

FRANCESCO MENDOZZI

LETTERATURA CAPRACOTTESE APS



ERBARIO di CAPRACOTTA

Una breve guida naturalistica-storico-dialettale, senza pretesa di scientificità e completezza, sulla flora presente nel territorio di Capracotta (IS) o in esso importata e tuttora utilizzata.

ERBARIO di CAPRACOTTA

1



Mela

Milë

Nome: *Malus domestica* Borkh.

Famiglia: *Rosaceae*

Il melo domestico è una delle più diffuse piante da frutto coltivate dall'uomo. Tra le varietà autoctone dell'Alto Molise si annoverano la gelata, la limoncella, la tosta e la zitella. Per quanto attiene le proprietà benefiche della mela, è risaputo che *nu milë a 'r juornë tē leva 'r miédëchë d'attörnë* (una mela al giorno ti toglie il medico di turno).



Pera

Pirë

Nome: *Pyrus communis* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il pero comune è nativo delle zone centrali e orientali d'Europa e di quelle sud-occidentali dell'Asia. Tra le varietà di mele autoctone dell'Alto Molise vi sono l'addolorata, la cannella, la scamorza, la spadone, la spina, la testa d'asino e la visciola, ideale per la conservazione sotto aceto nella *càndra* (orcio).



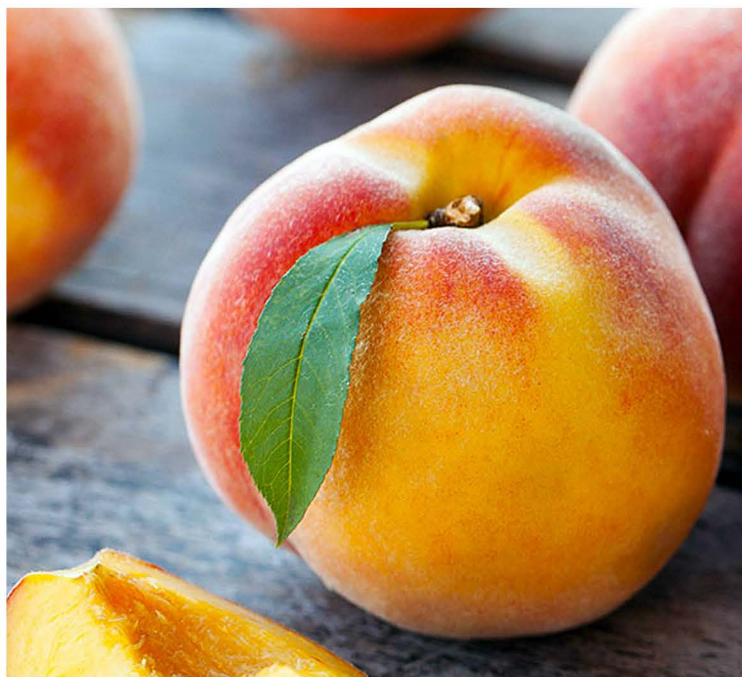
Sorbo

Sòrvë

Nome: *Sorbus aucuparia* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il sorbo degli uccellatori deve il nome al fatto che, essendo le sue bacche appetite dalla piccola avifauna migratoria, viene tradizionalmente utilizzato negli appostamenti fissi per la caccia a tali prede o veniva piantato attorno agli impianti per la cattura. Attecchisce anche a Capracotta perché è molto resistente al freddo.



Pesca Prècòca

Nome: *Prunus persica* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il pesco è un albero da frutto originario della Cina, dov'era considerato simbolo d'immortalità. La percoca, che deriva dal latino *præcoquum* (precoce), indica oggi tutte le pesche vendute sul nostro territorio, inadatto a tale coltivazione, tanto che i campobassani hanno il proverbio: «*Quanda mieà Capracotta ha cacciàtè 'l prècòchè?*».



Albicocca Crèsòmmèla

Nome: *Prunus armeniaca* L.

Famiglia: *Rosaceae*

L'albicocco è un albero originario dell'Armenia e produce un gustoso frutto che non possiamo far altro che importare. E infatti anche il suo nome dialettale discende dal greco *chrysoun melon* (frutto d'oro), giacché il colore acceso dell'albicocca la faceva sembrare un'appetitosa mela dorata.



Ciliegia Cèràcia

Nome: *Prunus avium* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il ciliegio è un albero da frutto originario dell'Europa, del Nord Africa e dell'Asia. Semi di ciliegia sono stati rinvenuti in siti archeologici romani, ed infatti questo frutto era detto *cerasum*, dal greco *kerasos*. Le ciliegie sono irresistibili, al punto che diciamo che *rè uieà sò comè 'l cèràcè* (i guai sono come le ciliegie).



Susina Vangròca

Nome: *Prunus domestica* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il pruno europeo è una pianta che produce i frutti noti col nome di susina, che in realtà indica precipuamente il frutto fresco, o di prugna, che invece determina il frutto essiccato. Il nome dialettale proviene dalla *mangrò* della parlata abruzzese, un lemma apparentemente indecifrabile.



Susina selvatica Lécëna

Nome: *Prunus spinosa* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il prugnolo spinoso è un arbusto spontaneo, chiamato anche prugno selvatico. In dialetto capracottese, il nome del suo frutto deriva dal sostrato preromano della forma *lociula*, ovvero “lucertola”, un rettile ghiottissimo di frutta. La *lécëna*, vieppiù, è anche un colpo inferto od una flatulenza maleodorante.



Susina mascina Caścavìglië

Nome: *Prunus domestica* L. subsp. *insititia*

Famiglia: *Rosaceae*

Conosciuta anche come sciosciamonaca o moscina, la susina mascina ha forma ellissoidale ed è di piccola pezzatura, con bucia violacea e polpa gialla dolce e succosa. Il nome dialettale non va confuso con quello del *cuaścavàglië* (cacciocavallo) e rimanda al *cavìglië* (cavicchio), il legnetto rotondo usato dai falegnami negli incastri.



Mora Mèricula

Nome: *Rubus fruticosus* L.

Famiglia: *Rosaceae*

Il rovo comune è una pianta arbustiva caducifoglie originaria dell'Eurasia, i cui frutti sono usati per farne gustose confetture artigianali. La pianta era utilizzata anche per delimitare le proprietà terriere, con funzioni principalmente difensive, sia per le spine che per l'intrico.



Fragola di bosco Fràgula

Nome: *Fragaria vesca* L.

Famiglia: *Rosaceae*

La fragola di bosco è una pianta erbacea spontanea che cresce nel sottobosco, in boschi radi, nelle scarpate e nei prati fino a 1.600 m di altitudine. Si distingue dalle varietà ibride coltivate per il fatto che il frutto è piccolo e morbido. Come erba medicinale, la fragola di bosco allevia i disturbi gastrointestinali.



Rosa canina Cuacavàscè

Nome: *Rosa canina* L.

Famiglia: *Rosaceae*

La rosa canina è la specie di rosa spontanea più comune in Italia, molto frequente nelle siepi e ai margini dei boschi. Il suo cinorrodo è caratterizzato da un colore rosso vivo e da una consistenza carnosa, edule ma aspro. Il nome dialettale deriva dalle sue proprietà astringenti, giacché, una volta ingerito, si «caga abbassati».



Caprifoglio Sucamèlë

Nome: *Lonicera caprifolium* L.

Famiglia: *Caprifoliaceae*

Il caprifoglio comune, o madreselva, è un arbusto legnoso di medie dimensioni, il cui fusto rampicante era utilizzato per la fabbricazione delle canne delle pipe. I fiori sono tossici, anche se la tradizione assegna loro proprietà benefiche contro stomatiti e dermatosi. Il nome dialettale è l'unione di *sëcnuà* (succhiare) e *mèlë* (miele).



Valeriana Valëriàna

Nome: *Valeriana officinalis* L.

Famiglia: *Caprifoliaceae*

La valeriana officinale è una pianta a fiore utilizzata soprattutto in fitoterapia e in farmacia come calmante naturale. Il nome deriva dal latino *valere*, ovvero “star bene”, proprio in merito alle sue proprietà rilassanti. La valeriana era una delle erbe utilizzate per la tradizionale *vattaccólca* (decotto).



Sambuco Sammùchë

Nome: *Sambucus nigra* L.

Famiglia: *Viburnaceae*

Il sambuco nero è una pianta angiosperma dicotiledone, i cui fiori e bacche sono utilizzati in cucina e nella fitoterapia. Il distillato dei fiori, inoltre, insieme all'anice stellato, è utilizzato per la produzione della sambuca. A Capracotta, in località Difesa, esiste anche la Fonte Sambuco, tra le più antiche sorgenti del nostro territorio.



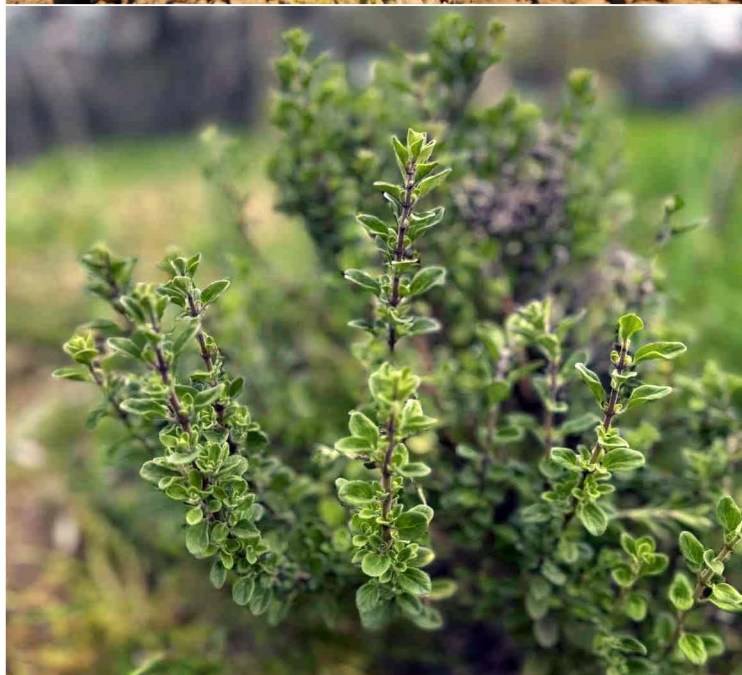
Basilico

Vasënecòla

Nome: *Ocimum basilicum* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

Il basilico è una pianta annuale, comunemente coltivata come pianta aromatica nel bacino mediterraneo. Il nome deriva dal greco antico *vazilikon*, che a sua volta si rifà a *vasilias* (re). Si tratta dunque di un'erba regale, legata ad un ignoto sovrano di nome Nicola, turco o persiano, che accumulò ricchezze col commercio del basilico.



Origano

Pëliérë

Nome: *Origanum vulgare* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

L'origano comune è una pianta perenne aromatica ampiamente utilizzata come spezia. Il suo nome significa "delizia di montagna", ma nel dialetto sembra alludere alla presenza di fitti peli sul fusto della pianta. In effetti, la pianta originaria da cui sarebbe derivato il nome è il poggio (*Mentha pulegium*), utilizzato in Lazio e Abruzzo.



Mentastro

Isëbbérda

Nome: *Mentha spicata* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

Il mentastro verde è una pianta perenne usata in cucina per il suo aroma. Il nome dialettale è arcano, per cui è possibile azzardare l'ipotesi che stia per "spirito di Gesù". Secondo la leggenda, infatti, le foglie di questa pianta, trattenendo l'acqua, servirono a dissetare Gesù Cristo durante la fuga in Egitto e per questo fu benedetta.

ERBARIO di CAPRACOTTA

7



Salvia Seàlvia

Nome: *Salvia officinalis* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

La salvia comune è una piccola pianta perenne erbacea aromatica dai delicati fiori labiati. Il nome generico deriva dal latino *salvus* (sano) ed infatti ha proprietà antisettiche, digestive e calmanti. I Romani procedevano alla raccolta della salvia con un rituale particolare, senza oggetti di ferro, in tunica bianca e coi piedi scalzi e lavati.

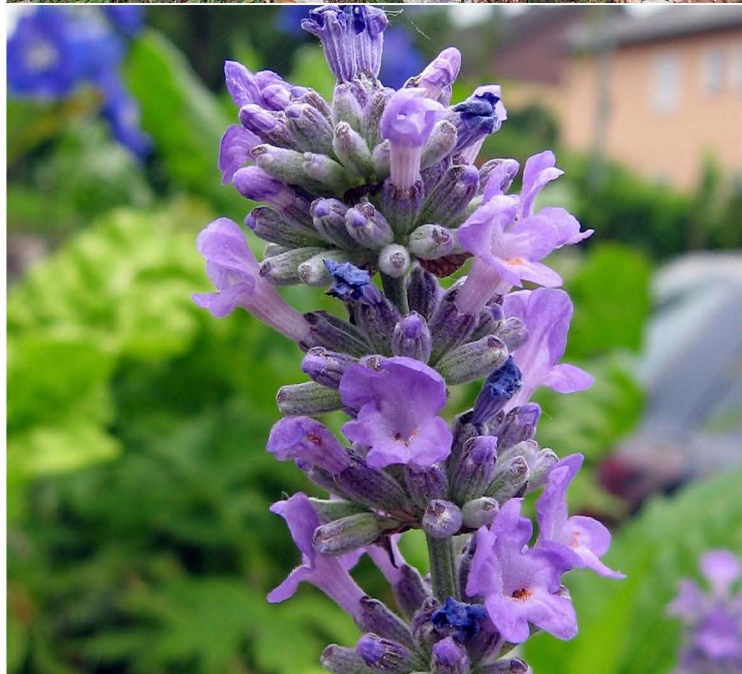


Rosmarino Ròsa marina

Nome: *Salvia rosmarinus* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

L'origano comune è una pianta perenne aromatica ampiamente utilizzata come spezia. Il suo nome significa “delizia di montagna”, ma nel dialetto sembra alludere alla presenza di fitti peli sul fusto della pianta. In effetti, la pianta originaria da cui sarebbe derivato il nome è il poggio (*Mentha pulegium*), utilizzato in Lazio e Abruzzo.



Lavanda Lavàna

Nome: *Lavandula angustifolia* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

La lavanda officinale, detta anche lavanda a foglie strette, è una pianta suffruticosa sempreverde. Il nome con il quale siamo abituati a chiamare queste piante è stato recepito nella lingua italiana dal gerundio latino di *lavare* (che deve essere lavato) per alludere al fatto che queste specie erano utilizzate per detergere il corpo.



Prezzemolo

Pètrëssënë

Nome: *Petroselinum crispum* Mill.

Famiglia: *Apiacea*

Il prezzemolo è una pianta biennale, originaria del Mediterraneo, il cui nome deriva dal greco *petra* (pietra) e *selinon* (sedano), alludendo al fatto che trattasi di un sedano di montagna. A Capracotta il suo utilizzo è doppio: in forti quantità era utilizzato per abortire, mentre impastato con acqua e farina dà vita alle *pètrëssënëllë* (quadrucci).



Sedano

Luoàccë

Nome: *Apium graveolens* L.

Famiglia: *Apiacea*

Il sedano è una specie erbacea biennale, originaria della zona mediterranea e conosciuto come pianta medicinale fin dai tempi di Omero. Il nome dialettale deriva da quello latino, che successivamente si è corrotto in *acium*. A Capracotta, probabilmente, l'articolo determinativo si è incollato al sostantivo, diventando "l'accio".



Carota

Caròta

Nome: *Daucus carota* L.

Famiglia: *Apiacea*

La carota è una pianta erbacea dal fusto di colore verde e le radici di colore variabile dal bianco al nero. La carota spontanea è diffusa in Europa, in Asia e nel Nord Africa ed è considerata pianta pioniera e infestante. Domesticata 5.000 anni fa in Afghanistan, quella di colore arancione è apparsa in Europa nel XVII secolo.



Pastinaca

Paštunàca

Nome: *Pastinaca sativa* L.

Famiglia: *Apiacea*

La pastinaca è una pianta biennale, caratterizzata da un fusto erbaceo, cavo e angoloso, da radici carnose a fittone e da foglie pennate, profondamente incise e dentate. I Romani la usavano come dolcificante, anche se nella letteratura vi è una certa confusione tra essa e la carota. A Capracotta la si trova sui terreni ex seminativi.



Finocchio

Fënòcchië

Nome: *Feniculum vulgare* Mill.

Famiglia: *Apiacea*

Il finocchio è una pianta erbacea mediterranea, conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche, tanto che la sua coltivazione orticola sembra risalire al XVI secolo. Nel linguaggio gergale, lo scarso valore del finocchio rispetto ad altre verdure è diventato una metafora con cui additare i maschi omosessuali.



Panace

Cirvëgliuólë

Nome: *Heracleum sibiricum* L. subsp. *ternatum*

Famiglia: *Apiacea*

Considerata in passato una panacea per tutti i mali, questa pianta appartiene ad un complesso di sottospecie diffuso su Alpi ed Appennini. Il nome allude ad Eracle, in riferimento alle notevoli dimensioni di alcune specie, tanto che i contadini usavano le sue foglie al posto della carta igienica oppure la davano in pasto ai conigli.



Bulbocastano

Caştagnòla

Nome: *Bunium bulbocastanum* L.

Famiglia: *Apiacea*

Il bulbocastano, comunemente noto come castagna di terra, è una pianta erbacea perenne, diffusa nei luoghi erbosi e di collina di gran parte dell'Europa e nel sud-ovest dell'Asia. Le radici sono formate da tuberi globosi commestibili, che un tempo si arrostitivano e si consumavano come le castagne.



Cicuta

Cècùta

Nome: *Conium maculatum* L.

Famiglia: *Apiacea*

La cicuta maggiore è una pianta erbacea diffusa in Europa, Asia ed Africa. Nella Grecia antica era utilizzata come mezzo per infliggere la pena capitale; nella posterità è nota soprattutto per aver cagionato la morte per avvelenamento del filosofo Socrate, il quale, accettando l'iniqua condanna a morte, la assunse in forma di infuso.



Asfodelo

Ciacévètè

Nome: *Asphodelus ramosus* L.

Famiglia: *Liliacea*

L'asfodelo mediterraneo è una pianta perenne con fiori bianchi e radice tuberosa edule. Ama i prati soleggiati ed è invadente in terreni montuosi con rocce o soggetti a pascolo eccessivo. Le foglie si rigenerano in continuazione, poiché il seme viene espulso attivo con le deiezioni animali. In dialetto è detto anche *tèrragnuólè*.



Cipolla Cëpólla

Nome: *Allium cepa* L.

Famiglia: *Amaryllidaceae*

La cipolla è una pianta bulbosa, il cui uso principale è quello di alimento e condimento, ma è anche adoperata a scopo terapeutico per le proprietà attribuitele dalla scienza e dalle tradizioni della medicina popolare. La cipolla bianca d'Isernia è la principale varietà autoctona del Molise, nota per la forma piatta e il sapore dolce.



Agljo orsino Uoàglië ursinë

Nome: *Allium ursinum* L.

Famiglia: *Amaryllidaceae*

L'aglio orsino è una pianta bulbosa, erbacea e perenne. Quasi tutte le parti delle piante di questa specie contengono sostanze dall'odore pungente; qualche autore ha ipotizzato che tali sostanze volatili abbiano la funzione di renderle inappetibili ai predatori naturali. Anticamente, veniva usato come l'aglio comune da cucina.



Bucaneve Bucanèvë

Nome: *Galanthus nivalis* L.

Famiglia: *Amaryllidaceae*

Il bucaneve è una pianta perenne, erbacea ed eretta, il cui nome deriva da due parole greche: *gala* (latte) e *anthos* (fiore). Il nome italiano, invece, descrive la capacità della pianta di fiorire, forando la neve, alla fine dell'inverno. Bulbo, foglie e fiori sono velenosi e portano alla morte se ingeriti.



Carciofo Scarciòffëla

Nome: *Cynara cardunculus* L. subsp. *scolymus*
Famiglia: *Asteracea*

Il carciofo è una pianta angiosperma dicotiledone, coltivata in Italia e in altri Paesi per uso alimentare e, secondariamente, medicinale. Il nome è una derivazione della diffusione nel Mediterraneo dell'arabo *kursuf*, mentre nel Sud Italia le varianti si diffondono a partire dall'arcaismo siciliano *carciòffula*.



Lattuga 'Nzalàta

Nome: *Lactuca sativa* L.
Famiglia: *Asteracea*

La lattuga è una specie di pianta angiosperma dicotiledone, il cui nome deriva dall'abbondanza di sacchi lattiginosi che contiene. A Capracotta, è rimasta celebre la battuta di Giovanni Di Lullo Pëgneàta, che disse: «E pè nè pèdè dè 'nzalàta mè vulivè accidè?» (E per un gambo di lattuga volevi uccidermi?).



Topinambur Taratùffëlè

Nome: *Helianthus tuberosus* L.
Famiglia: *Asteracea*

Il topinambur è una pianta con infiorescenza a capolino. Noto anche coi nomi volgari di carciofo di Gerusalemme, girasole del Canada o rapa tedesca, il suo nome trae origine dalla francesizzazione della tribù sudamericana dei Tupinamba. Il nome dialettale, invece, giacché trattasi di un tubero, ruba il nome al tartufo (*terre tuber*).



Cicoria Cassèlla

Nome: *Cichorium intybus* L.

Famiglia: *Asteraceae*

Nelle *cassèlle* i capracottesesi comprendono una variegata tipologia di erbe selvatiche di montagna: si va dalla cicoria selvatica al tarassaco (*Taraxacum officinale*), dalla barlanda (*Bunias erucago*) alla borsacchina (*Capsella bursa-pastoris*). Il nome dialettale deriva dal latino *capsella*, poiché queste erbe erano raccolte in cassette di legno.



Grespino Cascégnë

Nome: *Sonchus oleraceus* L.

Famiglia: *Asteraceae*

Il grespino comune è una pianta angiosperma dicotiledone, le cui foglie vengono utilizzate in insalate e minestroni, semplicemente bollite, per preparare frittate oppure come ripieno di ravioli. Il nome dialettale discende dal latino *caseolus* (formaggino), ad indicare il fatto che accompagnavano, col cacio, il pasto dei pastori.



Aspraggine Tànnë

Nome: *Picris hieracioides* L.

Famiglia: *Asteraceae*

L'aspraggine comune è una specie di pianta angiosperma dicotiledone, apprezzata per il gusto amarognolo, di cui si usano esclusivamente le rosette basali giovani: l'aspraggine viene spesso mescolata con altre cicorie per ammorbidirne l'amarezza. Il nome dialettale proviene dal tanno, la scorza di vegetali contenente tannino.



Barba di becco Ciammarluóttë

Nome: *Tragopogon pratensis* L.

Famiglia: *Asteracea*

La barba di becco è una specie di pianta angiosperma dicotiledone il cui nome, derivato dal greco, richiama la somiglianza delle setole del pappo con la barbetta del capro. Le radici sono gradevoli per il sapore dolce dovuto all'inulina; pregiati sono pure i giovani getti se consumati prima che diventino coriacei.



Scorzobianca Salvaggë

Nome: *Tragopogon porrifolius* L.

Famiglia: *Asteracea*

La scorzonera bianca, o scorzobianca, è una specie di pianta angiosperma dicotiledone. Le foglie e le radici sono più gustose se raccolte prima che venga prodotto lo stelo del fiore. Anche in questo caso la radice ha un sapore delicato e leggermente dolce per l'inulina, simile a quello degli asparagi o delle ostriche.



Millefoglio Fënecchiàra

Nome: *Achillea millefolium* L.

Famiglia: *Asteracea*

Il millefoglio montano è una specie di pianta angiosperma dicotiledone. Stando a Plinio, la tradizione vuole che Achille, durante l'assedio di Troia, curò le ferite dei suoi compagni d'arme con tale pianta. Il nome dialettale rimanda al finocchio o, per meglio dire, alle sue foglie, somiglianti a loro volta al fieno, in latino *feniculum*.



Girasole Girasólë

Nome: *Helianthus annuus* L.

Famiglia: *Asteracea*

Il girasole comune è una pianta annuale con una grande infiorescenza a capolino, originario delle Americhe. Fu Francisco Pizarro a scoprire che gli Incas consideravano il girasole l'immagine del loro dio del sole. E così, all'inizio del XVI secolo, furono portati in Europa sia riproduzioni in oro del fiore, sia i suoi semi.



Camomilla Cammumilla

Nome: *Matricaria chamomilla* L.

Famiglia: *Asteracea*

La camomilla comune è una specie di pianta angiosperma dicotiledone. Il nome deriva dal greco *chamaimelon*, "mela di terra", per l'odore che somiglia a quello della mela renetta. Il nome del genere, invece, proviene dal latino *matrix*, che significa "utero", con riferimento al potere calmante nei disturbi mestruali.



Farfaro Cuóppë

Nome: *Tussilago farfara* L.

Famiglia: *Asteracea*

Il farfaro è una specie di pianta angiosperma dicotiledone, simile al farfaraccio ma diversa per habitat. Il nome scientifico è legato all'uso nella medicina popolare contro la tosse e l'asma. Per via delle foglie basali molto grandi e rotondegianti, i capracottesesi l'hanno invece assimilata al coppo, il panciuto recipiente in terracotta.



Cardo asinino

Rapànëca

Nome: *Cirsium vulgare* Savi

Famiglia: *Asteracea*

Il cardo asinino è una pianta erbacea biennale angiosperma dicotiledone, abbastanza robusta e caratteristicamente spinosa. E proprio in virtù delle spine, all'innamorato deluso si chiedeva: «*Tié magneàta la rapànëca?*» (Hai mangiato il cardo asinino?), proprio per sapere quanto fosse stata indigesta l'ultima vicenda amorosa.



Bardana

Pungëcariéglie

Nome: *Arctium lappa* L.

Famiglia: *Asteracea*

La bardana maggiore è una pianta erbacea angiosperma dicotiledone, eretta e biennale. La medicina popolare la indicava come cura della sterilità femminile e si ritiene che eserciti azione depurativa. Lo studio dei suoi capolini ricurvi, la cui caratteristica più nota è quella di attaccarsi ai vestiti, ha ispirato l'invenzione del velcro.



Acetosa

Lambazzë

Nome: *Rumex acetosa* L.

Famiglia: *Poligonaceae*

L'acetosa, anche detta erba brusca o acetosa di pecora, è una pianta erbacea, infestante, perenne. È commestibile, con un sapore aspro e deciso, in zuppe od insalate, ma anche per curare ascessi e foruncoli. Si pensi che in Francia il pesce viene cucinato assieme all'acetosa perché la sua acidità scioglie le lisce più sottili.



Malva

Màlva

Nome: *Malva sylvestris* Savi

Famiglia: *Malvaceae*

La malva selvatica è una pianta erbacea annuale. Il suo nome deriva dal latino *malva* e significa molle, perché dai tempi più antichi se ne conoscono le proprietà emollienti. Utilizzata come verdura, può anche regolare le funzioni intestinali grazie alle mucillagini che si gonfiano e premono delicatamente sulle pareti dell'intestino.



Altea

Malvónë

Nome: *Althaea officinalis* L.

Famiglia: *Malvaceae*

L'altea comune è una pianta le cui radici, per le proprietà lenitive, venivano date da masticare ai lattanti nel periodo della dentizione. Ha inoltre proprietà emollienti, lassative e calmanti, e la si può utilizzare anche per curare la tosse o per decongestionare l'intestino. L'area dell'Acqua Zolfa, dal versante castellano, è detta Malvone.



Tiglio

Tìglië

Nome: *Tilia cordata* Mill.

Famiglia: *Malvaceae*

Il tiglio selvatico è un albero caducifoglio con areale eurasiatico. È molto nota anche come pianta mellifera ed è bottinata dalle api, e il miele monofloreale che se ne ottiene ha cristallizzazione veloce. I decotti di fiori di tiglio vengono tradizionalmente usati come rimedi contro indigestione, raffreddamento ed emicrania.

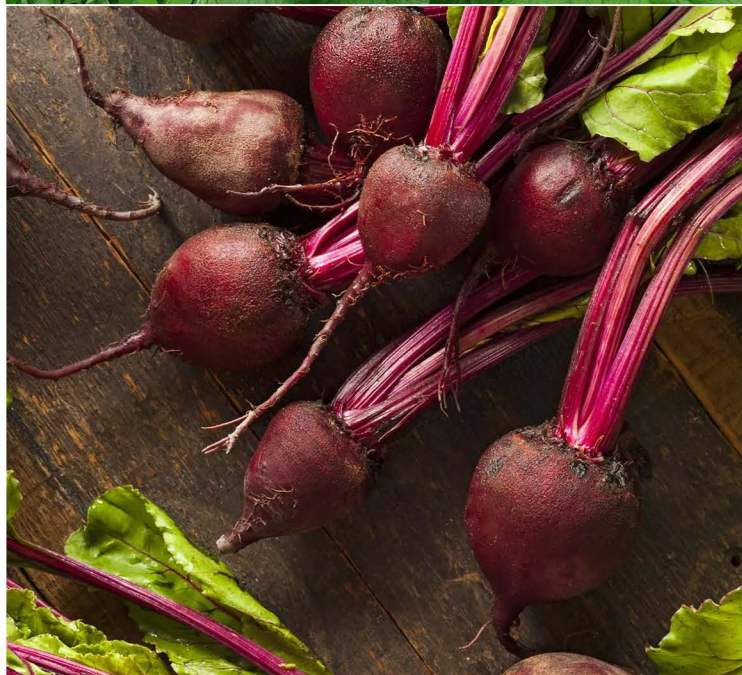


Orapo Vóccaruscë

Nome: *Blitum bonus-henricus* L.

Famiglia: *Amarantaceae*

Il farinello buon-enrico, od orapo, è una pianta erbacea perenne ed edule, diffusa in tutta la penisola italiana. Solitamente, è il passaggio delle greggi a concimare la terra e a farli prosperare. Il nome dialettale, letteralmente “bocca rossa”, deriva dal fatto che, verso la fruttificazione, il colore dei tepali è bruno-rossiccio.



Barbabietola Ràpa

Nome: *Beta vulgaris* L.

Famiglia: *Amarantaceae*

La barbabietola è una pianta angiosperma dicotiledone di cui esistono diversi tipi: da zucchero, da orto e da foraggio. La barbabietola fa la sua comparsa già nel mondo greco e a Roma ne parlano Plinio il Vecchio e Columella, in quanto veniva usata non solo come cibo, ma anche come medicinale.



Bietola Bléta

Nome: *Beta vulgaris* L. var. *cicla*

Famiglia: *Amarantaceae*

La bietola è una varietà biologica della barbabietola, una pianta erbacea sia biennale che annuale, con foglie grandi di colore verde brillante. Essa sta alla base di uno dei piatti tipici della tradizione culinaria capracottese: la *bléta 'mbaniccë*, una preparazione a base di bietola e patate saltate in padella e mescolate al pane raffermo.



Patata

Patàna

Nome: *Solanum tuberosum* L.

Famiglia: *Solanaceae*

La patata è una pianta erbacea originaria del Perù, della Bolivia, del Messico e del Cile e portata in Europa dagli spagnoli intorno al 1570. D'altronde, essa è l'ortaggio per eccellenza dei capracottesesi, che la cucinano in tanti modi diversi e che vanno ghiotti per i più piccoli *cachieàccè* (patate novelle).



Pomodoro

Pummadòra

Nome: *Solanum lycopersicum* L.

Famiglia: *Solanaceae*

Il pomodoro è una pianta annuale, i cui frutti, dal caratteristico colore rosso, sono largamente utilizzati in ambito alimentare in molti Paesi del mondo, anche per fare le salse e conserve. Una delle tradizioni importate dalla vicina Puglia, è infatti quella di preparare, in estate, la salsa di pomodoro di fronte alla propria abitazione.



Melanzana

Melènzàna

Nome: *Solanum melongena* L.

Famiglia: *Solanaceae*

La melanzana è una pianta angiosperma dicotiledone, originariamente domesticata a partire da specie selvatiche con due percorsi indipendenti: uno in Asia meridionale e uno in Asia orientale. Essendo stata importata in Medio Oriente, e dunque nel Mediterraneo, a partire dall'VII secolo, non ha un nome latino o greco.



Peperone Puparuólë

Nome: *Capsicum annuum* L.

Famiglia: *Solanaceae*

Il peperone è una pianta erbacea da cui si ricavano sia i peperoni che i peperoncini (*puparulittë*). Esistono diversi modi in cui questa specie può essere utilizzata negli alimenti, tra cui fresca, essiccata, in salamoia o in polvere. La variabilità del contenuto in capsaicina, e quindi di piccantezza, varia da 0 a oltre 100.000 unità di Scoville.



Belladonna Bèlladonna

Nome: *Atropa belladonna* L.

Famiglia: *Solanaceae*

La belladonna è una pianta angiosperma dicotiledone che nel nome richiama l'atropina, isolata in medicina ed usata come dilatatore di pupille e miorilassante. Il nome scientifico, difatti, deriva da Atropo, una delle tre Moire che, nella mitologia greca, tagliò il filo della vita, a ricordare che l'ingestione delle bacche può causare la morte.



Stramonio Tutëmàjë

Nome: *Datura stramonium* L.

Famiglia: *Solanaceae*

Lo stramonio comune è una pianta a fiore che ha rivestito un ruolo magico nella nostra società, in quanto se gonfiava soltanto le labbra degli animali che se ne cibavano, il suo lattice era utilizzato dall'uomo come narcotico ed allucinogeno o, siccome aumenta la circolazione sanguigna periferica, veniva assunto contro l'impotenza.



Verza Fógliä

Nome: *Brassica oleracea* L. var. *sabauda*

Famiglia: *Brassicaceae*

La verza, o cavolo sabaudo, è una cultivar di cavolo simile al cavolo cappuccio, ma a differenza di questo presenta foglie grinzose, increspate e con nervature prominenti. Per gustarla al meglio, va raccolta dopo le gelate, in quanto si fa più tenera e morbida. È l'ingrediente principale della gustosa ricetta delle *fóglië e patànë*.



Broccolo Vruócchëlë

Nome: *Brassica oleracea* L. var. *italica*

Famiglia: *Brassicaceae*

Il broccolo è una pianta verde commestibile la cui grande testa fiorita, gambo e piccole foglie associate vengono mangiate come verdura. Uno dei proverbi più famosi del popolo capracottesese, per intendere che un figlio è identico al proprio genitore, è: «*Vruócchëlë è figlië a fógliä*» (La verza è figlia del broccolo).



Cima di rapa Vrëcculittë

Nome: *Brassica rapa* L. var. *sylvestris*

Famiglia: *Brassicaceae*

La cima di rapa è un ortaggio verde tipico dell'agricoltura italiana, una varietà di rapa riconosciuta come uno dei prodotti agroalimentari tradizionali della Puglia. Anche in questo caso, per dire che “tale il padre, tale il figlio”, diciamo che *da 'r vruócchëlë jëscënë 'r vrëcculittë* (dai broccoli escono i broccoletti).



Cavolfiore

Cavolfióre

Nome: *Brassica oleracea* L. var. *botrytis*

Famiglia: *Brassicaceae*

Il cavolfiore è una cultivar di cavolo caratterizzata da un'infiorescenza, detta corimbo, costituita da numerosi peduncoli floreali, molto ingrossati e variamente costipati. L'infiorescenza a corimbo, che può assumere una varia colorazione (bianca, paglierina, verde, violetta) costituisce la parte commestibile dell'ortaggio.



Rucola

Ruchétta

Nome: *Eruca vesicaria* L.

Famiglia: *Brassicaceae*

La rucola è una pianta erbacea annuale che può raggiungere il metro di altezza. Le foglie sono usate a scopo culinario e apprezzate per il loro sapore deciso e sin dai tempi dei romani, in Italia la rucola cruda veniva aggiunta alle insalate. Il versante sud-occidentale di Prato Gentile affaccia sulle cosiddette Coste della Ruchetta.



Crescione

Fèrràgna

Nome: *Lepidium sativum* L.

Famiglia: *Brassicaceae*

Il crescione dei giardini, facile da coltivare e di sapore gradevole, era utilizzato in passato, in mancanza di acqua, per spegnere la sete, e gli venivano riconosciuti pure poteri contro la follia. I Persiani lo usavano per nutrire i bambini e migliorarne così lo sviluppo, mentre i Romani lo consideravano un ottimo afrodisiaco.



Lenticchia Mìccula

Nome: *Vicia lens* L.

Famiglia: *Fabaceae*

La lenticchia è una pianta coltivata sin dall'antichità. Il termine *mìccula* è attestato sin dal 1577 quale sinonimo di lenticchia ed è rimasto in uso solo in Alto Molise: l'origine più probabile è dal latino *micula* (granello). A ben vedere, la lenticchia di Capracotta, più piccola di quelle commerciali, sembra proprio una briciola di pane.



Fagiolo Fasciuólë

Nome: *Phaseolus vulgaris* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Il fagiolo comune è una pianta annua originaria del Messico e dell'America centrale, importata in Europa a seguito della scoperta dell'America, tanto che presto soppiantò le specie autoctone, in quanto si dimostrò più facile da coltivare e più redditizia. Prelibato anche il suo baccello verde e acerbo, detto fagiolino (*fasciulàttè*).



Cece Cécë

Nome: *Cicer arietinum* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Il crescione dei giardini, facile da coltivare e di sapore gradevole, i cui semi sono i ceci, un'ottima fonte di proteine. Il nome deriva dal latino *cicer* ed è noto che il cognome di Cicerone discendeva da un suo antenato che aveva una caratteristica verruca a forma di cece sul naso. L'epiteto specifico *arietinum* si riferisce invece alla somiglianza che hanno i semi con il profilo



Pisello

Pèsigliè

Nome: *Lathyrus oleraceus* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Il pisello è una pianta erbacea annuale originaria dell'area mediterranea ed orientale. Assieme ad alcuni cereali e ad altre leguminose, fu una delle prime specie domestiche dall'uomo quando, 8.000 anni fa, nella regione della Mezzaluna Fertile, nacque l'agricoltura. Resti sono stati trovati in numerosi siti archeologici del neolitico.



Robiglio

Rèvéglia

Nome: *Pisum sativum* L. subsp. *arvense*

Famiglia: *Fabaceae*

Il robiglio è una varietà di pisello, conosciuto fin dal neolitico, importato in Europa dal Medio Oriente. Era molto utilizzato in passato negli Abruzzi, poiché i suoi semi servivano ad alimentare più il bestiame che non gli esseri umani. In ogni caso, questa pianta risulta pressoché scomparsa nelle aree classiche della sua coltivazione.



Cicerchia

Cècèrchia

Nome: *Lathyrus sativus* L.

Famiglia: *Fabaceae*

La cicerchia è un legume diffusamente coltivato per il consumo umano in Asia, Africa orientale e limitatamente anche in Europa. È una coltura particolarmente importante in aree tendenti alla siccità e alla carestia, tant'è che viene detta "coltura di assicurazione", poiché fornisce un buon raccolto quando le altre colture falliscono.



Fava

Fàfa

Nome: *Vicia faba* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Le fave sono solitamente mangiate crude dopo averle estratte dal baccello, a volte accompagnate da formaggi stagionati. Possono anche essere utilizzate da cotte in svariate ricette, come la minestra di pasta e fave. Anche le bucce del baccello possono essere mangiate, previa cottura, consuetudine diffusa quando il cibo scarseggiava.



Carruba

Vainèlla

Nome: *Ceratonia siliqua* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Il carrubo è un albero il cui frutto è amato da molti animali per la sua dolcezza. Il nome dialettale segue la forma regionale di *guainèlla*, ossia “baccello”. A Capracotta le carrube erano molto in voga nel secondo dopoguerra sui banchi delle fiere patronali di san Sebastiano e, soprattutto, della Madonna di Loreto.



Veccia

Farchië

Nome: *Vicia sativa* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Utilizzata perlopiù come foraggio in Italia, la veccia cresce spontanea nei pascoli o negli incolti. Il nome dialettale trae origine dal latino di *ferculum* (portata). Le farchie di Fara Filiorum Petri (CH) sono infatti degli enormi fasci di canne alti quasi 10 metri, che vengono accesi il giorno prima della festa di sant’Antonio Abate.



Lupino Lupinè

Nome: *Lupinus albus* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Il lupino bianco è una pianta diffusa nella parte orientale del bacino mediterraneo. Nelle zone tradizionali di coltivazione i semi vengono utilizzati anche per il consumo umano dopo essere stati lavorati per eliminare le sostanze amare. In molti paesi dell'Italia centrale i lupini, ammollati e cotti in acqua, vengono venduti nei mercati.



Robinia Càggia

Nome: *Robinia pseudoacacia* L.

Famiglia: *Fabaceae*

La robinia è un albero originario dell'America del Nord e largamente naturalizzato in Europa nel XVII secolo. Si adatta a qualsiasi terreno con preferenza per quelli calcarei: non a caso Capracotta poggia su strati sovrapposti di conglomerati di grossi elementi calcarei. Il nome dialettale, vieppiù, è una chiara corruzione di "acacia".



Maggiociondolo Vuórla

Nome: *Laburnum anagyroides* Medik.

Famiglia: *Fabaceae*

Il maggiociondolo è un piccolo albero caducifoglio, il cui nome allude ai fiori a grappoli pendenti che, soprattutto in maggio, ciנדolano. I frutti sono baccelli dai numerosi semi neri velenosi per l'uomo. Alcuni animali selvatici, tuttavia, se cibano senza problemi e, per questo, in alcune regioni è ritenuta una pianta magica.



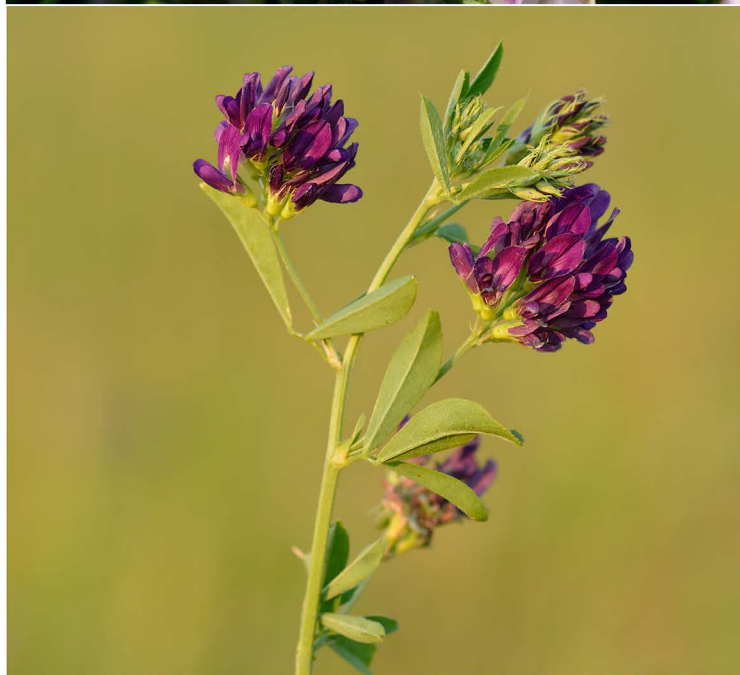
Arrestabue

Cèssavuóvë

Nome: *Ononis spinosa* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Essendo spinosa e con radici ben piantate a terra, l'arrestabue veniva utilizzata dagli allevatori per creare un recinto naturale per le vacche (*màndra*), tanto che ancor oggi la Guardata, il maggiore tra i pascoli per bovini, è ricoperta di questa pianta. I suoi germogli, poi, possono essere consumati in insalate e minestre.



Erba medica

Jèrva mèdëca

Nome: *Medicago sativa* L.

Famiglia: *Fabaceae*

L'erba medica, detta anche erba Spagna o alfalfa, è una pianta erbacea originaria dell'Asia sud-occidentale e diffusa in Italia come alloctona naturalizzata. È coltivata come importante coltura foraggera, per cui viene utilizzata in pascolo, come fieno e insilato, nonché per il sovescio o seminata per l'inerbimento.



Ginestra

Jënèstra

Nome: *Spartium junceum* L.

Famiglia: *Fabaceae*

La ginestra odorosa è una pianta tipica degli ambienti di gariga e di macchia mediterranea. Essendo una pianta che sviluppa le sue radici in profondità, può essere utilizzata per consolidare terreni. Inoltre, questa tipologia di ginestra è utilizzata nell'ambito della cesteria per produrre i fondi e i bordi dei cesti.



Ginestrino

Cècagiéglie

Nome: *Lotus corniculatus* L.

Famiglia: *Fabaceae*

Il ginestrino è una pianta comune molto diffusa sul territorio altomolisano, la sua presenza contribuisce ad accrescere il tenore proteico e a migliorare l'appetibilità del foraggio prodotto sulle superfici prative. Oltre a essere visitato dalle api, la caratteristica principale del ginestrino sta nello asse floreale allungato che "acceca gli uccelli".



Arachide

Nuciéglie

Nome: *Arachis hypogaea* L.

Famiglia: *Fabaceae*

L'arachide è una pianta erbacea originaria del Sud America ampiamente coltivata per i suoi semi eduli. In Italia è stata introdotta verso la metà del XVIII secolo e da allora la coltivazione si è estesa, con alterne vicende, a tutto il territorio nazionale, senza però assumere mai una grande importanza.



Noce

Nócë

Nome: *Juglans regia* L.

Famiglia: *Juglandaceae*

Il noce da frutto, o noce bianco, è l'albero rappresentante più conosciuto e più importante dal punto di vista economico nel suo genere. All'importanza delle noci Alessandro Manzoni dedica un paio di pagine al capitolo III de "I promessi sposi", nelle quali si parla della «questua delle noci» di Fra Galdino.



Mais

Randégnë

Nome: *Zea mays* L.

Famiglia: *Poaceae*

Il mais, anche chiamato granturco, è una pianta erbacea annuale. Era coltivata dalle tribù Maya e persino il nome dialettale ha a che vedere con le popolazioni indigene, poiché risale a *grandigno*, contrazione di “grano d’India”, ricordando la scoperta di Colombo. Uno dei piatti tradizionali della nostra cucina è la *pìzza dè randègnë*.



Orzo

Uórië

Nome: *Hordeum vulgare* L.

Famiglia: *Poaceae*

L’orzo comune è una pianta erbacea che, insieme al grano, al riso ed al mais, è tuttora tra i cereali più consumati al mondo. Contiene più proteine del grano ma meno glutine ed è un’eccellente fonte di vitamina B. Nelle case più modeste, i capracottesesi lo utilizzavano a colazione al posto del latte o del caffè.



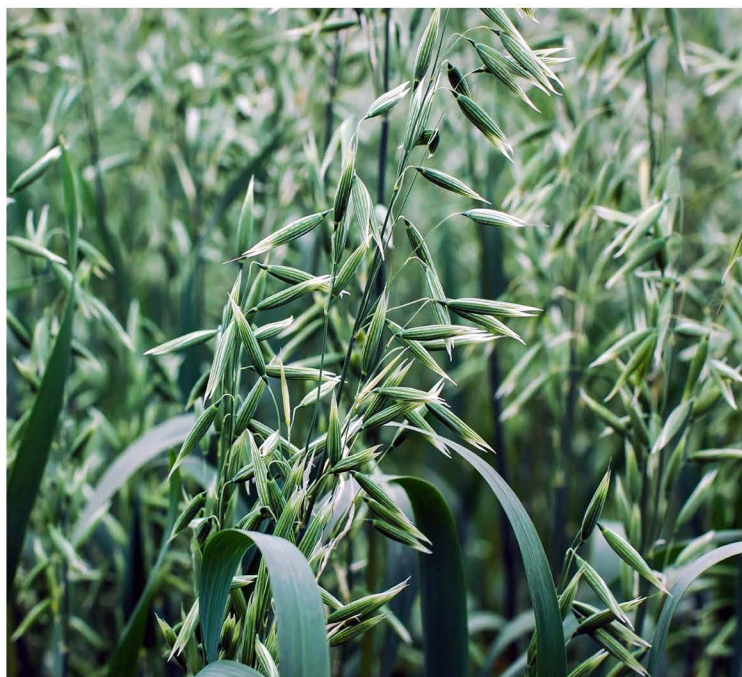
Farro

Farrë

Nome: *Triticum turgidum* Schrank subsp. *dicoccum*

Famiglia: *Poaceae*

Il farro dicocco è un cereale, una delle prime otto colture rese coltivabili nel continente eurasiatico. Menzioni di questo cereale si ritrovano nella Mesopotamia del terzo millennio ed anche nella Bibbia: si pensi che Ezechiele lo usava come ingrediente per il pane. La farina di farro ha costituito la base della dieta latina.



Avena Biàma

Nome: *Avena sativa* L.

Famiglia: *Poaceae*

L'avena comune è una pianta angiosperma monocotiledone. Anche se la biada indica qualsiasi cereale usato come foraggio, bisogna rilevare che il latino medievale *blada* significa proprio "avena". Nel dialetto di Capracotta la parola ha conosciuto la sostituzione di una consonante dentale con una bilabiale.



Sorgo Spëcanàrda

Nome: *Sorghum bicolor* L.

Famiglia: *Poaceae*

Il sorgo, od anche saggina, è una pianta erbacea annuale. Il nome di questo cereale deriva dal latino parlato *suricum* (grano di Siria). È stato uno dei primi cereali ad esser coltivato, utilizzato massimamente per la realizzazione delle scope (*granàrè*). Il nome dialettale è invece dato dall'infiorescenza che raggruppa le spighe.

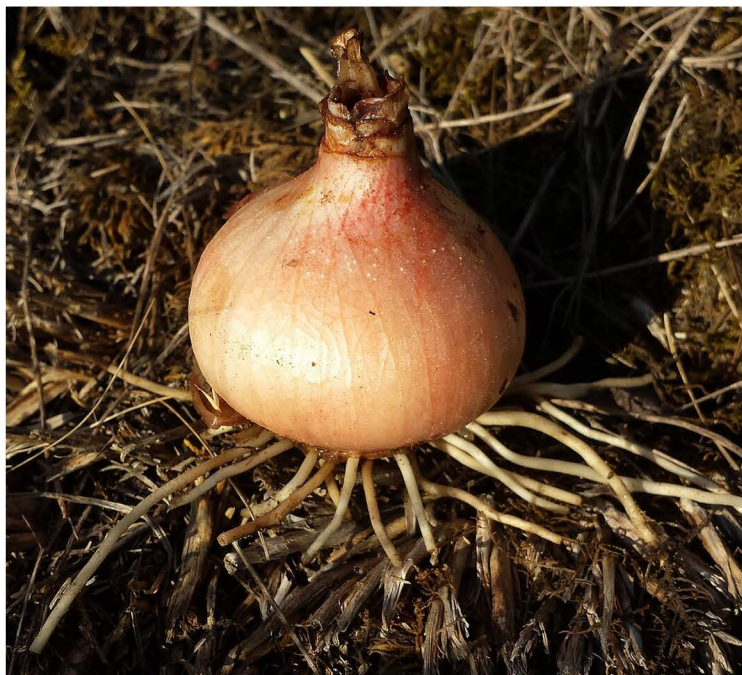


Saragolla Sarraóglia

Nome: *Triticum turgidum* Desf. subsp. *durum*

Famiglia: *Poaceae*

Trattasi di una varietà di grano duro a ciclo precoce con un potenziale produttivo eccezionalmente elevato e stabile, antenato dei moderni grani duri. La pianta è costituita da un culmo alto con la spiga lunga aristata, dotata di ottima resistenza a fitopatie ed allettamento. La semina si effettua in autunno, la raccolta in estate.



Lampagione Lambasciònë

Nome: *Muscari comosum* L.

Famiglia: *Asparagaceae*

Importati dalla vicina Puglia, i lampagioni vengono preparati dopo aver ripulito i singoli bulbi da ogni traccia di terra e, dopo averli tenuti in ammollo, vengono prima bolliti, poi intaccati nella parte inferiore e infine conservati sott'olio. Il nome dialettale procede dal latino volgare di *lampadionem*, che significa "molto nutriente".



Asparago Aspàraghë

Nome: *Asparagus officinalis* L.

Famiglia: *Asparagaceae*

L'asparago comune è una angiosperma monocotiledone, utilizzato come verdura per il sapore caratteristico e in medicina per le proprietà diuretiche e la presunta funzione afrodisiaca. Nel suo "Testamento", Franco Battiato canta: «E mi piaceva tutto della mia vita mortale / anche l'odore che davano gli asparagi all'urina».



Uva spina Ravascénë

Nome: *Ribes uva-crispa* L.

Famiglia: *Grossulariaceae*

L'uva spina si presenta come un piccolo arbusto perenne, a latifoglie, spinoso con rami intricati. Il frutto, considerato di bosco, è una bacca di dimensioni e pelosità variabile con alcuni semi all'interno; ne esistono diverse varietà con colore rosso o giallo. Il nome dialettale trae origine dalla contrazione o corruzione della locuzione "acino di rovo".



Borragine Verruàigna

Nome: *Borago officinalis* L.

Famiglia: *Boraginaceae*

La borragine rimanda al latino *borra*, un tessuto di lana ruvida, poiché le sue foglie sono ricoperta di peluria. A Capracotta esiste lo Iaccio della Vorraina, segnalato con questo nome sin dal '700, il che fa supporre che nei pressi di quell'area nascesse della borragine, una pianta che però non cresce oltre i 1.000 m di altitudine.



Ortica Ardìca

Nome: *Urtica dioica* L.

Famiglia: *Urticaceae*

L'ortica comune possiede peli che, quando si rompono, rilasciano un fluido che causa bruciore e prurito. Nota per le proprietà medicinali, per la preparazione di pietanze e, nel passato, per l'uso nel campo tessile, il nome dell'ortica deriva dal verbo latino *urere*, ossia "bruciare", a indicare l'effetto delle sue sostanze irritanti.



Equiseto Cóta cavallina

Nome: *Equisetum arvense* L.

Famiglia: *Equisetaceae*

In passato, i germogli dell'equiseto dei campi venivano occasionalmente impanati e fritti o conditi con aceto. L'equiseto può infatti essere aggiunto a zuppe o minestrone come integratore di sali minerali, ma si deve fare attenzione alle varie specie in quanto alcune non sono eduli e disattivano il complesso vitaminico B.



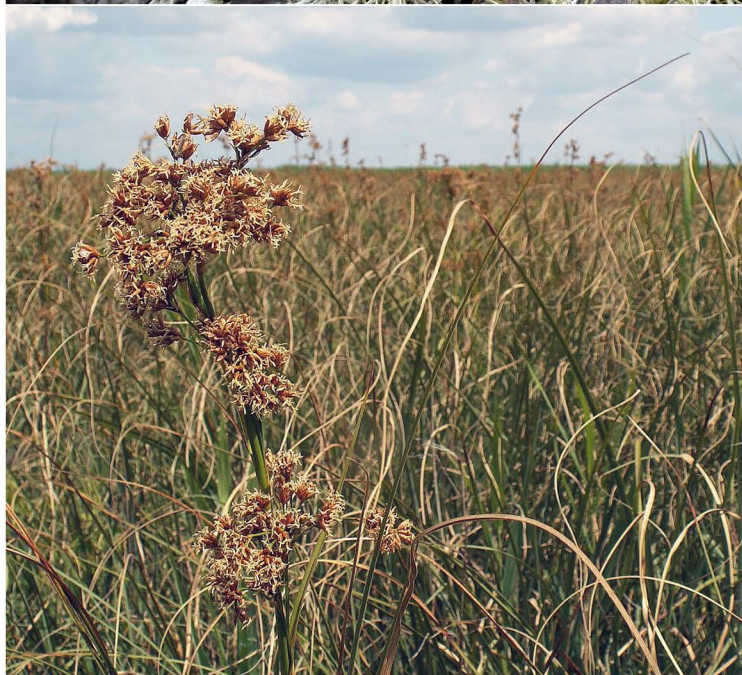
Vitalba

Vètëca

Nome: *Clematis vitalba* L.

Famiglia: *Ranunculaceae*

La vitalba, anche detta vimine o salice, è una pianta infestante. La parte legnosa veniva tagliata e utilizzata come succedaneo di sigaretta dai ragazzi meno abbienti (*tòrtëra*). La sua origine etimologica, tuttavia, discende dal latino *vitex*. Si pensi che in inglese il salice è detto *withig*, mentre nell'antico sanscrito era *vitika*.



Falasco

Falòppa

Nome: *Cladium mariscus* Pohl.

Famiglia: *Cyperaceae*

Il falasco, per la resistenza delle foglie e del fusto, veniva usata per impagliare seggiole. Il nome dialettale proviene dal tardo latino *loppa* (immondizia) e fa riferimento a quando è secca e si appiattisce al suolo dopo le piogge, con l'acqua che trova un pavimento ideale per defluire a valle, il che dà vita a frane e smottamenti.



Vischio

Vîschîë

Nome: *Viscum album* L.

Famiglia: *Santalaceae*

Il vischio è una pianta cespugliosa emiparassita di numerosi alberi ospiti, in particolare conifere. Il succo delle bacche veniva usato per preparare colle usate nell'uccellazione. A questo uso fanno riferimento alcuni modi di dire entrati nel linguaggio corrente: è vischiosa una sostanza attaccaticcia e non è gradevole rimanere invischiati.



Agrifoglio Fëschierà

Nome: *Ilex aquifolium* L.

Famiglia: *Aquifoliaceae*

L'agrifoglio, anche detto pungitopo, è tossico per gli umani poiché irrita stomaco ed intestino. Considerato magico da prima dell'avvento del Natale, in età cristiana è diventato il simbolo per eccellenza dell'albero natalizio, in quanto la struttura della foglia ricorda la corona di spine di Gesù e i frutti rossi il sangue da Lui versato.



Ginepro Inìbbëlä

Nome: *Juniperus communis* L.

Famiglia: *Cupressaceae*

Il ginepro comune cresce in pascoli, boschi ed ambienti aridi di montagna battuti dal vento. Le bacche sono largamente usate in liquoreria ed in cucina, dove sono ideali per la cacciagione. Tuttavia, i preparati di ginepro vanno evitati in caso di infiammazioni urinarie, in gravidanza e allattamento e in casi d'insufficienza renale.



Fusaggine Sanguniéglie

Nome: *Euonymus europæus* L.

Famiglia: *Celastraceae*

Conosciuta anche come evonimo o berretta del prete, la fusaggine è una pianta che cresce nei boschi mischi di latifoglie e che in primavera forma dei piccoli fiori bianchi ermafroditi che in autunno danno vita a dei venefici frutti rossi dalla curiosa forma simile al cappello dei sacerdoti. Il nome dialettale rimanda al sangue.



Nocciola Vèllàna

Nome: *Corylus avellana* L.

Famiglia: *Betulaceae*

Il nocciolo è un albero da frutto. Dopo i secoli della dominazione spagnola, Capracotta ha mantenuto il termine latino. Si pensi che S. Pietro Avellana deve il nome al fatto che il suo monastero fu fondato nei pressi di «*enormi arbore avellanae quae iuxta olim consisterat*» (un enorme nocciolo che un tempo sorgeva lì vicino).



Corniolo Crugnàlè

Nome: *Cornus mas* L.

Famiglia: *Cornaceae*

Il legno del corniolo è il più duro presente in Europa ed è molto resistente, tanto che pastori e contadini nostrani lo preferivano per la fabbricazione dei bastoni e di altri pezzi in legno. Il nome dialettale è divenuto persino un toponimo, se pensiamo al Crugnale di Paolone, un'area semiboschiva situata in contrada Sotto la Terra.



Genziana Gènziana

Nome: *Gentiana lutea* L.

Famiglia: *Gentianaceae*

La genziana maggiore è una pianta erbacea perenne. È abbastanza comune trovare nelle regioni dell'Appennino abruzzese un liquore nella quale è stata lasciata in infusione una radice di genziana. Nella raccolta, però, non va confusa col tossico veratro (*Veratrum album*), in quanto con morfologia simile ma con foglie alterne.



Uva Ùva

Nome: *Vitis vinifera* L.

Famiglia: *Vitaceae*

La vite comune, o vite euroasiatica, è un arbusto rampicante. Furono i Greci ad introdurre la viti-vinicoltura in Europa, già in epoca minoica. In pieno Medioevo la vite era coltivata anche sul territorio di Capracotta, lungo i pendii più bassi e assolati di Vallesorda. L'uva autoctona per eccellenza del Molise è la Tintiglia.



Olivo Lìva

Nome: *Olea europaea* L.

Famiglia: *Oleaceae*

L'olivo o ulivo è un albero da frutto che si presume sia originario dell'Asia Minore e della Siria. Qui, appunto, i Fenici cominciarono a coltivarlo scoprendone le sue grandi proprietà, cui diedero il nome speciale di *elainon*, che i Latini resero come *olea*. Il Molise vanta un eccezionale patrimonio di oltre 40 varietà autoctone di olivo.



Fico Fìca

Nome: *Ficus carica* L.

Famiglia: *Moraceae*

Il fico comune è un albero da frutto dei climi subtropicali. Celebri sono anche i fichi secchi (*caracìnè*), il cui nome dialettale deriva proprio dai Caraceni, la più settentrionale delle tribù autenticamente sannite, vissuti in una regione in cui si producevano e tuttora si producono i migliori fichi d'una vasta area peninsulare italiana.



Cocomero

Mèlónë

Nome: *Citrullus lanatus* Thunb.

Famiglia: *Cucurbitaceae*

Il cocomero, o anguria, è una pianta annuale originaria dell'Africa tropicale. Ha un fusto erbaceo rampicante, foglie grandi e pelose con tre lobi, fiori maschili e femminili, frutto voluminoso rotondo od ovale di 10-20 kg. Il nome dialettale lo confonde col melone (*Cucumis melo*) e deriva dal francese *melon d'eau* (melone d'acqua).



Zucchini

Chècuóccë

Nome: *Cucurbita pepo* L.

Famiglia: *Cucurbitaceae*

La zucchini, o zucca (*chècòccia*) a seconda delle cultivar, è una specie di pianta angiosperma dicotiledone ampiamente coltivata per i suoi frutti utilizzati di norma immaturi. Il suo nome dialettale deriva da *cocutia*, con cui i tardolatini indicavano ogni frutto somigliante ad una testa, da cui è nato il romanesco *cucùzzza*.



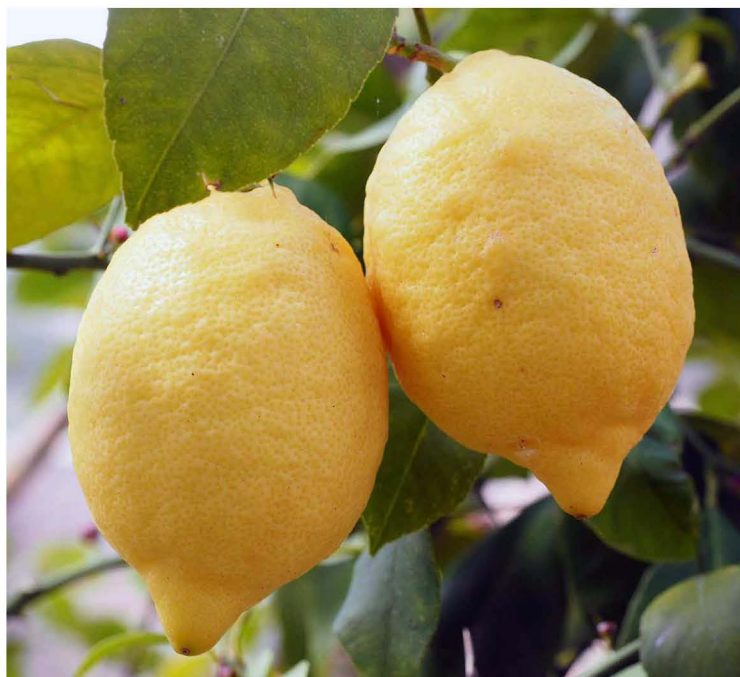
Cetriolo

Turtanèlla

Nome: *Cucumis sativus* L.

Famiglia: *Cucurbitaceae*

Il cetriolo è una pianta originaria dell'Asia orientale e meridionale, ma non tutti sanno che esiste un ortaggio del tutto simile, detto tortarello abruzzese (*Cucumis melo* var. *flexuosus*), che ha prestato il nome dialettale al nostro cetriolo, preferito da tanti per la sua elevata digeribilità e mangiato perlopiù a fine pasto.



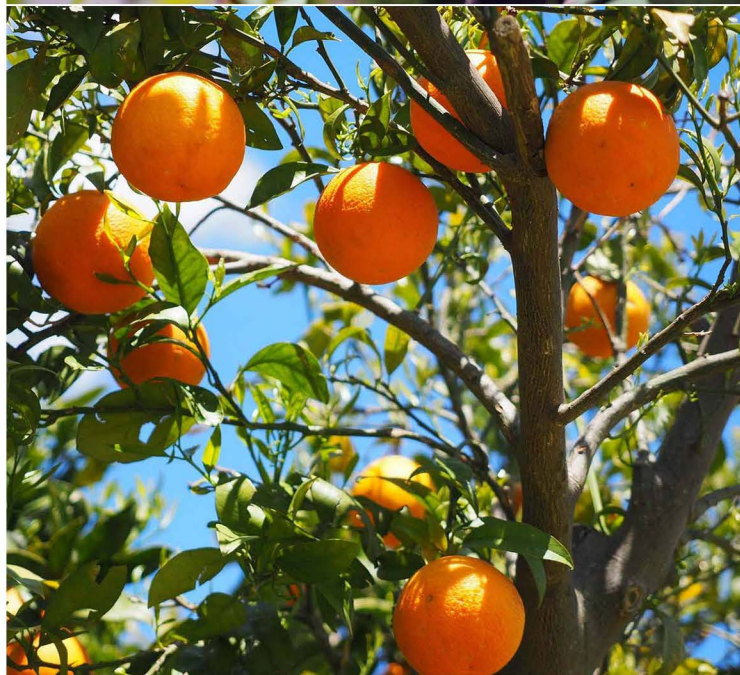
Limone

Lëmónë

Nome: *Citrus limon* L.

Famiglia: *Rutacea*

Il limone è un albero da frutto che, secondo gli studi genetici, è un ibrido e deriva dall'incrocio tra l'arancio amaro e il cedro. I limoni sono stati introdotti in Europa nel XIII secolo e nel 1747 il medico scozzese James Lind consigliò l'utilizzo del succo di limone come cura contro lo scorbuto.



Arancia

Purtuàllë

Nome: *Citrus sinensis* L.

Famiglia: *Rutacea*

L'arancio è un antico ibrido di circa 4.000 anni, risultato di un incrocio tra il pomelo e il mandarino. Esistono tante fantasiose ipotesi sul perché l'arancia, da nord a sud, sembri portare il nome del Portogallo. In realtà la parola deriva dal greco *portokalia*, che, almeno in Grecia, indica ancor oggi il delizioso agrume.



Mandarino

Clëmëndinë

Nome: *Cucumis reticulata* Blanco

Famiglia: *Rutacea*

Il mandarino è uno dei tre agrumi, assieme al cedro ed al pomelo, da cui si originano, per successivi incroci e ibridazioni, tutte le specie commestibili di agrumi oggi note. Il clementino è un ibrido naturale nato dall'incrocio tra il mandarino e l'arancia amara ed è questo ad aver imprestato il nome al nostro gergo.



Primula Pànë e càcë

Nome: *Primula vulgaris* Huds.

Famiglia: *Primulaceae*

La primula comune è una pianta che fiorisce agli inizi della primavera. Il nome dialettale è legato all'usanza dei nostri pastori, i quali, durante i lunghi periodi al pascolo, avevano l'abitudine di consumare questi fiori crudi abbinandoli al pane ed al formaggio, trovandovi così un condimento particolare.



Colchico Cròchè

Nome: *Colchicum autumnale* L.

Famiglia: *Colchicaceae*

Il colchico d'autunno, o falso zafferano, è una piccola pianta bulbosa erbacea autunnale, velenosa, dai vistosi fiori color rosa-violetto. Fiorisce in autunno, è mortale per l'uomo se ingerito anche a basse dosi e non va confuso con il croco (*Crocus vernus*) che invece fiorisce a marzo e dal quale prende in prestito il nome dialettale.



Tasso Tàssë

Nome: *Taxus baccata* Blanco

Famiglia: *Taxaceae*

Il tasso è un albero dell'ordine delle conifere, molto usato come siepe ornamentale o pianta isolata potata secondo i criteri dell'*ars topiaria*. È conosciuto anche con il nome di albero della morte, poiché ogni parte della pianta è letale non soltanto per l'uomo ma anche per buona parte delle bestie da soma.



Abete bianco

Abbètë

Nome: *Abies alba* Mill.

Famiglia: *Pinacea*

L'abete bianco è una pianta tipica delle foreste e delle montagne dell'emisfero boreale. Albero maestoso, slanciato e longevo, è soprannominato "principe dei boschi". Un tempo era molto diffuso anche a Capracotta; ora è sopravvissuto perlopiù in territorio di Pescopennataro nel cosiddetto bosco degli Abeti Soprani.



Faggio

Fàjë

Nome: *Fagus sylvatica* L.

Famiglia: *Fagacea*

Il faggio comune è un albero con crescita molto lenta e molto longeva, arrivando a essere plurisecolare, e presenta un'altezza notevole di 30-40 m. Veniva coltivato in boschi cedui per la produzione di legna da ardere; tuttavia, negli ultimi anni si è avuta una conversione da ceduo a fustaia per soddisfare l'interesse commerciale.



Acero

Cèrrë

Nome: *Acer cappadocicum* Ten. subsp. *lobelii*

Famiglia: *Sapindacea*

L'acero di Lobelius è un albero deciduo con portamento stretto e colonnare. I rami giovani sono coperti di pruina blu biancastra, poi diventano verdi. Questa sottospecie è propria dell'Italia centro-meridionale, tanto che il Giardino della Flora Appenninica di Capracotta l'ha eletto a proprio simbolo identificativo.

LC

LETTERATURA
CAPRACOTTESE
APS 2015-2026

Questo lavoro è dedicato alla memoria di Pasquale Paglione *Còcciapèlata* (1957 - 2025), fine conoscitore delle erbe di Capracotta e amante passionale del nostro paese. Tra i tanti, era solito ripetere un vecchio adagio popolare: «*Tuttè lè jèrvè cuógliè e puó màgnatèlè chë salè e uógliè*» (Raccogli tutte le erbe e poi mangiale con sale e olio).