

Simona Toma

Ruralia - Campo di conservazione della biodiversità agraria - Monteroni di Lecce

Elogio dell'incolto. Patience Gray e le erbe spontanee edibili

Abstract

In Honey from a Weed. Fasting and Feasting in Tuscany, Catalonia, the Cyclades, and Apulia, Patience Gray explores the close relationship between wild herbs and Mediterranean culinary traditions. The book details Gray's journey across the Mediterranean area, where she studied local food practices, focusing particularly on wild herbs and their role in both nutrition and culture. Gray and her partner, Flemish sculptor Norman Mommens, eventually settled in Salve, a small village in the extreme south of Apulia. There, Gray immersed herself in local botanical and culinary traditions, learning from the locals about the rich biodiversity of the region and how every plant had a function in the kitchen. The book is not just a cookbook; it is also a memoir and a treatise on the connection between people, plants, and the environment and a personal and intellectual exploration, blending recipes with stories, and emphasizing the importance of preserving knowledge about wild plants and their uses. She aims to preserve this disappearing knowledge and celebrate the traditional, foraged foods of the Mediterranean, presenting wild herbs as symbols of resilience and cultural identity. The study compares also the traditional use of wild herbs in Mediterranean cuisine with contemporary foraging practices, using modern examples like the ethnobotanical cuisine at the Mezza Pagnotta restaurant in Ruvo di Puglia (BAT) and Il Giardino sotto il naso in Lequile (LE), a kind of a small distillery based on weeds.

Keywords: *Weeds; Mediterranean culinary traditions; Biodiversity; Bioculturality; Foodwriting.*

Patience Gray

Nella sua opera *Honey from a weed. Fasting and Feasting in Tuscany, Catalonia, the Cyclades and Apulia* (Gray 1986) Patience Gray cristallizza un chiaro messaggio: le erbe spontanee eduli sono preziosa e salvifica presenza, una manna dal cielo, e lo fa con un lungo viaggio attraverso il Mediterraneo in religiosa osservazione e osservanza dei cicli delle stagioni e delle usanze gastronomiche strettamente connesse.

Fasting and feasting, digiuni e banchetti a seconda della scarsità o abbondanza di materie prime. Patience Gray è stata una persona poliedrica: scrittrice, giornalista, intellettuale, contadina, designer di tessuti, orafa, artigiana, ricercatrice, studiosa, antropologa, *women's editor* dell'*Observer*, cuoca, cronista di molte epoche e vicende, pioniera dell'ambientalismo, filosofa del cibo.

Nacque il 31 ottobre del 1917 nel Sud dell'Inghilterra, poco lontano da Londra, in un contesto molto borghese di cui visse i privilegi durante i primi anni della sua vita.

La sua infanzia fu di foggia edoardiana, un'educazione rigida, affettata, piena di doveri nei confronti dell'alta società, ligia alle apparenze e ai passaggi necessari previsti in quella fetta di mondo: le scuole migliori, tate, viaggi all'estero.

Volendo, forse, tentare un volo agiografico, un po' mistico e sognante, due segni di quanto accadrà si possono ravvisare in due episodi della sua fanciullezza: aver ereditato il mortaio in marmo usato da Henry Colgate - nonno materno e medico - per preparare i medicinali e che tanto avrebbe poi segnato il suo cammino di studiosa, cuoca, scrittrice e la presenza di una tata - prima che la crisi del 1929 si abbattesse anche sulla sua famiglia - che portava lei e le sue sorelle ad erborizzare, insegnandole i primi inconsapevoli rudimenti sulle erbe spontanee.

Il modello di vita dei suoi primi anni non le interessava veramente, lei che, sin dalla più giovane età, anche per una sua peculiare fisicità – molto alta e dai colori scuri – si configurò come un'*outsider*, una persona piuttosto fuori dal comune, «un animo intessuto con fili così fini» diceva di lei la sua cara amica Betty Barnado (Federman 2017: 10).

Ebbe due figli, Nicholas e Miranda, da Thomas Gray, uomo che ben presto allontanò dalla sua vita. Una scelta molto coraggiosa con conseguenze durissime, specialmente durante la seconda guerra mondiale, che diede un fortissimo indirizzo a quelle che sarebbero state le sue successive ricerche sul cibo e sulle materie prime, avendo provato personalmente e sui suoi figli le gravi privazioni della cosiddetta “cucina di guerra”, basata prevalentemente su quanto la natura le poteva offrire e sugli scambi con chi le viveva intorno.

Finita la guerra, si dedicò a numerose attività, tra cui quella di designer di tessuti, organizzatrice di eventi e, soprattutto, giornalista. Tutto cambiò ancora quando, nel 1958, conobbe Norman Mommens, scultore fiammingo, che diventerà uno dei più grandi e apprezzati artisti del Novecento: i due si innamorano subito e, entrambi in una fase di necessità di cambiamenti e di insofferenza, decisero di lasciare il Regno Unito, tracciando un percorso poco ragionato e molto spontaneo, alla ricerca del marmo di cui Norman aveva bisogno per realizzare le sue sculture, lungo il periplo mediterraneo.

Il viaggio, cominciato nel 1962, li portò a Carrara, in Provenza, a Naxos, a Vendrell in Catalogna, per poi giungere alla fine di tutto, nel Settembre del 1968, a Spigolizzi, sulla serra di Salve, nell'estremo sud della Puglia, il Salento, dove rimarranno fino alla loro morte: sono, infatti, entrambi sepolti nel cimitero del piccolo paese salentino.

Spigolizzi

L'immagine che si presenta a Patience è quella di una terra che definisce neolitica, com'era prima che il primo uomo vi mettesse piede. La scrittrice si ritrova immersa, a tratti sprofondata, in quella che diventerà uno dei grandi amori della sua vita: la macchia mediterranea.

«Non so spiegarmi con esattezza: è un posto nudo e desolato dove nulla che sia esclusivamente terreno conta davvero, è davvero importante», scrive ad Ariane Castaing nel 1968 (Federman 2017: 177). Si radicalizza il suo modo di guardare alla natura, sviluppa una passione assoluta, furiosa per lo spontaneo e il selvatico, rifiutando ogni retaggio anglosassone di ordine e pulizia naturale: la macchia è regina d'ogni cosa.

I due visitano molte proprietà fino a quando trovano, grazie a gente del luogo con cui sanciscono da subito un'alleanza, una casa in rovina, una sorta di fortezza crollata ricoperta di asfodeli su un punto alto della serra, tra il mare Ionio, la macchia mediterranea e gli olivi, Spigolizzi. Qui inizia la loro vita senza elettricità, acqua corrente, riscaldamento e ogni altra comodità o servizio previsto dalla montante modernità.

Patience Gray continua a fare quanto fatto nei posti del Mediterraneo in cui ha già abitato e impara dai paesani ogni loro sapere botanico e gastronomico: guarda, ascolta, annusa, assaggia.

Il suo primo, parziale contatto con l'arte della raccolta delle erbe spontanee mediterranee era già avvenuto a Carrara, grazie a una donna cui le parole di Patience conferiscono una postura mitologica: la Dirce, che aveva affittato loro l'alloggio a Castelpoggio (Gray 1986: 189). E così nota, come primissimo dato antropologico, che la trasmissione di questo sapere segue una via matrilineare: sono le donne a raccogliere, soprattutto.

Ben presto Patience a Norman si rendono conto che quel mondo sta per essere brutalizzato da una modernità non ragionata, incalzante e asfaltante, fatta da agenti chimici e monocultura, che il Salento sta diventando rifugio per persone che portano in sé l'idea di una natura domestica e accomodante, resa docile attraverso la cementificazione feroce, la concessione di spiagge a lidi privati e nuovi villaggi turistici. In più, sempre in quegli anni, il tratto compreso tra Torre Mozza e Lido Marini viene proposto come sede di un nuovo sito nucleare.

I due cominciano a porsi come guardiani del luogo, segnando con la loro presenza e il loro attivismo quel pezzo di mondo. Ancora oggi si ricordano le loro battaglie contro problemi ancora attuali come lo sversamento di rifiuti tossici nelle campagne e nelle doline, l'uso dei pesticidi, il consumo di suolo per la costruzione di strutture a vantaggio di un distruttivo turismo di massa. È di Norman la creazione della lucertola salentina con la "coppula tisa" che diventa simbolo di un certo attivismo ecologista della zona.

Ma, fatte queste premesse, come si arriva a *Honey from a Weed*?

Honey from a weed.

Già verso la fine del febbraio 1969, è pronta la prima bozza del volume, ma si tratta di un'idea parziale, ancora mancante della parte salentina.

Patience Gray ha già cominciato in patria una importante carriera come scrittrice di ricettari.

Nell'aprile del 1957, viene dato alle stampe il suo primo libro di cucina, scritto insieme a Primerose Boyd, *Plat du Jour*, che avrà uno straordinario successo: in un mondo ancora pomposo e affettato come quello dei ricettari, l'opera riporta, in maniera

snella e agevole, ricette della cucina francese pensate e scritte per donne lavoratrici cui è demandata la crescita e l'educazione dei figli: un concreto aiuto per preparare un pasto equilibrato e nutriente con un singolo piatto unico, accompagnato da insalata, formaggio o frutta con una buona bottiglia di vino.

Nel 1967, lavora al *Catalan Cookery Book. A collection of Impossible Recipes*, su impulso del suo amico Irving Davis con cui aveva condiviso parte delle sue peregrinazioni gastronomiche e che, morendo, le aveva lasciato un taccuino manoscritto con le ricette catalane che più aveva amato. Patience Gray decide di sistamarle in un libretto, testandole singolarmente, con l'intento dichiarato di salvare e tramandare un sapere gastronomico che altrimenti avrebbe rischiato di andare perduto.

Riporta questo sentimento e questo metodo anche in *Honey from a weed* (che pian piano prende quella che sarà la forma definitiva), paragonando l'impresa di preservare i saperi botanici e gastronomici del posto al lavoro fatto dai musicologi Alan Lomax e Diego Carpitella che, negli anni 50/60, avevano viaggiato nel Meridione d'Italia, documentando e registrando i canti di contadini, pastori, paesani nel tentativo di fissare un mondo che stava per essere definitivamente cancellato.

Nei primi anni '80, dopo molto cercare (ci fu anche un abboccamento con la casa editrice italiana Feltrinelli), Patience trova un editore in Alan Davidson e la sua Prospect Book di Londra. Entrambi convenivano che il libro dovesse essere facile da usare e comprensibile, una specie di opera di consultazione, con un'impaginazione che non interrompa l'armonioso scambio tra ricette tout-court e i racconti in cui Patience Gray le inserisce. Naturalmente ogni ricetta è testata personalmente

dall'autrice che decide, inoltre, di utilizzare le illustrazioni dell'artista inglese Corinna Sargood.

Intanto, il mondo del *food writing* è profondamente mutato e il cibo è diventato una specie di ossessione. Proprio nei primi '80, è coniato il termine *foodie* per indicare una sorta di postura modaiola e di vetrina rispetto al cibo, concetto di cui, ovviamente, Patience ha orrore. Nascono correnti sempre più estetizzanti che trovano il loro sfogo nella *nouvelle cuisine* ma, parimenti, vi è anche un rinnovato interesse per i movimenti che si battono per un cibo sano, sensibili alle istanze ambientali e tutto questo influenza una nuova generazione di cuochi, scrittori e consumatori.

Per quanto riguarda questo aspetto, in molti sostengono che Patience Gray sia stata un'anticipatrice dello *slow food*; semplicemente, erano anni che leggeva, ascoltava, comprendeva il territorio, imparando dai locali e nell'opera afferma che: «i contadini e i pescatori avevano realmente creato le ricette che poi i cuochi del clero e della nobiltà avevano perfezionato e codificato scrivendole» (Gray 1986: 13).

L'approccio di Patience alla cucina è gioioso e giocoso, canta e danza mentre cucina e tratta ogni ingrediente con grande rispetto: il cibo è un'esperienza eccitante e ricca che non può prescindere dalla convivialità, anche i pasti più semplici e veloci devono essere pensati per gli altri e con gli altri consumati, sempre in presenza di una bottiglia di vino.

Nell'autunno del 1986, il libro viene finalmente pubblicato.

Nel volume confluiscono venti anni di lavoro e il titolo è suggerito da Norman, ispirato dai versi del poeta inglese William Cowper: *They whom thruth and wisdom lead can gather honey from a weed* (color che verità e saggezza guida, dalla malerba trarranno il miele).

L'opera ha, da subito, un incredibile successo; ampiamente ed entusiasticamente recensita, nel 1987 ottiene uno speciale riconoscimento al prestigioso Andre Simon Book Prize, e diventa un libro di culto nei paesi anglosassoni (Federman 2017): nella mia recente visita a Spigolizzi, il figlio Nick e la sua compagna Maggie mi hanno detto che i diritti di traduzione sono stati acquisiti in molti paesi del mondo, ma non ancora in Italia; in prima battuta perché, nonostante all'inizio Patience avesse tentato, non aveva trovato un accordo con nessun editore italiano, ma anche perché lei sosteneva che gli italiani non avessero davvero bisogno del suo libro.

Quanto si sbagliava...

Dunque, a più chiare lettere, *Honey from a weed* è un libro di lettere, di ricette, di miti, di racconti, di letture fatte, di vite vissute, un libro con dentro cibo e umanità, esperienze e amarezza, tutta la vasta gamma del sentire, un libro di consigli e carezze, di calorie e trionfi colesterolici, un libro lontano dalla continenza e dalla sobrietà se non quella imposta dalle stagioni e dalla mancanza di cibo legata alla cattiva stagione, un oggetto d'arte, un manifesto politico, un manifesto ambientalista e sociologico, un trattatello di antropologia, un libro in cui si consigliano letture, un libro di bevute e mangiate, un libro con la pancia piena e il cuore traboccante, un libro che si fa calice e si fa piatto, un libro di architetture, di consigli per gli acquisti, un libro di gente intorno ad un fuoco, un libro di *cicuredhre* e *zanguni* e *paparine*, un libro con abbondante olio di oliva, un libro di consigli medici e di buone pratiche di vita, un libro politico, un libro militante, un libro di enormi appetiti, di terre neolitiche, un libro di macchia, selvatico, edule, odoroso, un libro di lotta e di protesta, un libro di parte senza fingimento alcuno.

Erbacce

Le “erbacce” sono una ricchezza ineguagliabile di biodiversità e di bioculturalità e, dunque, il proposito di Patience Gray è quello di raccontare la stretta relazione tra modi di vivere e pratiche culinarie lungo l’arco del Mediterraneo e, anche in questo, *Honey from a weed* non è un ricettario mainstream.

Il cibo come postura culturale.

Come abbiamo accennato, Patience Gray ha sviluppato una purissima passione per la macchia mediterranea, «la culla di ogni erba preziosa», e la batte costantemente alla ricerca di erbe eduli. Le selvatiche sono un pilastro dell’alimentazione locale ma anche un continuo ricordo e rimando alla povertà endemica del luogo.

Durante la seconda Guerra Mondiale, furono fondamentali per il sostentamento delle popolazioni vessate dalla povertà e dalla scarsità di cibo, ma nei decenni successivi al dopoguerra un nuovo benessere si era affacciato nelle vite di queste persone, il cibo si trovava nei supermercati e i saperi legati alla terra e, nello specifico, alla raccolta delle erbe stavano scomparendo; il motivo era paradossalmente molto semplice: le erbe spontanee erano involontario simbolo di un terribile momento di privazioni e fame. Altro era, ovviamente, il pensiero dell’autrice.

In *Honey from a weed* si canta l’elegia delle erbe spontanee, comunemente vissute come infestanti, fastidiose e degradanti.

Scrivendo Mauro Ferrari (2024: 7) in *Noi siamo erbacce. Cos’è la botanica sociale?*: «La metafora delle erbacce [...] è fondamentale per capire il valore dell’imprevedibile, il senso di ciò che appare inutile, la bellezza di ciò che ingombra, destabilizza e dà fastidio [...]. Viva le erbacce, germogli di resurrezione!» Il concetto di decoro è potente strumento di

controllo sociale: il popolo non ha pane? Distraiamolo con le erbacce.

Diserbare, falciare, trinciare è massificare il paesaggio così come si massifica il gusto, così come fa Mc Donald's: Mc Donald's sì, l'acetosella e il cipero no. A ognuno la propria idea di degrado.

Gilles Clément, "il giardiniere planetario", ci dice che le piante viaggiano, con ogni mezzo possibile e anche con ogni mezzo non immaginabile, e tutto questo cozza con le società attuali organizzate poco creativamente: «il minimo progetto di gestione cozza contro il calendario delle previsioni. Come ordinare, gerarchizzare, imporre, quando ad ogni angolo spuntano possibilità? [...] La natura creativa condanna il legislatore a rivedere i testi, a cercare parole rassicuranti»; prendiamo, per esempio, il finocchio selvatico: «Il finocchio è ovunque. Come è riuscito a viaggiare così bene, dato che il suo seme poderoso non si lascia prendere dal vento? Non si possono chiamare in causa gli uccelli. Il finocchio ha preso la strada degli uomini che avevano bisogno di lui. Si tratta, ovviamente, di una pianta da strada, soggetta alle traiettorie umane, piccola farmacia da viaggio, fondo di cucina, condimento. Gli usi del finocchio sono molteplici. Bisogna attribuire il suo vagabondaggio e la sua impressionante distribuzione alle stesse ragioni che hanno portato il paesaggio a ricoprirsi di grano, mais e colza. Ma nessuno lo ha deciso. È un accompagnamento, una forma vegetale di commensalità. Ecco allora il biasimo, il finocchio soffre di una condizione libertaria che lo esclude dal mondo agricolo. È intollerabile che cresca spontaneamente, potrebbe nutrire della gente senza che altri, occupati a sfruttare terreni, ne traggano il minimo profitto» (Clément 2020: 19 e sgg.).

Nel capitolo “Edible Weeds” Patience Gray ci racconta di uno dei primi incontri con le piante spontanee eduli durante il suo soggiorno ad Apollonas dove, ascoltando e seguendo le donne e le bambine dell’isola, raccoglie, tra Febbraio e Marzo, prima della fioritura, le cosiddette *radikìa*, nome usato per indicare piante con foglie e radici dagli effetti benefici, assumendo come esempio universale (vizio ancora esistente nel *foraging* contemporaneo) il dente di leone (tarassaco).

Vedremo, a breve, come i riferimenti botanici dell’autrice non siano sempre riportati nella maniera più esatta anche al netto di salti linguistici e culturali che difficilmente possono essere resi al meglio.

Postula quindi un assunto fondamentale sulle erbe spontanee: *The more bitter the weeds, the better*, introducendo un tema fondamentale: il gusto dell’amaro come loro nota dominante.

Qui ci viene in soccorso lo storico dell’alimentazione Massimo Montanari che al gusto dell’amaro ha dedicato la sua opera *Amaro, un gusto italiano* (2023). Egli segna l’assunto secondo cui, pur non essendo l’amaro qualcosa di esclusivo del gusto italiano, è senza meno tipico della nostra tradizione e, per definire, a larghe trame, l’orizzonte della sua indagine, fa ampio riferimento al diffusissimo consumo di erbe amare eduli e aromatiche radicatissimo nei nostri consumi alimentari: ortaggi e agrumi, bevande (caffè, bibite come il chinotto, liquori digestivi e non, etc.) tutte caratterizzate dal gusto dell’amaro. Secondo Montanari, il rapporto è così emotivamente allacciato che la stessa lingua italiana ha affettuosamente addolcito la nozione di amaro attraverso l’introduzione di aggettivi come amaretto (che definisce, poi, l’omonimo liquore e i dolcetti di mandorla), amarognolo per dire sapore sì amaro ma gradevole o

amaricante che è la capacità di rendere amaro un sapore, facendolo rimanere gustoso.

Amaro è il gusto del selvatico, di specie vegetali, erbe e radici, portatrici di una “amarezza gustosa” efficacemente sostenute da una dimensione popolare, una base narrante data dalla cultura contadina, che necessariamente integrava il coltivato al selvatico per cui, secondo Montanari, questo modo di procurarsi il cibo ha costruito nei secoli l’abitudine e poi la cultura dell’amaro.

Conoscenza del territorio, uso delle erbe spontanee, trasmissione orale hanno portato alla nascita dell’alimurgia, l’alimentarsi di piante nell’urgenza, nei momenti di mancanza di cibo. Ma Montanari e l’antropologo Vito Teti (1999), citato nell’opera in discussione, hanno la giusta premura di sottolineare che questa pratica non era figlia solo della fame e dell’emergenza, ma era connessa in modo indissolubile all’atteggiamento di chi, vigilando sui territori, guardandoli, osservandoli, per necessità e per sapere, avevano imparato a far frutto di quanto era commestibile sul campo.

Per capire, poi, come le erbe facciano il salto dai deschi dei contadini a quelli dei nobili, guardiamo all’opera *Del cibo pitagorico ovvero erbaceo* (1781) di Vincenzo Corrado, cuoco, filosofo, letterato e gastronomo italiano, nativo di Oria, in Puglia, sovrintendente alla cucina, alla preparazione delle vivande e all’organizzazione dei banchetti al servizio del Principe di Francavilla presso la sua corte a Napoli tra il Settecento e l’Ottocento.

Scrisse il suo trattatello in riferimento a erbe, radici, fiori, frutta e tutto quanto la terra fornisce per il nutrimento dell’uomo. Questi cibi esclusivamente vegetali sono detti “cibo pitagorico” poiché tradizione vuole sia stato proprio Pitagora il primo a nutrirsi con una alimentazione esclusivamente vegetale.

Il cuoco e letterato tentò attraverso le sue ricette di elevare il consumo delle erbe al rango dei nobili che serviva e lo faceva con un itinerario definito da Tullio Gregory, nella prefazione all'opera, «pitagoricamente empio» attraverso sughi di carne, oli, burri, uova e ogni tipo di grasso e artificio. E dunque eccolo a riferire come preparare nobili pietanze con cardoni e borragine, cicorie e asparagi, rughetta, porcellana, capperi, scalogno e agli, ma il tutto con la mediazione di pesanti condimenti che facessero da collante e da insaporitori. Bene le erbe e l'apporto sano e salutare e vitale che danno ai corpi degli uomini, ma il sapore deve essere sempre portato al gusto della nobiltà dell'epoca attraverso questi artifici animali (Corrado 2001).

Edible weeds: qualche caso esemplare

La fitoalimurgia, la ricerca etnobotanica sull'uso alimentare delle erbe spontanee, ha aperto la strada alla nutraceutica, ossia lo studio scientifico delle sostanze benefiche per la salute dell'uomo.

Nell'utilizzo popolare, le erbe selvatiche sono sempre state viste nella loro combinazione nutrizionale e medicamentosa, consapevolezze che oggi trovano conferme scientifiche.

Istintivamente, anche Patience Gray disegna un arco fitoalimurgico delle erbe sulla base della pratica quotidiana e della propria personale esperienza di vita, riportando la raccolta e l'uso delle spontanee in Spagna, Grecia e Italia.

Riporto di seguito qualche esempio di come l'autrice procede nell'illustrazione della tipologia e delle caratteristiche delle erbe e dei modi di consumarle.

Gray, nel raccontare vegetali, ricette, piante, vegetali, erbe e tutto quanto lei abbia deciso di far entrare nella sua opera,

procede per piccoli paragrafi in cui indica per primo il loro nome italiano, quindi quello inglese, il nome latino e quelli in catalano e in greco:

FINOCCHIO • bulbous (or Florence) fennel

Foeniculum vulgare var dulce • family *APIACEAE* (formerly *UMBELLIFEREAE*)

Fonoll (C) • *màrathon* (G)

Il finocchio, il cui nome viene riportato in italiano, lingua di riferimento insieme al suo inglese (*bulbous or Florence fennel*), è chiamato *fonoll* in Catalogna e *màrathon* in Grecia. Tutto preceduto da una nota botanica con riferimento a specie e famiglia: *Foeniculum vulgare var dulce* – fam. *Apiaceae* (*Umbellifereae*).

Gray apre con una citazione da Eschilo (*Prometeo Incatenato*) per narrare l'aspetto mitologico del finocchio: Prometeo nascose al suo interno il fuoco rubato agli dei per donarlo agli uomini.

Quindi il finocchio viene, dapprima, tratteggiato come pianta sacra.

Seguono indicazioni sul selvatico che cresce abbondante in ambienti siccitosi e calcarei lungo tutto il Mediterraneo e i cui semi vengono piantati e utilizzati nella gastronomia mediterranea, per cucinare e nelle conserve perché più aromatici e saporiti di quelli coltivati.

Riferendosi alla forma coltivata, racconta un aneddoto, ascoltato nel suo soggiorno toscano, secondo cui in italiano il verbo “infinocchiare” deriva dall'uso dei vinai che prima della degustazione del vino da parte di potenziali acquirenti, offrivano spicchi di finocchio per rendere il sapore della bevanda più gradevole e dolce.

Quindi riporta alcune ricette: cominciamo con il *braised fennel*, ossia il finocchio cotto al forno gratinato con pecorino o parmigiano. L'autrice scrive la ricetta così come le è stata insegnata nel Sud Italia: tagliare a metà i finocchi, bollire per 5 minuti, metterli in una teglia con olio o burro, cospargere di formaggio, a metà cottura girare dall'altro lato e ripetere le operazioni, tempo di cottura: 15 minuti. Suggerisce anche di aggiungere i *pomodori appesi*, spiegando come realizzarli.

Dal finocchio (a p.159) saltiamo, dunque, a p. 324, dove la scrittrice spiega come conservare i pomodori freschi per l'inverno, i pomodori *da serbo*, così come le hanno insegnato le paesane e i paesani: «la pianta viene raccolta intera prima che i pomodori siano maturi, sono verdi gialli e rossi e crescono in grappoli, raccolti con un po' di gambo e riuniti in grappoli, stesi su un filo di spago che viene poi raccolto legato e sospeso in un luogo riparato appeso a dei chiodi. Utilizzati in inverno in tutti i modi in cui i pomodori vengono utilizzati in estate. I *cultivar* sono "a fiaschetto" e "a mazzetti". Questi pomodori crescono senza acqua, un miracolo nella permanente siccità estiva. Quando, per motivi commerciali, i pomodori vengono irrorati di acqua, le dimensioni sono maggiori, ma l'effetto è disastroso sul loro sapore e sulla loro consistenza» (Gray 1986: 324).

Nel capitolo "Edible Weeds", Gray scrive ancora del finocchio selvatico – *wild fennel* - o, più esattamente dei suoi germogli. L'autrice suggerisce di bollirli quando sono ancora teneri, condirli poi con olio di oliva e succo di limone. Oppure friggerli in olio bollente, una volta passati nella farina. Consiglia, inoltre, di utilizzarli nelle zuppe di pesce.

Sempre nello stesso capitolo, mette insieme il *Crithmum maritimum* o Finocchio marino (Apiaceae - Fonoll marì (C) krittamo (G)), la Salicornia e la Salsola (Agretti) che, invece,

appartengono alla famiglia delle Chenopodiaceae perché, seppur diversi, simile è l'uso che se ne fa in cucina al punto che, in Francia, queste piante sono insieme genericamente classificate come *les salicornies*.

Salicornia e Finocchio marino crescono vicino al mare e l'autrice consiglia di consumarli crudi in insalata e come aperitivo magari con poche gocce di aceto di vino oppure appena scottati e salati, accompagnati da un bicchiere di vino bianco.

Ci racconta che lei era solita raccogliarli quando andava a fare il bagno e, in genere, lì vicino trovava anche i giunchi (*Juncus effusus*) che i pastori intrecciavano per creare le *fiscelle*, i contenitori per le ricotte e i formaggi di pecora.

Il finocchio marino è molto apprezzato in Catalogna, conservato in aceto e usato con il timo, la santoreggia montana e l'origano nella concia delle olive.

La ricetta salentina prevede che si conservino in aceto e, leggenda vuole, che i monaci ne facessero un decotto estremamente diuretico.

Più avanti, nel capitolo "Some flowers, buds, seeds, fronds, pods, nuts, fruits", la scrittrice fa un cenno al *Foeniculum officinale* (Apiaceae fonoll (C) màrathon (G)).

In questo caso, utilizza l'aggettivo "officinale", ma nei fatti, sembra ripetersi. Scrive che i primi fiori del finocchio selvatico compaiono tra agosto e settembre, raccolti e messi a macerare con aceto di vino bianco e si usano per aromatizzare i capperi sotto aceto e le insalate invernali.

I semi vengono raccolti in autunno, messi a seccare e conservati in barattoli di vetro. Usati per insaporire zuppe, brodi di pesce, il pane e i taralli, biscotti a forma di anello serviti con il vino, che è possibile trovare da Napoli in giù. In Catalogna si

usano nelle zuppe, nel pesce, nelle zuppe di lumache, con il maiale e il cinghiale e in pasticceria. In Grecia e Italia le foglie nei piatti di erbe spontanee. Il salame toscano la finocchiona è aromatizzato con semi di finocchio.

CICORIA SELVATICA or RADICCHIO (I)

Wild chicory (succory)

Cichorium intybus • family *ASTERACEAE* (formerly *COMPOSITEAE*)

xicoira (C) • *radikia* (G) • *cicora*, *cicuredda* (sal)

Ironicamente, l'autrice scrive che la vera difficoltà con la cicoria non sta nella preparazione, ma nella pulizia poiché, per nettarla dalla terra, è necessario un grande quantitativo di acqua.

Viene raccolta in autunno o primavera.

Gray suggerisce di bollire le cicorie per venti minuti e poi, una volta scolate, condirle con olio e limone oppure con olio e pecorino.

Oppure, sempre dopo averle bollite, saltarle con aglio, olio e peperoncino (oppure al posto dell'olio grasso di maiale) e condirle con poche gocce di aceto.

Nei giorni di festa, si mangia con pezzi di maiale, cotti con foglie di alloro - per sciogliere un po' del grasso - e, una volta rosolati, messi in un piatto mentre la cicoria è cotta nel grasso del maiale e servita a parte con poche gocce di limone.

Un altro piatto più raffinato si ha rosolando fette di pancetta di maiale cui si aggiungono le cicorielle, condite poi con poche gocce di aceto.

Il binomio tra cicoria e maiale è quasi fondativo della cucina salentina: il gusto amaro della cicoria ben si bilancia con la dolcezza delle carni dei maiali.

La cicoria può essere considerata, nelle sue diverse manifestazioni, la spontanea regina: il filologo tedesco Gerard Rohlfs raccoglie nel suo *Vocabolario dei dialetti salentini* ben 31 nomi differenti per identificare la cicoria selvatica, come la stessa Gray apprende dal suo studio.

Cicurare era il nome per indicare le raccogliatrici di erbe spontanee eduli, le braccianti che sfruttavano le pause dal lavoro per raccogliere e venderle o per il consumo familiare.

Fino a qualche decennio fa, ogni produttore conservava gelosamente la propria varietà e produceva autonomamente le sementi; in questo modo furono selezionate una serie di varietà per ogni stagione, passando dalla cicoria autunno-vernina di Galatina, a quella di marzo e di aprile denominata leccese, alla cicoria estiva definita otrantina.

Nel progetto Biodiverso, progetto della Regione Puglia con la finalità di limitare l'erosione della biodiversità delle specie orticole pugliesi, sono catalogate le seguenti varietà di cicoria: Catalogna bianca di Tricase, catalogna di Brindisi, catalogna di Galatina, catalogna di Molfetta, Cicoria di Oria, cicoria all'acqua di Otranto, catalogna rossa di Martina Franca, cicoria scattatora.

Insieme ai grespini, è pianta spontanea edule tra le più ricercate e, insieme al purè di fave, è piatto famosissimo nella cucina locale e incluso nell'Atlante dei prodotti tipici agroalimentari di Puglia e la Gray ne parla come *rustic soup*.

ACETOSELLA

Wood sorrel

field sorrel

Oxalis acetosella

Rumex acetosella, R

scutatus

Family OXALIDACEAE

family POLYGONACEAE

agrella (C) • xinithra (G)

agrella (C) • xinolàpathon

(G)

Patience Gray mette insieme l'acetosella con l'acetosa. Può sembrare una sottile e capziosa differenza, ma in realtà, botanicamente c'è una grande differenza.

Lei scrive che sono due piante con un solo nome in italiano anche se riporta in maniera corretta la classificazione botanica ossia *Oxalis acetosella* e *rumex acetosella*, *rumex scutatus*.

La prima, *wood sorrel* in inglese, è un piccolo trifoglio, scrive, dal sapore acidulo, usato nelle zuppe o nelle salse.

La seconda cresce ai margini dei campi e viene raccolta a novembre.

A suo avviso, si preparano entrambe nello stesso modo ossia come zuppe, salse, condimento per pesci, nella zuppa di spinaci selvatici, saltate nel burro come condimento per le patate bollite.

In realtà, nella cucina salentina il *rumex crispus*, il cosiddetto *lapazzu*, accompagna i piatti di rosolaccio, la *paperina*, per dare un sapore più acidulo e salato, da cui il proverbio locale: “*de la paperina ce me nde fazzu, se nu tegnu lu lapazzu*”? (Che me ne faccio del rosolaccio, se non ho l'acetosa?).

I succhi di queste erbe si usano per togliere le macchie di inchiostro dai tessuti o per pulire l'argento.

LA PAPARINA • field poppy

Papaver rhoeas – Fam. *Papaveraceae*

rosella, quiquiriquic (C) • paparouna (G) •

paparinu, paparinula (Sal)

La scrittrice fa riferimento alla sua fioritura - il papavero rosso che orna i campi in primavera - ma, ci dice che questo bellissimo fiore è, in realtà, una pianta infestante, specialmente dei legumi.

Si raccoglie facilmente prima della fioritura.

Si fa bollire e poi si salta in olio bollente con peperoncino e aglio, con una manciata di olive nere e un po' di formaggio piccante grattugiato.

Ci riporta una ricetta gallipolina secondo cui vengono cucinate con cavolo e colza.

I papaveri possono anche essere usati come cibo per maiali.

In grande quantità hanno effetto soporifero, ma non contengono oppio.

Nella letteratura gastronomica e botanica attuale, le si indica come piante facili da reperire, ritenute, in passato, cibo per poveri.

Gli abitanti di Miggiano (cittadina nei pressi del Capo di Leuca) sono detti *mangia paparine* e durante *la fera de Miscianu* si consuma come piatto unico uno stufato di *paparine*, olive e carne di maiale. Le *paparine 'nfucate* (cotte e stufate in abbondante olio) sono inserite nell'Atlante dei prodotti tipici agroalimentari di Puglia.

I petali dei fiori venivano usati come belletto dalle ragazze, ma anche come colorante alimentare e tessile.

Lo sciroppo di fiori di papavero veniva usato come sedativo della tosse.

La dea Cerere era rappresentata dai Romani come un mazzo di papaveri perché erano sempre presenti nei campi di cereali.

Tarquinio il Superbo, per insegnare al figlio la sopravvivenza in politica, gli insegnava a tagliare i papaveri più alti da qui l'uso comune nella lingua de modo di dire “gli alti papaveri” per indicare potenti notabili (Ditunno, La Musta, 1997: 437).

Il giardino sotto il naso e Mezza Pagnotta

Ai campi, al selvatico si ritorna a guardare.

Non con piglio da decrescita felice, non con indolente amore per il pittoresco, non per un generalissimo afflato verso questo arretrato, romantico sud così come venduto dalle immobiliari del lusso, non con piglio da “architetti o giornalisti”, non con postura e visione da social network.

Si ritorna al selvatico come approdo di una ricerca, come respiro dopo un'apnea notturna, come piatto appetitoso e nutriente dopo una vita di finger food, stuzzichini e aperitivi salati in un qualunque bar riproducibile all'infinito.

Sì, si torna al selvatico anche con un certo carico di poesia, con aspettativa non troppo celata di ciò che a volte manca, ma anche solo come possibilità di una camminata nel bello che ci porta, poi, nelle cucine a preparare il buono.

Ho avuto modo di incontrare tante persone, “nuove raccogliatrici e nuovi raccoglitori”, *cicurare* e *cicurari* di oggi, che hanno voluto vestire di nuovo il loro rivolgersi al selvatico.

Tra tutti, vorrei portare i due esempi, raccontare le due storie per me più significative e affascinanti: “Il giardino sotto il naso” a Lequile in provincia di Lecce e, andando un po' fuori dal Salento, “Mezza Pagnotta”, a Ruvo di Puglia (BAT).

Esperienze simili da cui sono nate anche alleanze, proprio come in natura, come le piante che crescono assieme.

Betty Locane e Elia Calò nel 2017 hanno fondato una realtà con una visione ben chiara: mettere il paesaggio nel bicchiere, dar da bere il paesaggio.

Chiamano il loro progetto “Il giardino sotto il naso” proprio perché le erbe ce le abbiamo sotto il naso ma non le conosciamo e, dunque, non le riconosciamo.

Sull’onda delle loro passioni e precedenti esperienze (Betty Locane lavorava con il turismo esperienziale mentre Elia Calò era un bartender e project manager nella mixologia) e recuperando “vecchi album di vita di famiglia” (la nonna di Elia era, infatti, una *cicurara*), provano a creare la loro attività con la pretesa che dalle erbe spontanee potesse nascere un lavoro.

Si guardano attorno e si accorgono che la natura dà loro già tutte le risposte e cominciano, dunque, a raccogliere e sperimentare, sempre supportati da esperti e libri con cui perfezionare quanto istintivamente e febbrilmente stavano scoprendo nei campi.

Nell’apparente caos delle campagne e della macchia mediterranea, reperiscono le materie prime per le loro creazioni.

Nasce anche la “mistica dello spontaneo”: raccogliere è difficile, la natura va ascoltata, le condizioni climatiche sovente ostacolano, gli stessi terreni non si prestano a facili raccolte, le piante non arrivano a maturazione tutte insieme laddove per maturazione si intende il momento migliore per la loro raccolta.

Esemplare è il racconto che fanno della santoreggia.

La santoreggia cresce sulle pietre calcaree, sotto il sole più forte, vessata dal peggiore dei caldi, senza una stilla di acqua eppure proprio lì, proprio in quel momento, la santoreggia è pronta per dare il meglio.

Viene infatti raccolta, anche seguendo i principi della biodinamica, soltanto nei mesi di giugno, luglio, agosto (luglio è

il momento migliore, e ancora migliori sono le due settimane di luna crescente), di notte, in un preciso posto della provincia di Lecce, a sud, in un canalone di “cuti” sul mare, antico approdo di antichi eroi, rispettando il fondamentale tempo balsamico della pianta, ossia quando i suoi oli essenziali raggiungono il massimo picco (l'olio essenziale, nelle piante, funziona come protezione solare).

La santoreggia è la base fondante del loro amaro, il *Satiro*, e, come accennavo, viene raccolta in una zona che cade sotto la tutela del Parco Naturale Regionale “Costa Otranto S.M. di Leuca – Bosco di Tricase”; sono raccoglitori autorizzati.

A tal proposito, è opportuno fare un breve accenno alla questione delle autorizzazioni e dei ventilati patentini per la raccolta delle erbe spontanee eduli, sulla falsariga dei patentini per la raccolta delle erbe spontanee officinali, previsto da Decreto Ministeriale del 21 Gennaio 2021 e, secondo cui, l'attività di raccolta delle erbe officinali spontanee è regolata da specifica autorizzazione rilasciata dalle Regioni e dalle Province autonome di Trento e Bolzano, a seguito della frequenza e del superamento di un corso abilitativo al termine del quale viene rilasciato apposito patentino della durata di cinque anni. Per le officinali il motivo è intuitivo: mettere ordine nel caos dei raccoglitori improvvisati sia per motivi sanitari che per motivi ambientali, in poche parole evitare avvelenamenti e scempi ambientali.

Per questi stessi motivi è necessaria una regolamentazione anche per la raccolta delle eduli?

Non è mia intenzione dare una risposta, pur avendo maturato una timida idea in merito: la macchia va tutelata, per raccogliere bisogna conoscere e rispettare e quello che, prima, era un sapere quasi ancestrale, tramandato in via per lo più matrilineare, e

adesso va recuperato in altra maniera. Bisogna sapere cosa raccogliere, quando raccogliere e come raccogliere.

Non si fa la cicoria per vezzo, si fa la cicoria perché si sa e non perché fa parte di un pacchetto turistico venduto un tanto al chilo alla scoperta dell’“amazing Salento”!

Ritorniamo a “Il giardino sotto il naso”: diversi sono i prodotti creati e ora commercializzati oltre al *Satiro*. Il *Vermouth*, rosso ambrato, prodotto con vino bianco Verdeca e con una miscela di 60 estratti di spezie ed erbe, tra cui elicriso, santoreggia ed ulivo.

Il suo colore richiama i vermouth rossi della tradizione, con cui si dava il benvenuto in casa agli ospiti.

Il *Pineta* è un liquore realizzato mediante infusione a freddo delle più piccole pigne dei Pini d’Aleppo raccolte manualmente per lo più nel Parco di Torcito, soprattutto all’inizio dell’estate.

Il *Fore*, che significa proprio campagna in dialetto locale, è un liquore dato da un’infusione di mirto (elemento dominante), lentisco, elicriso per riportare nella bottiglia quanto accade in natura: l’alleanza tra piante che crescono vicine in natura e tali vengono riportate nella bottiglia.

Altro elemento significativo nella produzione: le quantità di erbe raccolte sono quelle strettamente necessarie, a testimonianza di un sano e giusto modo di raccogliere le spontanee, profondamente rispettoso della terra. Conoscenza, rispetto, gratitudine: questi i punti cardinali nella raccolta delle spontanee e nella loro trasformazione.

A Ruvo di Puglia, tra la Murgia e il mare, i fratelli Montaruli, nel rispetto dell’orizzonte contadino del loro luogo di origine, decidono, nel loro caso, di riportare la terra nel piatto, dare da mangiare un paesaggio, nell’ambito di quello che viene sanamente riscoperto come un panorama alimentare.

La domanda che i fratelli si pongono, quotidianamente, è del tutto simile a quella de “Il giardino sotto il naso”: cosa abbiamo sotto il naso oggi? Cosa ci offre la terra proprio in questo giorno dell’anno? Questo porta ad una grande diversità nella proposta gastronomica, sempre frutto di attente ricerche e sperimentazioni.

Nel cibo il racconto “sanguigno”, come lo definiscono, di una terra, un racconto vitale in cui le spontanee sono nuovamente la massima espressione di un territorio: infatti cosa c’è di più identificativo delle spontanee? I fratelli Montaruli parlano di rape e brassicacee in genere come divinità invernali, sontuosamente intronate alle nostre tavole, portatrici di una mineralità per alcuni fastidiosa (da cui l’intenso odore durante la cottura), ingentilita dall’unione con puree di legumi che la trattengono, la carezzano, l’armonizzano.

In primavera, è curioso assaporare il carpaccio di orobanche che ha trasformato la iattura regina dei contadini in vivace e sperimentale pietanza. Mangiare la *spurchia* (che nel linguaggio locale è l’equivalente di sfortuna): che potente rituale psicomagico, trasformare la disgrazia in creativa opportunità e nutrimento.

Anche le cotture ricalcano quelle tradizionali, imparate in casa da nonne e madri, al vapore o sotto la cenere e, possibilmente, senza scartare nulla. Non esiste un menù, non esiste un congelatore, non v’è spreco, tutto viene raccolto, preparato e servito entro 48 ore.

Anche in questo caso, il punto di partenza è l’osservazione rispettosa della terra e la consapevolezza che non è sostenibile e non è sano portare in tavola un prodotto proveniente dall’altra parte del mondo.

Tutto questo ha portato al fatto che il loro ristorante è stato inserito da una importantissima rivista di settore tra i 24 ristoranti imperdibili nel mondo.

Bibliografia

1. Gilles Clément, *Manifesto del Terzo Paesaggio*, Macerata, Quodlibet, 2005
2. Gilles Clément, *Elogio delle vagabonde. Erbe, arbusti e fiori alla conquista del mondo*, Roma, Derive e Approdi, 2020
3. Vincenzo Corrado, *Del cibo pitagorico ovvero erbaceo per uso de' Nobili e de' Letterati seguito dal Trattato delle patate per uso di cibo*, Roma, Donzelli, 2001
4. Adam Federman, *Fasting and feasting. The Life of Visionary Food Writer Patience Gray*, London, Chelsea Green Publishing, 2017
5. Mauro Ferrari, *Noi siamo erbacce. Cos'è la botanica sociale?*, Milano, Altræconomia, 2024
6. Patience Gray, *Honey from a weed. Fasting and feasting in Tuscany, Catalonia, The Cyclades and Apulia*, London, Prospect Book, 1986
7. Massimo Montanari, *Amaro. Un gusto italiano*, Bari-Roma, Laterza, 2023
8. Vito Teti, *Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea*, Milano Meltemi, 1999