

Anne Eldredge Maury
Olimpia Cecchi

Botanica in tavola

Benessere e sapori dai prati e dagli orti

Botany Served up

Health and Flavours from Field and Garden

Acquerelli botanici di Anne Eldredge Maury

Botanical Watercolors by Anne Eldredge Maury

TARKA

Botanica in tavola - Botany Served up
di Anne Eldredge Maury e Olimpia Cecchi

Tutti i diritti riservati

© 2025 Tarka edizioni srl
Piazza Dante, 2 – 54026 Mulazzo (MS)
www.tarka.it

ISBN 979-12-80246-60-8

Finito di stampare nel mese di luglio 2025
presso Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

Indice

Prefazione *di Giuseppe Benelli* XI

Introduzione 1

Un insolito libro di cucina 2

L'illustrazione e l'acquarello botanico, l'arte al servizio della
scienza 12

Raccomandazioni di carattere generale sulla raccolta di erbe e
verdure selvatiche 17

Precauzioni nell'uso di erbe e verdure selvatiche 19

Abbreviazioni e sigle usate nelle ricette 20

RICETTE 21

Zuppe 23

Pasta, pasta ripiena e risotti 31

Piatti unici o spuntini 62

Pesce e frutti di mare 82

Contorni 97

Glossario 217

Bibliografia consultata 229

Ringraziamenti 231

Indici generali 233

Indice generale dei nomi di piante 233

Indice alfabetico delle ricette 235

Elenco delle figure 238

Summary

Foreword, *by Giuseppe Benelli* XI

Introduction 1

An unusual cookbook 2

Botanical illustration and painting, art at the service
of science 12

General advice on gathering edible wild plants 17

Precautions in the use of wild plants 19

Abbreviations used in the recipes 20

RECIPES 21

Soups 23

Pasta, Filled Pasta and Risotti 31

Main Dishes or Snacks 62

Fish and Seafood 82

Side Dishes 97

BOTANICAL NOTES 111

Glossary 217

Referred Literature 229

Acknowledgments 231

General Indexes 233

 General Index of Plant Names 233

 Alphabetical Index of Recipes 236

 List of Figures 238

Introduzione

Introduction

Questo libro nasce dal nostro amore per la natura, con la sua varietà e abbondanza di piante, e dal piacere che abbiamo sempre provato nell'avventurarci a piedi per campi e sentieri per riportare a casa qualche vegetale commestibile.

Ci piacerebbe che incuriosisse e avvicinasse alla conoscenza delle piante alimentari e ne ispirasse l'uso, pratica un tempo così comune nella cucina tradizionale della Lunigiana storica e dovunque nella campagna italiana.

La maggioranza delle piante usate nelle ricette sono selvatiche, alcune sono ortaggi coltivati in varietà locali, altre sono ortaggi di uso comune negli orti di tutta Italia.

The idea for this book arose from our interest in nature, with its variety and abundance of plant life, and from our pleasure in exploring the trails and the countryside on foot and finding edible plants to bring home.

We hope that our book will encourage its readers to learn to recognize and to use these edible wild plants, a traditional practice common in the whole Lunigiana region and elsewhere in the Italian countryside. Most of the plants used in the recipes grow wild, several are local varieties and a few are vegetables commonly grown in all of Italy.

Un insolito libro di cucina

Le ricette, in gran parte semplici e realizzabili in breve tempo, sono state tutte sperimentate nelle nostre cucine e mentre talune sono originali della nostra esperienza di cuoche, altre sono elaborazioni riprese dalla tradizione.

Cucinare con erbe e verdure spontanee richiede una doppia passione, per la cucina e per la salutare frequentazione delle campagne, delle colline, dei prati, passione quest'ultima che ci auguriamo di stimolare alimentandola, è proprio il caso di dirlo, con la prima. Ma una volta arrivati in campagna non si è che all'inizio.

Le piante alimentari vanno riconosciute con sicurezza e le parti commestibili raccolte nell'appropriato periodo dell'anno. Bisogna anche saper rispettare le piante, cioè il loro ciclo biologico di sviluppo, consapevoli che dal nostro comportamento di oggi dipende la possibilità che, in altri periodi dell'anno, possa esservi altro materiale utile da raccogliere.

An unusual cookbook

The recipes, most of which are simple and relatively quick to prepare, have all been tried out in our kitchens. Some of them spring from our own cooking experience and others are versions of traditional dishes.

Cooking with wild herbs and greens requires a double passion, that for cooking and that for salubrious excursions in the countryside. With our book we hope to nourish the latter passion with the former.

But arriving in the field with your collecting bags is only the first step.

Plants gathered for consumption must be identified with certainty and their edible parts picked in the appropriate season. Their biological cycle of development must be respected; on our behaviour today depends the possibility that, in other periods of the year, there will remain useful material to gather.

To help beginners, especially, to be successful in this operation we have chosen to include in this book information which,

Perché tutti siano in grado, soprattutto i principianti, di avere successo in questa operazione abbiamo scelto di mettere in questo libro informazioni e strumenti che, normalmente, fanno parte del bagaglio dei botanici più che degli escursionisti o dei cuochi, ma che viceversa possono rivelarsi estremamente utili nella pratica, a chi cerchi di riconoscere le piante per approvvigionarsi delle loro parti edibili. Il primo di questi strumenti è l'acquarello botanico. Ne troverete molti nel libro, essi rappresentano la pianta, a colori, così com'è in natura e in ciascuno di essi potrete osservare le parti che le ricette vi indicano di usare.

Dopo aver apprezzato una pianta e il suo portamento nell'acquerello, potrete leggere nella scheda botanica una sintesi delle sue caratteristiche come, ad esempio, il periodo di fioritura, l'ambiente nel quale è possibile trovarla, quando è preferibile raccoglierla e quali parti commestibili usare.

Gli elementi che compongono una specie, ad esempio le foglie, per quanto simili tra loro, dif-

normally, is part of the baggage of botanists more than that of hikers or cooks, but in practice it can be of great use to those who are trying to recognize plants in order to gather their edible parts.

The first of these tools is the botanical watercolor of which you will find many in these pages. They represent the plants as they appear in nature and show the parts that are used in the recipes.

After observing carefully the watercolour of a plant you can read in its Botanical Note a brief description of the plant, its flowering period, the type of environment where it can be found, the best time of year to gather it and which edible parts are used.

Some elements of a species, the leaves for example, though similar in aspect between one plant and another are rarely identical which can render it difficult for beginners to identify the plant. To help in these cases we have added, to botanical notes, line drawings of a series of leaves, taken from different plants of the same species, which show

facilmente hanno forme tutte identiche. Questo può mettere in difficoltà, da principio, chi si appresti a riconoscerle. Per aiutare a superare questa fase, per le piante che presentano una maggiore variabilità intrinseca, abbiamo aggiunto agli acquerelli alcuni disegni al tratto. Li troverete nelle schede botaniche, essi rappresentano le forme che più di frequente è possibile trovare in quella specie.

Se osserverete con attenzione i disegni, prima della raccolta, potrete capire, ad esempio, se state raccogliendo una pianta di Tarassaco oppure no. Sarà sufficiente che prestate attenzione alla forma delle foglie soffermandovi, via via, su dettagli sempre più minuti. La forma dei lobi, quella della sua punta, l'angolo che il profilo esterno del lobo forma con l'asse del rachide quando vi si attacca, sono elementi che permettono il riconoscimento in modo più semplice di quanto non immaginate adesso, mentre leggete. La vostra capacità di osservazione sarà molto importante in quei frangenti, ma un po' di pratica sarà sufficiente a farvi

their variability in size, shape and type of margin.

If you observe attentively the watercolours and drawings before gathering you will begin to understand whether you are picking Dandelion leaves, for example, or not.

Pay close attention to the form of the leaves and their small details: the shape of their lobes and that of their tips, the angle formed between the main lobes and the central rib of the leaf.

These are elements which will help you recognize the plant more easily than it seems now as you read. Your capacity to observe closely is very important in this respect, but a bit of practice will make you more confident in your identifications as you search out the plants and collect them.

Finally we have added a small glossary of botanical terms which might not be familiar to everyone.

The list of recipes includes first courses, dishes, side dishes and some that can be used as one plate meals or snacks.

In some cases the vegetables stand on their own and in oth-

diventare sempre più sicuri via via che proseguirete nelle vostre attività di ricerca e raccolta.

Infine, per orientarvi nella terminologia botanica abbiamo aggiunto un piccolo glossario che speriamo vi toglierà gli ultimi, residui, dubbi e vi permetterà di diventare appassionati e rispettosi cercatori di piante alimentari.

Nel ricettario troverete primi piatti, secondi e contorni, ma anche preparazioni che potrete usare come piatti unici o merende, ricette di sole verdure e altre nelle quali le verdure o il profumo delle erbe aromatiche sono accompagnate al pesce o alle uova.

Nelle ricette abbiamo scelto di usare i nomi comuni delle piante e talvolta anche quelli popolari; ma poiché i nomi cambiano da luogo a luogo abbiamo introdotto anche la nomenclatura scientifica, detta binomia, per garantire l'identificazione univoca di ciascuna specie. La troverete nelle tavole grafiche, nelle tabelle di riferimento incrociato e nelle schede botaniche.

ers they, and the perfume of aromatic herbs, accompany fish or eggs.

In our recipes we have used the common, and occasionally dialect names of the plants since they are more widely known, but, since these often change from one area to another, it is best to refer to the scientific binomial for a certain identification of the species.

You can find scientific binomial in the pictures, in the tables and in botanical descriptions, together with popular names.

Many of the recipes are seasonal because of the limited time of year in which certain plants are suitable for use.

This teaches us to appreciate nature's seasons as well as her flavours.

In general it is preferable to gather leafy greens before the plant flowers and reaches its full development because the leaves are more tender and flavourful and their beneficial properties are at a maximum.

We also use cultivated aromatic herbs, such as Thyme and Savory, that can be found in the

La stagionalità influenza, inevitabilmente, quasi tutte le nostre preparazioni: potrete quindi cucinare con noi in primavera, in estate in autunno e anche in inverno, per imparare ad apprezzare, fino in fondo, oltre ai sapori anche i tempi della natura. In generale è preferibile raccogliere le erbe prima della fioritura e quando la pianta è nel pieno dello sviluppo perché le foglie sono più tenere e gustose e la pianta offre il massimo delle proprietà benefiche.

Insieme alle piante spontanee usiamo talvolta, come ingredienti, anche piante coltivate. Non sempre è possibile approvvigionarsi di piante selvatiche, qualche volta le condizioni meteorologiche non consentono le uscite in campagna, altre volte siamo noi a dovervi rinunciare. In questi casi, pur consapevoli di perdere la loro particolare gustosità, possiamo realizzare le ricette ricorrendo a piante coltivate. Ad esempio il Porro selvatico e la Bietola selvatica possono essere sostituiti facilmente con le rispettive piante orticole. Anche le aromatiche coltivate sono spesso usate; l'esperienza

wild but in that context are often not recognized.

Finally, if you can't find a wild plant needed for a certain recipe you can fall back on a cultivated equivalent, losing maybe the particular flavour of the wild version but being able to complete the recipe.

For example cultivated Leeks and Beet greens can be substituted for the wild ones or you can prepare the vegetable soup with whatever greens you can find at the moment.

Wild aromatic plants are often difficult to recognize or to find, so they can be substituted with a cultivated one.

The **Figure 4** should help you to know what is possible to find in the field in each month of the year.

The indications refer to the normal climate of plains and low hills in central Italy, therefore a certain variation in the months indicated, either earlier or later, can be expected depending on differences of latitude or altitude or on unusual climatic conditions.

In **Figure 2** we have invented an imaginary plant having

ci dice che di frequente le aromatiche spontanee stentano a essere riconosciute o trovate in natura.

La tabella di **Figura 3** può esservi di aiuto per capire cosa sarà possibile trovare in campagna in ogni mese dell'anno. Le indicazioni sono riferite al normale clima di pianura e di collina dell'Italia centrale, pertanto alcune variazioni, in anticipo e in ritardo rispetto a quanto indicato, sono da considerarne al variare della latitudine e dell'altitudine, oppure in condizioni climatiche anomale.

Nella **Figura 1** accanto a una immaginaria e scherzosa "erba voglio", proponiamo una sintesi delle parti che, di ciascuna pianta, sono usate nelle nostre ricette.

Il libro è bilingue, italiano e inglese, dedicato anche ai tanti stranieri che frequentano i sentieri della costa e della campagna italiana e amano cimentarsi con la nostra cucina.

different types of roots, leaves, fruits and a stylized flower to indicate the different parts which, of each plant, are used in our recipes.

All of the recipes and the botanical notes are presented in both Italian and English in order to make the book usable for the many foreign visitors who frequent the trails of the Italian coast, hills and countryside, and appreciate Italian food to taste and to cook.

Borago officinalis L.

Borragine

Figure 19, 20, 49f

Pianta annua della famiglia Boraginaceae. Alta fino a 60 cm, ispida di peli rigidi, con fusto ramoso in alto e foglie basali petiolate, a lamina ovata, intera, ondulata sui bordi e un aspetto bolloso fra la rete delle nervature (Figure 19, 20). Le foglie del fusto sono lanceolate, sessili e progressivamente ridotte in dimensione. I fiori, rivolti in giù, sono di un azzurro vivo con 5 petali e le antere violaceo scuro riunite a cono nel centro. Fiorisce da marzo ad agosto.

Si trova in tutto il territorio italiano nei campi abbandonati, coltivati e negli uliveti, sia nella fascia costiera che all'interno.

Si coglie in primavera, in autunno e in inverno. Le foglie, dal sapore delicato, privo di note amare, sono da usare cotte, da sole oppure insieme ad altre piante.

Borago officinalis L.

Borage

Figures 19, 20, 49f

This annual species belongs to the Boraginaceae (Borage) family. It grows up to 60 cm tall and is all covered in stiff prickly hairs. Its stem is branched in the upper part; the basal leaves have a long petiole, an ovate blade with a wavy margin and a blistered aspect between the network of veins (Figure 19, 20). The sessile lanceolate leaves along the stem grow progressively smaller towards the top. The bright-blue, down turned, five petalled flowers have dark-purplish stamens united in a cone in the centre. Flowering period is from March to August.

It can be found in all of Italy in cultivated fields, waste places and olive groves both in the coastal region and inland.

The leaves, gathered in autumn, winter and spring, have a delicate flavour without any bitterness and are used cooked alone or with other plants.

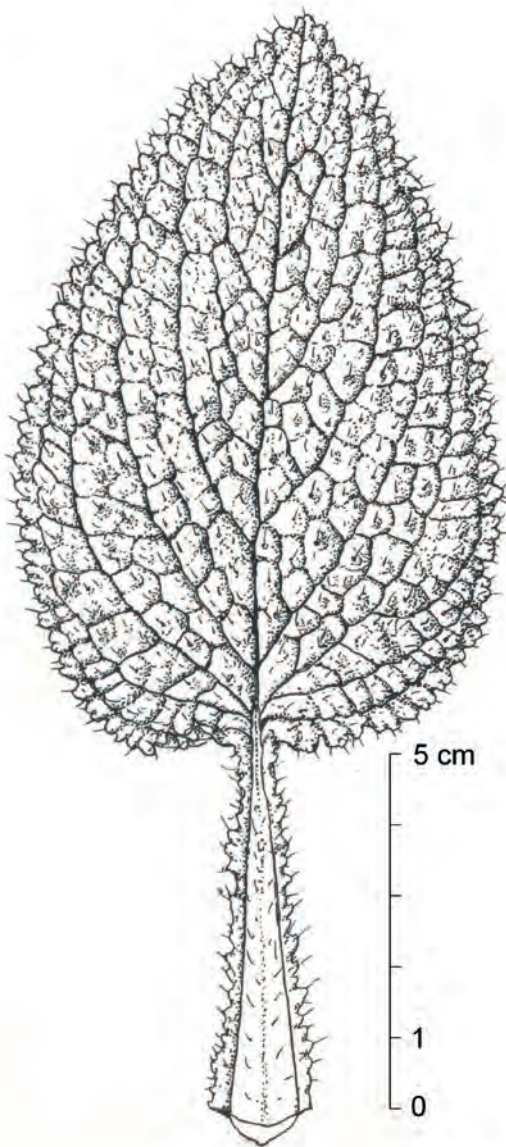


Fig. 19. *Borago officinalis* L., dettaglio della foglia; leaf's detail.



Fig. 20. *Borago officinalis* L.

Indici generali

General Indexes

Indice generale dei nomi di piante

General Index of Plant Names

- Allium ampeloprasum* L. – Porro selvatico – Wild Leek
Allium cepa L. – Cipolla – Onion
Allium sativum L. – Aglio – Garlic
Allium triquetrum L. – Aglio selvatico – Three-cornered Garlic
Asparagus acutifolius L. – “Spargui”, Asparago selvatico – Wild Asparagus
Beta vulgaris L. – Bietola – Beet greens
Borago officinalis L. – Borrachine – Borage
Brassica oleracea L. “varietà *orticola*” – Cavolo nero – Black Cabbage “horticultural variety”
Calamintha foliosa Opiz – Mentuccia, Nepitella – Calamint
Campanula rapunculus L. – Raperonzolo – Rampion, Bellflower
Castanea sativa Miller – Castagno – Chestnut
Centranthus ruber (L.) DC. – Valeriana rossa – Red Valerian
Cichorium intybus L. – Cicoria, Radicchio – Chickory
Citrus limon (L) Burm. fil. – Limone – Lemon
Clematis vitalba L. – Vitalba – Traveller’s-Joy
Cucurbita maxima Duchesne – Zucca – Winter Squash, Vegetable Marrow
Cucurbita pepo L. – Zucchina – Summer Squash, Zucchini, Vegetable Marrow, Courgette
Cynara cardunculus L. subsp. *scolymus* (L.) Hayek – Carciofo – Artichoke

Diplotaxis tenuifolia (L.) DC. – Rucola o Ruchetta selvatica – Wild Rocket or Arugula

Eruca sativa Mill. – Rucola coltivata – Garden Rocket, Arugula

Foeniculum vulgare Mill. subsp. *vulgare* – Finocchio selvatico – Wild Fennel

Fumaria officinalis L. – Fumaria comune – Fumitory

Helichrysum stoechas (L.) Moench – Elicriso, Erbo gianco – Everlasting

Humulus lupulus L. – Luppolo – Hop Vine

Hypochoeris radicata L. – Ingrassa porci – Cat’s-Ear

Juniperus communis L. – Ginepro – Common Juniper

Laurus nobilis L. – Alloro – Laurel, Bay Tree

Malva sylvestris L. – Malva – Common Mallow

Origanum vulgare L. – Origano – Oregano

Papaver rhoeas L. – Papavero, Rosolaccio – Corn Poppy

Petroselinum crispum (Mill.) Fuss – Prezzemolo – Parsley

Primula vulgaris Hudson – Primula, Primavera – Primrose

Reichardia picroides (L.) Roth – Screpoli, Terracrepoli – “Screpoli”

Robinia pseudoacacia L. – Acacia, Cascia – False acacia, Locust-tree

Rosmarinus officinalis L. – Rosmarino – Rosemary

Salvia officinalis L. – Salvia – Sage

Sambucus nigra L. – Sambuco nero – Black Elder

Sanguisorba minor Scop. – Salvastrella, Pimpinella – Salad Burnet

Satureja montana L. – Santoreggia – Winter Savory

Silene latifolia Poir. – Silene bianca, Orecchiette – Campion

Silene vulgaris (Moench) Garcke subsp. *vulgaris* – Strigoli – Bladder Campion

Sonchus oleraceus L. – Cicerbita – Smooth Sow-thistle

Taraxacum officinale s.l. Weber – Tarassaco, Piscialletto, Dente di leone – Dandelion

Thymus vulgaris L. – Timo, Tremoéo, Pepolino – Thyme

Tragopogon porrifolius L. – Scorzobianca, Barba di becco – Salsify, Oyster Plant

Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy – Ombelico di Venere – Navelwort

Urtica dioica L. – Ortica – Stinging Nettle

Viola odorata L. – Viola odorosa, Viola mammola – Violet