

Alla scoperta del giardino botanico usticese, tra erbe officinali e commestibili

di Annalisa Patania e Francesca Bertani

Riassunto: L'utilizzo delle specie botaniche come risorsa alimentare o per ricavarne rimedi officinali o medicinali ha origini molto antiche. Oggi tendiamo a prendere in considerazione le piante per scopi principalmente ornamentali, tuttavia noi riteniamo sia altresì importante considerare la potenzialità dei loro usi terapeutici e commestibili. L'Isola di Ustica è caratterizzata da un'alta biodiversità vegetale e dal diciannovesimo secolo ad oggi ci sono pervenuti molti testi, libri e contributi scientifici che hanno come oggetto la diversità florale usticese.

Parte 2

Continua il nostro viaggio alla scoperta del patrimonio botanico dell'isola di Ustica. Nei mesi trascorsi dall'uscita della prima parte dell'articolo ad ora, abbiamo raccolto parecchie e variegata informazioni circa gli utilizzi di alcune delle specie vegetali presenti a Ustica. In particolare, siamo riuscite a risalire a fonti e documenti che dimostrano non solo che nella tradizione usticese fosse frequente l'utilizzo di molte piante spontanee, sia in ambito terapeutico che alimurgico, ma anche che alcuni utilizzi siano presenti ancora oggi. Avendo raccolto un repertorio piuttosto numeroso, abbiamo pensato di selezionare le piante con gli utilizzi, secondo noi, più interessanti e inaspettati, arricchendo l'articolo con le fotografie delle specie che hanno stuzzicato maggiormente la nostra curiosità. Durante la ricerca di documenti che confermassero le nostre ipotesi, abbiamo persino trovato degli interessanti articoli che riguardano l'utilizzo di alcune delle piante da noi scelte presso altre culture, geograficamente lontanissime da quella usticese, come ad esempio quella Pakistana e quella Maori della Nuova Zelanda!

Per compiere le nostre ricerche ci siamo avvalse in buona parte del supporto della letteratura in nostro possesso, ma un contributo molto prezioso e fondamentale ci è stato dato da alcune note personalità Usticesi: Maria Cristina Natale, Nicola Longo, Vito Ailara, Angelo Bertucci e Gaetano Ailara i quali ci hanno fornito le loro testimonianze dirette. Inoltre, Nicola Longo ci ha fornito un interessantissimo articolo scientifico dal titolo *Contributo alla conoscenza della flora popolare dell'isola di Ustica* (Lentini et al, 1994), grazie al quale abbiamo potuto indagare circa gli utilizzi terapeutici e alimurgici di determinate piante nella tradizione popolare usticese.

Le specie che abbiamo deciso di citare nel presente lavoro sono piante per lo più comuni, facilmente rintracciabili durante una passeggiata nei terreni incolti

dell'isola, così come lungo i sentieri che costeggiano i terreni coltivati.

Fra queste indubbiamente spicca, sia come aspetto che come utilizzi, la Borrachine comune (*Borago officinalis*; *vurraina* in dialetto usticese). La Borrachine (Foto 1) è una specie mediterranea molto comune, che predilige terreni concimati e ambienti ruderali umidi. La pianta di Borrachine, che ad Ustica si può apprezzare in fioritura sin da febbraio, è caratterizzata da larghe foglie ruvide e pelose e da un lungo picciolo, mentre i fiori hanno una tipica forma stellata e sono composti da cinque petali dal colore azzurro-violaceo ben riconoscibili. Ancora oggi si consumano le foglie tenere bollite, in frittata o nei risotti, e tutti i nostri intervistati ci hanno confermato che questa pianta è stata sempre raccolta e consumata. Durante le nostre ricerche sugli utilizzi della Borrachine, ci siamo imbattute in un interessante articolo avente come tema lo studio di alcune proprietà medicinali di tale pianta. Lo studio, portato avanti da un gruppo di ricercatori Pakistani, è riuscito a dimostrare le basi scientifiche dell'utilizzo tradizionale della Borrachine per trattare disturbi gastrointestinali, respiratori e cardiovascolari (Gilani et al., 2007).

Altrettanto nota, nonché facile da incontrare, è la Bietola selvatica (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* e *Beta vulgaris* subsp. *maritima*) anche conosciuta con il nome *giri* nel dialetto locale. I *giri* sono tipici della vegetazione mediterranea, e a Ustica e se ne ritrovano due sottospecie lungo tutta la fascia costiera dell'isola e nei campi non coltivati. Tale pianta è caratterizzata da una foglia molto simile a quella degli spinaci (appartengono infatti alla stessa famiglia delle Chenopodiaceae), priva di peluria e con un picciolo molto più lungo della lamina fogliare. I *giri* sono ancora oggi consumati localmente come verdura bollita. Nicola Longo ci fa tuttavia notare che nella *Costa Spalmatore* era più frequente ritrovare le piante appartenenti alla



Foto 2: Paesaggio usticese con ficodindia e lentisco.

Foto 1: Borago officinalis

sottospecie *maritima*, aggiungendo inoltre che queste ultime sono più piccole e decisamente più saporite rispetto alla sottospecie *vulgaris*. In particolare, Nicola ricorda che da giovane le mangiava accompagnate da favette bollite ed un pizzico d'aglio.

Un altro piccolo "tesoro culinario" presente a Ustica, abbastanza comune nel sottobosco e nelle zone più umide dell'isola, è l'Asparago. Premesso che di asparagi ne esistono molte specie, a Ustica ne sono presenti in particolare quattro di esse (Piano di Gestione del sito Natura 2000 "Isola di Ustica", 2009), delle quali il più comune è l'Asparago selvatico o Asparago pungente (*Asparagus acutifolius*; *sparaci* in dialetto usticese). La pianta di Asparago è una geofita rizomatosa, cioè una pianta che presenta un fusto sotterraneo, detto rizoma, che ogni anno emette radici e fusti avventizi. Come anticipato, la pianta di Asparago è molto conosciuta e apprezzata in cucina, per cui non è raro nei mesi primaverili usticesi, in particolare nelle giornate che seguono le piogge, "andare ad asparagi", nella speranza di rientrare con un succulento bottino. Nicola Longo ci racconta che quando era giovane era un gran raccoglitore di asparagi, e ci riporta un dettaglio interessante: l'asparago oggi è molto più frequente e abbondante rispetto ad allora, e probabilmente ciò è dovuto al fatto che adesso il numero dei terreni coltivati è nettamente inferiore e gli asparagi crescono più facilmente nei terreni incolti. Com'è noto, dell'Asparago vengono raccolte e utilizzate le parti più giovani, dette turioni, le quali solitamente vengono bollite oppure appena rosolate in padella per poi andare ad arricchire, con il loro gusto particolare e inconfondibile, frittate, paste e risotti. Inoltre, il brodo di





cottura degli asparagi, bevuto a digiuno per giorni consecutivi, alla dose di un bicchierino, è un ottimo rimedio nell'iperglicemia (Lentini et al., 1994).

Passeggiando per Ustica nel periodo primaverile non si può fare a meno di notare il Finocchio comune, inconfondibile per il suo profumo persistente e deciso. Il Finocchio comune (*Foeniculum vulgare*; *finocchiu sarvaggiu* in dialetto), anche chiamato finocchietto selvatico è un'altra pianta che viene ancora oggi raccolta e consumata. Il finocchietto selvatico è diffuso nei terreni incolti di pressoché tutta l'isola e, in particolar modo, è presente ai margini dei sentieri. Le parti tenere della pianta si raccolgono nel periodo primaverile, soprattutto fra marzo e aprile, e si fanno bollire per essere poi consumate in vari modi che vanno dai condimenti per la pasta, alle zuppe e alle polpette. A Ustica è presente una variante locale della famosissima *pasta con sarde e finocchietto* siciliana, la quale prevede l'utilizzo dei sauri al posto delle sarde. Gaetano Ailara e Angelo Bertucci ci riferiscono, inoltre, che un'ottima minestra invernale, in passato molto comune, era la minestra di ceci e finocchietto, mentre dalla Zia Maria Cristina Natale apprendiamo che, dal finocchietto selvatico, si può produrre anche un ottimo liquore rinfrescante... il finocchiello!

Il Fico d'india (*Ficus indica*) (Foto 2), pianta nota pressoché a chiunque e molto comune da trovare sia a Ustica che in molte zone del sud Italia, è diventato negli anni uno dei principali simboli del territorio siciliano. Niente di più falso, in quanto la pianta ha origini tropicali ed è stata portata in Sicilia nel periodo della dominazione spagnola; il Fico d'india ha così trovato

un terreno facile da colonizzare e si è infine "spontaneizzato". Di tale pianta è comunemente apprezzato il frutto che si raccoglie alla fine dell'estate. Maria Cristina Natale, durante la nostra intervista, ci ha fatto presente che, durante il secolo scorso, questa pianta era un'ottima risorsa alimentare sull'isola e che la sua mamma era solita cucinarla. Oltre al frutto ne venivano consumate anche le pale, chiamate *scocche* in dialetto, le quali venivano raccolte quando ancora piccole e tenere, pulite dalle spine e successivamente fritte da sole, oppure con uovo e farina.

Vito Ailara ci rivela che il fico d'india veniva *scuzzuliatu* a Giugno e raccolto a settembre: era la frutta tipica del finale della stagione e veniva raccolta con la *scocca* (la *scuzzuliara* è un'operazione con cui si stacca il primo frutto ancora non maturato; la seconda fioritura dà un frutto più saporito e con minori semi). Il frutto veniva conservato sull'*Astricu* disposto in verticale in filari distanziati per essere consumata nei mesi invernali. Dal fico d'india sbucciato, cotto e posto a colare in un sacco si raccoglieva il succo con cui fare la *mustarda*, una sorta di crema che, seccata al sole («Lettera» 34-35:57), era il dolce tipico di fine pasto delle cene invernali. Del fico d'india si raccoglievano anche i fiori secchi che venivano usati per tisane.

Al contrario del Fico d'india, un'autentica pianta usticese, distribuita pressoché in tutta l'isola ma principalmente su rupi e mura, è il Capperò (Foto 3) (*Capparis spinosa*; *chiapparo* in dialetto). Il Capperò è uno degli ingredienti base della tradizione culinaria usticese: del capperò è particolarmente apprezzato il bottone florale, tuttavia non tutti sanno che, oltre a



questo che propriamente chiamiamo capperò, può essere gustato anche il frutto (chiamato in dialetto *cucunci*) e la foglia stessa della pianta del capperò. Nicola Longo ci tiene ben presente che il consumo del capperò ha di certo discendenza eoliana, in quanto già ai tempi borbonici (XVIII secolo) gli eoliani li coltivavano e li raccoglievano nelle Isole Eolie. Sia i bottoni florali, che i *cucunci*, che le foglie possono essere conservati sotto sale e utilizzati per aromatizzare vari cibi. Dalla memoria dei nostri intervistati, sembrerebbe che i capperi siano da sempre consumati sull'isola.

Parlando di piante spontanee commestibili locali, non bisogna dimenticare di includere nell'elenco qualche specie appartenente alla famiglia delle Brassicaceae, la famiglia dei cavoli e dei broccoletti per intenderci, delle quali ad Ustica ne sono presenti ben tredici specie (Piano di Gestione del sito Natura 2000 "Isola di Ustica", 2009)! La maggior parte delle Brassicaceae sono eduli e ci viene raccontato da Nicola Longo che una di queste, la comunissima *Brassica fruticulosa* (Foto 4) era abitualmente raccolta da alcuni ancora oggi fino a circa 40 anni fa. Quest'ultima, che non è altro che un cavolo selvatico, ad Ustica è chiamata *rapuddi*, nome utilizzato anche nelle Isole Eolie e in generale nel versante Nord della Sicilia. Dei *rapuddi* se ne raccolgono le foglie, le quali poi si consumano saltate in padella con olio e aglio o semplicemente bollite in acqua, risultando molto saporite. Angelo Bertucci si ricorda che in gioventù l'isola era piena di *rapudduzzi* che tra le vigne coltivate uscivano in abbondanza e venivano raccolti e consumati con olio e limone.

Citiamo infine, tra le piante commestibili presenti a



Foto3: *Capparis spinosa*

Foto 3a: Fiore di capperò.

Foto 4: *Brassica fruticulosa*

Foto 5: *Sonchus* sp.



Foto 6: dettaglio di lentisco.

Ustica, altre due famiglie di piante molto conosciute: i *cardi* (o *carduni*) e la *cardedda*. Nonostante la lieve assonanza fra i due nomi, ci teniamo a specificare che tali piante appartengono a due famiglie ben distinte.

Quando parliamo genericamente di *cardi*, facciamo in realtà riferimento a più di venti specie, tutte commestibili, delle quali a Ustica ritroviamo, allo stato spontaneo, le seguenti: l'Onopordo maggiore (*Onopordum illyricum*), il Cardo mariano (*Silybum marianum*) e la Scarlina (*Galactites tomentosa*). Pur appartenendo alla stessa famiglia, tali specie presentano numerosissime differenze nella struttura delle foglie e dei fiori, tuttavia noi non ci addentreremo nella descrizione delle singole specie, ma ci limiteremo a riportare gli utilizzi nella tradizione usticese. In riferimento ai generici *cardi*, spesso chiamati anche *carduni*, tutti i nostri intervistati ci hanno confermato che questi in passato venivano spesso mangiati fritti o bolliti, ma che tuttavia oggi vengono raccolti e consumati più raramente. Gaetano Ailara e Angelo Bertucci spiegano che, quando si "*dava una smammata*" al terreno con la *zappudda*, ovvero quando si faceva pulizia dalle erbacce nei campi da coltivare con la zappa, si era soliti estirpare i "*carduni*" mettendo da parte quelli più piccoli e teneri, per poi consumarli una volta fritti.

La *cardedda*, così come il termine *cardi*, si riferisce anch'essa a più tipi di piante, facenti parte della specie Grespino, delle quali a Ustica ritroviamo: il Grespino comune (*Sonchus oleraceus*) (Foto 5) e il Grespino

sfrangiato (*Sonchus tenerrimus*). Entrambi sono specie comuni in tutto il territorio italiano e a Ustica è frequente ritrovarli nei tratti erbosi e lungo i cigli delle strade di tutta l'isola. I Grespini sono ottime piante commestibili, infatti le foglie tenere, raccolte all'inizio della stagione primaverile, si consumano sia crude in insalata, che ripassate e condite in padella. Ci viene riportato da Angelo Bertucci e da Maria Cristina Natale che ad Ustica, in particolar modo, si usava consumare le foglie *niche* (piccole) di *cardedda* bollite e poi condite con olio. Inoltre Nicola Longo ci rivela che la *cardedda* veniva prevalentemente raccolta nel periodo autunnale con l'arrivo delle prime piogge insieme ai *giri* già menzionati. Le foglie di Grespino comune, oltre ad essere buone da mangiare, sono inoltre ricche di polifenoli, note sostanze ad elevato potere antiossidante. Un'equipe di scienziati Neozelandesi ha effettuato uno studio sul potere antiossidante delle foglie di Grespino comune, tipicamente consumate nella tradizione Maori, arrivando alla conclusione che esso sia maggiore quando le foglie sono consumate crude, in quanto la bollitura porta ad una diminuzione della quantità di polifenoli (Mawalagedera et al., 2016).

Proseguendo con la nostra passeggiata immaginaria per l'isola di Ustica, immaginando di trovarci nelle località *Guardia dei Turchi*, o *Costa del Fallo*, o *Falconiera* o anche nella zona dell'*Oliastrello*, noteremo una delle specie predominanti della macchia mediterranea: il Lentisco (*Pistacia lentiscus*; *stincu* in dialetto usticese). Il Lentisco (Foto 6) è un arbusto sempreverde, caratteristico degli arbusteti termo-mediterranei, molto diffuso in Sicilia e, in generale, nella penisola italiana. Le sue fronde sono composte da diverse foglioline più piccole, che si distribuiscono in numero pari sul ramo (si dicono infatti paripennate), e la fioritura avviene tra Aprile e Giugno. Lentini (1994) riporta l'utilizzo dei rametti di lentisco intrecciati per la realizzazione dei *cofani*, ovvero dei contenitori di uso agricolo.

Passeggiando per i sentieri, sui bordi delle strade si fanno notare, grazie ai loro caratteristici fiori lilla-violetto, le piante del genere *Malva*. Il genere *Malva* racchiude in sé molte specie, delle quali a Ustica sono presenti: il Malvone maggiore (*Malva arborea*), la Malva scabra (*Malva nicaeensis*), il Malvone di creta (*Malva multiflora*) e la Malva minore (*Malva parviflora*). Il decotto preparato con i fiori e le foglie di Malva è un ottimo anti-infiammatorio che trova impiego sia per via interna, per risolvere i disturbi dell'apparato gastroenterico, sia come collutorio nelle gengiviti. Si tramanda inoltre che il decotto, bevuto alla dose di mezzo bicchiere al mattino e mezzo alla sera, lontano dai pasti per un mese consecutivo, favorisca il dimagrimento e che quindi sia un buon coadiuvante nelle diete dimagranti (Lentini et al., 1994). La Zia Maria Cristina e Angelo Bertucci, a tal proposito, ci raccontano che quando erano *picciriddi* non era raro bere l'*acqua di malva*, ovvero un decotto di fiori di malva utilizzato come anti infiammatorio e rinfrescante. Entrambi ricordano, inoltre, di avere utilizzato sia i fiori che le foglie di malva, precedentemente cotti, per farne

impacchi per trattare foruncoli e infezioni cutanee, come suggerito dai dottori di quel tempo.

Il Carrubo (*Ceratonia siliqua*; *carrubbu* in dialetto usticese) è un'altra specie nella quale ci si può imbattere facilmente ad Ustica, in quanto presente sull'Isola sia allo stato spontaneo che coltivato. Chiacchierando con la Zia Maria Cristina, siamo venute a conoscenza del fatto che, anticamente, la carruba era consumata come alimento e che lei stessa anni fa ha sperimentato, con successo, la farina di carrube, ottenendo dei discreti biscotti! Per ottenere la farina, le carrube vengono denocciolate, asciugate al sole e poi macinate. La farina di carrube può avere molti utilizzi: può essere utilizzata come additivo di marmellate o mostarde, per la preparazione di biscotti o come base di vari impasti; in alcune località del Meridione, inoltre, le carrube sono state usate per le produzioni alcoliche (Ficarra & Scaccabarozzi 2019). Gaetano Ailara ricorda che, nella tradizione usticese, le carrube erano talvolta utilizzate per aromatizzare il vino inserendole nelle botti prima di mettervi il mosto, al fine di addolcirlo. Vito Ailara ci confida, invece, un suo ricordo d'infanzia riguardo la carruba: le carrube venivano cotte al forno ed erano apprezzate dai ragazzi per il loro sapore dolciastro; esse erano inoltre utilizzate, con aggiunta di fichi secchi, per i decotti per la tosse (*u sciruppu p'a tussi*), rimedio citato anche da Lentini (Lentini et al., 1994). Infine, un'altra curiosità sul carrubo, confidatoci sempre da Maria Cristina Natale, riguarda l'utilizzo che si faceva, in tempi molto antichi, dei suoi piccoli noccioli per preparare la corona del Rosario.

Come è noto a tutti ad Ustica vengono coltivate moltissime leguminose (Famiglia Fabaceae): dai ceci alle lenticchie, dai piselli alle fave. Quando si parla di leguminose il nemico peggiore dei coltivatori usticesi è la succiamele delle fave o più conosciuta come Lupa (*Orobanche crenata*). Già studiando l'etimologia del genere possiamo ricavare qualche informazione: il nome "orobanche" infatti, deriva dal greco *òrobos* (=legume) e *anchéin* (=strozzare) indicandone il suo carattere parassitario legato alle leguminose. Le piante appartenenti a questo genere sono appunto perlopiù specie parassite in quanto non contengono clorofilla, e ricavano gli elementi nutritivi sottraendoli alle piante ospiti. La lupa è una specie infestante, parassita obbligata delle fave, ovvero è totalmente dipendente da essa, durante la chiacchierata con Gaetano Ailara abbiamo scoperto che anticamente questa veniva estirpata quando ancora giovane e tenera e veniva cotta con le uova a frittata. L'aspetto interessante è che questa pianta ha un elevato valore nutrizionale, basso valore calorico e un altissimo contenuto di fibre, nonché un elevato contenuto di sodio e potassio e di antiossidanti (Renna et al., 2015)

Terminiamo la nostra raccolta di piante usticesi con un'ultima specie: il Papavero comune (*Papaver rhoeas*; *paparina* in dialetto). Il Papavero comune è una pianta mellifera molto comune, localizzata nei terreni colti ed incolti di tutta l'isola. Come tutte le piante appartenenti

alla famiglia Papaveraceae, esso contiene degli alcaloidi con proprietà sedative. Nonostante il contenuto in alcaloidi sia nettamente inferiore rispetto a quello del *Papaver somniferum*, anch'esso presente ad Ustica sebbene distribuito in maniera puntiforme, Lentini riporta che il decotto preparato con 5-6 petali di papavero comune in 100 cl di acqua è comunque un ottimo sonnifero (Lentini et al., 1994).

Termina qui questo nostro viaggio tra le erbe commestibili e officinali di Ustica. Un ringraziamento speciale va ai nostri intervistati: il loro contributo e le loro testimonianze sono state indispensabili per confermare gli usi delle piante elencate. Al giorno d'oggi non si comprende l'importanza e il ruolo che ha la memoria nel tramandare le culture e le tradizioni popolari, in questo articolo si è parlato di piante, ma un domani si potrebbe parlare di qualsiasi altro argomento. Tra un racconto e l'altro ci sono stati riferiti tantissimi dettagli della vita sull'isola degli anni '50, dai ricordi e dalle descrizioni di paesaggi ora totalmente mutati, dalle vicende storiche delle contrade fino ad avvenimenti della vita quotidiana. In conclusione queste memorie costituiscono un tesoro di informazioni che andrebbe raccolto e valorizzato in modo da poterlo tramandare ancora di padre in figlio, o di nonno in nipote.

FRANCESCA BERTANI e ANNALISA PATANIA

Francesca Bertani, usticese, laureata in Farmacia, vive e lavora a Ustica.

Annalisa Patania, di origine usticese, biologa marina, ha collaborato con l'Area Marina Protetta di Ustica. Fa parte del Consiglio Direttivo del Centro Studi

Bibliografia

- LUCA BASILE, DANIELA LAURICELLA 2010, *La mostarda di fichi-dindia*, in «Lettera del centro Studi e Documentazione Isola di Ustica», 34-35, p. 57.
- LENTINI F., DI MARTINO A., AMENTA R. 1994. *Contributo alla conoscenza della flora popolare dell'isola di Ustica* in «Quaderni Botanica Ambientale Applicata» 5, pp. 47-54.
- FICARRA P., SCACCABAROZZI S. 2019, *Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi*, Youcanprint.
- GILANI A. H., BASHIR S., KHAN A 2007 *Pharmacological basis for the use of Borago officinalis in gastrointestinal, respiratory and cardiovascular disorders* in «Journal of Ethnopharmacology» 114, pp. 393-399.
- MAWALAGEDERA, S. M. M. R., ET ALII 2016. *Effects of boiling and in vitro gastrointestinal digestion on the antioxidant activity of Sonchus oleraceus leaves* in «Food & function» 7.3, pp. 1515-1522.
- PROVINCIA REGIONALE DI PALERMO, DIREZIONE VALORIZZAZIONE DELLE RISORSE AMBIENTALI E AREE PROTETTE, 2009, *Piano di Gestione del sito Natura 200 "Isola di Ustica" - SIC/ZPS Cod. ITA 020010*.
- RENNA M., SERIO F., SANTAMARIA, P. 2015, *Crenate broomrape (Orobanche crenata Forskal): prospects as a food product for human nutrition*, «Genet Resour Crop Evol» 62, pp. 795-802.