

PISTIC ed altre erbe SELVATICHE in FRIULI



Fig. 6. *Fagus sylvatica*

* *Angelo Leandro Dreoni*

L'intenso rapporto tra l'uomo e le piante selvatiche alimentari non può certo considerarsi concluso. Ancora oggi interi gruppi umani dipendono completamente dalle piante spontanee per apportare elementi vegetali alla loro dieta. Ciò avviene ad esempio tra gli Tsaatàn, gli uomini-renna della taiga mongola che, come ho potuto osservare, a tal fine si nutrono di semi di *Pinus sibirica* Du Tour, bacche di *Vaccinium* sp., *Ribes* sp. ed *Empetrum nigrum* L., foglie di alcune specie di *Allium*, rizomi di *Polygonum* sp., ricettacoli di *Cirsium esculentum* L. (Fig.1), aghi di *Larix sibirica* Ledebour (Fig.2) e piccioli di *Rheum undulatum* L.

Le condizioni climatiche dei territori nei quali vivono ed i costumi nomadi che caratterizzano la loro esistenza non consentono infatti a questi allevatori di renne alcun tipo di agricoltura. Nei paesi occidentali tale legame non è più così stretto ma forme di utilizzo delle erbe selvatiche come cibo rimangono ancora presenti in numerosi luoghi d'Europa e l'Italia è tra questi. Esiste ampia documentazione in merito, riferibile sia alla situazione europea (Couplan 1989) che a quella italiana (Picchi et al. 2005).

Non mi sembra ragionevole dubitare che le abitudini alimentari legate all'impiego di piante selvatiche affondino le proprie radici nella preistoria e che le azioni degli uomini e del tempo le abbiano fatte giungere fin qui più o meno modificate.

Determinando i resti vegetali recuperati in numerosi scavi archeologici e nel contenuto stomacale dei corpi umani trovati nelle torbiere del nord Europa, gli archeobotanici hanno avuto conferma dell'utilizzo come alimento di un gran numero di specie vegetali spontanee (Behre 2008).

I dati forniti da questi specialisti combaciano spesso con quelli originati, in maniera indipendente, dalla ricerca etnobotanica. Tant'è che alcuni autori tendono a non fare distinzione tra etnobotanica e paleobotanica, considerandole insieme come "studio del rapporto tra esseri umani e piante senza limiti di tempo o grado di sviluppo culturale" (Massamba N'siala et al. 2006).

Una revisione assai recente che spazia dal primo Neolitico all'Età del Rame, abbracciando pertanto un periodo di tempo che va da 7500 a 4000 anni fa circa, riporta per il nord Italia, accanto alle specie vegetali allora coltivate, numerosi esempi di frutti spontanei che erano oggetto di raccolta in natura. Molti di essi vengono tuttora ricercati, altri lo erano fino ad un recentissimo passato. Ne sono esempi *Cornus mas* L., *Corylus avellana* L., *Crataegus* sp., *Fragaria vesca* L., *Malus sylvestris* Miller, *Prunus avium* L., *P. spinosa* L., *Rubus idaeus* L.

Sambucus nigra L. (Rottoli 2009).

In genere queste conoscenze, non più essenziali, ora conservano il solo carattere di riscoperta di tradizioni dimenticate, re-interpretate tra i fornelli di una cucina tesa più a stupire che a nutrire. Di certo non accadeva così in passato, quando alle erbe selvatiche era necessario affidarsi per poter sopravvivere.

Herbo Veneta
DROGHE VEGETALI, DERIVATI E AFFINI

Herbo Veneta
Via Umbria, 24
35043 Monselice (PD)
Tel. 0429/781044 - Fax 0429/782899
www.herboveneta.it info@herboveneta.it

Azienda certificata TUV ISO 9001:2000
Laboratorio autorizzato, dal Ministero della Sanità, alla produzione di "integratori alimentari" a nostro marchio o a marchio del cliente

PRODUZIONE E COMMERCIO DI:
Droghe Vegetali - Basi Composte - Infusi di Frutta-Tè
Jerba Mate - Lecitina di Soia non OGM - Manna - Aloe
Argille - Capsule - Linea Ginseng - Estratti Fluidi - Propoli
Macerati Glicerinati - Tinture Madri - Henné - Liquirizia
Oli Vegetali - Oli Essenziali - Pappa Reale - Polline
Igienici-Cosmetica - Essenze - Incensi - Pot-Pourry

Oggettistica

ISO 9001:2000



Foto di A. L. Dreon

Fig. 4. *Aristolochia pallida*

Documenti storici conservati in biblioteche civiche ed archivi di Stato, accennano sovente all'importante ruolo che le piante spontanee ricoprivano nell'alimentazione delle genti alpine e rurali in Friuli. In una supplica rivolta nel 1597 al doge di Venezia Grimani, le popolazioni delle Prealpi Carniche così scrivevano di se stesse al fine di essere esentate dai gravami fiscali:

“...perché stando noi per il più lontanissimi, e cinti di povertà, e miseria, che oltre d'essere situati in luochi dove si può dire che non nascono Biave, onde il nostro vivere per la maggior parte consiste d'Erbe....Noi poveri supplicanti siamo li poveri abitanti nelle miserabili Villette di Tramonzo, Pofabro, Frisanco, Barces Andreis, Hert, Chiol, e Cimolais” (Stefanutto 1981).

Un paio di secoli dopo, nella statistica delle terre friulane voluta nel 1807 dall'amministrazione Napoleonica, i sindaci di alcuni Comuni friulani rispondevano ad una delle cento domande contenute nell'apposito questionario inviato loro dal prefetto Somenzari. La domanda era: “quali i cibi più comuni della popolazione, quali le bevande, e quali le acque, che servono all'uso giornaliero”.

Le risposte fanno intuire come fosse ancora di primaria importanza il ricorso alle erbe selvatiche.

Eecone la conferma: per Poffabro e Casasola “Li cibi quotidiani di questi poveri abitanti vi sono il latte, formaggio, e recota, e l'erbe ”; per Barcis “il vitto è la polenta, formagio,



Foto di A. L. Dreon

Fig. 2. *Larix sibirica*



Foto di A. L. Dreon

Fig. 8. *Sorbus chamaemespilus*



Fig. 3. *Aposeris foetida*



Fig. 9. *Lonicera caprifolium*



Fig. 11. *Veronica beccabunga*



Fig. 1. *Cirsium esculentum*

erbaggi” (Barattin 2000). Le popolazioni delle Alpi Carniche non differivano di molto nella qualità della loro alimentazione. Alla medesima domanda così rispondevano alcuni sindaci carnicci: a Cereivento “fagioli, poca fava e ceci, rape, capucci con molti erbaggi” ed a Paularo “erbaggi comunissimi al cibo della popolazione”. Tuttavia anche sull’anfiteatro di colline moreniche del fiume Tagliamento, a ridosso dell’Alta Pianura Friulana, è testimoniato all’epoca il ricorso alle erbe selvatiche per l’alimentazione umana. Nel Comune di Fagagna accadeva infatti che “con il sussidio di legumi e erbaggi viene a supplire al mantenimento della comune” (Corbellini et al. 1992).

Già negli anni quaranta del XX secolo gli studiosi di tradizioni locali avevano indagato tra le conoscenze popolari relative all’uso delle erbe selvatiche ai fini alimentari (Ostermann 1940; Rieppi 1947).

Nonostante gli elenchi stilati da tali autori non permettano di risalire sempre con sicurezza alle specie vegetali che erano utilizzate, si può comunque dedurre dagli stessi che parecchie decine di erbe selvatiche trovavano impiego allo scopo. Al termine della seconda guerra mondiale e nel successivo primo dopoguerra rimaneva comunque immutata, tra le popolazioni alpine e rurali del Friuli, la conoscenza dei vegetali selvatici di prati, campi ed orti, di boschi, foreste ed alpeggi. Le erbe costi-

tuivano ancora una risorsa. Una vita dura, scandita dal ritmo delle stagioni che si succedono lungo gli impervi declivi di valli spesso magre e dirupate, regolata dai lavori legati alla fienagione, all’alpeggio, al pascolo ovi-caprino, allo sfruttamento dei boschi e delle foreste, perpetuava la conoscenza delle piante selvatiche buone da mangiare. La stessa conoscenza che, trasmessa da madre in figlia, era giunta fin qui dai secoli più remoti.

Le profonde modificazioni di vita e di costume, originate dalla ripresa economica dei primi anni sessanta del secolo scorso, hanno per questo aperto un solco profondo tra l’economia del passato, fonte di tali conoscenze e l’attuale che invece le trascura in quanto non più essenziali. Si è così interrotto quel flusso di saperi rimasto fino ad allora quasi immutato. Abbandonati i prati da fieno, ambienti artificiali ridondanti di piante selvatiche alimentari, i piccoli campi e gli orti, rifugi di malerbe sì infestanti ma ottime come cibo per l’uomo, quasi si esauriva con gli ultimi testimoni di questa antica cultura rurale ed alpina la nozione stessa di erba buona da mangiare.

Per comprendere quanto di tutto ciò rimaneva ho intrapreso, con la guida di Maurizio Guido Paoletti, professore di ecologia presso l’Università di Padova, un paziente lavoro di ricerca sul campo protrattosi per oltre vent’anni. Per merito soprattutto delle donne anziane di questi luoghi, dei loro racconti, dei campioni vegetali da loro stesse raccolti è stato possibile riannodare i fili con un passato ricco di dettagliate conoscenze delle

risorse offerte dal territorio. L’indagine qui presentata, condotta in una parte di Friuli completamente tralasciata dagli studi etnobotanici precedenti, ha rivelato la sopravvivenza di un notevole patrimonio di nozioni legate all’uso delle piante selvatiche per l’alimentazione umana non dissimile, anzi con forti analogie, a quelli riscontrati in altri settori dell’Arco Alpino.

All’inizio il lavoro si è concentrato nel Comune di Frisanco, in Val Colvera. Successivamente la ricerca etnobotanica, ampliata di raggio, ha riguardato gran parte delle Prealpi Carniche, includendo una piccola porzione di magredi, le praterie dell’Alta Pianura Friulana riconosciute ora Siti di Importanza Comunitaria (www.gref-friuli.org/poster1.htm). Tutti questi territori sono situati in Provincia di Pordenone. Ne è nato un lungo elenco costituito da oltre 150 specie vegetali selvatiche che, fino a poco tempo fa, trovavano impiego ai fini alimentari umani nell’area oggetto di indagine (Dreon et al. 2009).

Molte delle erbe impiegate si insediano negli ambienti creati dall’uomo a sostegno delle sue attività economiche. In questi luoghi erano cercate ed in parte lo sono tuttora. Nei campi di cereali dei magredi friulani si raccoglieva *Papaver rhoeas* L., *Viola arvensis* Murray, *Legousia speculum-veneris* (L.) Chaix, *Sonchus asper* (L.) Hill, *Lactuca serriola* L., *Valerianella locusta* (L.) Laterrade. Negli orti delle Prealpi Carniche, accanto alle poche

specie coltivate, trovavano posto alcune infestanti-ruderali che si rendevano utili anche a stagione inoltrata, oltre che in primavera. Ne sono esempi *Urtica dioica* L., *Chenopodium album* L., *C. polyspermum* L., *Stellaria media* (L.) Vill., *Crepis capillaris* (L.) Wallr., *Polygonum persicaria* L., *Sonchus oleraceus* L., *Calystegia sepium* (L.) R. Br., *Lamium album* L., *L. purpureum* L.

Nei prati da fieno cresce un gran numero di specie vegetali ritenute commestibili. Queste erbe

erano raccolte particolarmente al principio della primavera (la vierta) tra la preparazione delle pistie, nome attribuito in Val Colvera ad un piatto composto a volte da oltre cinquanta specie diverse che, lessate tutte insieme, si passano poi in padella con burro, aglio e pezzetti di lardo (Paoletti et al. 1995). L’acqua di cottura era bevuta e data da bere anche ai bambini, intuendone un’efficacia nutrizionale ora scientificamente dimostrata (Sacchetti et al. 2009).

Nella composizione del pistie



ESTRATTI CONCENTRATI DI ERBE
IN ACQUA ENERGIZZATA

Desideri un fegato sano?

Drenato, Rigenerato e Protetto.




Un’Acqua Intelligente: informare ed energizzare l’acqua significa restituire una gamma di frequenze vitali che riportano ordine all’interno del liquido, ricostituendo un equilibrio biofisico ed un’armonia, che vengono poi trasmessi ai principi attivi presenti nei medicinali preparati con questa acqua.

I principi attivi e i nutrienti estratti dalle piante, captano le informazioni ordinate dell’acqua, che stimolano la loro efficacia e potenziano in questo modo la risposta del corpo.

I rimedi funzionano prima e i risultati rimangono più a lungo.

www.avdreform.it
AVD REFORM s.r.l. - Via E. Fermi, 6, 43015 NOCETO (PR)



Fig. 9. *Acer pseudoplatanus*



Fig. 10. *Rumex alpinus*

entravano ad esempio *Taraxacum officinale* Weber, *Crepis vesicaria* L., *Hypochoeris radicata* L., *Silene alba* (Miller) Krause, *S. vulgaris* (Moench) Gareke, *Carum carvi* L., *Tragopogon pratensis* L., *Cirsium oleraceum* (L.) Scop., *Rumex obtusifolius* L., *Plantago lanceolata* L., *Galium mollugo* L., *Myosotis sylvatica* Hoffm., *Ranunculus repens* L., *Salvia pratensis* L. Alcune di queste stesse specie si consumavano anche crude, condite con lardo ed aceto o siero inacidito (lāgri). Così preparate, risultavano

molto gradite *Taraxacum officinale* Weber e *Hypochoeris radicata* L.

Altri vegetali commestibili erano ricercati in ambienti naturali quali boschi, foreste, ruscelli. In genere nelle faggete e nei boschi misti di latifoglie si raccoglievano le parti aeree di *Aposeris foetida* (L.) Less (Fig.3), *Viola riviniana* Rehb., *V. reichenbachiana* Jordan ex Boreau, *Pulmonaria officinalis* L., *Symphytum tuberosum* L., *Aristolochia pallida* Willd. (Fig.4), *Campanula trachelium* L. (Fig.5).

Dagli alberi si sceglievano e si mangiavano crude le foglie appena germogliate ed a suo tempo i frutti di *Fagus sylvatica* L. (Fig.6), le samare di *Acer pseudoplatanus* L. (Fig.7), le drupe di *Prunus avium* L., i frutti di *Malus sylvestris* Miller. Grande importanza era attribuita alla castagna ed alla nocciola. Dagli arbusti si traevano le bacche dei biancospini [*Crataegus monogyna* Jacq., *C. laevigata* (Poir.) DC.] e quelle dei sorbi [*Sorbus aria* (L.) Crantz, *S. chamaemespilus* (L.) Crantz] (Fig.8). I corimbi della lantana (*Viburnum lantana* L.), recanti i frutti ancora acerbi, erano posti sotto il fieno per accelerarne la maturazione.

Delle specie lianose si impiegavano, previa cottura, i giovani getti di *Clematis vitalba* L. e di *Tamus communis* L. mentre i frutti maturi della madreseiva (*Lonicera caprifolium* L.), conosciuti in tutta l'area col nome di "uva di San Giovanni", erano consumati crudi (Fig.9). Alberi ed arbusti selvatici quali *Prunus avium* L., *Cornus mas* L. e *Sambucus nigra* L. trova-

vano dimora per mano dell'uomo nelle immediate vicinanze delle abitazioni. In tal modo se ne avevano a disposizione i frutti nel periodo della maturazione.

Nelle peccete e lungo i percorsi delle slavine, tra gli arbusti contorti al limite della vegetazione arborea, si andava alla ricerca di *Cicerbita alpina* (L.) Wallr. Nei pascoli delle malghe, grande considerazione ricevevano *Chenopodium bonus-henricus* L. e *Rumex alpinus* L. (Fig.10). In alcuni ruscelli e sorgenti crescono *Cardamine amara* L., *C. flexuosa* With. e *Veronica becabunga* L. (Fig.11), piante che si possono mangiare anche crude. Un tempo erano assai importanti e ricercate poiché disponibili già alla fine dell'inverno.

Poche persone, generalmente donne, dedicano ora il loro tempo alla raccolta delle erbe selvatiche e davvero rare sono quelle che ne conoscono qualche decina. Mi è stato invece riferito da Domenico Molfetta, autore di "Erboristeria e medicina popolare in Carnia" (Molfetta 1992), che una donna carnica di antiche tradizioni era in grado di riconoscere ed utilizzare a scopo alimentare fino a novanta specie diverse di erbe selvatiche. Stando alle testimonianze degli informatori, è probabile che ciò avvenisse anche nell'area del Friuli Occidentale.

Molte delle persone intervistate in questi anni non ci sono più. Ricordo l'iniziale diffidenza delle donne anziane nei borghi più sperduti, diffidenza che a poco a poco evaporava al suono della medesima lingua e, cedendo spazio alla curiosità per lo sconosciuto intervistatore, si

concludeva con la cordialità di una tazzina di caffè. Ogni incontro un'emozione; un sussulto ad ogni erba la cui commestibilità risultava per me nuova; prezioso il dono ricevuto.

* *Naturalista ed etnobotanico*

BIBLIOGRAFIA

Barattin D (curatore) (2000). 1807 Statistica del Cantone di Maniago. Comune di Maniago.

Behre K-E (2008). Collected seeds and fruits from herbs as prehistoric food. *Vegetation History and Archaeobotany*, 1: 65 - 73.

Corbellini R, Cerno L, Sava C (curatori) (1992). Il Friuli nel 1807. Dipartimento di Passariano. Popolazione, risorse, lavoro in una statistica napoleonica. Società Filologica Friulana.

Couplan F (1989). *Le Régals Végétaux. Plantes sauvages comestibles*. Éditions Équilibres, Flers.

Dreon AL, Paoletti MG (2009). The wild food (plants and insects) in Western Friuli local knowledge (Friuli Venezia Giulia, North Eastern Italy). *Contributions to Natural History*, 12: 2 - 28.

Massamba N'siala I, Olmi L, Mercuri AM (2006). Osservazioni etnobotaniche come supporto alle ricostruzioni archeobotaniche. In: Mercuri AM, Baroni R, Mariotti Lippi M (curatori) Workshop "Archeobotanica e alimentazione" Firenze, 18 dicembre 2006. *Atti Soc. Nat. Mat. Modena*, 137 (2006) : 398 - 409.

Molfetta D (1992). *Erboristeria e medicina popolare in Carnia*. 3° ed. Chiandetti Editore, Reana del Rojale, Udine.

Ostermann V (1940). *La vita in Friuli*. Usi - Costumi - Credenze popolari. 2° ed. Del Bianco Editore, Udine, Vol. 1: 117 - 187.

Paoletti MG, Dreon AL, Lorenzoni GG (1995). Pistic. Traditional Food from Western Friuli. N.E. Italy. *Economic Botany*, 49(1): 26 - 30.

Picchi G, Pieroni A (2005). Atlante dei prodotti tipici. Le erbe. INSOR - Istituto nazionale di Sociologia Rurale. Rai Radiotelevisione Italiana, AGRA editrice, Roma.

Rieppi A (1947). *El Itim. Erbe mangerecce spontanee del Friuli*. 2° ed. Venete Industrie Tipografiche Affini, Udine.

Rottoli M, Castiglioni E (2009). Prehistory of plant growing and collecting in northern Italy, based on seed remains from the early Neolithic to the

Calcolithic (c. 5600-2100 cal b.c.). *Vegetation History and Archaeobotany*, 1: 91 - 103.

Sacchetti LE, Vanzani P, Rossetto M, De Marco V, Gomiero T, Rigo A, Paoletti MG (2009). Antioxidant properties of wild plants used as food in the Mediterranean basin. University of Padova, Italy. The 3rd Congress of the International Society of Nutrigenetics/Nutrigenomics-Program Book-Poster Abstracts Addendum, Bethesda, Maryland.

Stefanutto L (1981). Claut chiuso tra i monti. La sua gente, le sue vicende. Grafiche Editoriali Artistiche Pordenonesi, Pordenone.

LAVORAZIONI PER C/TERZI di Integratori alimentari liquidi e liofilizzati

Si eseguono produzioni di piccoli e medi lotti

- Integratori alimentari in monodose da 10 e 15 ml
- Integratori con contagocce da 50 e 125 ml
- Sciroppi e soluzioni in flaconi fino a 1000 ml
- Liofilizzazione in monodose con sigillatura sottovuoto (perfetta conservazione senza l'utilizzo di conservanti o acidificanti)
- Integratori di nostra produzione
- Lavorazione delle materie prime fornite dal Cliente
- Confezionamento finale
- Assistenza per formulazioni personalizzate
- Assistenza per la procedura di notifica ministeriale

TECNO-LIO
L'energia della Vita

Via Riviera Berica, 260 - 36100 Vicenza
Tel. 0444.530465 - Fax 0444.532275 • www.tecno-lio.it
E-mail: info@tecno-lio.it