire al termine latino "Calendae" (primo giorno del mese), probabilmente in quanto i suoi fiori sbocciano con cadenza mensile nella stagione favorevole.¹ Il secondo termine, *arvensis*, deriva invece da "Arum", in latino campo, suolo arativo, degli arativi, in riferimento all'ambiente di crescita.² Ci sono però altre teorie legate all'origine del suo nome. Gli studiosi dei trattati classici hanno ipotizzato che il suo appellativo precedente potesse essere *caltha*, ma ci sono incertezze riguardo all'identificazione della pianta che si cela dietro a questa denominazione. Il termine potrebbe derivare da una corruzione del greco *kalathos* "cestello, paniere, vaso", forse per la forma a calice del fiore, ma c'è anche chi sostiene la sua derivazione da *Cautha*, una Dea etrusca, il cui nome sarebbe passato al fitonimo latino.¹⁴



Figura 1 *Calendula arvensis* L.

La sua **diffusione** è pressoché ubiquitaria in Italia. E' presente in tutte le regioni, eccezion fatta per la Val d'Aosta, in una fascia d'altitudine compresa tra gli zero e i 600 metri di media (non sono escluse eccezioni). E' un'entità ad areale centrato sulle coste mediterranee, ma con prolungamenti verso nord e verso est (area della vite e area dell'ulivo).² Fuori dai confini italiani, la sua distribuzione si prolunga nei paesi del bacino del Mar Mediterraneo e nel vasto areale che abbraccia il Nord Africa, il Medio Oriente, il Caucaso e l'intera Europa.³

Dal punto di vista dei suoi **caratteri botanici** è, appunto, una pianta annuale, terofita scaposa (che supera l'annualità sotto forma di seme e presenta, allo stato vegetativo, un fusto con asse fiorale eretto spesso privo di foglie). E' una specie indigena, non protetta, commensale e officinale. Pianta vascolare (categorie di vegetali definite tali per la presenza al loro interno di strutture che conducono i fluidi floema e xilema) con fiori e semi (angiosperme). I colori dominanti del perianzio (insieme del fiore costituito dal calice e dalla corolla) sono il giallo e l'arancio.² Può raggiungere un'altezza compresa tra i 10 e i 50 cm.⁴ Presenta delle foglie di colore verde chiaro, strette, oblunghe lanceolate,⁵ alterne, spatolate, ricoperte da una densa peluria, con margine irregolarmente dentellato. L'infiorescenza è un capolino del diametro di 1-3 cm con fiori del raggio ligulati (indica nelle Asteraceae la presenza di petali molto sviluppati e rivolti



Figura 2 Frutti e semi di *Calendula*. Fonte: Muséum de Toulouse

verso l'esterno del capolino), con ligula tridentata, e fiori del disco tubulosi. La **fioritura** può avvenire tra settembre e maggio. Il **tempo balsamico** (periodo più indicato per la raccolta delle droghe vegetali in quanto più ricche, in quel determinato tempo biologico, dei propri principi attivi) della calendula è nei mesi di aprile e settembre. I suoi frutti sono cipsele (frutto secco indeiscente formato da un achenio nella parte basale e da un pappo nella parte apicale) senza pappo, rostrate (con frutto prolungato a forma di becco) e ricurve, anulari o alate a seconda della loro posizione.⁴ Per questo, la *Calendula arvensis*, presenta tre tipologie di fruttificazione: esterna falciforme, con cresta spinosa che si aggrapperà al pelo degli animali per diffondersi, interna falciforme o anulare, mediana alata.⁵ E' una pianta gregaria che cresce allo stato spontaneo in terreni incolti, al margine di sentieri e

strade, nei vigneti, su suoli prevalentemente calcarei. L'impollinazione della calendula avviene sia per via entomofila (tramite gli insetti) che anemofila (pianta che viene impollinata dal vento). E' una pianta nutrice delle larve di diverse specie di lepidotteri (tra cui la *Cucullia calendulae*).³

Usi terapeutici e cosmetici della *Calendula arvensis* L.

Si hanno notizie di un suo assiduo utilizzo in campo medico/popolare fino al Medioevo, poi dimenticata. E' stata però riscoperta dalla medicina e dalla farmacologia moderne per la presenza di flavonoidi, saponine, resine, oli essenziali, tracce di acido salicilico, β -carotene, licopene, luteina e xantine. Le sue principali caratteristiche dal valore terapeutico sono le attività:



- Antinfiammatoria,
- Antisettica,
- Antispasmodica,
- Cicatrizzante,
- Callifuga (di medicamento per i calli dei piedi),
- Sudoripara,
- Regolatrice del flusso mestruale,
- Analgesica,
- Riepitelizzante (sostanza che in caso di ferite effettua una "rieptelizzazione" cioè lo stadio di riparazione della ferita in cui l'integrità dell'epitelio viene ristabilita nelle porzioni lesionate attraverso la riformazione dell'epitelio dalla periferia della ferita o dalle strutture cutanee accessorie sopravvissute come follicoli piliferi o ghiandole sudoripare),
- Antibiotica,
- Antitumorale,
- Immunomodulante,
- Lipocatabolica,
- Fungicida,
- Ipocolesterolemizzante,
- Lenitiva,
- Antibatterica,
- Antiossidante,
- Antiedematosa,
- Stabilizzante vascolare.^{3,6}

Utilizzata anche per tingere i capelli, per ammorbidire le pelli e, in infuso per sfiammare gli occhi arrossati. E' molto utilizzata in campo cosmetico.

Tra le prime testimonianze scientifiche messe per iscritto sull'uso della calendula come medicinale, in questo caso per cure antitumorali, c'è quella di Pierandrea Mattioli, umanista, medico e botanico italiano vissuto dal 1500 al 1577. Nel XIX secolo è diventato il rimedio naturale più diffuso per la patologia oncologica. Recenti studi hanno effettivamente dimostrato che la pianta contiene sostanze anticancerogene (che inibiscono la formazione di processi neoplastici), come verrà indicato in seguito.

L'abate Sebastian Kneipp (1821-1897) utilizzava la calendula in modo "tradizionale" per la preparazione di una pomata contro eczemi e come rimedio per le ulcere. Lo stesso abate affermava così: "Si prepari una pomata di calendula e la si distribuisca sulla parte malata". La calendula, come già indicato in elenco, stimola la cicatrizzazione e la ricrescita del tessuto cutaneo.

Anche l'erborista austriaca Maria Treben (1908-1991) ne era un'estimatrice e la paragonava spesso, per le sue proprietà curative, all'*Arnica* (*Arnica montana*) considerandola superiore a quest'ultima in quanto, al contrario dell'*arnica* che può essere assunta solo dopo consultazione medica, la calendula è tranquillamente bevibile da tutti i soggetti, non provocando reazioni avverse. La Treben affermava: "come depurativo del sangue è insostituibile nei casi di ittero infettivo. La calendula depura il sangue, stimola la circolazione e favorisce la cicatrizzazione delle ferite". E' discutibile però la capacità della calendula di curare



l'ittero o altre patologie epatiche. I ricercatori e gli etnobotanici ritengono che queste proprietà curative siano state attribuite alla calendula nell'epoca in cui a certi disturbi si solevano associare determinate piante in base al loro colore (dottrina delle Segnature).⁶

Principi attivi e cenni sulle loro caratteristiche biologiche

Le proprietà terapeutiche della calendula dipendono dalla modalità di estrazione dei suoi diversi principi attivi che sono differenzialmente solubili in acqua, olio o alcol.

L'infusione è la tecnica più semplice per l'estrazione delle componenti idrosolubili. In particolar modo, attraverso questo metodo, si riescono ad estrarre saponine e flavonoidi. Le saponine reagiscono molto attivamente contro i lipidi e sciolgono nell'intestino anche grassi pericolosi come i trigliceridi e il colesterolo.

Le saponine sono glicosidi terpenici di origine vegetale e prendono il loro nome dalla *Saponaria officinalis*, un tempo coltivata per il lavaggio della lana. Le saponine possono essere assimilate per via orale, attraverso degli infusi, come è appunto il caso dell'infuso di calendula. L'assunzione per via parenterale per mezzo di una iniezione è invece pericolosa in quanto la molecola integra delle saponine innesca un processo emolitico. Assumendole tramite il bolo invece la molecola viene degradata durante le fasi digestive annullandone l'effetto "velenoso". In animali a sangue freddo e nei pesci però le saponine risultano tossiche in ogni caso, infatti, in passato, erano utilizzate come veleno per la caccia.⁷ Tornando a parlare degli effetti salutistici delle saponine sull'uomo, queste hanno effetto antisettico e antimicotico (in particolar modo attive nei confronti della *Candida albicans*).

I flavonoidi, presenti insieme alle saponine nell'infuso di calendula, sono invece molto utili nella prevenzione all'aterosclerosi. Avendo un effetto modulatore sul sistema immunitario, i flavonoidi rendono la calendula tollerata anche dai soggetti allergici,⁶ ricollegando tutto ciò all'affermazione sopraccitata dell'erborista Treben.

Nell'infuso sono presenti anche gli oli essenziali. Nella preparazione dell'infuso, per evitare che gli oli si perdano con l'evaporazione dovuta alle temperature del processo estrattivo, è utile coprire il bollitore mentre lo si lascia riposare.

Altri due importanti costituenti della calendula sono invece solubili o in olio o in alcol: Alcoli triterpenici (antinfiammatori) e carotenoidi (attività antitumorale).

I collegamenti tra le funzioni della calendula e i suoi costituenti identificati come principi attivi sono:

- Oli essenziali. Effetto calmante. Germicida sulle seguenti specie: *Candida albicans*, *Trichomonas*, *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Trichopyton*, *Klebsiella pneumoniae*.
- Saponine. Compongono circa il 10% del peso a secco della calendula. Oltre all'azione "pulitrice" verso i lipidi nel sangue, contrastano la crescita cellulare dei funghi.
- Carotenoidi. Sono responsabili della pigmentazione giallo-arancio della calendula. Nel giallo prevalgono le xantofille, nell'arancio i β -carotenoidi. Svolgono un'azione antiossidante riducendo l'attività dei radicali liberi (entità molecolare molto reattiva avente vita media di norma brevissima che, se presente in quantità "controllata" rappresenta un elemento potenziale nella lotta a numerose malattie, ma, in caso contrario costituisce un potenziale "disturbo" del patrimonio genetico alterando il DNA cellulare, divenendo così tra i maggiori fattori suscettibili alla contrazione del cancro).⁸
- Fitosteroli. Attività regolatrice di alcuni meccanismi metabolici.
- Flavonoidi. Attività antiossidante. Vedi carotenoidi.
- Resine. Utili nella produzione di pomate ed unguenti aventi un'azione antisettica, antinfiammatoria e antispasmodica.

Le ricerche in campo scientifico

Sono stati condotti diversi studi sulle proprietà curative della calendula. Recentemente, nel 2019, è stato pubblicato un lavoro di ricerca intitolato "*Calendula arvensis* L. as an anti-cancer agent against breast cancer cell lines" nel quale, sulla base dell'uso nella medicina popolare araba della calendula nei trattamenti di malattie gravi, sono stati implementati

diversi test estrattivi, partendo da diversi solventi utilizzando le tecniche analitiche più idonee, per il recupero delle componenti biologicamente attive della calendula dimostrando che, una miscela delle stesse, ha un effetto “killer” nei confronti di cellule tumorali, nello specifico per le cellule MDA-MB-231 del cancro al seno, nelle quali ne provoca la morte per apoptosi.⁹ Oltre alla pianta in se, anche nello specifico i fiori della *Calendula arvensis*, sono oggetto di studio di molte equipe di ricerca dei più importanti centri e università del mondo. Un gruppo di ricercatori dell’Università del Marocco ha posto la sua attenzione sull’attività antibatterica e di inibizione della Candida, citotossica e antiossidante dei fiori di calendula. In un lavoro pubblicato nel 2016, i ricercatori marocchini, basandosi anche in questo caso sull’utilizzo della pianta nella tradizionale medicina popolare della nazione, hanno dimostrato che gli estratti in metanolo e in acqua delle componenti fenoliche e dei flavonoidi dei fiori di calendula producono attività antiossidante e citotossica.¹⁰



Figura 3 Particolare del fiore di Calendula

Storie e leggende sulla calendula nel mondo

Come dimostrano le ricerche sopra citate, la calendula è una pianta molto diffusa nella flora mondiale e si annovera tra le specie vegetali spontanee utilizzate dall’uomo, seppur in diverse culture, nelle pratiche tradizionali di medicina e cura popolare. La sua importante “funzione” medicamentosa e, dal punto di vista biologico ed etnobotanico, la sua antica presenza nella flora spontanea terrestre, è comprovata anche dai tanti riferimenti letterari che vedono protagonista la *Calendula arvensis* nei miti, nelle leggende e nelle storie, a volte anche drammatiche, di culture distanziate anche da interi oceani.

Nel mondo della mitologia greca la calendula è associata alla dea Afrodite e, questo legame è stato, soprattutto nell’800, uno dei fattori per cui questo fiore era divenuto simbolo di tristezza causata da pene d’amore o da gelosia ed inganni. Afrodite, addolorata per la perdita del giovane amante Adone, pianse lacrime che, toccando terra, si trasformarono in Calendule.³



Figura 4 *Calendule officinalis* nella Dia de los muertos. Messico. Fonte: alinkamexico.wordpress.com

Spostandoci oltre oceano, precisamente in Messico, la calendula è utilizzata come fiore simbolo della famosa festività “Dia de los muertos”.¹¹ Il motivo si potrebbe nascondere nella leggenda messicana che narra delle Calendule, portate dai conquistatori, sviluppate e diffuse sulle terre del Messico a causa del sangue versato dagli indigeni, vittime della colonizzazione dei bianchi. Per questo la calendula in Messico è associata al dolore e al rancore, in particolare per i messicani è, appunto, il fiore simbolo della morte.¹²

Anche in Inghilterra la calendula ha un significato “negativo”. E’ il simbolo della gelosia. Secondo una leggenda popolare, infatti, questi fiorellini gialli altro non sarebbero che le “zitelle”, in vita mai amate da nessuno e trasformatesi, dopo la morte, in calendule, gialle di rabbia!¹² Ma non solo questo si nasconde dietro alla calendula. Il suo nome inglese, field marigold, la lega

alla figura cattolica della Vergine Maria, definita appunto Mary’s Gold, tanto che, in molte cerimonie della religione cattolica, la calendula, è usata come fiore decorativo.¹¹

Nell’antico Egitto si associavano alla calendula proprietà ringiovanenti e, anche qui, era utilizzata nelle cerimonie rituali e come fiore decorativo. Nel mondo Induista è segno di buon auspicio, e, in altre credenze popolari, si pensava fosse un fiore predittivo per la pioggia: se i suoi fiori si apriranno al mattino, pioverà nel corso della giornata.¹¹

In Germania viene chiamata “kuhblume” ed è tradizionalmente usata nel periodo della Pentecoste per adornare i bovini durante la Pflingst Procession.¹³

La calendula era anche presente nell’emblema di *Margherita d’Orléans* e come “premio d’argento” nei famosi “jeux floraux”, i giochi di Tolosa.¹⁵

Oltre a far parte di riti e leggende delle diverse culture mondiali, della Calendula, indentificata come *Calthe* o *Sponsa solis* (sposa del Sole) o *Solsequium* (che segue il Sole, un po’ come la *Cichorium intybus*, la nostra cicoriella selvatica) ne parlano anche Virgilio, Columella, Plinio, Dioscoride e anche William Shakespeare la nomina del sonetto XXV.. Interessante è l’annotazione sulla calendula rinvenuta nel *Tractatus de herbis*, trattato di erbe medicinali risalente al XV secolo: “La Calendula è un’erba, che con altro nome è detta fior di ogni mese, un altro è fiorrancio. Nasce in luoghi umidi, ed inoltre le donne [la] pongono negli orti per farne corona, poiché ha un bel colore giallo-rossiccio; è detta Calendula poiché ogni mese porta fiori. Per provocare il mestruo si beve il succo di Calendula [...] il succo di Calendula iniettato nelle narici, contrariamente, toglie il dolore ai denti. Un tale che l’ha sperimentato disse: succo di calendula e abrotano, unga se stesso di notte, quando vada a dormire, al mattino, in vero, si troverà trasportato in un altro luogo.”

La *Calendula arvensis*, tra nomi locali italiani suoi usi gastronomici e sinergie orticole

Come già indicato nel capitolo riguardante la diffusione della calendula, anche in Italia questa pianta ha un carattere pressoché ubiquitario. E’ intersecata nella terra e nella cultura dei popoli locali italiani da secoli, se non da millenni, tanto da essere entrata tra i vocaboli delle lingue locali italiane:

- Carriennula (Siena)
- Dormioti salvadeghi (Istria)
- Erba che puzza (Lodi)
- Fior da moert (Emilia-Romagna)
- Florixeddu d’ogni mesi (Sardegna)
- Giroflada (Pisa)
- Margherita gialla (Livorno)
- Primo Fiore (Latina)
- Scisciàu (Cagliari)¹⁶

Riscoperta per il suo utilizzo nella preparazione di infusi, oleoliti e pomate, la calendula, nel campo gastronomico, avrebbe vari impegni ma resta una pianta spontanea non molto impiegata e per questo poco conosciuta. Della calendula si utilizzano soprattutto i fiori che vanno raccolti non bagnati dalla pioggia o dalla brina per poi essere essiccati al sole e conservati in un luogo asciutto. Questi potranno poi essere aggiunti ai brodi o ai risotti, tingendo la pietanza di giallo al pari dello zafferano, per questo, tra l’altro, la calendula era etichettata come lo “zafferano dei poveri”. Le foglie possono essere usate crude nelle misticanze primaverili a cui conferiscono



Figura 5 Fiori secchi di calendula. Fonte: macrolibrarsi.it

un gusto particolare. I boccioli dei fiori di calendula possono, invece, essere utilizzati come quelli del capperò (*Capparis spinosa*), macerati in aceto, oppure freschi o essiccati per aromatizzare salse e condimenti dato il loro sapore amarognolo. Tante altre usanze gastronomiche locali vedono coinvolta la calendula. Il consiglio resta comunque, essendo una pianta contenente principi attivi officinali farmacoattivi, di evitare l’assunzione in caso di gravidanza.¹

Infine è molto importante anche il ruolo della *Calendula arvensis* come pianta spontanea, spesso ritenuta infestante, e per questo fastidiosa e quindi da estirpare, delle terre da orto. La calendula, non solo rende colorata e “vivace” la campagna che “infesta” ma, grazie alla pigmentazione giallo-arancio dei suoi fiori, svolge un ruolo di attrazione cromatica nei confronti di molte specie di insetti impollinatori (vedi api e bombi) che favoriscono, di conseguenza, l’impollinazione anche delle piante orticole seminate nei pressi della calendula. Funge anche da antibiotico naturale per

l'orto allontanando numerosi parassiti.¹⁷ Una pianta perciò buona per la nostra salute, per la nostra tavola, sia prima che durante i pasti, ma soprattutto per i nostri occhi, data la sua straordinaria luminosità floreale.

Bibliografia

- [1] De Rosa, Napolitano, Picariello - Piante Alimurgiche del Baianese e del Lauretano – Regione Campania
- [2] Actaplantarum.org
- [3] Antropocene.it
- [4] Calendula arvensis – wikiedia.org
- [5] naturainmentecalliopea.it
- [6] Sven-Jörg Bustau et al. – Calendula. Consigli e preparazioni per una pelle bella e sana – Tecniche Nuove. 2002
- [7] Saponine – wikipedia.org
- [8] radicali-liberi.it
- [9] Abutaha, A Nasr et al. – Calendula arvensis L. as an anti-cancer agent against breast cancer cell lines – Molecular Biology Reports. 2019
- [10] Abudunia, Marmouzi et al. – Anticandidal, antibacterial, cytotoxic and antioxidant activities of Calendula arvensis flowers – Journal de Mycologie Médicale. 2016
- [11] Rebecca Jagoe, Sharon Kivland – On Care – Art Monthly. 2020
- [12] Mito, storia e tradizioni della Calendula – inherba.it
- [13] Calendula. Storia, leggende e linguaggio dei fiori – ilgiardinodeltempo.altervista.org
- [14] La Calendula nell'antichità – ilgiardinodipsiche.blogspot.com
- [15] madameblatt.it
- [16] Domenico Nardone, Nunzia Maria Ditunno, Santina Lamusta - Fave e favelle, le piante della Puglia peninsulare nelle voci dialettali in uso e di tradizione - Centro di Studi Salentini, Lecce, 2012
- [17] Ortodacoltivare.it



Produzione Associazione di ricerca etnobotanica/artistica "OrtoFertile"

LE "SPONTANEE" DI ORTOFERTILE

La cicoria selvatica, nome scientifico *Cichorium intybus*, è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae diffusa allo stato selvatico in quasi tutte le zone del mondo.

La provenienza del nome generico (*Cichorium*) di questa pianta è dubbia e complessa. È probabile che si tratti di un antico nome arabo che potrebbe suonare come Chikouryeh. Secondo altre fonti pare derivi da un nome egizio Kichorion, o forse anche dall'accostamento di due termini Kio (= io) e chorion (= campo); gli antichi greci ad esempio chiamavano questa pianta kichora; ma anche kichòria oppure kichòreia. Potrebbe essere quindi che gli arabi abbiano preso dai greci il nome, ma non è certo. La difficoltà nel trovare l'origine del nome della pianta sta nel fatto che è conosciuta fin dai primissimi tempi della storia umana. Il nome della specie (*intybus*) deriva invece dal latino ma l'origine è a sua volta dal greco *éntybon* col quale si indicava un'erba simile alla cicoria (ora chiamata genericamente "erba scariola")^[1].



Figura 1 *Cichorium intybus* L.

Sul territorio italiano è presente dalla pianura alla montagna fino ai 1200 m di quota, nei luoghi incolti, lungo i bordi delle strade, i sentieri di campagna, nei campi incolti, presso i ruderi e i casolari abbandonati.

Come si presenta: ha una radice grossa a fittone, commestibile ma dal sapore decisamente amarognolo; i gambi ruvidi, glabri e cavi, possono raggiungere e superare anche il metro di altezza; le foglie che ricoprono i fusti sono basali e cauline. Le basali sono disposte in modo alterno a formare delle rosette. Le foglie cauline si presentano lunghe e frastagliate. Entrambe le foglie possono risultare pelose, soprattutto se la pianta cresce in condizioni di eccessiva aridità del suolo e climatica, di colore dal verde acceso al verde scuro, a volte con sfumature tendenti al rosso.



Figura 2 Fiore di cicoriella

I fiori della cicoria si presentano sotto forma di capolini multiflori di colore azzurro indaco, raramente bianco.

Questi hanno la caratteristica di restare chiusi nelle giornate umide e senza sole a dimostrazione del fatto che questa pianta ama posti caldi e soleggiati o comunemente si aprono al mattino sempre alla stessa ora per poi chiudersi nella seconda parte del pomeriggio verso le quattro.

Per questo, in alcune zone delle Alpi, la cicoria viene chiamata "orologio dei pastori", perché solitamente quando i fiori si chiudono, i montanari mungono le mucche al pascolo^[2]. La raccolta della cicoria

viene effettuata tra Ottobre e Aprile (anche se ci possono essere variazioni in base al clima stagionale), escludendo il periodo estivo della fioritura. Si recidono le foglie basali a livello del terreno con un coltello ben affilato come si fa per la raccolta della lattuga o altra insalata da taglio. Le radici invece vengono raccolte nel periodo estivo.

Composizione chimica

PARAMETRO	VALORE	UNITA' di MISURA
Acqua	92	g
Energia	23	Kcal
Proteine	1.7	g
Grassi totali	0.3	g
Ceneri	1.3	g
Zuccheri	4.7	g
Fibre	4	g
Sali Minerali		
Calcio	100	mg
Ferro	0.9	mg
Magnesio	30	mg
Fosforo	47	mg
Potassio	420	mg
Sodio	45	mg
Zinco	0.42	mg
Rame	0.295	mg
Manganese	0.429	mg
Vitamine		
Vit. C / ac. Ascorbico	24	mg
Vit. B1 / Tiamina	0.06	mg
Vit. B2 / Riboflavina	0.1	mg
Vit. B3 / Niacina	0.5	mg
Vit. B5 / Ac. Pantotenico	1.159	mg
Vit B6	0.105	mg
Folati	110	µg
Vit. B12	0	µg
Vit. A	286	µg
β-carotene	3430	µg
α-carotene	0	µg
Vit. E / α-tocoferolo	2.26	mg
Vit. D	0	µg
Vit. K / Fillochinone	297.6	µg
Acidi grassi		
Saturi totali	0.073	g
Monoinsaturi totali	0.006	g
Polinsaturi totali	0.131	g
Aminoacidi essenziali		
Triptofano	0.031	g
Treonina	0.047	g
Isoleucina	0.101	g
Leucina	0.074	g
Lisina	0.067	g
Metionina	0.01	g
Fenilalanina	0.041	g
Valina	0.077	g
Altri amminoacidi e composti		
Arginina	0.124	g
Istidina	0.029	g
Caffeina	0	mg
Teobromina	0	mg

Figura 3 Valori individuati per 100 gr di prodotto. CHICORY GREENS, RAW (SR LEGACY, 169992) – FOOD DATA CENTRAL - U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE - Agricultural Research Service

Inoltre, la cicoria contiene inulina, principi amari, acido cicorico (denominato anche acido dicaffeiltartarico).

Medicina e usi tradizionali della Cicoriella selvatica nel mondo

Il genere *Cichorium* è composto da 6 specie con importanti aree di distribuzione in Europa e in Asia. In diverse Asteraceae, l'inulina, un polimero di fruttosio legato attraverso legame β -2,1 con un residuo terminale di glucosio, funziona come un carboidrato di riserva in steli, tuberi e fittoni. Storicamente, la cicoria veniva coltivata dagli antichi egizi come pianta medicinale, coltura vegetale ed era occasionalmente utilizzata per il foraggio degli animali. Molti sono gli usi che nelle diverse culture contadine e nelle pratiche quotidiane uniscono questa pianta alla cura e al benessere dell'umanità, conferendole un alto valore antropologico e, conseguentemente, medico/nutrizionale. Nella tabella seguente sono elencati i maggiori usi tradizionali della cicoria selvatica in varie parti del mondo^[3].

Usi medici tradizionali di *Cichorium intybus*.

Paese	Uso/i Tradizionali	Parte/i della pianta	Preparazioni
<i>Afghanistan</i>	Malaria	Radice	Estratto acquoso
<i>Bosnia Erzegovina</i>	Diarrea, rafforzamento della prostata e di altri organi riproduttivi, cancro polmonare, sbornia e purificazione delle vie biliari	Parti aeree, fiori e radice	/
	Disturbi epatici, spasmolitico, anticolesterolico, antisettico	Parti aeree	Decotto
<i>Bulgaria</i>	Stimolante colagogo per la secrezione gastrica, ipoglicemico	Radici, parti aeree	Decotto
<i>India</i>	Disturbi epatici	Semi	
	Diabete	Intera pianta	/
<i>Iran</i>	Eupeptico, coleretico, lassativo, depurativo, ipotensivo, tonico e antipiretico	Intera pianta	/
<i>Italia</i>	Pulizia del sangue	Foglie	/
	Contro l'alta pressione sanguigna	Foglie	Decotto
	Arteriosclerosi, antiartrite, antispasmodico, digestivo	Foglie/Radici	Decotto
	Depurativo	Intera pianta	Decotto
	Coleretico, epatoprotettivo contro l'ittero, lieve lassativo, ipoglicemico	Foglie	Decotto, Foglie fresche schiacciate
<i>Giordania</i>	Contro emorragia interna, sedativo nel tifo	Intera pianta	Cotta
<i>Marocco</i>	Disturbi renali	Parti aeree/Radici	/
	Diabete	Intera pianta	Decotto
<i>Pakistan</i>	Diabete	Radici	Decotto
<i>Polonia</i>	Disturbi digestivi e mancanza di appetito	Radici	The
<i>Serbia</i>	Diarrea	Fiori	Infusione
	Diuretico, digestivo, lassativo, antinfiammatorio, contro i disturbi del fegato, riduzione dell'indice glicemico	Radici	Decotto/the
	Colagogo	Parti aeree/Radici	/
<i>Sud Africa</i>	Contro l'ittero, tonico	Foglie, steli, radici	/
<i>Turchia</i>	Contro il cancro, contro i calcoli renali	Radici	Decotto
	Guarigione delle ferite	Foglie	Unguento
	Emorroidi, disordini urinari	Parti aeree	The

La cicoria presenta le seguenti attività farmacologiche: antimicrobica, antelmintica (eliminazione dei parassiti intestinali), antimalarica, azione epatoprotettiva e gastroprotettiva, antinfiammatoria e analgesica, antiossidante, tumorale-inibitoria (l'estratto etanolo grezzo delle radici di *C. intybus* ha causato una significativa inibizione del carcinoma tumorale di Ehrlich nei topi), attività antiallergica^[3].

Studi condotti sul sangue di ratto, hanno dimostrato come l'estratto in etanolo di Cicoriella selvatica confermi la pratica indiana in cui la pianta viene impiegata come rimedio per la cura al diabete mellito, in quanto evidenziano una riduzione significativa di glucosio, trigliceridi e colesterolo del sangue. Precedenti studi hanno dimostrato che l'estratto di cicoria riduce l'assorbimento del glucosio in fase di digiuno in ratti normali (Kim e Shin, 1998). Si può perciò dedurre che potrebbe avere un potenziale effetto nel ridurre l'iperglicemia postprandiano diminuendo l'assorbimento intestinale del glucosio^[4].

In medicina popolare pugliese e nazionale

Essendo una pianta spontanea radicata nella nostra cultura da secoli, alimento nei periodi di carestia, cibaria campestre, oggi prelibato contorno di piatti elaborati, la cicoriella selvatica ha rappresentato da sempre un rimedio "popolare" contro diverse patologie. Già nell'antica Grecia Galeno la annoverava tra le piante cosiddette "amiche del fegato". Infatti la *Cichorium intybus* era utilizzata, dai nostri avi, come stimolante epatico, renale e intestinale: per questo si beveva l'acqua in cui erano state cotte le foglie^[5].

Altri usi la vedevano consociata ad altre spontanee della nostra terra. L'insalata di cicoria insieme ad altre erbe come il grespino o crespino (*Sonchus oleraceus*) veniva utilizzata per combattere l'anemia.

Inoltre l'infuso, veniva utilizzato per depurare reni e fegato e come leggero lassativo. Lo scioppo, per disintossicare; il cataplasma di polpa cotta, come emolliente e lenitivo per la cute.

La ritroviamo anche nelle tradizionali pratiche curative monastiche e indicata nei manoscritti di erboristica medievale.



I monaci erboristi utilizzavano il decotto di radici come depurativo dell'organismo, e inoltre contro il diabete (ricollegandosi alle pratiche indiane e medio orientali), contro l'inappetenza e contro l'itterizia.

Il medico cinquecentesco Castore Durante nel suo Herbario novo consigliava la Cicoria come rassodante del seno^[6].

Caratteristica singolare ma molto diffusa e popolare vedeva nel passato, soprattutto nel periodo bellico, le radici di cicoriella tostate usate come succedaneo del caffè^[7].

Utilizzi magico/rituali

Probabilmente di pari passo alle evoluzioni in campo medico, per un lascito delle epoche "oscuere" del medioevo ma anche per la conformazione brulla, isolata e chiusa che ha caratterizzato per secoli i nuclei urbani ma soprattutto rurali dei nostri territori (e non solo), si sono conservate, tramandate o semplicemente sono nate pratiche rituali intrise di "magia". Anche la cicoriella selvatica è stata utilizzata all'interno di ricette e filtri magici per contrastare in questo caso le "patologie dell'anima" più che del corpo. Si riteneva che rendesse i nervi saldi a chi la usava, e per questo si credeva che chi la consumasse regolarmente fosse in grado di superare con facilità gli ostacoli della vita^[8]. Inoltre, era considerata un'erba propiziatoria e portafortuna.

Ad essa era anche "concesso" donare poteri sovranaturali. Come per una serie di Solanacee (*Giusquiamo*, *Mandragora*, *Belladonna* ecc.) e per la Felce^[9], si credeva che avesse il potere di rendere invisibili. Il "procedimento" ^[10] prescrive l'ingestione di Solanacee psicoattive, che sono le vere responsabili della suggestione (e della alterazione psichica) che fa ritenere allo sperimentatore di diventare invisibile. In particolar modo le foglie di *Belladonna*, *Atropa belladonna* L., contengono atropina, scopolamina e L-giusciamina, avente effetto parasimpatolitico/anticolinergico per via di una

inibizione competitiva del recettore del neurotrasmettitore muscolare acetilcolina ^[11]. Atropina e scopolamina sono contenute, insieme all'L-iosciamina anche nella Mandragora.

La cicoria trova altre consociazioni nelle pratiche magico/rituali insieme a semi di cipolla, semi di satirione, semi di rughetta, di asparagi, di carota e varie erbe e radici (zenzero, ortica, ecc.) componendo un "elettuario per eccitare i sensi"^[12] e fa parte anche di ricettari per filtri seduttori ^[13].

Le fiabe e le leggende sono nate prima dell'uomo/donna o è con l'uomo/donna che hanno visto la loro alba? Il fascino in parte "esoterico" di questi racconti racchiude spesso storie a volte lontane e quasi incomprensibili ma portatrici di valori etici, significati morali, o semplici "effluvi" amorosi e spiritosi.

Nella cultura del piccolo paesino di Noci, nel sud-est della Murgia Barese, esiste una fiaba popolare che ha come protagonista la cicoriella selvatica, per adesso ricostruita solo in parte, sperando un giorno di trovare l'anziano/a suo custode per completarla. Però molti sono i detti che la coinvolgono in prima "persona" o che si ricollegano al mondo rustico e tradizionale della raccolta di spontanee. "Na' mmesckè fèfe e fogghe" (Non mischiare fave e foglie – le cicorielle) ovvero, non confondere cose con significati e/o valori diversi; "i cose amère tinele chère" (le cose amare mantienile care) ovvero ciò che sembra più angusto ha valore e bisogna preservarlo; "sci a zì' aстранje" (andare a zia estranea) ovvero andare per campi e prati non propri per raccogliere frutti, erbe e ortaggi.^[14]



Figura 4 Foto di *Cichorium intybus* da www.giardini.biz

Ma anche altre culture hanno costruito intorno a questa pianta, tanto ubiquitaria quanto unica, miti e racconti. Una leggenda rumena narra di una bella donna, Domna Floridor (Dama dei Fiori) che un giorno fu chiesta in sposa dal Sole. Ma questa donna rifiutò la richiesta, disprezzando l'astro. Così, indignato, il Sole trasformò la donna in un fiore di Cicoria.

Il fiore di Cicoria, ovvero Domna Floridor, è costretto a fissare il Sole nel momento in cui appare all'orizzonte, e a rinserrare i suoi petali quando la sua luce scompare. Questa leggenda si ricollega all'usanza alpina di considerare il fiore di cicoria "l'orologio dei pastori". Ritornando alla cultura rumena, la cicoria è quindi chiamata anche "sposa del sole". In Germania, invece, era detta anche "erba del sole" o "erba del solstizio".

Oltre a fiabe e leggende, anche superstizioni e credenze hanno sempre accompagnato, e lo fanno tutt'oggi anche se spesso in maniera così abituatoria da non darcene conto, la nostra quotidiana esistenza. Per la raccolta della cicoria bisogna essere accorti! Non deve essere sradicata giammai con le mani, ma soltanto con un corno di cervo o con una moneta d'oro (che simboleggiano rispettivamente i raggi e il disco del sole), nel giorno di San Pietro e Paolo, il 29 giugno. Questa procedura avrebbe permesso a chi portava con sé la cicoria, di legare a sé l'uomo o la donna amata. Ma la radice, così come ha il potere di legare ha anche il potere di slegare o, in altre situazioni lontane dal cuore, di togliere le spine dalla pelle.

Tornando alle leggende, secondo una storia di origine bavarese, Dio trasformò in fiori una principessa e le sue damigelle in quando la principessa, abbandonata dal suo sposo, si sentiva "di morire di dolore". Ella diceva: "Vorrei morire e non lo vorrei, per rivedere il mio amato dappertutto" e le damigelle, solidali con la principessa e legatissime a lei, dicevano: "anche noi, vorremmo e non vorremmo morire, perché il principe possa vederci su ogni strada". E così, Dio volle esaudire i desideri di principessa e dame, cambiandole tutte in fiori: "tu, principessa, resterai con il tuo abito bianco su tutte le strade dove passerà il tuo amato; voi, damigelle, rimarrete sulle strade vestite di azzurro in modo che egli possa vedervi dappertutto". Per questo, nei paesi tedeschi il fiore della cicoria è chiamato Wegwarte o Wegeleuchte ("guardiana delle strade", "luce delle strade")^[15].

La cicoria nel lavoro, nella letteratura e nelle pratiche culinarie

In Puglia tra le erbe spontanee eduli la cicoria selvatica è, insieme ai grespini, conosciuti più comunemente nella cultura popolare nocese e delle aree limitrofe come "sivoni", la più conosciuta e ricercata. Era nota agli antichi romani che la consumavano sia cotta che cruda. Esistevano, e in alcune zone della Puglia e del Lazio sopravvivono tutt'ora, uomini e



Figura 5 Cicurari. Foto da www.lamia-puglia.com

donne, massai e massaie, contadini e contadine, conosciuti come “cicurari” e “cicurare” o “cicoriare” (nel dialetto nocese “cecurduère”) ovvero “terrazani raccoglitori” che facevano incetta di cicorie selvatiche e altre specie spontanee nei terreni incolti o furtivamente nei pascoli che successivamente offrivano e vendevano casa per casa. Oggi sono figure per la maggior parte scomparse, ma a ricordarli nella loro miseria, è rimasta una bella fiaba calabrese raccolta e trascritta da Italo Calvino “Le tre raccoglitrice di cicorie” oltre a strofe ironiche, detti, fiabe e racconti della nostra cultura contadina.

La cicoria selvatica, denominata in dialetto nocese “cecurédde” o “cecurédde a drètte”, da non confondersi con le “cecurédde ammerse” (il Boccione maggiore, dal bellissimo fiore, *Urospermum dalechampiile*), ha come parti commestibili le radici, le foglie, i fiori e gli steli teneri. La radice, si usa bollita o arrostita e ha sapore di caramello; quando è tenera si può mangiare cruda in insalata anche se ha un sapore decisamente amaro. Le foglie, si consumano crude in insalata insieme ad altre specie spontanee o coltivate e, con gli steli teneri, cotte in numerosissime pietanze. In commercio la cicoria selvatica si trova surgelata, impiegata particolarmente con il purè di fave e sottolio. I contadini, ancora oggi quando lavorano nei campi, le raccolgono e le mangiano crude come “spingeture”, cioè companatico. I fiori, crudi sono piuttosto amari e quando sono aperti aggiungono un’attrattiva colorata alle insalate, mentre quando sono in boccio si usano per preparare sottaceti. L’impiego della cicoria selvatica in cucina conta un centinaio di ricette: viene preparata in umido, in brodo, in teglia, in padella, gratinata, a zuppa, al forno, come frittata, purè, timballo, ed è usata come ingrediente per polpette, crepes, ravioli e torte salate^[16].



Figura 6 “Le tre raccoglitrice di cicorie”. Foto da www.wuz.it

Qui di seguito abbiamo raccolto due ricette conservate alla memoria da un nostro caro compaesano, Giovanni Miccolis, in una sua rubrica culinaria scritta tra gli anni '70 e '80 sul giornale di cronaca locale “Noci Gazzettino”.



Figura 7 Cicorielle a brodo. Foto da blog.giallozafferano.it

Noci Gazzettino anno X n.6 p.7 Giugno 1977

I cicuredde de fore a brode: Le cicorielle campestri vengono lessate e sedute in casseruola con bollito o brodo di vitello, secondo la stagione, e si condiscono con formaggio grattugiato, meglio se parmigiano. Attualmente questo è un piatto genuino e di lusso, non tanto per l'alto costo del vitello, quanto per la difficoltà di trovare le cicoriette di campo, che in passato erano alla portata di tutti in quanto bastava una scampagnata per andarle a cercare, mentre nella nostra epoca di benessere poiché nessuno trova il tempo di andarle a raccogliere, si trovano raramente e si pagano a peso d'oro.

Noci Gazzettino anno IX n. 10 p.4 Ottobre 1976

Fave bianche e cicorie: Questa buona minestra, nell'antico dialetto nocese, si chiama "crastrate" o "fa'e fogghe", che sarebbero delle cicorie (cicoredd, cicorie ammerse, sivoni, denti di leone, etc...), le quali si cuociono separatamente dalle fave e si mescolano ad esse dopo averle condite. Il sapore di questa minestra è delizioso. A proposito, diceva un altro allegro buongustaio che questa è la minestra che si conserva meglio e più a lungo nello stomaco; infatti aggiungeva: "quando mangio fave bianche e fogghe mi sento sazio per 24 ore".



Figura 8 Fave e cicorie. Foto da www.nelsalento.com

Bibliografia

- [1] Cichorium intybus – antropocene.it
- [2] Storia e proprietà cicoria. Tacuinigastrosofici.it
- [3] Renée A. Street, Jasmeen Sidana, and Gerhard Prinsloo. Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology. Young-Rae Lee. 2013
- [4] Journal of Ethnopharmacology 111 (2007) Ethnopharmacological communication Anti-diabetic effects of Cichorium intybus in streptozotocin-induced diabetic rats P.N. Pushparaj, H.K. Lowb, J. Manikandan, B.K.H. Tan, C.H. Tan
- [5] Domenico Nardone, Nunzia Maria Ditunno, Santina Lamusta Fave e favelle, le piante della Puglia peninsulare nelle voci dialettali in uso e di tradizione, Centro di Studi Salentini, Lecce, 2012, pag. 201
- [6] Gianfranco Mele, La Cicoria tra usi medici e magici, nel mito e nelle credenze popolari Pubblicato il 22/06/2019 da fondazioneterradotranto
- [7] Marco Di Giovanni. Guida alle erbe spontanee di Torre Lama. Riconoscere, raccogliere e ...gustare. Istituto di Istruzione Superiore Einaudi-Grieco Sede di Torre di Lama. 2014
- [8] Enrico Malizia, Ricettario delle streghe, Edizioni Mediterranee, 2003, pag. 125
- [9] Gianfranco Mele, La Felce di S. Giovanni o del Solstizio tra leggenda, magia e medicina popolare, Fondazione Terra d'Otranto, sito web, luglio 2018 <https://www.fondazioneterradotranto.it/2018/07/25/la-felce-di-s-giovanni-o-del-solstizio-tra-leggenda-magia-e-medicina-popolare/>
- [10] Enrico Malizia, op. cit., 124-125
- [11] Atropa belladonna, wikipedia, enciclopedia libera.
- [12] Enrico Malizia, op. cit., pag. 150
- [13] Enrico Malizia, op. cit., pp. 224-225
- [14] Dizionario Etimologico del dialetto di Noci. Edizioni Cooperative Meridies. 2014. Mario Gabriele e Giovanni Laera.
- [15] Alfredo Cattabiani, Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante, Mondadori Editore, 1996, pag. 280
- [16] Orticoltura. GRAFICA MERIDIONALE. CRSFA Basile-Caramia. Aprile 2009



Produzione Associazione di ricerca etnobotanica/artistica "OrtoFertile"

LE "SPONTANEE" DI ORTOFERTILE



Figura 1 *Malva sylvestris* - archivio associativo

Appartenente alla famiglia delle Malvaceae, la *Malva sylvestris* è una pianta erbacea annuale, tra le più comuni da riscontrare nella flora spontanea italiana, biennale o perenne con fusto eretto o prostrato che può crescere fino a 60-80 cm.¹ I fiori di *M. sylvestris* sono quasi inodore e hanno un sapore mucillaginoso se masticato. Sono larghi circa 3-5 cm e caratterizzati da un epicalice³ (verticillo di piccole brattee sepaloidi [Malvaceae] o stipole [Fragaria vesca, Potentilla] posto all'esterno e immediatamente sotto il calice avvolgendolo in un involucri indipendente o parzialmente saldato allo stesso. Viene anche chiamato calicetto o caliculo)² composto da tre parti oblunghe o ellittiche-lanceolate più corte del calice

situate immediatamente al di sotto di esso; il resto del peduncolo non supera i 20 mm di lunghezza. Il calice ha cinque lobi triangolari pubescenti e gamosepali³ (in botanica, detto del calice quando i suoi costituenti sono concesiuti tra loro)⁴ alle basi a formare una corolla tre o quattro volte più lunga del calice con cinque petali a forma di cuneo dentellato. Numerosi sono gli stami, i cui filamenti si fondono alla base sotto piccoli tricomi a forma di stella o semplici tricomi visibili sotto ingrandimento. Le foglie sono semplici, membranose, pubescenti e vellutate su entrambi i lati. Sono verdi anche da secche, hanno lunghi piccioli e sono da orbicolari a reniformi, palminervose e lobate, con tre, cinque, sette o nove lobi poco profondi. Presentano apici arrotondati o acuti, con un troncamento subcordiforme, dentato-crenato e misurano 7-15 cm di diametro. La venazione è actinodroma³ (con il termine actinodroma, che deriva dal greco aktís -înos 'raggio' si definisce la nervatura della foglie che è dotata di 3 o più nervature primarie divergenti radialmente da un singolo punto)⁵. Le vene di primo ordine sono prominenti e dritte; le vene di secondo ordine mostrano angoli di divergenza acuti e le vene del terzo ordine si presentano reticolate. La venatura marginale è incompleta, con venule semplici e curve.³ I



Figura 2 Fiore di malva - faidateingiardino.it

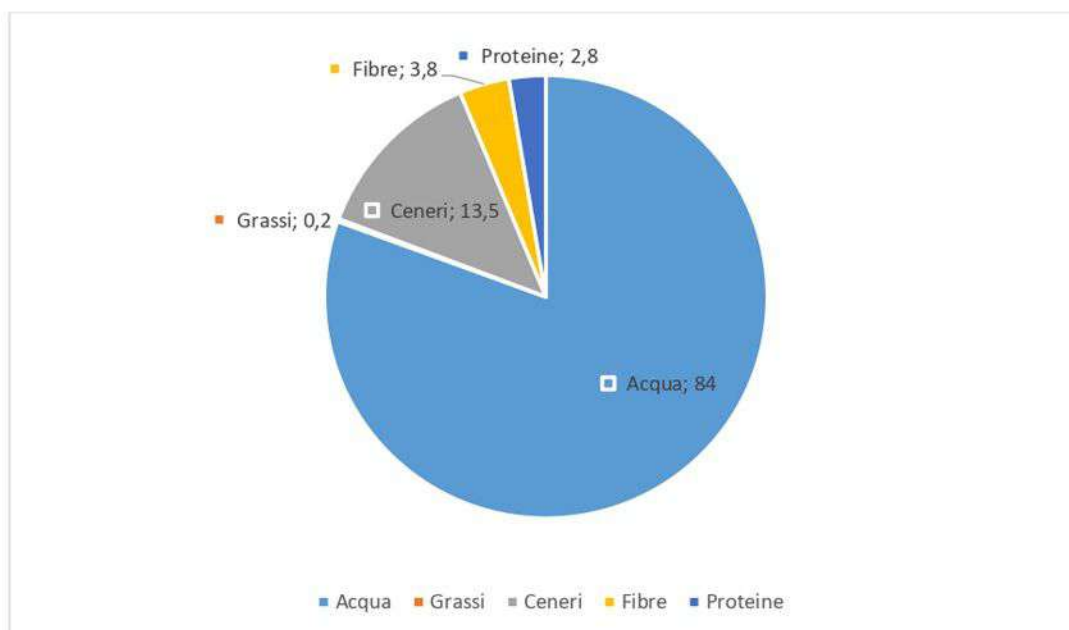
frutti sono poliachenici circolari.⁶ Hanno la forma di piccoli formaggi.¹ Si presentano come un camario schizocarpico del diametro di 5-7 mm, con 10-13 mericarpi (in botanica, parte di un frutto schizocarpico, contenente un seme, che si comporta come frutto per la disseminazione)⁴ indeiscenti, monospermi, glabri o pubescenti, di 2-2,5 mm, con dorso appiattito e reticolato, angoli acuti e le facce laterali radialmente striate, brunastri. I semi sono nerastri di 1,5-2,2 mm.⁷ Da giugno fino a settembre si raccolgono fiori, foglie e steli. Dato che con l'essiccamento si perdono le sostanze mucillaginose, è opportuno usare la Malva quanto più fresca possibile. Tuttavia anche essiccata essa mantiene abbastanza bene le sue caratteristiche medicinali. Una varietà simile alla *sylvestris* con dalle caratteristiche botaniche leggermente differenti è la *Malva parviflora* che si presenta leggermente strisciante con una parziale struttura legnosa all'inizio del fusto.¹

Il termine Malva potrebbe derivare dal latino classico (Cicerone), affine a quello greco μάλαχη malákhe, assonante con μάλάσσω, maláσσω, ovvero rammollire, collegato probabilmente alla sua azione emolliente, benevola; una tradizione popolare collega il nome al medioevale "male va", scaccia male, per le sue proprietà officinali. Il suffisso *sylvestris* invece deriva da *sylva*, selva, bosco (forma latina meno corretta per *silva*): piante che crescono nei boschi, nei luoghi selvosi.⁷

La malva ha un areale Eurosiberiano, ora Subcosmopolita, molto comune in tutte le regioni d'Italia, dal piano fino a 1600 m di quota, negli incolti, luoghi calpestati, orti, bordi delle strade e dei fossi, rudereti, accumuli di detriti, terreni di riporto, ecc.⁸

Composizione chimica delle foglie di Malva

Dalle spiccate e rinomate proprietà medicamentose, oltre ad essere un ottimo ingrediente per la cucina etnobotanica spontanea, la malva, in particolar modo le sue foglie, è caratterizzata dalla seguente composizione:



Ricca anche di minerali, tanto da risultare insieme alle varietà spontanee di *Chenopodium*, *Amarantus* e *Lamium* un'ottima fonte di calcio presente in quantità da 3 a 7 volte superiore a quello contenuti nei carciofi, nei cardi, indivia e cicoria coltivati.¹⁰ Questi gli altri minerali riscontrati: sodio, potassio, selenio, magnesio, ferro, rame, zinco e fosforo.

La malva contiene vitamina A, le vitamine B1, B2, B3, vitamina C e vitamina E. Contiene inoltre flavonoidi, antociani, una piccola percentuale di tannini, mucillagini, aminoacidi e carotenoidi oltre ad un discreto numero di acidi grassi quali: palmitico, oleico, stearico, linoleico, arachidonico, beenico e pentadecanoico.⁹

La Malva sylvestris, pianta dallo storico passato

"A marve d'ogne male sarve" (la malva da ogni male salva). Questo detto Tarantino, dalle origini passate, attesta l'importante ruolo che la malva ha ricoperto come pianta curativa tra i popoli contadini del Sud Italia, ma non solo. L'impiego delle parti vegetali di *Malva sylvestris* sono decantate dalle grandi culture del passato che adoperavano questo "miracoloso rimedio" per la cura del corpo ma anche dello spirito.



Figura 3 amicomario.blogspot.it

Già nel VIII sec. a.C. si narra dell'uso della Malva, quando i germogli venivano presentati sulle mense dei dignitari, i detentori delle cariche di spicco societarie.

Tra i letterati, Pitagora, filosofo e matematico greco antico, sosteneva che la malva dovesse essere mangiata ogni giorno per calmare le passioni e purificare la mente. Cicerone, avvocato, politico, scrittore, filosofo e oratore dell'antica Roma, ne era ghiottissimo, e Marziale, poeta romano, oltre che usarla come antidoto alle sue notti brave, la consigliava a chi aveva problemi di stitichezza. Orazio, sempre poeta romano, l'accompagna alla cicoria e Apicio, gastronomo, cuoco e scrittore romano, la consacra nella cucina ricca, pur essendo cibo contadino e popolano, dedicandole due ricette, tra cui la *tisanam farricam* o tisana barrica descritta nel IV libro del "De re Coquinaria".¹¹ La malva era raccontata anche da Plinio il vecchio, autore romano, padre della Naturalis Historia, presentata come pianta dai "poteri afrodisiaci". L'imperatore Carlo Magno, appassionato di piante officinali, realizzò nei suoi giardini delle coltivazioni di malva.

La Scuola medica di Salerno, nata intorno al IX sec, considerata la prima e più importante istituzione medica Europea, antesignana della moderna università, parla della malva associandole un effetto anti-costipante, già noto nella medicina popolare di molte aree dell'Europa mediterranea e così enunciato: "Malva detta al tempo prisco/ fui, perché 'l ventre ammollisco". (Regimen Sanitatis Salernitanum – Scuola di Salerno)

Nel secolo XVI Pier Andrea Mattioli, umanista, medico e botanico italiano, esaltò nella sua opera le virtù antinfiammatorie ed emollienti della malva: "...le fronde di malva peste applicate con olio medicano le cotture del fuoco... la sua decotione mollifica le durezza dei luoghi segreti delle donne e facendosene clisteri giova ai rodimenti delle budella...la sua decotione gargarizzata toglie la ruvidezza delle fauci e del gorgozzule".⁸

Considerata "omnimorba" nel Rinascimento dove veniva comunemente coltivata negli orti e, i suoi principi attivi, utilizzati diffusamente fino al '900, erano il rimedio contro artriti, accessi, infiammazioni gengivali, stitichezza e obesità. Somministrata in quei tempi sotto forma di tisana anche prima e dopo il parto, la malva favoriva l'emissione della placenta.¹⁰

Usi medicamentosi tra credenze popolari e medicina fitoterapica

Come già intuibile dalle informazioni riportate nel paragrafo precedente, la malva è stata nel corso dei secoli impiegata dai diversi popoli che si sono susseguiti con le loro usanze e le loro pratiche in quanto, come confermato da diversi lavori in campo medico e scientifico, possiede componenti e principi attivi che le conferiscono una serie di proprietà benefiche.

Le foglie in particolare, come riportato in letteratura, presentano una potente attività antinfiammatoria, antiossidante, anticancerogena e risultano utili per mantenere integre le strutture cellulari dell'epidermide. In più, recentemente, è stata dimostrata anche un'attività anti ulcera, osservando come l'estratto acquoso di malva è più efficace della cimetidine, un potente medicinale usato per la cura della gastrite.³ La malva era già consumata, a quanto riportano le fonti storiche, già a partire dal 3000 a.C. In alcune regioni della Siria, a

seguito di scavi archeologici con reperti databili intorno al periodo storico indicato, sono state rinvenute tracce di semi di malva nei calchi dentali di fossili umani. Oggigiorno il consumo di malva è molto diffuso in quanto le nuove ricerche hanno rivelato e confermato le importanti proprietà terapeutiche. Tutta la pianta ha delle proprietà ma in particolare sono le figlie e i fiori che contengono alcuni flavonoidi e delle mucillagini con spiccate attività terapeutiche. Numerosi studi in corso sugli usi medici delle piante hanno perciò dato importanza, su scala mondiale, alla *M. sylvestris* e ai suoi impieghi nella medicina tradizionale. È stata consumata come leggero lassativo, tonico purificatore del fegato, e contro il bruciore di stomaco. Minestre a base di sola malva (fiori e foglie) sono cibo-medicina grazie alla loro azione lassativa in Piemonte e Basilicata.¹⁰ Nelle preparazioni farmaceutiche può essere usata per il trattamento di condizioni come



Figura 4 marieclaire.com

disordini gastrointestinali, dolori addominali, diarrea e malattie respiratorie. Da alcuni studi entobotanici, condotti in particolar modo in alcune zone del Sud Italia, si è individuato un uso “rinfrescante” della Malva comune (*Malva sylvestris*) e della Gramigna (*Cynodon dactylon*) col significato di piante usate per alleviare vari tipi di infiammazioni.¹⁰ Le foglie, le parti aeree e i fiori della malva sono conosciute in tutto il mondo per le proprietà antinfiammatorie, come già indicato, ma anche nella cura alle gengiviti, agli ascessi, mal di denti. Secondo altre fonti le odontalgie sono curate con impiastri di malva su guance o gengive. In caso di ascessi e foruncoli

alle specie applicate (es. Malva, romice, piantaggine) si associano burro (Alpi) o grasso di maiale o olio d’oliva (Centro-Sud Italia).¹⁰ Inoltre foglie e fiori hanno un alto potenziale nel trattamento di problemi urologici, punture di insetto, bruciature, foruncoli e ferite di ulcera. A scopo diuretico si ricorre a piante con Sali minerali (parietaria), mucillagini antinfiammatorie (gramigna, malva), oli essenziali antisettici (Labiata) o sostanze disinfettanti come l’arbutina (Ericacee).¹⁰

Per aumentare il transito intestinale nei bambini vengono utilizzate piante contenenti mucillagini e gomme con una azione delicata: *Malva sylvestris*, *Plantago ovata*, in contrasto con quelle utilizzate per gli adulti che contengono antraceni (*Cassia senna*, *Rheum plamatum*).¹⁰

A Fasano, in provincia di Brindisi, un decotto antinfiammatorio si otteneva facendo bollire per 10 minuti malva e cortecce di limone, d’arancia e di mandarino. A Manduria, nel tarantino, per gli ascessi si preparava un impiastro di figlie fresche di malva o un impiastro con malva cotta, lampascioni crudi tagliuzzati, pane cotto e feci di colomba. Altro rimedio per curare i foruncoli era una pomata rinfrescante ottenuta con foglie di malva e mollica di pane bollite in una piccola pignata e amalgamate con olio d’oliva. Nei paesi della Grecia Salentina, per diminuire la secrezione latte, si mangiavano minestre di malva e legumi: “Me melóħa ce calocerná alío gala sto vizzi”, con malva e legumi poco latte alla mammella.¹⁴

La malva infine deve le sue proprietà antiossidanti alla presenza di antociani e tannini quali malvidina e malvina.

Curiosità botaniche e agronomiche della Malva

Molti autori parlano della malva come una pianta invasiva delle coltivazioni alimentari, tranne in quelle di cereali, dove non è stato osservato uno sviluppo. La malva può accumulare molti nutrimenti (P,K,N, Mg) nelle sue radici come il pomodoro e i fagioli quando questi crescono insieme. L’impollinazione da parte di differenti insetti è molto importante per il mantenimento e la proliferazione della malva. La scarificazione dei semi è una via molto efficace per garantirne la germinabilità. La malva è considerata il

miglior ospite, prima di okra e cotone per l'*Aphis gossypii* (afide delle cucurbitacee) ed è anche indicata come ospite di microrganismi patogeni come i virus del mosaico del cetriolo. È una pianta nettifera. Ha un'importante ruolo anche nel recupero di terreni degradati e terre ricche di rame. Un altro rilevante aspetto della malva è la sua ipersensibilità alla presenza di Ozono. Nelle foglie l'eccessiva presenza di Ozono porta alla liberazione di radicali liberi che creano diverse ferite attraverso la superficie delle foglie. Questa proprietà rende la malva un bio-indicatore per le diverse concentrazioni di Ozono.

Usi veterinari della Malva

La malva fa parte anche di quelle piante selvatiche impiegate nel vasto campo nella medicina etnobotanica veterinaria. Decotti di pianta intera, a volte con olio, possono essere somministrati al bestiame per curare le coliche e per sbloccare il rumine. Le foglie applicate attraverso clisteri o impacchi hanno mostrato un'elevata efficacia nel trattamento delle mastiti nei bovini e contro la stitichezza nei suini. Infusi e decotti di parti aeree fiorite sono stati usati come lassativi nei cavalli, ma questi preparati hanno dimostrato anche un'azione contro le infiammazioni, le infezioni di ferite, la diarrea nei giovani vitelli, i problemi respiratori nel cavallo e l'infiammazione intestinale nelle mucche e nelle scrofe. Applicato come bagno, galattagogo nelle scrofe. Preparato come clistere, per la febbre aftosa o come antisettico. Per ingestione diretta delle foglie, lassativo - antimastitico - per diminuire la produzione di metano nel rumine. La pianta schiacciata, per drenare gli ascessi nei bovini. Usata anche come curativo per i disturbi della pelle, della riproduzione e del sistema nervoso.³

La malva tra letteratura e arte



Figura 5 malva di Perkin - researchheritage.com

La malva è inserita spesso nella storie e nei racconti da moltissimi autori e poeti, a dimostrazione del suo carattere ubiquitario nella flora ma anche nelle tradizioni popolari. Qui di seguito si riporta una citazione in chiave critica de "I Malavoglia" di Verga dove si fa riferimento proprio alla malva e al suo impiego in riti contadini di Acì Trezza.

"Resta da aggiungere che è facile riscontrare nel romanzo tutto un repertorio non solo di proverbi ma di feste, di usi, di riti, di modi d'intendere e di scandire il tempo. Vi troviamo infatti usi religiosi e tradizioni popolari ad essi connessi (padron'Ntoni comanda "le feste e le quarant'ore"; per la novena di natale di frasche e di arance le immagini di santi e i fanciulli corrono dietro le cornamuse; per l'Ascensione vengono

appese alle porte ghirlande di fiori; le donne portano sul petto l'abitino della madonna) [...] pratiche mediche (il ricorso all'erba Santa e alle foglie di malva per curare il colera)..."¹²

Anche il poeta lucano, sindaco contadino, Rocco Scotellaro, dedica una poesia alla Malva:

È calda così la malva

È rimasto l'odore/della tua carne nel mio letto.

È calda così la malva/ che teniamo ad essiccare/per i dolori dell'inverno (1948)

Sul fronte artistico un'interessante accadimento coinvolse il chimico William Perkin che, in seguito ad un esperimento chimico fallito, riuscì ad ottenere dei cristalli colorati di viola di natura sintetica che utilizzò come colorante. Il "*mauverine*": color malva. Il mauverine, noto anche come anilina viola e malva di Perkin, si dimostrò perfetto per la tintura di fibre naturali come la seta, attraverso un processo semplice ed economico.

La gastronomia della malva con i suoi detti popolari

Oltre agli usi medicamentosi, la malva è ingrediente prelibato per la gastronomia. Della pianta è possibile utilizzare ogni sua parte sia cotta che cruda. Può essere preparata in minestre ma molto comune è l'uso ad insalata.

Viene raccolta solitamente tra maggio e settembre e le foglie tenere e i petali forniscono una buona verdura selvatica, cruda, unita ad altre specie, oppure cotta nei risotti e nelle minestre. Cicerone nelle sue "Epistulae" ricorda un famoso pasticcio di malva di cui era talmente ghiotto da farne indigestione.⁸

Di seguito vengono proposte tre ricette che utilizzano la malva nella loro preparazione:

Risotto con la malva

Si dice che questa ricetta insolita sia stata "creata" dall'imperatore Carlo Magno, grande estimatore delle piante alimentari e curative. Le foglie di malva vanno raccolte al mattino, ancora roride di rugiada (in un luogo salubre!), si privano del picciolo e si sbollentano per qualche minuto in acqua salata e leggermente acidulata con aceto o succo di limone. In una casseruola si fa rosolare in burro e olio di oliva un cucchiaino di cipolla o di scalogno tritato, si aggiunge il riso (preferibilmente delle varietà Carnaroli o Vialone nano), si mescola bene con il cucchiaino di legno, fino a quando lo si sente "cricchiare", si versa mezzo bicchiere di vino bianco secco non freddo e si lascia evaporare. A questo punto si aggiungono le foglie di malva, precedentemente lavate e grossamente tritate, e si lasciano appassire, dopo di che si aggiunge di tanto in tanto del buon brodo di carne bollente fino a cottura. Si spegne la fiamma e dopo qualche minuto si aggiunge una noce di burro e una bella manciata di parmigiano grattugiato grosso o "a palline" e si serve in tavola.



Figura 6 frescoaroma.it

Minestra alla malva

Ingredienti: 50 g. di fiori di malva; 100 g. di foglie di malva; 1 litro d'acqua; prezzemolo tritato; 150 g. di pasta all'uovo o riso; noce moscata, sale e pepe q.b. Fare cuocere foglie e fiori, dopo averli lavati, nell'acqua bollente per 15 minuti. Aggiustare il sapore, e valutare la consistenza della minestra in base ai propri gusti, poiché i principi contenuti nella malva la addenseranno. A parte cuocere la pasta o il riso, ed aggiungerlo alla minestra solamente quando è servita nel piatto.

Omelette alla malva

Si cuociono foglie giovani di malva tritate con olio e burro, si sala e si aggiunge una spolverata di formaggio grana. Si preparano intanto le omelette (frittatine molto sottili), si dispone con cura sopra ognuna un cucchiaino colmo di malva cotta e si arrotolano, si dispongono in una teglia con un filo d'olio si condiscono con sugo di pomodoro e si passano in forno caldo per 5-6 minuti.



Figura 7 molokhia - cure-naturali.it

Una curiosità gastronomica è invece legata alla cucina palestinese. Tra le ricette del popolo orientale ci sono due minestre denominate: minestra di molokhia e khubbezeh. Molokhia: Termine egiziano che significa "Ortaggio dei Re" nella varietà *Corchorus olitorius* detta anche "Malva degli Ebrei". Khubbezeh: varietà di "Malva sylvestris". Di solito la "malva deli ebrei", si usa essiccata per preparare la *molokhia*, questa sorta di zuppa dal colore verde scuro e dal sapore molto amaro, normalmente servito con pollo e riso bianco. Questo piatto lo troviamo dal Libano all'Egitto, fino alla Nigeria e al Kenya, ma anche ad Haiti e Cipro, seppur in versioni e

declinazioni differenti.

In tutti i casi, questa pianta, una volta cucinata, ha sempre un sapore molto amaro e una consistenza piuttosto viscosa.¹³

La malva quindi ha diversi ruoli per le pratiche quotidiane dei vecchi contadini che ad essa hanno dedicato versi, detti e preghiere. Ma anche chi si dedicava alla pastorizia ne "usava le proprietà". I pastori dell'altopiano di Asiago la raccoglievano per impedire l'irrandimento del latte e in altre zone d'Italia era diffusa la credenza che "la radice essiccata in lana nera fungeva da amuleto". "Malva e fichi pe' la tosse / papagna pe' dormire / cicoria e rucula pe' digerire", detto leccese.



Figura 8 frutto di malva - wordpress.com

Infine un gioco che si praticava da bambini. I frutti (panuzzi o Signuruzzi, cucciddateddi) somiglianti ad un pane a forma di ciambella (cucciddatu) si suddividevano nei mericarpi, simulando così la spartizione delle fette dei pani del Signore.¹⁰

BIBLIOGRAFIA

- [1] Antropocene.it – Malva sylvestris
- [2] Actaplantarum.org
- [3] Ethnobotanical and scientific Aspects of Malva sylvestris L.: a millennial herbal medicine – Gasparetto et al. – JPP, 2011
- [4] Enciclopedia Treccani
- [5] Antropocene.it - Actinodroma
- [6] Wikipedia.org – Malva sylvestris
- [7] Actaplantarum.org – Malva sylvestris
- [8] I quaderni del Parco – Vol.9 – Le piante selvatiche commestibili – Sistema Parchi Lombardia
- [9] MisterLoto – Essere Vivere Pensare – mr-loto.it
- [10] Etnobotanica. Conservazione di un patrimonio culturale come risorsa per uno sviluppo sostenibile – Caneva et al. – EDIPUGLIA, 2013
- [11] Taccuinigastrofisici.it – Malva la panacea
- [12] Romano Luperini – Verga Moderno – Laterza edizioni 2015
- [13] Ilgiornaledelcibo.it
- [14] Fave e favelle, le piante della Puglia peninsulare nelle voci dialettali in uso e di tradizione - Domenico Nardone, Nunzia Maria Ditunno, Santina Lamusta - Centro di Studi Salentini, Lecce, 2012



LE "SPONTANEE" DI ORTOFERTILE



Figura 1 *Silene latifolia sbsp alba* - archivio associativo

Le varietà spontanee appartenenti alla specie *Silene sbsp* sono molteplici e conosciutissime in tutta Italia. La *Silene vulgaris*, nota anche come "strigoli", "sonaglini", "cavolo delle comare", è apprezzata per i suoi usi, maggiormente in campo gastronomico; narrata dagli scrittori classici, dimenticata per secoli, per poi essere riproposta, qualche decennio fa, tra le piante medicamentose degne di approfondimenti scientifici.¹

Tra le sue varietà una delle più comuni, individuabile tra gli incolti e la vegetazione boschiva del Sud-Est Barese, è la *Silene latifolia subsp alba*. Dal punto di vista **botanico**, la *Silene*, appartenente alla famiglia delle Caryophyllaceae, si caratterizza come pianta con forma biologica emicriptofita² (Nella classificazione biotipica del botanico danese C. Raunkaier, pianta perenne con gemme situate alla superficie del suolo e protette spesso, durante la stagione sfavorevole, da squame, guaine fogliari ecc. Per es. molte Poacee, come le festuche)³ biennale o perenne, erbacea, con pubescenza appressata, radice fittonante, fusti eretti, ramificati, villosi alla base e vischioso-glandulosi all'apice; l'altezza è compresa dai 30 agli 80

cm. Le foglie si presentano ellittico-lanceolate con apice acuminato, percorse da 3 venature; sono opposte, picciolate le basali, sessili le cauline², leggermente più spatolate delle superiori⁴, spesso glabrescenti; hanno margine intero, sovente sono accompagnate all'ascella da un fascetto di foglie bratteali². Come le altre specie di *Silene*, anche in questo caso il fusto e le foglie sono rivestiti da una sostanza appiccicosa che impedisce ad alcuni insettini (come formiche ed afidi) di risalire i fusti e raggiungere l'infiorescenza.⁴ Queste ultime sono rade a dicasio (Infiorescenza, detta anche cima bipara, che sotto il fiore terminale dell'asse principale reca due rami opposti, i quali a loro volta possono ramificarsi ripetutamente allo stesso modo)³ con fiori unisessuali: i maschili con calice tubolare-campanulato con 10 venature longitudinali, quelli femminili con calice tubolare-ovoidale rigonfio a metà della



Figura 2 Rigonfiamento fiore *Silene alba* - archivio associativo

lunghezza e contratto all'apice, percorso da 20 venature longitudinali; entrambi i fiori hanno calice bruno rossastro, peloso, con denti acuti, spesso acuminati e lunghi 2/3 del tubo. La corolla, sia per il fiore femminile che per quello maschile, è formata da 5 petali glabri², bianco candido (dove la denominazione "*alba*")⁴, bilobati su metà lunghezza;² alla base, si nota un calice peloso, tubiforme e rigonfio, del caratteristico colore rossiccio. I fiori vengono impollinati da insetti e farfalle crepuscolari, e per questo si aprono maggiormente la sera. I frutti, lunghi da 1 a 1,5 cm⁴, sono capsule coniche con 10 denti che alla deiscenza si presentano per lo più patenti o revoluti e che contengono molti semi reniformi, grigio-marroni, con tubercoli e facce e dorso convessi.²



Figura 3 Particolare fiore *Silene alba* - archivio associativo

L'epoca di fioritura è da giugno a settembre.⁵



Figura 4 Pianta *Silene alba* - archivio associativo

Dal punto di vista sistematico alcuni autori differenziano le due specie di *Silene*, *latifolia* Poir. e *alba* Mill. Altri invece convergono che sia la stessa varietà o che la *Silene alba* altro non è che una sottospecie della *Silene latifolia*, in particolare la *Silene latifolia* sbsp *alba* (Mill.) che si distingue per calice con denti ottusi, capsula piriforme con denti che alla deiscenza si presentano più o meno eretti.²

Sempre nell'ambito della sistematica, questa particolare *Silene*, presenta diversi sinonimi: *Lychnis alba* Mill., *Melandryum album* (Mill.), *Melandryum vespertinum* e *Melandryum pratense*.⁵

La tipologia corologica (corologia, o fitogeografia corologica, è la disciplina della geobotanica che studia la distribuzione delle specie vegetali sulla superficie terrestre, in relazione a fattori storici, geografici ed ecologici)⁶ è steno-mediterranea (in ecologia vegetale, detto di piante, per lo più sempreverdi, con areale limitato alle coste mediterranee)³. Si tratta quindi di una entità mediterranea in senso stretto (con areale limitato alle coste mediterranee: area dell'Olivio), ma



Figura 5 *Silene vulgaris* - archivio associativo

ritrovata anche in altre parti del Mondo. La *Silene* è una comune nitrofila e sinantropa (Il sinantropismo, dal Greco syn-, "assieme" e anthropos, "uomo", è il meccanismo con il quale specie animali o vegetali selvatici tendono a colonizzare ambienti profondamente alterati dall'uomo come centri abitati, parchi e giardini, sistemi fognari, discariche, collegamenti stradali, ecc. Il fenomeno a lungo studiato, di fatto è un'azione di queste specie che tendono a riequilibrare condizioni ecologiche alterate dall'uomo. Una città, una discarica, ecc. sono degli ecosistemi alterati per mano dell'uomo che le specie sinantropiche come animali, vegetali, funghi, ecc. tendono di riequilibrare con la loro presenza o di cui trovano comunque un vantaggio diretto)⁷, infestante delle colture, vegeta nei ruderi e negli incolti, nei campi, negli orti, lungo le strade e nei pressi di letamai. L'altitudine di crescita va dalla pianura sino al piano montano 0÷1.900 m s.l.m.²

L'etimologia del termine *Silene* ha, per lo più, due versioni accreditate; una sicuramente più legata alla glottologia del vocabolo e l'altra più di natura mitologica. Teofrasto, filosofo e botanico greco antico, parla nei suoi trattati botanici della *Silene* e l'origine del tuo epiteto scientifico potrebbe provenire dal greco antico "sialon", saliva, in quanto alcune varietà effettivamente presentano una "bava" all'interno della infiorescenza¹ o molto probabilmente si riferisce alla vischiosità di alcune piante appartenenti a questo genere e al fatto che spesso hanno il fusto coperto da secrezioni simili alla saliva.² Il nome del genere si lega però anche a quello di Sileno, figura mitologica, compagno di Dioniso e famoso per il suo ventre gonfio, che richiamerebbe la forma del calice floreale.⁸ Il nome specifico *latifolia*, invece, è legato semplicemente alla disposizione delle foglie.



Figura 6 Dio Sileno - tanogabo.it

Silene e farfalle

Come già riportato precedentemente, le infiorescenze delle *Silene sbsp*, sono caratterizzate da una fioritura notturna. Questo particolare aspetto ha associato il nome di questa pianta, oltre alla derivazione etimologica già citata, anche alla dea greca Selene, portatrice del carro lunare. I fiori della varietà che presentano la caratteristica fioritura serale, vengono impollinati da farfalle notturne e, non è raro, trovare sulla piante bruchi della specie *Hadena sbsp* che vive in simbiosi con questa pianta.



Figura 7 *Hadena bicruris* - insecta.org

E' stato condotto anche un interessante studio scientifico sul rapporto simbiotico tra le piante della famiglia delle Caryophyllaceae e questa particolare farfalla. La ricerca sul campo è stata condotta per comprendere quale specie tra *Silene latifolia sbsp alba* e *Silene dioica* si dimostrasse maggiormente "appetibile" come ospite per le larve delle *Hadena*. E' stato osservato come in particolar modo, *Silene latifolia sbsp alba* sia predisposta ad accogliere i bruchi di *Hadena bicruris*, molto più rispetto alla varietà *dioica*. Questo perché i periodi di fioritura e il periodo di attività delle falene si sovrappongono in larga misura. Tra l'altro, dall'osservazione dei pesi delle pupe delle farfalle allevate su entrambe le varietà di *Silene*, è stato

osservato come le pupe che si alimentavano con i semi di *Silene latifolia sbsp alba* fossero considerevolmente più grosse. La simbiosi quindi è confermata e, dovrebbe, portare positività reciproche ad entrambe le parti. Alla fine del lavoro di ricerca però sorge la domanda se la simbiosi di *H. bicruris* e dei suoi ospiti costituisca una situazione stabile o se si verificherà uno spostamento evolutivo verso il mutualismo o il parassitismo.⁹

Valori nutrizionali e germinazione

Le *Silene*, in particolare la *vulgaris* conosciuta in campo culinario come "strigoli" o "stridoli", hanno fin dall'antichità vasto impiego tra gli ingredienti della cucina popolare italiana. Essendo più "famosa" della varietà *latifolia sbsp alba*, di questa è possibile reperire alcuni parametri nutrizionali, comunque condivisi dalla maggior parte delle varietà della pianta.

Parametro	Unità di misura	Valore
Valore energetico	Kcal	23 ^a
Contenuto in Acqua	%	88 ^b
Grassi	%	0.60 ^a
di cui saturi	%	0.10 ^a
Carboidrati	%	3.50 ^a
di cui zuccheri	%	0.50 ^a
Fibre	%	3.30 ^b
Proteine	%	3.60 ^b
Sale	%	0.00 ^a

Valori per 100 gr di foglie di *Silene vulgaris*. a) dati prelevati da lecalorie.it b) dati prelevati da antropocene.it

La composizione biochimica della *Silene* si arricchisce anche di altri composti come gli acidi grassi tra cui è segnalata la presenza dell'acido oleico, linoleico, linolenico, erucico, palmitico e stearico.¹⁰ La pianta, se consumata cruda o leggermente scottata, apporterebbe all'organismo anche un discreto contributo in Vit. C, fenoli (composti antiossidanti) e sali minerali.¹³ Come per la *Calendula arvensis*, e moltissime altre specie vegetali spontanee, nella *Silene* sono presenti saponine, dall'effetto antisettico e antimicotico, tossiche per

via parenterale, non se assunte tramite il bolo anche se, nel caso delle foglie di Silene, è sempre consigliato consumarle previa brevissima bollitura.

Questa tipologia erbacea, già indicata come specie sinantropica, può essere riprodotta in campo, previa la raccolta dei suoi semi, che avviene solitamente nei mesi estivi. Questi possono essere messi direttamente in campo da marzo a settembre, in funzione della zona climatica in cui si effettua la semina, sapendo che la Silene non sopporta temperature al disotto degli 0°C e che, essendo rustica, non necessita di molte cure, tanto che la sua richiesta idrica può essere soddisfatta dall'apporto delle acque piovane.

Facendo riferimento nello specifico alla *Silene latifolia sbsp alba*, questa è considerata una pianta prolifica tanto che, da studi effettuati in campo, si è osservato come in 24.000 i semi prodotti per pianta, il 90% circa sono risultati vitali. Prove di germinazione hanno dimostrato come l'immersione dei semi in una soluzione di nitrato di potassio 0,20% favorisce la germinazione sia di semi appena raccolti sia di quelli conservati per lunghi periodi. Il range di temperature entro il quale è possibile la germinazione dei semi va da 11°C a 30°C, con fotoperiodo di 8-12 ore durante la fase calda dell'anno. La germinazione è favorita dalla presenza di luce. La semina in campo, per questa specifica varietà, è consigliata nel periodo che va da fine inverno fino alla primavera.¹¹

Silene in cucina, nelle tradizioni e nella medicina popolare

Il legame della Silene e delle sue *sbsp* con il vivere quotidiano delle varie comunità agro-rurali italiane, lo si evince principalmente dagli innumerevoli nomi dialettali o locali ad essa attribuiti. E' stato già più volte ricordato il nome "strigoli" con cui viene comunemente indicata la *Silene vulgaris*. Questo termine, come spiega l'illustre agricoltore e conoscitore del mondo vegetale del Sud Italia Angelo Passalacqua nel suo blog "amicidellorto2", deriverebbe dal verbo "stridere" per via del suono provocato dalle sue foglie stropicciate tra le mani, o, probabilmente collegato alle onnipresenti streghe, quest'ultimo aspetto collegato al ruolo di recupero, conoscenza e uso, anche magico-medicamentoso, delle erbe da parte delle donne (un po' come in molte altre culture del mondo, anche lontane, come le völve norrene).¹ In molte regioni si usavano, o probabilmente qualcuno le pratiche tutt'oggi, fare le "scattiole" con i fiori della Silene; si chiudevano con le dita l'apertura del calice vescicoloso (come è usuale fare in puglia con i petali del papavero comune, *Papaver rhoeas*) che, quindi, si schiacciava sul dorso della mano o sulla fronte, producendo un sonoro scoppio, da cui i nomi volgari di Schioppettini e Schioppetti.¹⁰ Altri due nomi curiosi affibbiati a questa pianta sono quello di "Cavolo delle comare", per ricordare il brusio delle "pettegole comari impiccione", e quello di "ammazzamogli", in quanto in padella, le foglie di Silene, tendono a restringersi dando prova, attraverso questo "fenomeno" al marito tradito della cuoca di come "l'amante" si sia servito per primo!¹²

La *Silene latifolia sbsp alba* è invece più comunemente chiamata Silene bianca. Gli usi fitoterapici di questa specie sono per lo più indirizzati verso un'attività depurativa del fegato, diuretica e lassativa. Ha caratteristiche emollienti e, nel tempo, ha trovato impiego nell'industria della cosmesi per la produzione di saponi e lozioni per la cura della pelle.¹³

Nella medicina popolare italiana, la Silene, è stata impiegata in passato nella cura alla gotta (gotta. È una malattia infiammatoria acuta, dovuta alla deposizione di cristalli di acido urico, legata all'eccesso di tale sostanza nel sangue, che si manifesta in genere con rapida comparsa di dolore, arrossamento e gonfiore articolare. L'articolazione che risulta più di frequentemente colpita è la metatarso-falangea dell'alluce)¹⁴, al Fuoco di Sant'Antonio (L'Herpes Zoster è un virus che provoca una dolorosa eruzione cutanea anche conosciuta come fuoco di Sant'Antonio)¹⁵ e all'anemia, avente anche funzioni di carattere diuretico. Nonostante questi usi popolari la pianta non risulta inserita nell'elenco ufficiale delle piante officinali ed è poco impiegata in campo erboristico.¹⁶ Un utilizzo alternativo, popolare ma non medico, vedeva le radici di questa pianta, così come quelle della più famosa *Saponaria officinalis*, usate in passato per lavare i panni.²³

Alcune varietà di *Silene*, tra cui anche la *vulgaris*, sono molto conosciute e utilizzate come piante medicinali tra le comunità insediate nell'area della steppa Russa europea. Viene indicata con il nome di "Smolka" e inserita nel gruppo delle piante considerate resinose e indicate anche con il termine "resine". I guaritori popolari russi associano a questa pianta un effetto calmante del sistema nervoso e proprietà emostatiche, antinfiammatorie, analgesiche e antitossiche; impiegato anche come rimedio contro la depressione. Dalle sue foglie si ottiene un tè impiegato per i disturbi diuretici o come rimedio contro la dissenteria; le stesse, sotto forma di impacchi, sono state utilizzate anche per la cura del lichen planus (dermatosi infiammatoria ad andamento cronico-recidivante ad eziologia sconosciuta che colpisce cute, mucose e unghie; si configura nella categoria delle malattie autoimmuni)¹⁷. Il decotto delle radici di "Smolka" era considerato uno strumento efficace per la tubercolosi e l'eccessiva dispnea. Il decotto delle

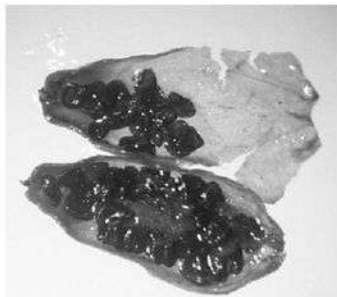


Figura 9 *Silene stenophylla*
permafrost - sci-news.com

come sedativo. Il succo della pianta allevia la congiuntivite e il risciacquo della bocca con un decotto di erba lenisce il mal di denti. I guaritori russi ritrovano anche proprietà efficaci contro malattie della vescica e dei reni.¹⁸ Una curiosità, sempre inerente alle ricerche russe sulla *Silene*, è legata ad una sua varietà a foglia piccola, la *Silene stenophylla*; i ricercatori russi hanno rinvenuto dei semi in una "tana di scoiattolo preistorico" ad una profondità di 38 mt nel permafrost, vecchi presumibilmente di trentamila anni, che, dopo una serie di prove e test, sono stati in grado di far germinare nuovamente, cosicché questa *Silene* si è guadagnata il titolo di "pianta rigenerata più vecchia del mondo".¹⁹

sue infiorescenze è invece spesso usato in bronchite cronica e



Figura 8 *Silene stenophylla* germinata - sci-news.com

Dal punto di vista **gastronomico**, come già accennato, la varietà più conosciuta, indicata come "strigoli" è la *Silene vulgaris*. Questo però non lede gli usi culinari delle altre varietà di *Silene*, come la *Silene latifolia* sbsp *alba*. La varietà *alba* infatti, conosciuta con diversi nomi dialettali, alcuni condivisi con la *vulgaris*, come Orecchielle, Boccon di pecora, Licinide bianca, Bubbolini, Strigoli, *Silene rigonfia*, Erba del cucco, Carletti, diventa un ingrediente base di alcune ricette tipiche della cucina italiana, come si osserverà in seguito nella ricetta delle "Tagliatelle della Madonna" della cucina emiliana.²⁰ La *Silene vulgaris* viene, invece, impiegata per farcire saporite torte salate, nelle frittate, come condimento per pasta e nei risotti o come ripieno di



Figura 10 Minestralla - verdeazzurronotizie.jpg

gustosi ravioli.²¹ Le cime tenere, usate come verdura cruda, hanno il sapore delle fave verdi, mentre i fiori, infarinati e dorati, si mangiano fritti.²²

La *Silene* faceva parte, a dimostrazione del legame antropologico passato nella conoscenza alimurgica dei popoli contadini italiani, di una antica ricetta, composta da 27 erbe spontanee, chiamata "Minestralla", il pasto giornaliero dei poveri, in cui si intingeva la "mpaniccia", pizza di grano turco, cotta sotto la coppa.²⁰ Questo insieme di erbe però varia da regione a regione e dipende dal periodo climatico di raccolta,

non presentando quindi una ricetta scritta, essendo, tra l'altro, tramandata oralmente nelle varie

generazioni. Sarebbe interessante però ricercare, nei vecchi ricettari, indicazioni sulle specie legate a queste 27 piante edibili.

Di seguito è riportata, a conclusione di questa breve ricerca, la ricetta delle “Tagliatelle della Madonna”. Saper cucinare una pianta e conoscerne i sapori equivale a saperla riconoscere in natura e, se apprezzata, valorizzarla e salvaguardarla.

Tagliatelle della Madonna (ricetta emiliana): Ingredienti per 4 persone: (pasta) 350 gr di farina tipo 0, 4 uova; (sugo) 250 gr di *Silene alba*, 1 cipollina o una mezza cipolla grande, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 pomodori maturi, 20 pomodorini pachino, mezzo bicchiere d’olio extravergine d’oliva, 30 gr di parmigiano reggiano, 1 noce di burro, sale e pepe q.b.

Preparazione: Pasta: Su un tagliere porre la farina a cumulo e quindi fare il buco in mezzo come per fare la fontanella; rompere le uova e con la forchetta amalgamare la farina finché non venga tutta impastata con le uova; poi continuare ad ammassare con le mani finché non si è ottenuto un impasto compatto e morbido come velluto; mettere a riposare per 10 minuti avvolto in un canovaccio e al fresco (taluni usano riporlo in frigo); quindi stendere la sfoglia, cospargervi un po’ di farina a pioggia e ripiegarla su sé stessa come per fare uno strudel; quindi con un coltello fare tante fettucce di 5 o 6 mm; stenderli sul tagliere avendo cura di allargare le tagliatelle spolverandovi altra farina per non farle attaccare tra loro.

Sugo: Lavare e tritare la verdura, la cipolla, la costa di sedano, la carota, i due pomodori maturi a cubetti, i pomodorini dividendoli in 4 parti.

In una teglia versare l’olio, il trito di erbe e fare ammorbidire per pochi minuti; aggiungere la verdura tagliuzzata e farla appassire; aggiungere i pomodori a cubetto e i pomodorini divisi in 4 e far cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Salare a piacere.

In un tegame capiente far bollire l’acqua salata, versare le tagliatelle, avendo cura di liberarle della farina spolverata, far cuocere al dente; scolare la pasta, avendo cura di mettere da parte 1 bicchiere d’acqua di cottura.

Versare la pasta nel sugo tenuto caldo, aggiungere la noce di burro, pepare e spolverare il parmigiano e mescolare finché il tutto non sia ben amalgamato (se troppo asciutta la pasta, aggiungere il bicchiere di acqua di cottura). Buon appetito! ²⁰

BIBLIOGRAFIA

- [1] amicidellortodue.blogspot.com – Angelo Passalacqua – gli strigoli
- [2] floraitaliae.actaplantarum.org - *Silene latifolia* Poir. {ID 7280} - *Silene bianca*
- [3] Enciclopedia Treccani
- [4] wikibotanica.astrogeo.va.it – *Silene alba* (Mill.)
- [5] Fiori di campo: Osservare, conoscere e riconoscere tutte le specie più note di fiori selvatici. – Beffa – De Agostini, 2012
- [6] actaplantarum.org – Glossario dei termini botanici
- [7] antropocene.it – Sinantropismo
- [8] monzaflora.it
- [9] Importance of *Silene latifolia* ssp. *alba* and *S. dioica* (Caryophyllaceae) as host plants of the parasitic pollinator *Hadena bicruris* (Lepidoptera, Noctuidae) - Sigrun Bopp, Gerhard Gottsberger – OIKOS, 2004
- [10] antropocene.it – *Silene vulgaris*
- [11] Specie erbacee spontanee mediterranee per la riqualificazione di ambienti antropici – Bretzel, Romano - Manuali e linee guida 86/2013 – ISPRA, DISPA Univ. Pisa, Ministero dell’Ambiente – 2013
- [12] Cucinare con erbe, fiori e bacche dell’Appennino – Brentani – I quaderni del Loggione, 2013
- [13] tuttogreen.it - *Silene*: tutte le virtù di quest’erba dall’azione emolliente usata sia in cosmetica che in cucina
- [14] fondazioneveronesi.it – Gotta
- [15] humanitas.it – Herpes Zoster (fuoco di Sant’Antonio)
- [16] taccuinifilosofici.it – Storia e proprietà *Silene* (o strigolo)
- [17] wikipedia.it – Lichen planus
- [18] it.barometro.xyz – *Silene*
- [19] zeusnews.it
- [20] ugodugo.it – *Silene alba*
- [21] Piante alimurgiche del Baianese e del Lauretano – De Rosa et al. – Regione Campania
- [22] Fave e favelle, le piante della Puglia peninsulare nelle voci dialettali in uso e di tradizione - Domenico Nardone, Nunzia Maria Ditunno, Santina Lamusta - Centro di Studi Salentini, Lecce, 2012
- [23] I quaderni del Parco – Vol.9 – Le piante selvatiche commestibili – Parco Oglio Nord, Regione Lombardia

