



ALLA
SCOPERTA
DELLE VERDURE
SPONTANEE
DI SICILIA

Testi

Rosario Schicchi
Anna Geraci

Coordinamento editoriale

Francesca Cerami

Fotografie

Rosario Schicchi

tranne:

Richard Griffin / Adobe Stock, II cop.

Francesco Russo / Flickr, pag. 2

unpict / Adobe Stock, pag. 4

Silvana Comugnero / Adobe Stock, pag. 6

ireding01 / Adobe Stock, pag. 7

Jeroica / Adobe Stock, pag. 8

emer / Adobe Stock, pag. 11

andrea868 / Adobe Stock, pag. 15

Andy Pucko, Chiara Chiaramonte / Flickr, III cop.

copertina:

olympus E5, yury76, Alfio Scisetti,

silencefoto, denira / Adobe Stock

Concept

Giacinto Di Bernardo

Stampa

Optima ADV srl

Le informazioni sono tratte dal libro

Verdure Spontanee di Sicilia

Guida al riconoscimento, alla raccolta e alla preparazione,

cui si rimanda per gli opportuni approfondimenti

Rosario Schicchi e Anna Geraci, Edizioni Idimed 2015



In copertina, in senso orario:
Ortica, Porcellana comune, Malva,
Borragine e Crescione d'acqua
a fianco: Aglio angolare
pag. 4: Caccialepre

PRESENTAZIONE

Il progetto "Egadi: emozioni e sapori di Sicilia" rappresenta per l'Assessorato l'occasione per valorizzare la Tradizione e promuovere il turismo green. Le verdure spontanee di Sicilia raccontano storie antiche, capaci di far rivivere, attraverso la memoria dell'esperienza personale, il ricordo di sapori dimenticati e di far scoprire ai giovani un mondo straordinario. Le pagine di questo opuscolo ci parlano di: - piante selvatiche da scoprire nel corso di meravigliose passeggiate in cui assaporare il paesaggio della nostra terra, i suoi profumi e i suoi colori; pagine di sole, vento, di respiro di terra, che ricordano l'andare lento, tipico, del raccoglitore. - piatti antichi e preziosi che custodiscono saggezze remote da recuperare e

degustare insieme in allegria. - gusti genuini che riportano alla memoria i nostri affetti lontani e mai perduti. - informazioni, suggerimenti, consigli e procedure da consegnare ai neofiti che vogliono innamorarsi della nostra biodiversità, delle nostre tradizioni e dei nostri territori. - esperienze da presentare al visitatore per invitarlo a mangiare come una volta, a nutrirsi delle emozioni di altri tempi ancora vive e presenti nella terra di Sicilia. L'obiettivo è educare alla fruizione del territorio delle aree rurali Siciliane e far conoscere e apprezzare il valore che queste verdure spontanee, di cui sono ricche le aree interne dell'Isola, rappresentano per lo sviluppo economico del territorio.

*Assessore del turismo, dello sport e dello spettacolo
Manlio Messina*



LE VERDURE DELLA TRADIZIONE

Negli ultimi quarant'anni i gusti alimentari della popolazione siciliana sono profondamente mutati. I giovani preferiscono i nuovi sapori degli alimenti creati dall'industria mentre sconoscono quasi del tutto i prodotti locali. Le verdure spontanee hanno avuto una notevole importanza nell'alimentazione della popolazione italiana fino agli anni '60 del secolo scorso. Fino a quando cioè l'inurbamento di massa ha spostato i consumi verso le produzioni industriali.

Attualmente i bisogni alimentari della maggior parte della popolazione dipendono da poche specie di piante commestibili, mentre le verdure spontanee (circa duecento specie) sono sempre meno utilizzate nella dieta quotidiana.

Accanto a verdure conosciute (Borragine, Bietola Cicoria, Cardo selvatico...) figurano le cosiddette verdure antiche, quasi del tutto ignote alla maggior parte dei cittadini (Crescione, Cardogna, Onopordo, Corinoli arrotondato, Rapa selvatica...).

Le verdure spontanee, se raccolte da mani esperte, possono diventare ingredienti genuini per prelibate ricette locali e elemento strategico per il rilancio di una ristorazione di qualità legata al bioterritorio.

I piatti a base di verdure antiche sono in possesso di quelle caratteristiche identitarie che racchiudono il

microcosmo territoriale da cui derivano.

Le verdure selvatiche con il loro carico di tradizioni, usi e consuetudini fanno parte di quel patrimonio culturale della Sicilia che rischia di scomparire sotto l'incalzare della globalizzazione.

Recuperare queste piante alla memoria collettiva e all'uso quotidiano è l'obiettivo primario di questo opuscolo. Ecco perché per ogni pianta trovate una scheda analitica che riporta nomi dialettali, proprietà farmacologiche, proprietà nutrizionali e salutistiche, usi gastronomici e persino le credenze popolari che ne costituiscono la parte mitica.

Molte sono ormai le iniziative nate in Sicilia negli ultimi anni con lo scopo di avvicinare le nuove generazioni alla conoscenza e al consumo delle verdure selvatiche: manifestazioni, ma anche corsi di etnobotanica e fitoalimurgia finalizzati alla formazione di figure professionali cui trasmettere la conoscenza delle tradizioni alimentari legate all'uso delle verdure selvatiche, nell'ottica di una migliore valorizzazione degli ambienti rurali e delle aziende multifunzionali. Uno degli appuntamenti più imperdibili è certamente la *Sagra delle verdure tradizionali e antiche delle Madonie*, un evento che da ben nove anni si tiene nel comune di Isnello, in provincia di Palermo.

LE VERDURE DI STAGIONE

Oggi verdure, ortaggi e frutta si trovano in commercio praticamente tutto l'anno. Consumare verdura di stagione è certamente più salutare ed economico. Acquistando prodotti a chilometro zero favoriamo l'economia del nostro territorio e contribuiamo alla riduzione delle emissioni di anidride carbonica.

Le verdure selvatiche hanno caratteristiche nutrizionali comuni: possiedono molta acqua (fino a oltre il 90%), poche proteine, pochi grassi, poche sostanze amilacee e un elevato contenuto di antiossidanti, vitamine, minerali e fibra alimentare. In genere sono molto digeribili e, grazie al loro volume, contribuiscono notevolmente a determinare il senso di sazietà. Per evitare che i sali minerali e le vitamine contenuti nelle verdure vadano perduti con la cottura il sistema migliore è quello di consumarle crude. In alternativa prediligete la cottura a vapore o al forno e attenetevi ad alcune semplici regole:

- **TAGLIATE** le verdure in pezzi di media dimensione
- utilizzate solo le **FOGLIE VERDI**
- cuocetele in **POCA ACQUA**
- versatele in pentola solo a **EBOLLIZIONE**
- scegliete una cottura **AL DENTE**
- usate l'**ACQUA DI COTTURA** per la pasta o i condimenti
- consumate le verdure in **TEMPI BREVI**



Cardo mariano



QUALCHE CONSIGLIO UTILE

Raccogliere le verdure selvatiche nel silenzio dei prati, nelle pertinenze di vecchie case coloniche, nelle chiarie dei boschi o lungo le siepi di campagna ci riporta a quel rapporto antico uomo–natura capace di suscitare ancora dentro di noi ataviche emozioni e sensazioni uniche e indescrivibili.

Chi cammina, come descrive poeticamente David Le Breton, *esplora lo spazio in lungo e in largo ma compie lo stesso percorso anche attraverso il suo corpo che assume le dimensioni di un continente la cui conoscenza è sempre in divenire. Il corpo di chi cammina partecipa con tutte le sue fibre al pulsare del mondo, tocca la terra o i sassi, le sue mani accarezzano la scorza degli alberi o si rinfrescano nei ruscelli, fa il bagno negli stagni o nei laghi, si lascia penetrare dagli*

odori. Ode le grida degli uccelli, il fremito dei boschi, gli scoppi dei temporali. Conosce le piaghe, la pioggia gli bagna i vestiti, gli infradicia le provviste e riempie di fango i sentieri. Il freddo rallenta la sua marcia e il caldo gli incolla i vestiti sulla pelle mentre il sudore gli cola sulla fronte.

Le verdure spontanee si rinvergono nel territorio siciliano dal livello del mare fino a circa 1600 m di quota. Molte specie si riscontrano negli incolti, nei campi coltivati, negli orti ma anche nelle scarpate, sui muri in pietra...

Alcune specie, come la Cicoria, l'Onopordo e il Cardo selvatico, prediligono i luoghi aperti; altre (Pungitopo, Tamaro e Vitalba) crescono nel sottobosco di lecceti, sughereti e querceti. Nei vigneti e nei frutteti è possibile trovare in inverno e all'inizio della primavera la Borrachine, la Cardella, la Cardogna, il Porro selvatico, la Rapa selvatica, il Cavolicello e la Lattughella di San Giuseppe. Lungo i bordi dei sentieri e delle strade di campagna è possibile rinvenire facilmente il Finocchietto selvatico e il Lattugaccio, mentre sui muri in pietra la Caccialepre. Negli orti, infine, si può raccogliere durante il periodo primaverile–estivo la Porcellana che addirittura si comporta come specie infestante. Nelle tradizioni fitoalimurgiche di altre regioni italiane bulbi, radici e tuberi di diverse specie sono ancora oggi ricercati ed utilizzati. Oltre ai tuberi dello Zigolo dolce vengono consumate ad esempio le radici della Barba di becco, della Carota selvatica, del Raperonzolo e - in Abruzzo, Puglia, Lucania e Calabria - anche i bulbi del Lampascione.

IMPARATE A RICONOSCERLE

Durante la raccolta bisogna fare molta attenzione alle specie tossiche. Prima che le verdure spontanee possano diventare insalate, minestre maritate, frittate o zuppe, occorre, imparare a riconoscerle con sicurezza.

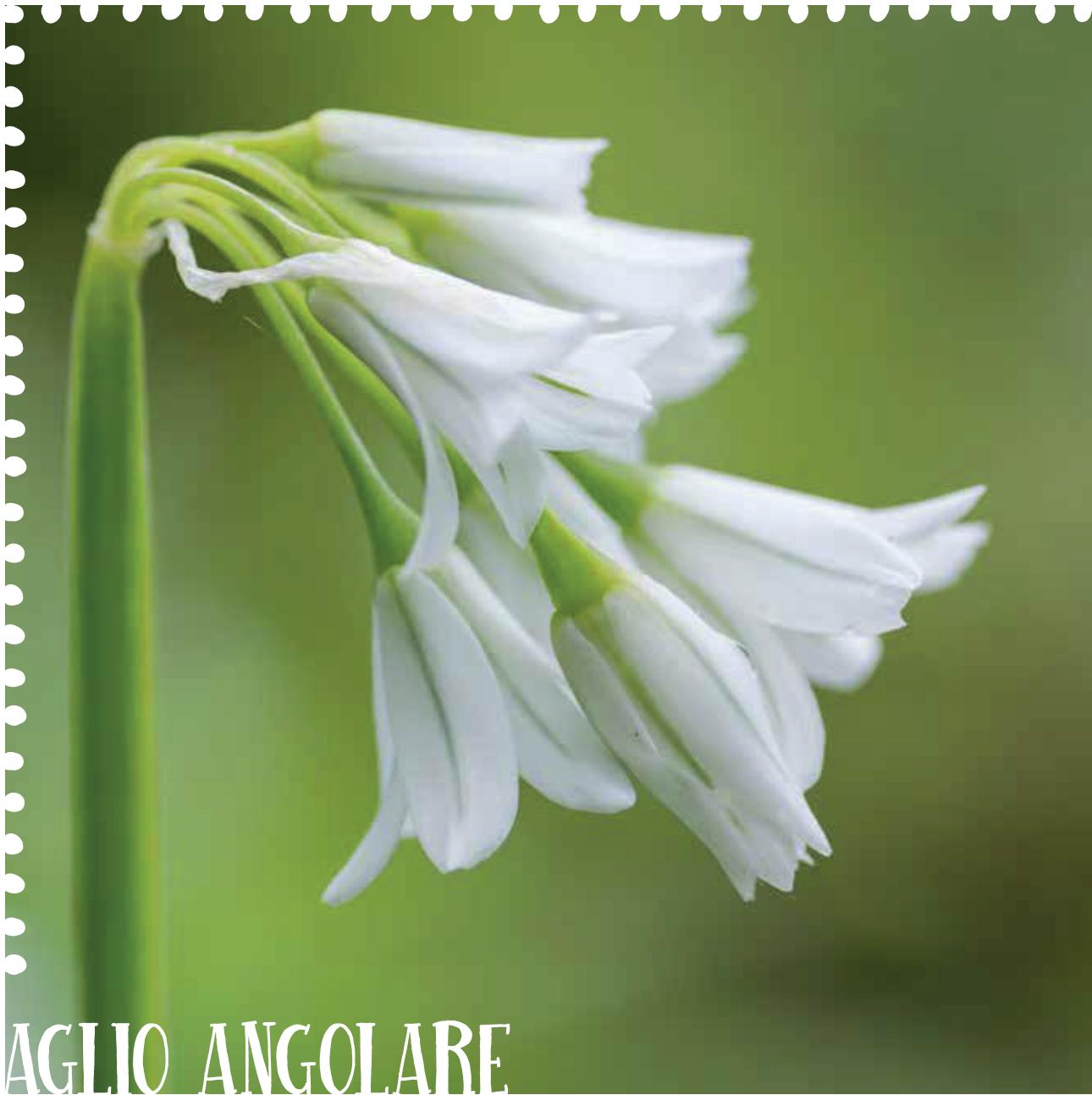
È necessario avvicinarsi alle verdure spontanee guidati da persone esperte per non incorrere in spiacevoli incidenti. Distinguere una specie da un'altra è infatti fondamentale per non rischiare di intossicarsi, e nei casi peggiori di avvelenarsi, dal momento che in natura esistono diverse piante che, se pur accidentalmente consumate, possono causare danni all'organismo.

Una delle specie più pericolose è la Mandragora; confusa spesso con la Bietola selvatica o con la Borragine, questa pianta (foto sotto) contiene atropina, josciamina e scopolamina che provocano aumento del ritmo cardiaco, vasodilatazione, sudorazione, agitazione, riduzione della secrezioni salivare, gastrica e pancreatica, disorientamento, allucinazioni, delirio e confusione mentale.



Mandragora





AGLIO ANGOLARE



Nomi siciliani

Agliotta (Isnello), *Porrua* (Sambuca di Sicilia), *Pràs* (Contessa Entellina).



Descrizione

Pianta erbacea con bulbo oblungo di colore giallognolo portante bulbilli appuntiti.

Dal bulbo ha origine un caratteristico fusto trigono, diritto o pendente da un lato, internamente cavo, alto fino a 50 cm. Le foglie sono tenaci, nastriformi, lunghe all'incirca quanto il fusto e larghe 5–10 mm. I fiori riuniti in un'infiorescenza ombrelliforme sono profumati, penduli e di forma campanulata; presentano tepali di colore bianco con una striatura mediana verde. Il frutto è una capsula loculicida.



Fioritura

Fiorisce da marzo a maggio.



Distribuzione

È presente in Liguria, Toscana e in tutte le regioni centro-meridionali e insulari, fino a circa 600 m di quota.



Habitat

Cresce in luoghi umidi e ombrosi, dal livello del mare alle zone pedemontane.



Proprietà e usi medicinali

Contiene l'antibiotico allicina. Ha proprietà depurative, antisettiche, antiastmatiche, ipotensive, diuretiche, vasodilatatrici e febbrifughe. A Isnello viene consumato per regolarizzare la pressione sanguigna.



Parti utilizzate e uso in cucina

Il bulbo viene comunemente impiegato nella preparazione di zuppe e passati di verdura, nonché per aromatizzare insalate e sughi. Le foglie finemente tagliuzzate possono essere un'alternativa all'Aglio comune.



Note e curiosità

Il nome scientifico *Allium triquetrum* deriva dalle parole greca *áglis* (spicchio) e *triquetrum* (di forma trigona).

In passato era impiegato da diverse comunità siciliane; attualmente il suo uso in Sicilia è stato sporadicamente riscontrato a Isnello e in alcuni centri dei Nebrodi. È utilizzato anche in Toscana e Sardegna. Tra le altre specie di Aglio selvatico utilizzate nelle comunità delle Madonie e dei Nebrodi figura l'Aglio ursino, specie tipica dei sottoboschi di cerrete e faggete.



Presenza sul mercato

Non presente.



Avvertenze

Nessuna





BIETOLA SELVATICA



Nomi siciliani

Agiri (Piazza Armerina), *Agiti* (Vittoria), *Bbredi* (Gangi), *Bbritti* (Cefalù, Gratteri, Polizzi), *Gida* (Pollina), *Geda* (Cesarò), *Geri* (Caronia), *Ggira*, *Ggiri* (Castellana, Castelbuono, Blufi, Cefalù Collesano, Pollina, San Mauro, Mistretta, Castellammare del Golfo, Zingaro, Sambuca di Sicilia, Etna), *Ggireddrè* (Castelbuono), *Salachi* (Isnello), *Žžarchi*, *Žžarchi sarvaggi* (Alimena, Bompietro, Blufi, Collesano, Petralie, Cattolica Eraclea).



Descrizione

Pianta erbacea perenne alta fino a 30 cm, provvista di un cespo fogliare appressato al suolo e costituito da foglie spatolate, lunghe 20–40 cm, carnosette, di colore verde intenso e lucente, glabre, increspate sul bordo; il picciolo fogliare è lungo e scanalato nella parte superiore. Dal cespo all'inizio dell'estate si origina un fusto florale ramoso, a pannocchia, con fiori poco vistosi riuniti a gruppi di 2–5. Il frutto di colore bruno è lungo 2,5 mm.



Fioritura

Bienne o perenne, fiorisce da giugno ad agosto.



Distribuzione

In Sicilia è comune in tutto il territorio.



Habitat

Campi, litorali, coste, coltivi e terreni umidi.



Proprietà e usi medicinali

La Bietola è ricca di acqua, ferro e vitamine; contiene fosforo, calcio, magnesio e potassio.

È indicata anche per chi segue diete ipocaloriche. È un rimedio naturale contro infiammazioni, problemi di digestione, emorroidi e aerofagia.



Parti utilizzate e uso in cucina

Si consuma l'intera giovane pianta raccolta in inverno e all'inizio della primavera.

La bietola viene bollita e condita con olio, sale e limone, oppure leggermente sbollentata viene ripassata in padella con olio e aglio, passata di pomodoro e peperoncino. Si aggiunge anche alla tradizionale minestra di fave (*mmàccu*) o di altri legumi.

Una tradizionale minestra commercializzata a Castelbuono era quella di *Cavuli e Giri* che venivano bolliti, scolati e saltati *accutturati* in padella con pomodoro o salsa e aglio, olio e peperoncino.



Note e curiosità

Sulle coste si rinviene frequentemente la subspecie *maritima*;

Le foglie triturate e mescolate a mollica

di pane imbevuta d'acqua o farina hanno effetto lenitivo sulle infiammazioni cutanee.



Presenza sul mercato

Si trova con molta facilità nei nostri mercati



Avvertenze

Può essere confusa con la Mandragora.





BORRAGINE



Nomi siciliani

Burrانيا (Buseto Palizzolo, Pantelleria, Trapani), *Urrània* (Cefalù, Collesano, Etna), *Vèrrània*, *Virranii* (Pollina), *Vur-ràina* (Blufi, Castellana, Isnello, Petralia Soprana, Petralia Sottana, Mistretta, Isole Eolie, Caltanissetta, Ustica), *Vur-rània* (Alimena, Caltavuturo, Collesano, Castellana, Castelbuono, Gangi, Geraci, Isnello, Polizzi, San Mauro, Calatafimi, Licata, Nicolosi, Salemi, Tusa, Vittoria).



Descrizione

Pianta erbacea alta 20–70 cm con fusto cavo, eretto, ramificato in alto. Ispida al tatto per la presenza di lunghe setole. Le foglie basali sono picciolate con margine ondulato e aspetto bolloso; le foglie cauline sono lanceolate e brevemente picciolate. I fiori, di norma con corolla di colore azzurro vivo, sono portati in cime terminali scorpioidi; gli stami sono violetti e riuniti al centro del fiore in un caratteristico cono. I frutti, di forma ovale e molto duri, contengono semi di piccole dimensioni.



Fioritura

In Sicilia da gennaio ad aprile.



Distribuzione

In Sicilia è comune in tutta la regione.



Habitat

Negli orti, ma anche in incolti, ruderi e coltivi, bordi strada, sentieri. Fino a 1000 m di quota.



Proprietà e usi medicinali

In medicina popolare le parti aeree e le sommità fiorite sono impiegate per preparare decotti considerati depurativi, diuretici, espettoranti e rinfrescanti in caso di disturbi gastro-intestinali.



Parti utilizzate e uso in cucina

Potete utilizzarli sia le foglie che i teneri fusticini: potete prepararli lessati in poca acqua e conditi con olio o come ingrediente di minestre o zuppe. Le foglie si possono consumare anche fritte in pastella. I fiori possono decorare ricotta, insalate o risotti; congelati nel ghiaccio, danno una nota di colore agli aperitivi.



Note e curiosità

L'etimologia di *Borago officinalis* potrebbe aver origine dall'arabo *abu 'arak*, con riferimento alle proprietà sudorifere della pianta mentre altri studiosi sostengono che avrebbe origine dal latino *burra*, una stoffa rustica di lana a lunghi peli. Il termine *officinalis* è invece un chiaro riferimento alle proprietà officinali della pianta.



Presenza sul mercato

In Sicilia questa verdura si riscontra normalmente nelle bancarelle dei mercati rionali e, nei piccoli centri, nei negozi di frutta e verdura.



Avvertenze

Se ne sconsiglia il consumo ai soggetti con problemi epatici. Spesso la *Borragine* è confusa con la velenosa *Mandragora* di aspetto molto simile.





CARDO SELVATICO



Nomi siciliani

Cacòccioliddu spinusu (Raffadali), *Cacùccioliddi di chiana* (Etna), *Carcòcciula sarvaggia* (Bisaquino, Sambuca di Sicilia), *Cardùn'i spini* (Castelbuono), *Cardunè sarvaggè* (Pollina), *Carduna sarvaggi* (Castellana), *Carduni amaru* (Bivona, Gangi, Petralia Soprana), *Carduni spinusu* (Caltavuturo), *Carduni chi spini* (Alimena, P. Soprana), *Carduni di spini* (Polizzi).



Descrizione

Pianta erbacea perennante alta 20–80 cm con fusto eretto, semplice e ramificato solo in alto. Dalle gemme basali si sviluppano in primavera nuovi getti chiamati *carducci*. Le foglie basali sono marcatamente incise, pennatosette, con segmenti ricoperti da una fine peluria e terminanti in spine. I fiori, riuniti in un'infiorescenza a di 4–5 cm di diametro, sono linguati, hanno colore variabile dal violaceo all'azzurro e mostrano un calice ridotto a squame. Il frutto ha forma ellissoidale–prismatica e presenta una caratteristica corona a peli piumosi.



Fioritura

Da giugno ad agosto.



Distribuzione

È comune in tutta la Sicilia.



Habitat

Si riscontra nei pascoli, negli incolti, nelle siepi, nelle scarpate stradali.



Proprietà e usi medicinali

Le foglie e il rizoma contengono cinarina, glucosidi, tannini e inulina che hanno proprietà epatoprotettive, ipocolesterolemizzanti, aperitive, toniche, digestive, depurative e diuretiche. La cinarina, in particolare, provoca un aumento del flusso biliare e della diuresi e riduce il tasso di colesterolo. L'acqua di cottura ha azione diuretica, depurativa e leggermente lassativa.



Parti utilizzate e uso in cucina

All'inizio della primavera si raccolgono le foglie giovani e le parti tenere del fusto, private dalle spine. Queste si lasciano riposare una notte intera per facilitare il distacco delle spine.

I cardi selvatici si consumano lessati in acqua salata, e conditi con olio extravergine di oliva e limone, oppure fritti in pastella alla quale viene aggiunta qualche acciuga; possono essere consumati anche ripassati in padella con l'aggiunta di un po' di salsa di pomodoro, aglio, pangrattato e peperoncino. Si possono preparare inoltre gratinati con pangrattato, prezzemolo tritato, sale e olio extravergine di oliva. I capolini, raccolti in primavera inoltrata, sono utilizzati come quelli del carciofo per preparare conserve sott'olio o sott'aceto.



Note e curiosità

Il nome scientifico *Cynara cardunculus* deriva dal greco *kynàra* (canina, in riferimento alle punte dure dell'involucro paragonate ai denti del cane) e dal latino *carduus* con diminutivo *-unculus*, ossia piccolo cardo.



Presenza sul mercato

Non si riscontra sul mercato.



Avvertenze

Nessuna.





CICORIA SELVATICA



Nomi siciliani

Cicoira (S.Stefano di Camastra), *Cicoria* (Bisaquino, Burgio, Canicatti, Catania, Favara, Mistretta, Raffadali, Trapani) *Cicoria di campagna* (Riserva dello Zingaro), *Cicòria* (Castellana, Castelbuono, Caltavuturo, Collesano, Blufi, Gangi, Isnello, San Mauro), *Cicùria* (Gratteri), *Çicùria* (Cefalù).



Descrizione

Pianta erbacea biennale o perenne con radice lunga e ramificata. Alla base della radice si sviluppa una rosetta di foglie picciolate con segmenti triangolari acuti. I fusti, eretti, ramosi e ispidi, possono raggiungere l'altezza di 150 cm. Le infiorescenze, di norma di colore blu-cielo, si chiudono nel pomeriggio e con il brutto tempo. I frutti sono color sabbia con bordo peloso.



Fioritura

Da luglio a ottobre.



Distribuzione

In Sicilia è comune in tutta la regione.



Habitat

Si riscontra comunemente nei campi

coltivati, negli incolti, lungo le scarpate stradali, i sentieri di montagna e nelle chiarie dei boschi, dal livello del mare sino a circa 1200 metri di altitudine.



Proprietà e usi medicinali

La Cicoria contiene diverse sostanze tra cui inulina, cicorina, colina, acido cicorico, amido, protidi, sali minerali e vitamine (B, C, K, P).

L'inulina è indicata nella prevenzione e cura di stitichezza, colon irritabile, meteorismo, flatulenza e diverticolosi.

La cicoria aiuta fegato e reni a smaltire le tossine che favoriscono l'ingrassamento e la cellulite: aumenta la secrezione biliare, favorisce il deflusso della bile nell'intestino e la secrezione dell'urina. Alla pianta vengono attribuite proprietà galattogene.



Parti utilizzate e uso in cucina

Potete utilizzare le foglie della rosetta nasale a crudo oppure cotte o ripassate in padella con olio e aglio.



Note e curiosità

La cicoria è conosciuta da tempo immemorabile. Per le sue proprietà viene citata nel Papiro egizio di Ebers (circa 1550 a.C.). Plinio le attribuiva preziose virtù rinfrescanti e Galeno la considerava *amica del fegato e non contraria allo stomaco*. Le radici, seccate, tostate e macinate erano utilizzate già nel 1600

nella preparazione del sostituto del caffè noto con il nome di *Caffè di Prussia*. Nel linguaggio dei fiori rappresenta la temperanza e la frugalità.



Presenza sul mercato

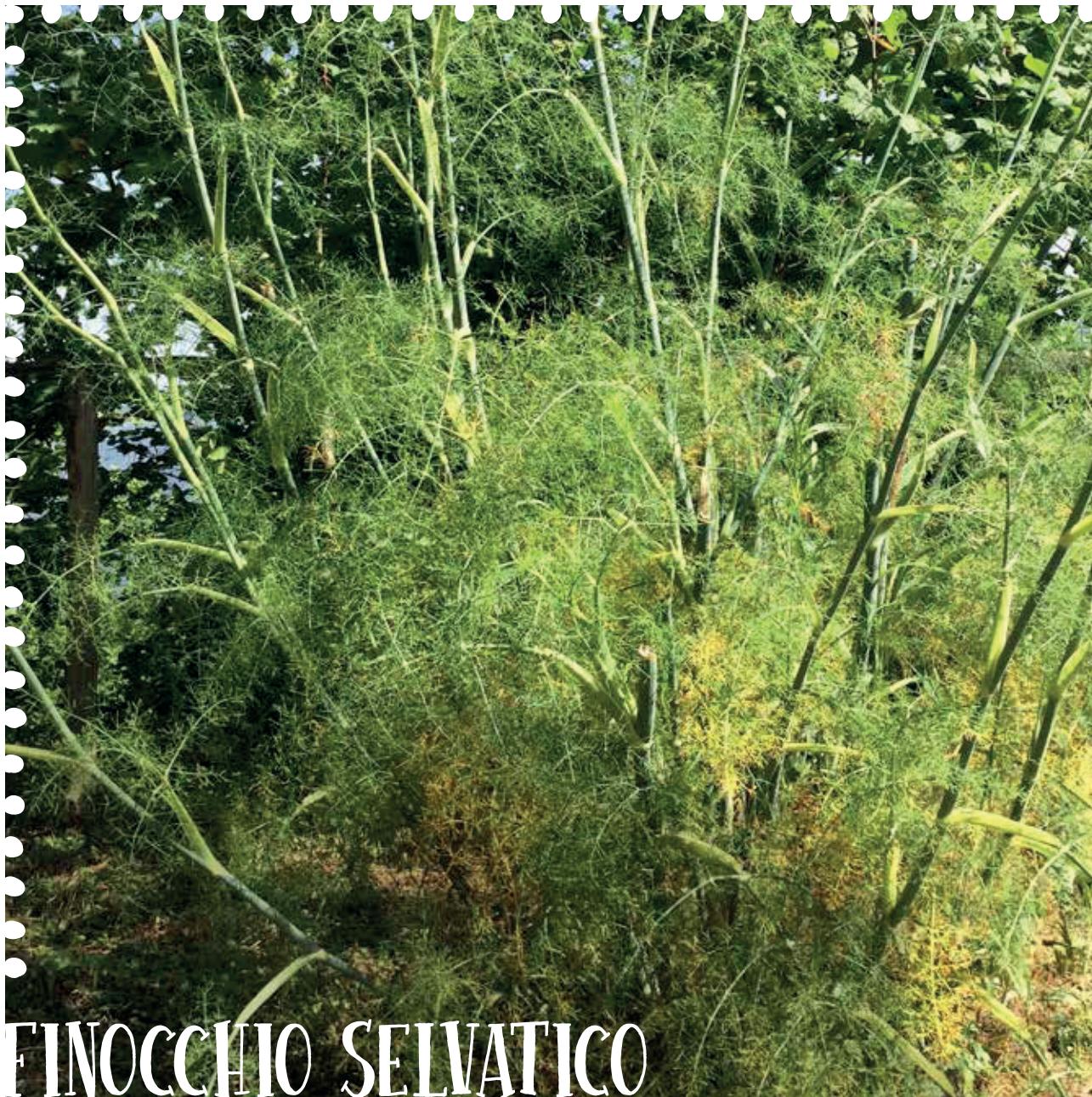
Si riscontra frequentemente nei mercati locali della Sicilia.



Avvertenze

La Cicoria non dovrebbe essere utilizzata da soggetti affetti da calcolosi renali né dalle donne in stato interessante per via della sua azione utero-stimolante.





FINOCCHIO SELVATICO



Nomi siciliani

Finùcchieddi (Cefalù, Collesano, Blufi, Polizzi, Petralia Sottana), *Finucchieddu ri muntagna* (Trapani), *Finucchieddu rizzu*, *Finocchieddu î timpa* (Etna), *Finocchiu sarbaggiu* (Raffadali, Sant'Angelo Muxaro, San Biagio Platani, Bivona, Casteltermini).



Descrizione

Pianta erbacea perenne, con un fusto sotterraneo orizzontale biancastro, nodoso e anulato e fusto eretto, cilindrico, striato, ramoso–corimbo, alto fino a 2,5 m. Foglie profondamente divise in lacinie capillari, tanto da apparire filiformi, con la base che avvolge a guaina il fusto.

I fiori, raccolti in ombrelle composte di 12–20 raggi, hanno una corolla formata da cinque petali gialli. Il frutto, costituito da due semi bruni leggermente schiacciati, è fortemente aromatico.



Fioritura

Fiorisce da giugno ad agosto.



Distribuzione

Specie inizialmente a distribuzione Sud–Mediterranea, in Italia si rinviene più frequentemente nelle regioni meridionali e nelle isole. In Sicilia è abbastanza frequente dal livello del mare fino a circa 1.200 m sul livello del mare.



Habitat

Incolti, scarpate stradali, viottoli, sentieri, zone scoscese e coltivati.



Proprietà e usi medicinali

Aromatiche, digestive, diuretiche, calmanti, antispasmodiche, carminative, galattogene. Contiene anetolo, un composto aromatico da cui dipende il suo aroma, fencone, chetone anisico, dipinene, canfene, fellandrene, dipentene e acido metilcavicolico.



Parti utilizzate e uso in cucina

Le foglie e i germogli teneri sono molto usati nella cucina siciliana per la preparazione della *pasta con le sarde*, in mistanza con altre erbe selvatiche, oppure da soli lessati e conditi con olio extravergine di oliva. Aggiunti alle fave secche, private del tegumento (*favi spicchiati*), servono per preparare il caratteristico *mmàccu chi favi*. I fiori e i semi si usano per aromatizzare arrosti, fettine alla pizzaiola e biscotti salati. I semi sono un condimento importante per aromatizzare la salsiccia. Con i semi, inoltre, si preparano gradevoli tisane e un prelibato liquore digestivo.



Note e curiosità

Il nome scientifico *Foeniculum vulgare* deriva da *Foenum* (fieno), per il suo intenso odore, mentre *vulgare* (comune)

sottolinea il fatto che l'entità è abbastanza diffusa in natura. Assiri e Babilonesi impiegavano il finocchio contro il mal di stomaco.



Presenza sul mercato

Il finocchietto selvatico si riscontra frequentemente nei mercati ortofruitticoli siciliani.



Avvertenze

L'uso dell'essenza pura di finocchio è sconsigliato nei bambini molto piccoli e nelle donne in gravidanza.





PORCELLANA COMUNE



Nomi siciliani

Burdulaca (Pantelleria), *Cucciara* (Pachino), *Pucciddana*, *Puccillana*, *Purciddana* (Etna), *Pirciddana*, *Purciddana*, *Purciddrana*, (Madonie, Etna, Enna, Campofranco, Ravanusa, Vittoria), *Purcillana* (Randazzo).



Descrizione

Erba annuale, glabra e crassulenta, alta fino a 40 cm, con fusti cilindrici, spesso arrossati e cavi all'interno.

Foglie opposte, spatolate di 6–7 × 12–16 mm, con picciolo di 2 mm, all'apice tronche o un po' retuse. I fiori, di piccole dimensioni, sono riuniti in gruppi di 2–5 all'ascella delle foglie; il calice è formato da due sepali e la corolla da cinque petali gialli. Il frutto è una capsula fusiforme contenente numerosi semi neri piccolissimi.



Fioritura

La pianta fiorisce e fruttifica fra giugno e ottobre.



Distribuzione

Già nel 2000 anni a.C. veniva coltivata in Mesopotamia. Da qui passò in Grecia come pianta ortiva e quindi a Roma. Durante il Medioevo si diffuse nel resto dell'Europa. Sfuggita al controllo dell'uomo, si è inselvatichita.



Habitat

È infestante di orti e colture irrigue.



Proprietà e usi medicinali

L'alta concentrazione di vitamina C le conferisce proprietà antiscorbuto. È un ottimo antiseptico, emolliente e febbrifugo. Il suo consumo può ridurre l'incidenza di malattie tumorali e cardiache da cui l'indicazione di *insalata della salute* e di *ortaggio per una lunga vita* che la tradizione cinese le attribuisce. La specie è infatti un'ottima fonte di antiossidanti, acidi grassi, omega-3 e omega-6. Contiene carboidrati, mucillaggini, sali minerali, acido aspartico, citrico e ossalico. Gli sciacqui con il suo succo sono un rimedio naturale per le infiammazioni della cavità orale.



Parti utilizzate e uso in cucina

Foglioline e rametti vanno raccolti da maggio a settembre e consumati crudi in insalate miste condite con olio extravergine di oliva e aceto o limone. La pianta può essere aggiunta anche nelle zuppe per esaltarne il gusto. I rametti di maggiore dimensione si possono bollire e usare come verdura cotta da ripassare in padella.



Note e curiosità

Il nome *Portulaca oleracea* deriva dal latino *portula*, cioè piccola porta, in re-

lazione alla modalità con cui la capsula contenente i semi si apre a maturità. Il termine *oleracea* significa verdura, ortaggio coltivato.



Presenza sul mercato

Non si riscontra sul mercato.



Avvertenze

Il contenuto di ossalati in questa specie è elevato ma decresce con l'età della pianta. Pertanto ne va evitato il consumo frequente.



LE VERDURE SPONTANEE A TAVOLA

SPAGHETTI CON OLIO AGLIOTTA E PEPERONCINO

Ingredienti per 4 persone: spaghetti: 400 gr, 2 piante di Agliotta, 2 peperoncini, 2 acciughe deliscate, prezzemolo tritato q.b.

Pulite l'Agliotta e tagliate a pezzettini i bulbi immaturi e le foglie verdi. Ricoprite di olio il fondo di una padella. Una volta caldo aggiungete l'Agliotta, i peperoncini tritati senza semi e le acciughe. Soffriggete per 2 minuti. Aggiungete mezzo mestolo di acqua di cottura e formate una leggera emulsione. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente mediamente salata, scolatela e versatela nella padella. Aggiungete il prezzemolo, 2 cucchiai di pecorino grattugiato e fate mantecare per circa un minuto. Servite gli spaghetti ben caldi.



PASTA CON FINOCCHIETTI SELVATICI E RICOTTA FRESCA

Ingredienti per 4 persone: un mazzetto di finocchietti selvatici, 400 g di pasta corta di grano duro siciliano,, 400 g di ricotta di pecora, olio extravergine d'oliva, pecorino grattugiato.

Lavate i finocchietti selvatici, tagliateli a pezzetti di circa 3-4 cm e cuoceteli in acqua bollente e mediamente salata per circa 5 minuti. Aggiungete la pasta, il sale e completate la cottura. Prendete un mestolo di acqua di cottura e sciogliete la ricotta in modo da ottenere una crema. Dopo aver scolato la pasta e i finocchietti aggiungete la crema di ricotta, un filo d'olio extravergine di oliva e spolverate con il pecorino. Un piatto semplice, saporito e armonico!





Istituto per la Dieta
Mediterranea



Regione Siciliana
Assessorato Regionale del Turismo
dello Sport e dello Spettacolo



COMUNE DI FAVIGNANA
ISOLE EGADI

EDIZIONE SPECIALE PER

Egadi, emozioni e sapori di Sicilia

EDIZIONI IDIMED
v.le Maria SS. Mediatrice, 130 - Palermo
www.istitutoidimed.com

COPIA
OMAGGIO

