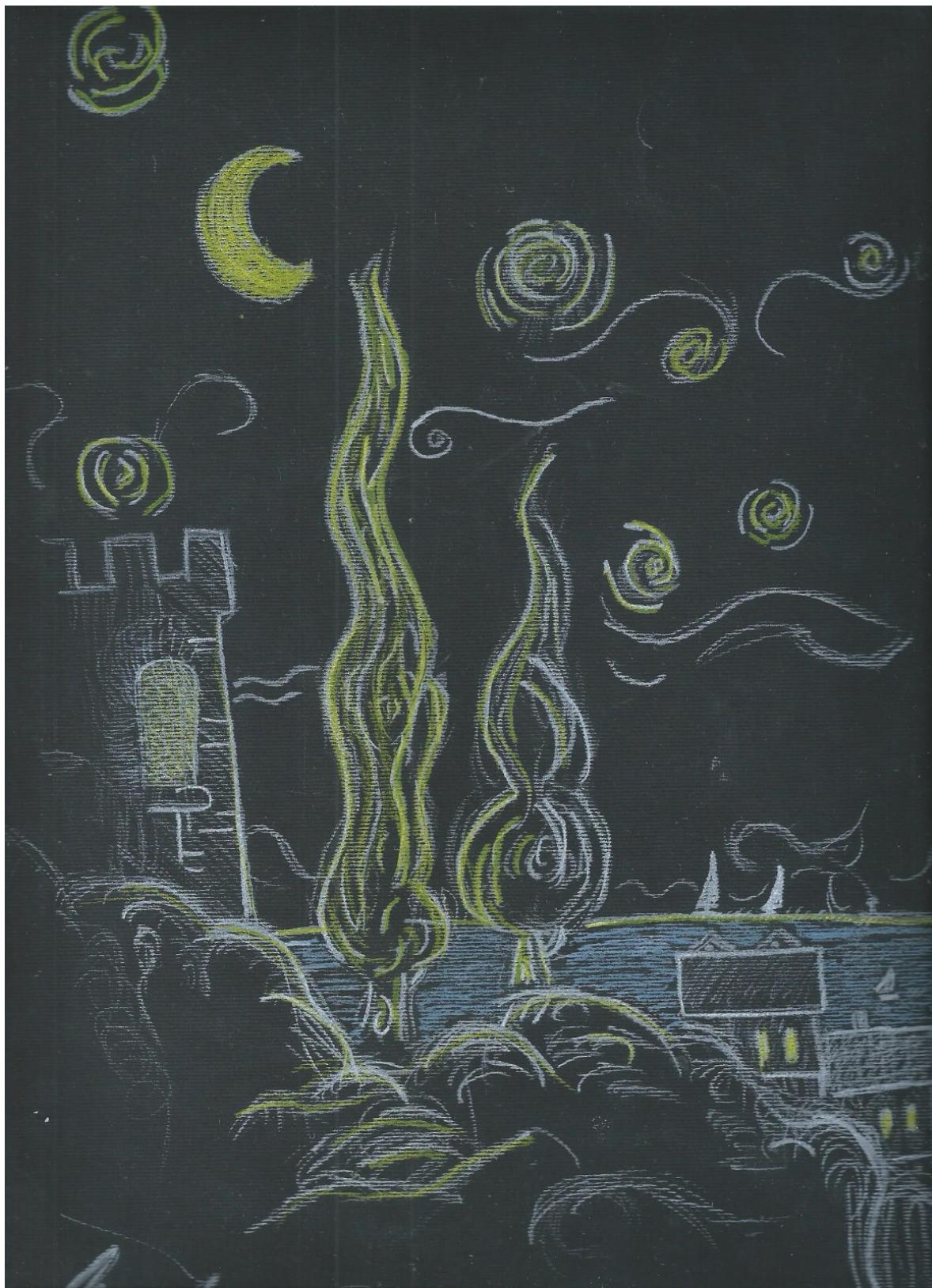


# UN PREBOGGION DA FAVOLA

un'avventura gastronomica  
di Viviana Bobbio



Illustrazioni di Marco De Paz

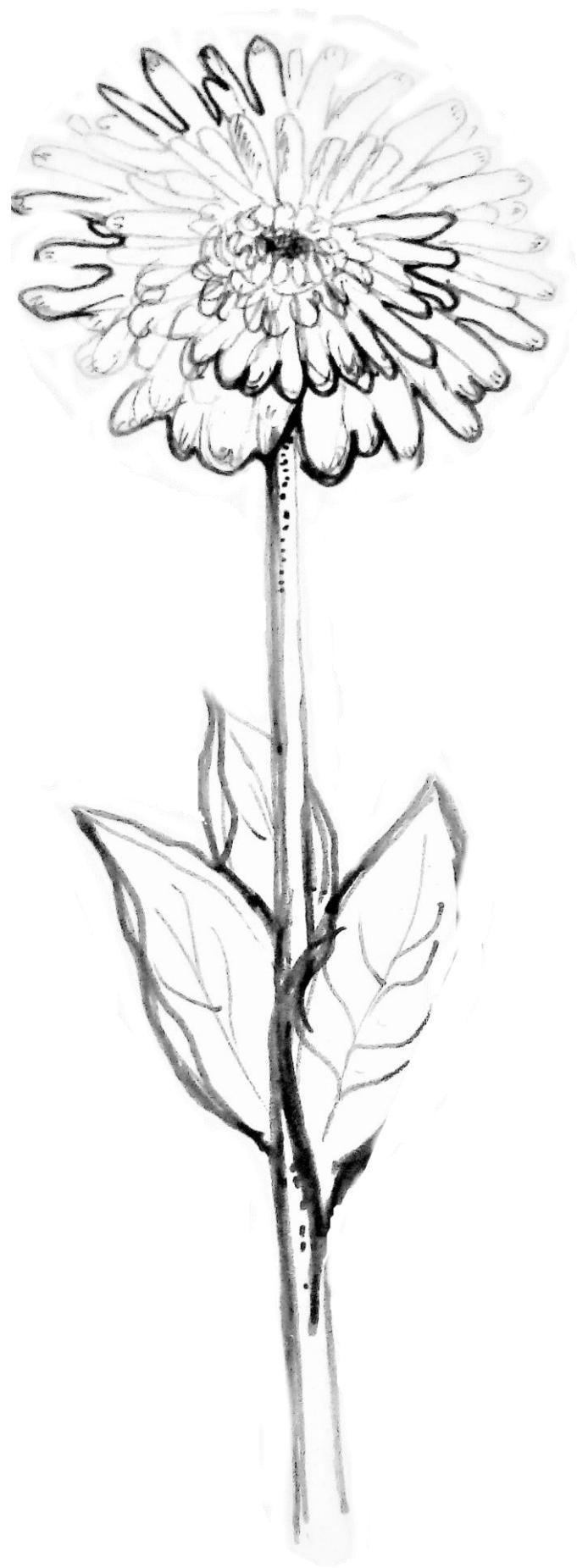
## Introduzione.

Il termine ligure Preboggión indica le erbe alimurgiche che, scottate in pentola e strizzate, si utilizzano per cucinare minestroni, frittate e i ripieni di pansotti, ravioli, torte salate. Questa parola onomatopeica, che fa riferimento al suono dell'acqua che bolle, la ritroviamo nell'archivio della Rota Criminale di Genova, dove si legge che il falegname Luca Savignone detto Peluffo, accusato di aver accoltellato Camilla, moglie di Giacomo Carozzo, in data 1 agosto 1628 si trovava “in Coltelleria dove si faceva festa e prebuglione”... “ in Genova è antichissima usanza di cuocere nelle strade pubbliche e in la maggior parte della città preboglione, che sono erbe mescolate insieme con altro e si mangiano poi in compagnia parimenti nelle strade o vicinanze facendo festa pubblica, il giorno primo di agosto, e questo segue ogni anno pubblicamente”.

Ogni estate a Sestri Ponente si prepara un minestrone collettivo di ortaggi un tempo cucinato direttamente con le erbe raccolte in una scampagnata, da cui forse pre boggi, cotto sul prato.

Oltreoceano i discendenti delle famiglie liguri emigrate dalla Val Graveglia negli Stati Uniti cucinano lo sprubejung di patate con le verdure saltate in padella.

La spiegazione del termine più suggestiva, a cui si ispira questo piccolo racconto, nasce invece da un aneddoto riportato come falso nel volume “Ricette liguri per tutte le occasioni” di Esther Martelli e Michelangelo Dolcino, ambientato all’epoca in cui da Genova, rispondendo all’appello del Papa Urbano II, partivano i Crociati per prendere la città di Gerusalemme ai Turchi, sperando di conquistare terre che si favoleggiavano ricchissime di tesori.



## UN PREBOGGIÓN DA FAVOLA

La mia avventura è iniziata nella primavera dell'Anno Domini 1099. All'epoca avevo vent'anni, ero sposato da pochi mesi e abitavo nella valle fuori dalle mura di Genova, rigogliosa di orti rivolti al sole fin dal primo mattino. Le fasce, circondate da muri che reggono la fertile terra, attingevano acqua dal torrente e dai molti rii e uno di questi lo avevo incanalato per azionare la ruota in legno del mio mulino.

Casa nostra, costruita completamente in pietra, con il tetto di ciappe di ardesia, le pareti di massi sbizzarriti nel calcare grigio, era per me e Caterinetta la più bella del mondo.

All'alba seduto al tavolo di castagno, mangiavo la focaccia alla salvia appena sfornata e Caterinetta mi chiese: «Cosa hai caricato sull'asino?»

«Due sacchi di farina che ho macinato ieri, cipolle, aromi e insalata. Le galline hanno fatto otto uova ma due te le lascio e mi cucini qualcosa di buono».

«A proposito...» disse lei pogandomi un fagotto. «Ricordati di passare da Gino e dagli questa torta; fatti dire se l'altra gli è piaciuta e se ne vuole ancora».

Poi accompagnandomi alla porta aggiunse: «Mi raccomando Mario, lo so che mio fratello ha il vino buono però non berne troppo e stasera vieni a dormire a casa».

Arrivato al vecchio rovere mi girai cercando di distinguere un'ultima volta la figurina aggraziata di Caterinetta con in testa il largo cappello di paglia, che mi salutava dalle fasce.

Il primo tratto del cammino montava l'erta poi scendeva dolcemente lungo l'acquedotto, l'acqua scorreva lenta riflettendo le nuvole del cielo. Ricordo l'alternarsi di tratti ghiaiosi e faticosi, senza riparo dal sole che mi faceva sudare ad altri dove rabbrividivo per il vento ancora gelido, nell'ombra dei pioppi e degli ontani; le foglie nate da poco spandevano odore dolce di linfa che mi invitava a riposarmi vicino a una piccola cascata.

Mangiando un tocco di fugassa osservavo i merli affaccendati a costruirsi il nido, le bisce ferme a scaldarsi tra le pietre sul torrente. Se nelle sponde più alte e sabbiose erano scavati i buchi delle rondini riparie, allora il mio viaggio era accompagnato dai richiami che lanciavano volando a pelo d'acqua prima di saettare in cielo a caccia di insetti.



In un'ora di cammino avevo raggiunto le altissime mura con la porta sorvegliata dai soldati.

Ah le miage de Zena! Le ammiravo compiaciuto, la città è splendida, profumata di zagare e gelsomini giunti fin dal lontano oriente.

Quel giorno stava di guardia mio cugino Paulin. Tra noi c'è confidenza perché la sua famiglia mi ha ospitato quand'ero ragazzino e eravamo compagni di avventure nei caruggi. Così mi fermai per chiacchierare.

«Sentito la novità Mario?» fece Paulin guardandosi intorno circospetto.

«Sono arrivati i foresti. Hanno riempito tutta la darsena con carri, cavalli e tende. Sono guidati da un predicatore che li porterà in Terra Santa».

«Sono pellegrini?» chiesi.

«No sono soldati e conviene starne alla larga; hanno una croce rossa cucita sulla veste e dicono che vanno a combattere nel nome di Dio».

Pensai fosse meglio non andare in giro nei vicoli per evitare brutti incontri, fortunatamente i miei clienti abitavano vicino alle mura. Salutai Paulin e dopo essermi rinfrescato con l'acqua dei cannoni di marmo, mi tolsi la polvere dai vestiti. Una volta in ordine mi incamminai tra la folla fino all'ingresso dell'abbazia dove legai l'asinello alla staccionata e entrai in cucina. Il cuoco che era all'opera intorno a un pentolone mi salutò e mi introdusse nel chiostro impreziosito dalle statue dei santi e da un piccolo giardino dei semplici, dove i frati coltivavano le erbe per i rimedi.

Un benedettino era chino a potare le aiuole di rosmarino e salvia, sorrise nel riconoscermi e raddrizzò faticosamente la schiena: «Bisagnino cosa porti di bello?»

«Buon giorno Fra Tommaso, ho l'insalatina novella, cipolle e timo, ti posso dare anche due uova ma le altre le ho promesse all'oste».

Il frate confessò: «Il tuo timo è davvero speciale, ho provato persino a trapiantarne un rametto qui ma non cresce bene». Conclusa la vendita e intascate le monete parlammo dei crociati e anche il benedettino mi raccomandò di stare attento agli stranieri e di non scendere a passeggiare verso il porto, dove si erano accampate le truppe, maniman...



Quando uscii dal convento era l'ora di pranzo, dopo pochi metri arrivai finalmente all'osteria e Gino mi aspettava sull'uscio: «Buongiorno cognato ti ho portato quattro uova e farina freschissima, macinata ieri. A proposito, tua sorella ti ha cucinato una delle sue torte».

«Allora siamo a posto», fece l'oste soddisfatto. «Le torte di Caterinetta sono così saporite che fanno venire sete ai miei clienti. In cambio prendi questa bottiglia di bianco delle Cinque Terre. Vedrai che ti piacerà, è un po' aspro ma c'è dentro il sapore del mare».

Poi accompagnandomi verso l'uscio aggiunse: « Scusa se non ti invito a mangiare ma ora che ci sono i foresti ho paura per Caterinetta che è laggiù da sola. Preferisco che torni subito da lei e mi raccomando non aprite a nessuno!» «Stai tranquillo», risposi. «Prima che questi soldati trovino la strada per arrivare da noi ce ne vuole!»

Sulla via del ritorno mangiavo un pezzo di pane e formaggio e pensavo a Caterinetta. La immaginavo che finito di strappare le erbacce nell'orto sedeva all'ombra del fico a gustare il mio stesso pranzo.

Con gli occhi socchiusi osservava le pietre dei muretti a secco: controllava se c'era un tocchetto smosso o se uno scapolo, una di quelle più grandi e squadrate, si fosse incrinato.

Individuata la crepa si alzava e, preso dalla sacchetta che teneva legata in vita un pugno di sabbia del torrente, riempiva le fessure premendovela con forza.

Mia moglie è l'unica della famiglia che non ha voluto lasciare il Bisagno per vivere in città; i parenti hanno provato a convincerla a traslocare: «Venite da noi, nella casa c'è ancora una camera libera e Mario potrebbe lavorare in osteria».

Al che lei ribatteva: «Mio marito è nato sul monte di Portofino, gli piacciono la campagna e il silenzio».

Così mi ero costruito il piccolo mulino con il frantoio per le olive e la macina per il grano e le castagne mentre Caterinetta ricavava dall'orto e dal frutteto gli ingredienti per la cucina.

Mia moglie è un'ottima cuoca e il suo capolavoro è la torta salata di verdure.

La arricchisce con certe erbette selvatiche che conosce da quando era bambina.



La sua famiglia abitava già nella nostra casetta, l'aveva costruita suo nonno con l'aiuto dei figli.

Mentre i più grandi lavoravano nei campi, la nonna portava Caterinetta lungo le creuse, tra le fasce fino in cima alle colline.

Passeggiando si fermavano a raccogliere tarassaco, scixerbuu, rattalaegua e così le ha insegnato quali erbe sono buone e quali no, quelle che hanno un sapore dolce e le piccanti. Stavano in giro tutta la mattina e al rientro la mamma aveva preparato il pranzo e la famiglia si sedeva a tavola chiacchierando animatamente.

Da fidanzati io e Caterinetta abbiamo deciso di comune accordo di abitare nella casetta sul Bisagno che mia moglie mi ha portato in dote mentre i suoi fratelli e le sorelle hanno venduto la terra e si sono trasferiti in città. Conducevamo una vita dignitosa e tranquilla ma, mentre io scendevo tutti i giorni a vendere i nostri prodotti e trovavo sempre un amico per scambiare due parole, mia moglie rimaneva sola e le mancavano i suoi.

Quella sera al rientro Caterinetta era pensierosa:

«Oggi sono andata a fare le erbette e mi è sembrato che la nonna fosse ancora accanto a me e che mi indicasse dove trovare il tagiainetu e il bellomu. Mi spiace che se ne sia andata ora che nascerà nostro figlio».

Per distrarla le raccontai le novità in arrivo da Genova, poi le consegnai le monete e la bottiglia. Lei nascose tutto sotto l'asse del pavimento dove custodivamo i sudati risparmi.

Tra poco la famiglia sarebbe cresciuta e volevo ampliare la casa costruendo una camera nuova per il bambino. Avevamo già acquistato la culla in vimine, le fasce e i lenzuolini, che lei ricamava la sera davanti al fuoco.

Per precauzione chiudemmo la porta a doppia manda poi spensi la lucerna e andammo a dormire.

Nei giorni seguenti la nostra vita scorreva tranquilla come il Bisagno, che aveva già passato la sua piena.

Ogni mattina andavo in città a vendere e Caterinetta pian piano diventò sempre più grossa.



Visto che la gravidanza procedeva serena un lunedì pensai di fermarmi a pranzo dal cognato che mi accolse a braccia aperte.

Ci scambiammo le ultime novità e poi sedemmo a mangiare in un tavolo nel fondo del suo locale.

Mentre stavamo gustando un polletto arrosto entrò un uomo molto alto, accompagnato da un gruppo di armati.

Chiesi sottovoce a Gino chi fosse.

«È l'Embriaco, un mercante ricchissimo e valente condottiero. La sua famiglia possiede il terreno dove i maestri d'ascia costruiscono le navi».

Guglielmo l'Embriaco si guardò intorno e annunciò:

«Sto arruolando uomini coraggiosi per raggiungere i Crociati di Goffredo di Buglione. Il conte belga vuole stringere d'assedio Gerusalemme e necessita dell'aiuto dei valorosi Genovesi».

Gino mi diede di gomito: «Perché non vai? Caterinetta si trasferisce da noi e tu ritornerai ricco sfondato! »

Quel giorno, lo confesso, avevamo bevuto un bicchierino di troppo e eravamo spavaldi.

Pensai alla stanza che volevo costruire, ai soldi che non bastavano neanche a tirare su i muri...

«Hai ragione!» e mi alzai.

Gli altri clienti mi fissavano stupiti e chiesi: «Quando si partirebbe?»

«Bravo! Ecco un giovane che ha fegato! Sei arruolato» esclamò l'Embriaco dandomi una pacca sulle spalle così forte che mi fece traballare.

«Metti una croce qui sull'ingaggio. Ecco fatto! Ti aspetto in porto tra dieci giorni» e uscì seguito dalla scorta.

La sera rientrando temevo la reazione di mia moglie e infatti quando le raccontai l'accaduto Caterinetta si mise a piangere disperata.

Cercai di consolarla promettendole che sarei tornato salvo, intero e magari anche ricco in tempo per la nascita del bambino.



La mattina dopo lei era troppo malinconica per lavorare nell'orto, così le offrì il braccio e andammo a cercare le erbette selvatiche.

Riempimmo il cesto e una volta a casa le spargemmo sul tavolo.

Nel fresco della cucina Caterinetta le separava e mi indicava i nomi:

«Questa con tante foglioline è la pimpinella e la puoi mangiare anche cruda nell'insalata.

Devi prendere le foglie giovani se no lo stelo è troppo duro, ha il sapore della noce e il gusto lo senti solo dopo che l'hai masticata.

Questa che ha la foglia con cinque nervature è la plantaggine e bisogna cuocerla bene.

La canigea è quella che cresce anche sui muri, puoi usarla nei ripieni».

Con delicatezza sollevava verso la luce della finestra un fiore tenendolo per lo stelo e mi spiegava ogni particolare: «La rattalaegua sotto ai petali gialli è ricoperta di cuoricini orlati di bianco. La burage invece è piena di peli che pungono».

Poi lavammo tutto il raccolto, lo mettemmo a scottare al primo bollore e una volta raffreddato, lo strizzammo nel canovaccio e lo tagliammo col coltello.

Caterinetta mescolava quel trito verde nella ciotola con le uova, la prescinsua e un poco di sale.

Prese con attenzione la fragile sfoglia di pasta, che riposava sotto un telo e vi sparse il ripieno.

In una fossetta lasciò cadere delicatamente un uovo, senza che il rosso si rompesse.

Finalmente la torta salata, una volta richiusa la sfoglia, partì per il forno, acceso nel cortile.

Pian piano il profumo ci stuzzicò il naso, in perfetto orario per il pranzo.

I giorni seguenti volarono tra i preparativi per la mia partenza e per il trasloco di Caterinetta.

Infine arrivammo all'ultima sera e andammo a dormire in città a casa dei parenti perché la nave salpava l'indomani.

Quella notte nessuno dei due chiuse occhio per la preoccupazione e all'alba lei mi salutò affacciata alla loggia con le sue sorelle.

Aveva gli occhi rossi e sventolava il fazzoletto.



Mi imbarcai su una delle due galee dove mi fecero sedere in un angolo di poppa tra sacchi di vettovaglie, armi, corde e chiodi.

Il viaggio iniziò male.

Quando il vento calava, la nave avanzava solo grazie alle braccia di noi uomini liberi e dei poveri galeotti incatenati ai remi.

Il rollio delle onde mi fece soffrire, per due giorni non riuscì a bere e a mangiare un solo boccone.

Dopo una settimana però ero un marinaio consumato, con le mani piene di calli e lo stomaco forte ma certo non ero diventato un feroce soldato.

Dentro di me speravo ancora di evitare i combattimenti e anche se la buona riuscita della spedizione mi stava a cuore per il bottino, pensavo che in quella città dall'altra parte del mare dovevano abitarci tanti Marietti e tante Caterine con i loro bambini piccoli o ancora da nascere.

Un giorno di fine Giugno sbucammo finalmente sulla costa della Terra Santa in una splendida città di nome Giaffa.

La vallata abbracciava il mare con terrazze e giardini di aranci e altri agrumi che non avevo mai visto dai frutti grandi e aspri.

In porto erano giunte anche quattro navi dei Britanni e la sera cenammo assieme a loro con pane, pesce e vino.

Dal banchetto sentivamo le voci delle loro sentinelle che si lamentavano: «Wine! Wine!»

L'euforia per la conclusione della traversata ci rese imprudenti e andammo a brindare con loro.

La mattina seguente fui svegliato dalle urla di Guglielmo.

Con la testa che mi scoppiava uscì dalla tenda e cercai di aprire gli occhi feriti dalla luce del sole ormai alto.

Il porto era circondato dalla flotta nemica.

L'Embriaco non si diede per vinto, non per niente lo chiamavamo Testa di Maglio: ci guardò negli occhi uno a uno per infonderci coraggio.



«Zeneixi!

Salite a bordo e mettevi ai remi, spiegate le vele che abbiamo il vento a favore».

Con una manovra spericolata le due galee riuscirono a forzare il blocco e prendemmo il largo.

I nostri alleati restarono intrappolati nel porto a invidiare l'abilità del capitano e dei marinai genovesi.

Forse fu proprio per questo episodio che il re inglese ci ha chiesto il permesso di issare sulla flotta britannica la croce di San Giorgio.

Spera così di spaventare i pirati che spesso alla sua vista si danno alla fuga. Dopo pochi giorni di navigazione sbucammo a Laodicea.

l'Embriaco prese una drastica decisione:

«Zeneixi!

Dobbiamo smontare le navi per non lasciarle in mano al nemico. Porteremo tutto con noi in carovana fino a Gerusalemme!»

Il conte di Tolosa ci inviò una scorta con venti cavalli e cinquanta fanti e ci mettemmo in viaggio.

Gli animali però erano troppo carichi e la colonna avanzava lentamente.

Il tratto più pericoloso era l'arida pianura di Ramlah.

Viaggiavamo da ore allo scoperto nel deserto senza un riparo a difenderci da un eventuale attacco quando le truppe del sultano calarono su di noi dalle colline. Erano troppi!

Mi difendeva colpendo con la spada a destra e a manca ma ormai disperavo di salvarmi.

Riuscì a sfuggire alla sciabola di un gigantesco saraceno grazie all'Embriaco che lo arrestò con un montante e corsi a nascondermi dietro a una duna.

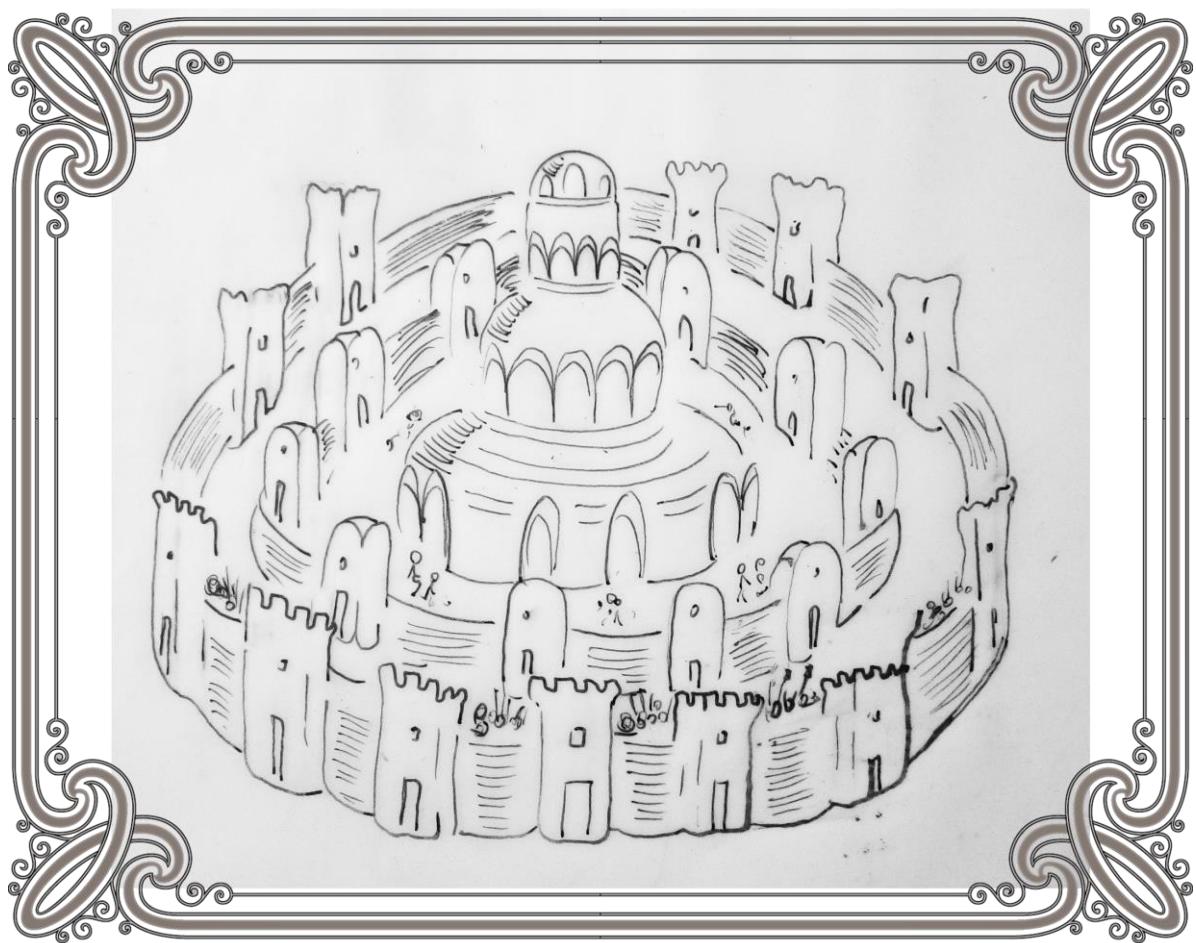
Improvvisamente sentì squillare una tromba e all'orizzonte vidi alzarsi una nuvola di sabbia: giungevano cinquanta cavalieri agli ordini del nobile francese Raimondo.

La carica cristiana si abbatté sulle retrovie nemiche come un ciclone.

Ritrovammo il coraggio e lo scontro cambiò così a nostro favore.

Il nemico si diede precipitosamente alla fuga.

La strada per Gerusalemme era libera.



Quando giungemmo sotto le mura della città assediata l'Embriaco spiegò la situazione:

«Zeneixi!

Sono già dieci giorni che i soldati del Buglione non mangiano pane.

L'esercito ha finito la farina e è debole per la fame. Il loro condottiero sta male e non si alza dal giaciglio».

I miei compagni a quelle notizie si demoralizzarono ma io approfittai della confusione che si stava diffondendo nell'accampamento e mi allontanai per cercare le piante selvatiche nella piana che circondava la città.

Raccolsi foglie di tarassaco e di papavero, salii sulla collina e trovai anche i germogli del rovo.

Una volta riempito il cesto velocemente raggiunsi le tende dell'accampamento, pregustandomi una gustosa insalata.

Quando mi credevo ormai vicino alla postazione genovese un crociato mi sbarrò la strada.

Mi tolse il cesto dalle mani e ci guardò dentro. «Qu'est-ce que c'est?»

Per mia sfortuna ero capitato davanti alle tende del Condottiero belga e allora per giustificarmi risposi: «É per Buglione, l'é pe-o Boggion, pe-o Boggion! »

Il soldato allora mi spinse nella tenda dove il cuoco, un omone gigantesco stava cucinando una minestra annacquata in cui galleggiavano giusto tre carote e un gambo di sedano.

Il cuoco si illuminò nel vedere la mia preziosa raccolta e le erbette finirono nella pentola sul fuoco a insaporire il minestrone. Dal calderone si alzò un profumo delizioso che si insinuò nel lussuoso padiglione vicino dove arrivò alle narici del Goffredo.

Il Buglione giaceva steso tra i cuscini e con voce flebile chiese: "Quelle est cette bonne odeur? »

Il cuoco versò una bella scodella di minestrone e la portò al condottiero presentandola per precauzione come una ricetta genovese.

Gli sembrava di aver capito si chiamasse Preboggión.

« C'est bon ce Preboggión!! » esclamò il Buglione dopo aver finito la scodella e sentendosi meglio, si alzò in piedi e uscì dalla tenda.



I crociati vedendo il loro comandante guarito ritrovarono il coraggio e si lanciarono verso le mura ma furono falcidiati dalle frecce scoccate dagli spalti. L'Embriaco allora chiamò a raccolta :

«Zeneixi! Con il legname delle nostre navi costruiremo una torre di tre piani, dotata di ruote e ricoperta di cuoio che ci difenderà dal fuoco nemico».

E così facemmo.

Nel primo piano della torre entrarono i più forti per spingerla verso le mura.

Nel secondo e nel terzo salirono i soldati pronti a scavalcare dal ponte mobile la cinta di Gerusalemme.

Grazie alla torre i crociati Genovesi riuscirono a superare le mura e si avventarono a spade sguainate nella città.

Io fortunatamente rimasi nell'accampamento, ero stato arruolato dal cuoco nelle cucine dove lo aiutai a preparare altro Preboggión.

Finita la battaglia entrai in Gerusalemme: il fumo si alzava dalle case incendiate e il sangue scorreva nelle strade, i cadaveri dei poveri abitanti giacevano in mucchi a migliaia.

Non erano stati risparmiati neanche donne, vecchi e bambini.

Non ebbi cuore di partecipare al saccheggio e non mi spettò bottino ma ero felice di non aver preso parte a quel macello.

Il Buglione l'indomani ordinò che lo raggiungessi.

Temendo che mi accusasse di codardia entrai timoroso nel suo padiglione.

Scoprii invece che mi premiava per la mia abilità gastronomica regalandomi una pentola e un mestolo d'oro, presi nelle cucine del sultano.

A Natale noi Genovesi riuscimmo a tornare a casa con una nave che era salpata da Gerusalemme verso occidente e così potei conoscere mio figlio che era nato quell'estate.

Decidemmo con Caterinetta di vendere la pentola d'oro e così con il ricavato potemmo ingrandire il mulino e assicurarci una vita serena e agiata.



Ora che siamo vecchi non ci allontaniamo più da casa.

Il mestolo lo abbiamo conservato nel nascondiglio segreto per i nipotini.

Quando ci vengono a trovare sediamo all'ombra del rovere e incantati ascoltano per ore le mie avventure.

Dopo salgono a fare il preboggion nelle fasce con la Caterinetta.

Lei, prima di incamminarsi circondata dai bambini, non manca mai di sottolineare che certamente la ricchezza l'ho conquistata in un paese lontano ma la vera fortuna fu che io sapessi riconoscere le deliziose erbette che crescono nella nostra valle.

## **La ricetta dei pansoti**

Preparare la sfoglia con 500 grammi di farina di frumento setacciata, 2 uova leggermente sbattute, un pizzico di sale, l'acqua necessaria e lavorare gli ingredienti per ottenere un impasto sodo e elastico che si lascerà riposare un'ora. Lavare lessare e strizzare 800 grammi di erbette, aggiungere 200 grammi di prescinseua, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 2 uova, il sale la noce moscata e mescolare. Stendere una sfoglia sottile, ricavarne dei piccoli quadrati con al centro un po' di ripieno, ripiegare la pasta a triangolo e premere i bordi.

Lessare in abbondante acqua salata, scolare e condire con olio burro e parmigiano o con salsa di noci.

## **La ricetta della torta salata**

Con 250 grammi di farina di frumento mescolati a 150 millilitri di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e acqua impastare una palla e dividerla in due parti da lasciar riposare coperte per un'ora.

Lavare le erbette, tagliarle grossolanamente e lessarle 10 minuti in acqua salata. Scolarle e strizzarle nello strofinaccio.

Preparare un soffritto di cipolla e aggiungere le erbette in padella, cuocendole per 10 minuti.

Tirare le due sfoglie e stenderne una sulla teglia unta d'olio.

Mescolare il ripieno con la prescinseua, due uova e un pizzico di sale, metterlo sulla sfoglia e chiuderla con l'altra.

Piegare i bordi premendo con le dita e spennellare con il rosso d'uovo la torta. Cuocere nel forno a 180 ° per circa 40 minuti.

Vini consigliati: Golfo del Tigullio, Vermentino, Bianchetta.

## **Alcune raccomandazioni.**

Per quanto riguarda la raccolta delle piante alimurgiche i periodi ideali sono l'inizio della primavera e dell'autunno.

Si raccomanda di non prenderle sui bordi delle strade con traffico, in zone vicine a fonti di inquinamento, in parchi frequentati da animali, in campi sottoposti a trattamenti chimici o a sversamento di liquami, in aree protette.

Non bisogna raccogliere ciò che non si conosce, le piante malate e le specie protette dalle leggi locali.

Si colgono le piante in modo da lasciarne altre sul posto per garantirne la sopravvivenza e una volta effettuata la cernita le erbe necessiteranno di una pulizia scrupolosa.

## Le piante del Preboggión.

Grazie all'Istituto di Botanica genovese i componenti di questo tradizionale ingrediente della gastronomia ligure non son andati persi e sono state classificate 32 piantine selvatiche alimurgiche tra cui quelle riportate nelle schede successive.

### Elenco dei nomi delle piante illustrate nelle schede.

DIALETTALE	ITALIANO	SCIENTIFICO
DENTE DE CÀN	SOFFIONE	<i>Taraxacum officinale</i>
RATTALAEGLA	GRATTA LINGUA	<i>Reichardia picroides</i>
SCIXERBUA	CICERBITA	<i>Sonchus oleraceus</i>
BELL'OMU	BOCCIONE	<i>Urospermum dalechampii</i>
TAGIAÏNETTU	RADICCHIETTO	<i>Hyoseris radiata</i>
MARGARITIN	MARGHERITINA	<i>Bellis perennis</i>
SCIOPETTINA	SILENE	<i>Silene alba</i>
UEGE D'ASE	PIANTAGGINE	<i>Plantago lanceolata</i>
SPINON	ROVO	<i>Rubus ulmifolius</i>
RADICCIA SARVAEGA	CICORIA	<i>Cichorium intybus</i>
BORAGE	BORRAGINE	<i>Borago officinalis</i>
RAPONZOLO	RAPERONZOLO	<i>Campanula rapunculus</i>
PIMPINELLA	SANGUISORBA	<i>Sanguisorba minor</i>
LAPPASSA	BARDANA	<i>Arctium lappa</i>
ERBA DA VACCHE	VALERIANA ROSSA	<i>Centranthus ruber</i>
PAPAVAU	PAPAVERO	<i>Papaver rhoas</i>
CANIGEA	VETRIOLA	<i>Parietaria officinalis</i>
GEA	BIETOLA SELVATICA	<i>Beta vulgaris</i>
LINGUA DE CAN	ROMICE	<i>Rumex crispus</i>

## PIANTE A INFIORESCENZA GIALLA

### DENTE DE CÀN SOFFIONE *Taraxacum officinale* Asteraceae

La sua capacità di depurare l'organismo era già nota ai Greci, taraxis indica il guarire, il nome dialettale di piscialetto si deve al forte potere diuretico. Lo stelo eretto porta la rosetta basale di foglie dal colore verde intenso, con i lobi acuminati come i denti di un cane e termina nel singolo capolino giallo, che si trasformerà in un denso pappo pronto per essere soffiato via, disseminando il radicchio in un utile gioco.

Fiorisce da marzo a ottobre, nei luoghi erbosi .

Le giovani foglie si mangiano in insalata, foglie e capolini sono bolliti nei ripieni o ripassati in padella, i boccioli si conservano sottaceto.





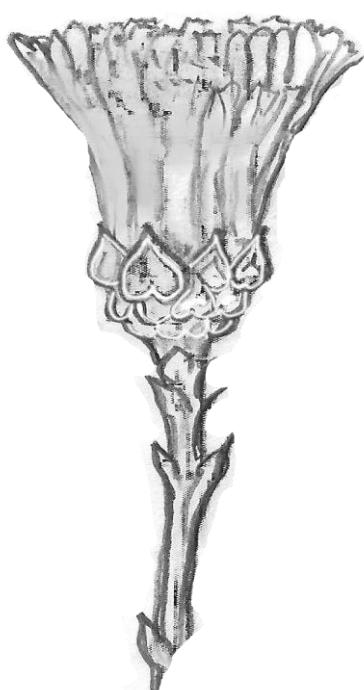


**RATTALAEGLA GRATTALINGUA *Reichardia picroides* Asteraceae**

In greco *pix-ròs* indica il sapore amaro, acerbo e il suo caratteristico gusto pungente ne fanno, se non il migliore, uno dei più ricercati ingredienti. Come una regina la sua importanza per i raccoglitori è sottolineata dalla corona di squame cuorate che sostengono il biondo capolino. Dalla radice di consistenza legnosa ricca di latice bianco sviluppa il fusto dritto alto fino ai 40 centimetri che porta un fiore o al massimo cinque mentre alla base ha le foglie glauche e leggermente increspate.

Fiorisce a giugno e nuovamente in autunno nei luoghi erbosi e rocciosi, persino ai lati dei marciapiedi.

Le foglie tenere della rosetta sono ottime crude in insalata e cotte per torte e minestre.







## SCIXERBUA CICERBITA *Sonchus oleraceus* Asteraceae

L'opacità delle foglie irregolarmente distribuite sul fusto contorto (in latino sonchus significa lasso, spugnoso) e la spiccata eterofillia le donano un aspetto tanto disordinato che con scixerba si indica la monella spettinata. L'infiorescenza di capolini dal diametro inferiore ai 3 centimetri, con involucri a forma di pera fioccati di bianco sboccia persino nei marciapiedi di città, aprendosi di primo mattino per chiudersi a sole ormai alto.

Cresce su muri, sui tetti, raderi e rupi, fiorisce da marzo a ottobre.

Le foglie giovani si mangiano crude in insalata, lesse nei ripieni e in padella.







## BELL'OMU BOCCIONE *Urospermum dalechampii* Asteraceae

Il nome del genere deriva dal greco oura = becco e sperma = seme per la forma allungata degli acheni, il nome specifico è in onore di Daléchamps, botanico francese del XVI secolo. Erbacea alta fino a 40 centimetri dallo stelo vellutato, con foglie basali a rosetta, i grossi capolini fiorali hanno petali di color limone, i periferici con una striscia rossa inferiormente. Il frutto è un achenio lungo e peloso.

Fiorisce da maggio ad agosto ai margini dei prati e delle fasce.

Le foglie tenere si possono consumare crude in insalata, cotte nei ripieni e in padella.







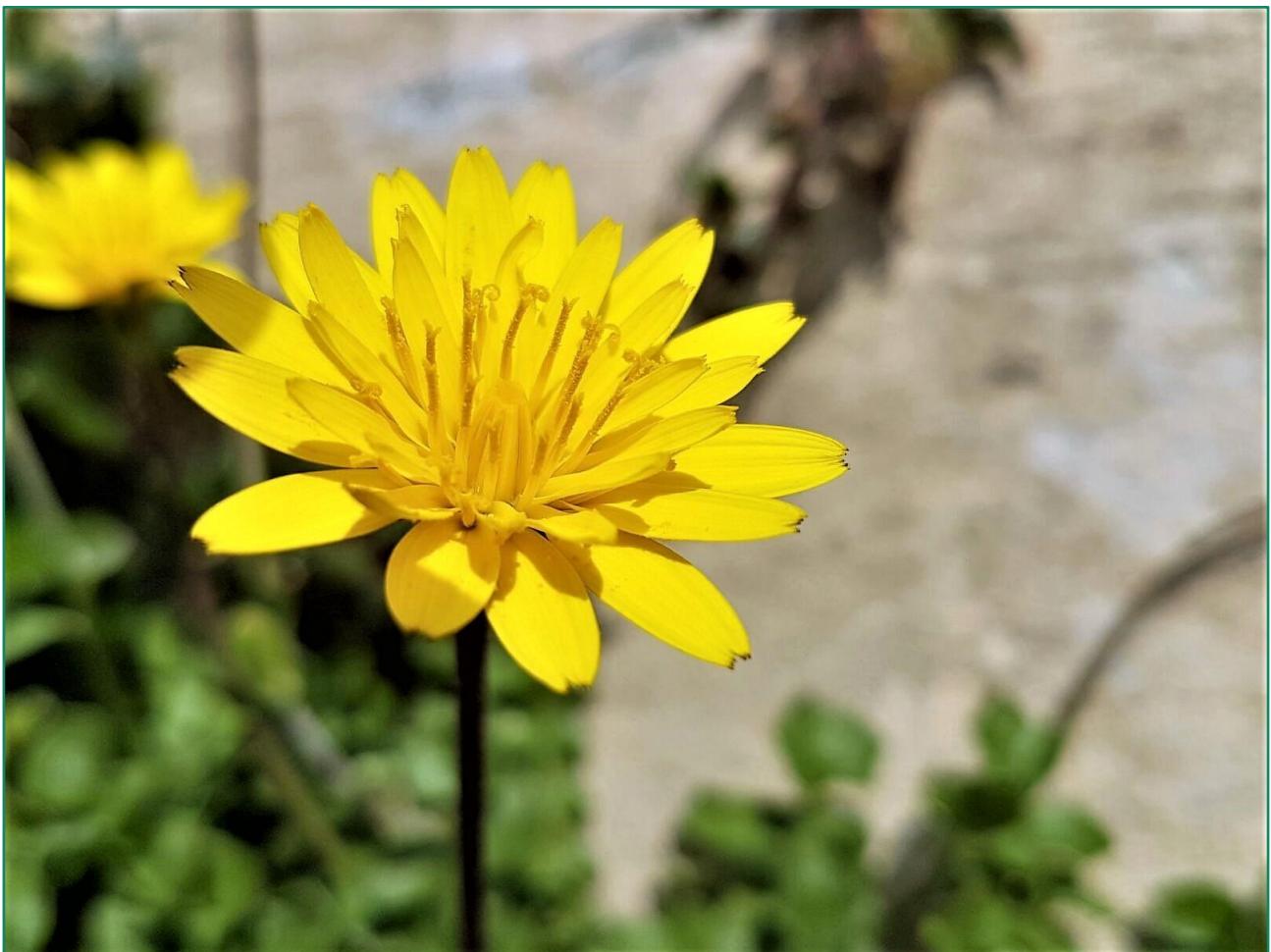
## **TAGIAÏNETTU RADICCHIETTO SELVATICO *Hyoseris radiata* Asteraceae**

Hyoseris viene dal latino hus = porco e seris = insalata, quindi radicchio per i maiali mentre il nome specifico radiata indica la gialla raggiera di ligule, singoli petali del capolino, sostenuto da due file di brattee, le interne lunghe il doppio delle esterne. L'aspetto delicato del radicchietto selvatico è dovuto sia allo stelo nudo che porta una singola infiorescenza, sia alla trina delle foglie, simili a quelle più consistenti del tarassaco ma con il margine inciso fino a metà della lamina a creare filze di triangoli sovrapposti.

Sui muri e tra l'erba, fiorisce da gennaio a dicembre.

Le foglie della rosetta sono ideali in insalata e cotte per torte e minestre.







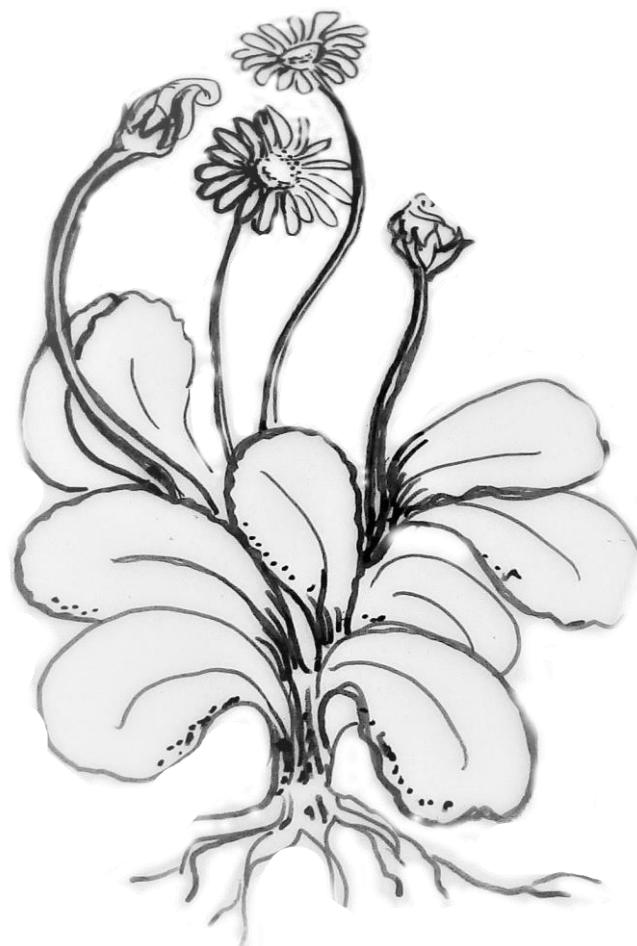
## PIANTE A INFIORESCENZA BIANCA

**MARGARITIN**    **MARGHERITINA**    *Bellis perennis*    **Asteraceae**

Per sempre bella in quanto perenne, piccola 15 centimetri, e senza fusto con il peduncolo del fiore che nasce dalla rosetta di foglie basali a forma di uovo capovolto. Ogni fiore è un capolino composto dai fiori periferici con la ligula bianca screziata all'apice di rosso, i fiori gialli ermafroditi del bottone centrale ne sono privi.

Fiorisce da gennaio a dicembre, prevalentemente in primavera con una pausa in estate, nei luoghi erbosi.

Le prime foglie per le insalate e nelle zuppe, i boccioli si possono mangiare sottaceto.







**SCIOPETTINA    SILENE    *Silene alba*    Cariofillaceae**

Il calice rigonfio con 5 petali bilobati dal candore lunare spicca sul bordo dei sentieri e nei prati. Il nome scientifico ricorda Sileno il panciuto sodale di Bacco mentre Alba fa riferimento al colore. Sciopettina ci suggerisce il gioco di scoppiare tra le dita la capsula secca ricca di piccoli semi. Al tatto il fusto della silene è viscoso, le foglie pelose e lanceolate, ogni pianta porta numerosi singoli fiori, tra i preferiti dalle falene.

Fiorisce da marzo a ottobre, nei prati, campi, ai margini dei sentieri.

Ottime le giovani foglie bollite nelle minestre, nei ripieni o saltate in padella.







## UEGE D'ASE PLANTAGGINE *Plantago lanceolata* Plantaginaceae

Tanto resistente al calpestio del piede (plantago) del viandante da essere una delle poche specie a colonizzare lo sterrato delle strade poderali, ha lunghe foglie che in dialetto le meritano il nome orecchie dell'asino, uege d'ase. Sviluppa fino a mezzo metro di altezza con alla base la rosetta di lunghe foglie slanciate, caratterizzate da 5 evidenti nervature parallele. L'infiorescenza conica bianco verdastra porta cerchie di stami che si alternano progressivamente verso l'alto nell'arco della fioritura per prolungare l'impollinazione anemofila fino all'autunno, durante il quale maturano le piccole capsule marroni.

Molto comune in luoghi erbosi aridi e coltivi, fiorisce da aprile a ottobre.

Si gustano le foglie giovani nei ripieni, nelle minestre e in piccola quantità in insalata.







Arbusto sarmentoso, fiorisce da maggio a luglio negli inculti e sui sentieri, tra le macerie. Virgilio nelle Georgiche lo definisce “ruber” cioè “rosso” per i suoi frutti. La forma delle foglie ricorda quella dell’Olmo. Dalla grossa radice nascono i turroni lunghi fino a 3 metri. Gli aculei sono presenti anche sul picciolo del fiore dai cinque petali bianco rosati che darà la mora.

Arbusto sarmentoso che fiorisce da maggio a luglio negli inculti e sui sentieri o tra le macerie.

I germogli sono ideali nelle frittate e nelle minestre.







## PIANTE A INFIORESCENZA AZZURRA

### RADICCIA SARVAEGA CICORIA *Cichorium intybus* Asteraceae

Raccolta fin dal tempo dei Faraoni tanto che il nome scientifico lo eredita dall'egizio kio = io e chorion = campo, cioè vado per erbe. Molto alta, può superare i 140 centimetri, è caratterizzata dai rami zigzaganti con alla base del fusto peloso una rosetta di foglie lobate mentre le superiori sono lanceolate. Tagliandone il fittone spande un latice bianco e amaro. Le infiorescenze azzurre si schiudono al sole estivo per richiudersi nel pomeriggio o con le nuvole, col termine della bella stagione daranno piccoli acheni color sabbia.

Fiorisce da luglio a ottobre, nei luoghi erbosi e negli inculti, lungo i margini delle strade.

Le foglie giovani si utilizzano passate in padella e crude in insalate, con le radici tostate si ottiene un succedaneo del caffè.







## **BORAGE BORAGINE *Borago officinalis* Boraginaceae**

Per gli antichi Romani la burra era la stoffa ispida e infatti la boragine è caratterizzata da lunghe setole bianche che nelle piante più grandi, alte fino a 70 centimetri, spiccano pungenti sul fusto rossastro. Le foglie hanno nervature molto rilevate. Il fiore è caratterizzato dal peduncolo ad arco e dall'azzurro cupo della corolla pentalobata che crea un contrasto vivace con le antere viola.

Fiorisce in primavera fino ad agosto nei luoghi coltivati e umidi, lungo le siepi, ai margini degli orti.

Le giovani foglie e i fiori sono ottimi in insalata, in frittate, ripieni e minestre.







## RAPONZOLO RAPERONZOLO *Campanula rapunculus* Campanulaceae

Campanula descrive la forma del fiore, il nome specifico la radice fittonante, dal latino rapunculus, simile a una rapa. Fittone bianco e fusto angoloso, alto fino a 100 centimetri. Le foglie basali sono disposte in rosetta e più larghe mentre le superiori sono lineari. Il fiore varia dal blu al bianco con calice a 5 denti lungo la metà della corolla, che è più lunga che larga.

Fiorisce tra l'erba da giugno a settembre.

Le radici lesse sono ottime nel cappon magro.







## PIANTE A INFIORESCENZA ROSSA

**PIMPINELLA    SANGUISORBA *Sanguisorba minor*    Rosaceae**

Le sue proprietà emostatiche le hanno valso il nome latino sanguis sorbeo, assorbo il sangue. Porta una rosetta basale di una dozzina di foglioline picciolate, lunghe circa 15 centimetri, dal tipico retrogusto di noce fresca, che ne fanno un ottimo ingrediente per le insalate. L'estremità inferiore del capolino è composta di fiori maschili dai lunghi stami chiari che contrastano con il rosso sanguigno dell'apice, dovuto al colore degli stigmi femminili.

Si trova negli inculti, margini di vie, ambienti aridi e zone ruderale. Fiorisce da giugno ad agosto.

Si usano le foglie tenere, private dello stelo, crude in insalata, cotte in minestre.







## LAPPASSA BARDANA *Arctium lappa* Asteraceae

Irsuta come l'orso, in greco arctium e che si incolla da labein, appiccicosa, in quanto i suoi frutti dette lappole, rimangono attaccate al pelo degli animali. Dalla radice grossa carnosa, marrone fuori e con l'interno candido si sviluppa il fusto peloso rossastro profondamente scanalato, che supera il metro di altezza. Le belle foglie a cuore, dai margini ondulati si utilizzavano come cartoccio edule per racchiudere le altre piante raccolte. Fiori e frutti sono tondeggianti, porpora e spinosi.

Fiorisce da luglio ad ottobre, presso le case, negli inculti, nei boschi e radure.

I piccioli e le radici giovani sono ottimi lessi o fritti ma da evitare in gravidanza.







## ERBA DA VACCHE VALERIANA ROSSA *Centranthus ruber* Valerianaceae

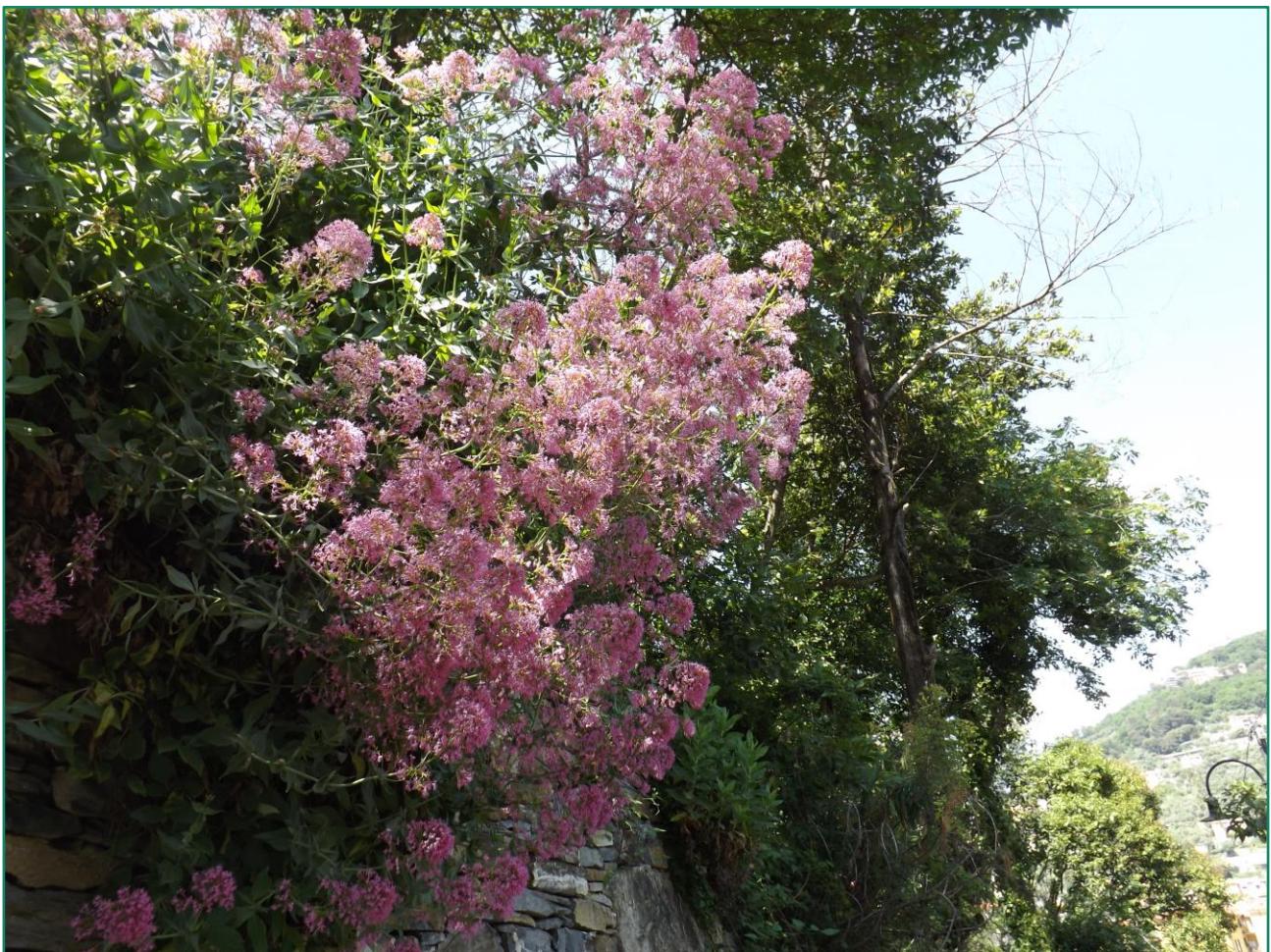
Era un' erba ottima nel fieno per le mucche, la corolla allungata le ha valso il nome scientifico da *kéntron* cioè sperone, ricco di nettare. Pur crescendo nei piccoli interstizi soleggiati il fusto dalla base legnosa supera il metro di altezza e con l'arrivo della bella stagione i rami si ricoprono di foglie spesse, verde azzurre. Le infiorescenze a corimbo sono composte da piccoli fiori tubulari speronati che ingentiliscono per settimane con il loro porpora non solo le creuse ma anche i muraglioni in cemento.

La si trova sui muri, raderi e rupi, fiorisce a partire da maggio per tutta l'estate.

Le foglie giovani si mangiano in insalata.





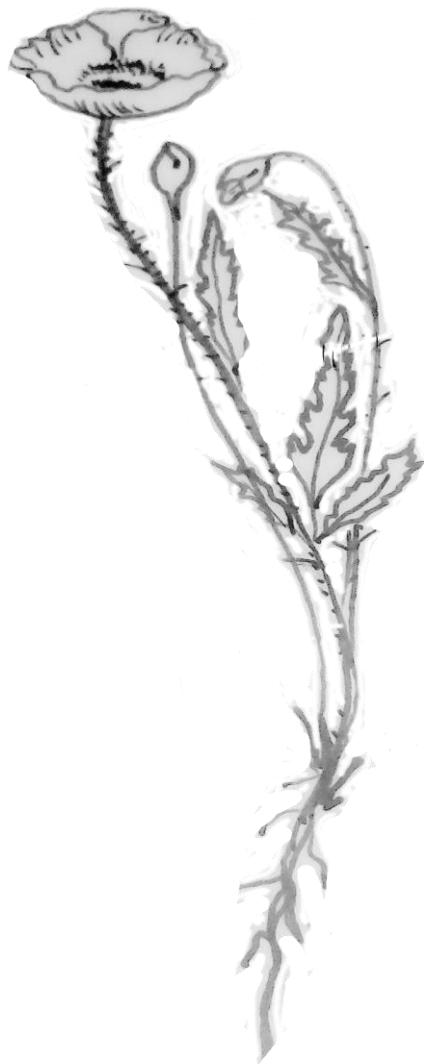


**PAPAVAU    PAPAVERO    *Papaver rhoas*    Papaveraceae**

Il rosolaccio può arrivare al metro di altezza. Il fusto è coperto di peli e se tagliato emette un liquido bianco. I boccioli sono verdi e penduli. I fiori rossi hanno petali caduchi, macchiati di nero alla base. Le foglie sono pinnate e il frutto è una capsula che contiene i minuscoli semi dalle proprietà sedative.

Fiorisce da metà aprile a luglio nei campi e ai margini dei sentieri.

Si cucinano le giovani foglie prima che la pianta fiorisca.







## PIANTE A INFIORESCENZA VERDE

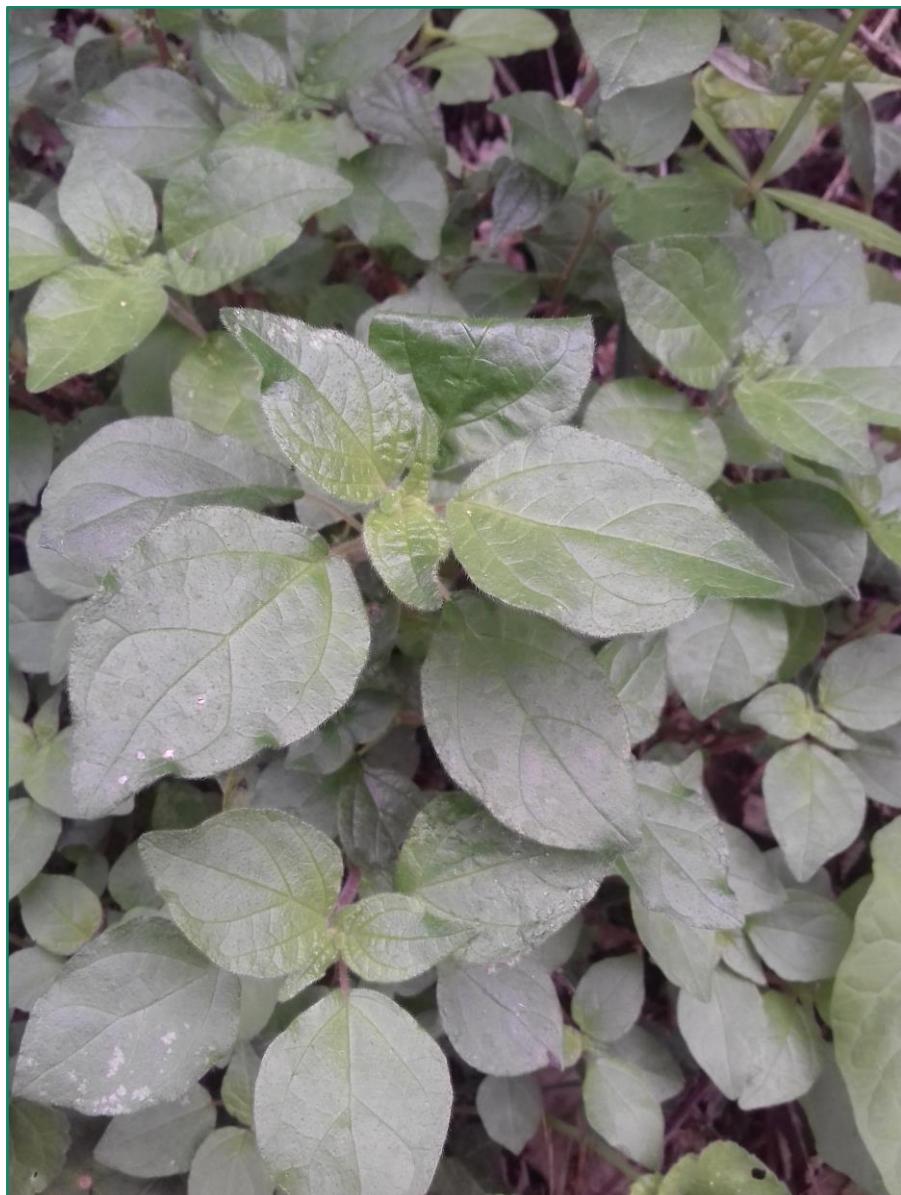
### CANIGEA VETRIOLA *Parietaria officinalis* Urticaceae

Così comune sui muri, paries in latino, da angustiarci con il polline ma così utile per i vinai, vetriola perché con le foglie si pulivano i fiaschi, ha il fusto peloso color vinaccia che può superare il mezzo metro. La pagina inferiore delle foglie è appiccicosa in quanto ricoperta da peli uncinati che si attaccano alla stoffa. Le piccole infiorescenze inserite all'ascella delle foglie portano sia fiori maschili che femminili che ermafroditi.

Diffusa nei luoghi inculti, sulle rocce e sui muri, fiorisce fino a settembre. Le foglioline raccolte prima della fioritura si cucinano come spinaci, con l'acqua di cottura si colora di verde il risotto.







**GEA BIETOLA *Beta vulgaris* Chenopodiaceae**

Erbacea perenne dalla radice non ingrossata con il cespo appressato al suolo, costituito da foglie carnosette, verde intenso e lucenti. I piccioli sono colorati in rosso alla base dalla betacianina.

Fiorisce da giugno a agosto nei luoghi soleggiati o a mezzombra.

Le foglie più piccole e tenere si utilizzano per l'insalata e le altre cotte in minestre e ripieni.







**LINGUA DE CAN    ROMICE    *Rumex crispus*    Polygonaceae**

Rumex è la lancia così simile alla foglia allungata, crispus i suoi bordi crespi, arricciati. Dalla bruna radice internamente gialla nasce il fusto che arriva anche a un metro di altezza. Le foglie con margine ondulato simili alla lingua del cane sono più lunghe alla base e piccole sul fusto. La pannocchia con i fiori verdastri maturerà in acheni rossicci a sezione triangolare.

In fiore da maggio a luglio, negli inculti, nelle vigne, nei ruderii, ai margini delle strade.

Si consumano le giovani foglie e gli steli teneri nei ripieni e nelle frittate, è preferibile non eccedere nel consumo in quanto ricca di ossalati di calcio.









<i>Introduzione</i>	<i>pag.1</i>
Racconto	3
Ricetta	24
Raccomandazioni	25
Elenco delle erbette	26
Infiorescenze gialle	
DENTE DE CÀN	<i>Taraxacum officinale</i> 27
RATTALAEGLA	<i>Reichardia picroides</i> 30
SCIXERBUA	<i>Sonchus oleraceus</i> 33
BELL'OMU	<i>Urospermum dalechampii</i> 36
TAGIAÏNETTU	<i>Hyoseris radiata</i> 39
Infiorescenze bianche	
MARGARITIN	<i>Bellis perennis</i> 42
SCIOPETTINA	<i>Silene alba</i> 45
UEGE D'ASE	<i>Plantago lanceolata</i> 48
SPINON	<i>Rubus ulmifolius</i> 51
Infiorescenze azzurre	
RADICCIA SARVAEGA	<i>Cichorium intybus</i> 54
BORAGE	<i>Borago officinalis</i> 57
RAPONZOLO	<i>Campanula rapunculus</i> 60
Infiorescenze rosse	
PIMPINELLA	<i>Sanguisorba minor</i> 63
LAPPASSA	<i>Arctium lappa</i> 66
ERBA DA VACCHE	<i>Centranthus ruber</i> 69
PAPAVAU	<i>Papaver rhoas</i> 72
Infiorescenze verdi	
CANIGEA	<i>Parietaria officinalis</i> 75
GEA	<i>Beta vulgaris</i> 78
<i>LINGUA DE CAN</i>	<i>Rumex crispus</i> 81

*Illustrazioni di Marco De Paz e Viviana Bobbio, foto di Viviana Bobbio*

Osservazioni

Nome della Pianta

Luogo

Periodo