

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricultura



Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricultura



Erbe e piante spontanee della Sardegna per uso gastronomico

Erbe e piante spontanee della Sardegna per uso gastronomico



Servizio Sviluppo della multifunzionalità e valorizzazione della Biodiversità agricola
Direttore Antonio Maccioni

UO Tutela e valorizzazione della biodiversità agricola sarda
Coordinamento
Antonio Maria Costa

Testi e foto

I testi sono stati curati insieme alla realizzazione delle foto
da **Ivo Porcu** - Agenzia Laore Sardegna
UOTT 6 - Multifunzionalità e Sviluppo Rurale

Progetto grafico

Arch. Giulia Uras
Arch. Antonio Maria Ledda
per



Ringraziamenti

Giuliano Campus, appassionato e studioso della flora spontanea della Sardegna, che ha collaborato per la parte relativa al riconoscimento delle piante e alla revisione di alcune descrizioni delle schede e con alcune foto.

Giulio Mereu, esperto delle erbe spontanee, che ha collaborato con alcune foto, nella stesura del testo, nella raccolta di preziose informazioni e di alcune ricette gastronomiche utilizzate nelle zone rurali della Sardegna.

La guida è disponibile anche nella versione web
www.sardegnaagricoltura.it

© Agenzia Laore Sardegna - Regione Autonoma della Sardegna

Tutti i diritti riservati,
nessuna parte può essere riprodotta o duplicata in alcun modo senza autorizzazione.



LE ERBE E LE PIANTE SPONTANEE DI INTERESSE GASTRONOMICO

*“Sono indipendenti, crescono da sole.
Sono un po’ anarchiche, vanno dove vogliono e non si lasciano comandare.
Sono robuste e irriverenti, non cercano complimenti e ignorano l’adulazione.
Si offrono naturalmente all’utilizzo di ogni vivente, allo sguardo, all’olfatto, al calpestio.
Sono libere e liberamente disponibili, non hanno prezzo”.*

Patrizia Cecconi
(tratto dal libro Belle e Selvatiche Elogio delle Erbacee)

Sommario

10	PRESENTAZIONE
12	INTRODUZIONE
14	ERBE E PIANTE SPONTANEE DI INTERESSE GASTRONOMICO
20	RACCOLTA
23	GLOSSARIO BOTANICO
29	GLOSSARIO MEDICO
33	SCHEDE INFORMATIVE
35	AGLIO PELOSETTO
37	AGLIO TRIQUETRO
39	ALLORO
41	ASPARAGO
43	ASPRAGGINE
45	BARBA DI BECCO
47	BARBA DI CAPPuccio - ERBA STELLA
49	BARDANA
51	BIBINELLA, PIMPINELLA, SALVASTRELLA
53	BIETOLA COMUNE
55	BOCCIONE MAGGIORE, LATTUGACCIO
57	BORRAGINE
59	BORSA DEL PASTORE
61	CACCIALEPRE, LATTICREPOLO
63	CALCATREPPOLA CAMPESTRE
65	CAPPERO
67	CARCIOFO, CARDO SELVATICO
69	CARDO MARIANO
71	CAROTA SELVATICA
73	CICERBITA, CRESPIGNO
75	CICORIA COMUNE



77	CIPOLLACCIO, LAMPAGIONE
79	CORINOLI ARROTONDATO, MACERONE ROTONDO
81	CORINOLI COMUNE, MACERONE
83	CRESCIONE D'ACQUA
85	CRISANTEMO CAMPESTRE, INGRASSABUE
87	CRISANTEMO GIALLO, FIOR D'ORO
89	DENTE DI LEONE, SOFFIONE, TARASSACO
91	DENTE DI LEONE TUBEROSO
93	ELICRISO
95	ERBA CORNACCHIA IRIDA, SISIMBRIO IRIO
97	FARINELLO COMUNE
99	FINOCCHIO ACQUATICO COMUNE
101	FINOCCHIO MARINO
103	FINOCCHIO SELVATICO
105	GENZIANA MAGGIORE
107	GINEPRO COMUNE
109	GINEPRO NANO
111	LANUTELLA COMUNE, ANDRIALA A FOGLIE INTERE

Sommario

113	LATTAIOLA, LATTUGACCIO COMUNE	169	VALERIANELLA, DOLCETTA
115	LATTUGA SELVATICA, SCAROLA	171	VITALBA
117	LINGUA DI CANE, PIANTAGGINE	173	L'UTILIZZO GASTRONOMICO DELLE ERBE SPONTANEE
119	MALVA	183	BIBLIOGRAFIA CONSULTATA
121	MARGHERITINA, PRATOLINA COMUNE		
123	MELISSA		
125	MENTA		
127	MENTA POLEGGIO		
129	MIRTO		
131	NEPETELLA		
133	ORTICA MINORE		
135	PAPAVERO COMUNE		
137	PARIETARIA, VETRIOLA		
139	PORCELLANA, PORTULACA		
141	PUNGITOPO		
143	RADICCHIELLA VESCICOSA, FALSA CICORIA		
145	RADICCHIO RAGGIATO, RADICCHIO SELVATICO		
147	RAVANELLO SELVATICO, RAMOLACCIO		
149	ROMICE ACETOSA		
151	ROMICE CAVOLACCIO		
153	ROSMARINO		
155	ROVO COMUNE		
157	SALVIA DESOLEANA		
159	SALVIA MINORE		
161	SEDANO D'ACQUA		
163	STRIGOLI, BUBBOLINI		
165	SUCCIAMELE		
167	TIMO ERBA BARONA		



PRESENTAZIONE

Le azioni di valorizzazione del cibo locale e degli antichi mestieri della tradizione rurale sarda attuate dall'Agencia Laore Sardegna tramite la riscoperta di antiche ricette e la loro proposizione nell'ambito della ristorazione, incide positivamente sulle produzioni agricole regionali attribuendo loro elementi di unicità e di maggiore valore aggiunto. Molte ricette tradizionali, sono basate tuttavia sull'impiego, accessorio o prevalente, di erbe spontanee che caratterizzano i piatti su base geografica e stagionale.

Questi fattori possono essere utilizzati come leve finalizzate a distinguere l'offerta gastronomica dei diversi territori isolani rispetto a ricette analoghe riscontrabili in altre regioni italiane.

La conoscenza delle piante alimentari e delle loro ricette viene tradizionalmente trasmessa per via orale. Questa guida, realizzata in collaborazione con esperti del settore e con diverse aziende agricole multifunzionali, si propone come strumento per la conservazione e la diffusione dei saperi taciti legati all'impiego di specie spontanee ad indirizzo gastronomico utilizzate nella tradizione alimentare della Sardegna.

Il testo raccoglie n. 70 schede delle principali erbe e piante spontanee, complete della classificazione e descrizione botanica, del loro habitat, del periodo della raccolta, delle parti utilizzate e loro uso. Le note, a seconda della specie, contengono importanti contenuti sia sull'utilizzo nella medicina popolare, sia sui rischi di confusione con altre specie vegetali e dei principi o sostanze attive che ne caratterizzano la pianta.

È il frutto di una ricerca accurata, svolta in ambito regionale dall'Agencia Laore Sardegna, che si rivolge ai ristoratori più attenti alla salvaguardia dei territori, alle aziende agrituristiche, alle fattorie didattiche e agli ititurismi, affinché nelle preparazioni gastronomiche, nei percorsi didattici e per i momenti di accoglienza ed ospitalità aziendale le piante gastronomiche regionali vengano maggiormente impiegate per caratterizzare e qualificare l'offerta.

Maria Ibba
Direttore Generale
Agencia Laore Sardegna



INTRODUZIONE

La situazione di insularità, la posizione geografica e la stessa storia geologica di origine antichissima fanno della Sardegna un "piccolo paradiso" ove è possibile riscontrare un numero elevato di specie spontanee (circa 2500), alcune di antica altre di recente formazione.

L'orografia del territorio ed il clima, tipicamente mediterraneo, sono responsabili della distribuzione delle varie specie: alcune le ritroviamo al livello del mare, nei prati delle pianure e collinari, altre sulle cime delle montagne più alte, molte sono endemiche. In questo quadro occupano una grande importanza anche le specie spontanee commestibili che per millenni sono state utilizzate dalle nostre popolazioni nell'alimentazione, preliminarmente scegliendo sempre per la raccolta gli ambienti sani, privi di inquinamento, rispettando sempre l'ambiente ed evitando lo sfruttamento eccessivo delle singole zone.

Nella tradizione della Sardegna grande uso si riscontra nelle preparazioni gastronomiche e nella medicina popolare con le erbe e le piante spontanee, tuttavia è buona norma acquisire una graduale conoscenza delle specie per non incorrere in rischi di confusione con altre che possono anche provocare seri problemi alla salute umana.

Lo sfruttamento della flora spontanea, anche mediante la coltivazione, potrà concorrere al miglioramento delle condizioni economiche dell'Isola, in attesa di una normativa necessaria per la tutela delle risorse naturali rigenerabili, in un'ottica di valorizzazione e prelievo delle stesse in modo eco-sostenibile, nonché degli interessi delle nuove generazioni, le quali stanno dimostrando grande attenzione nei confronti dell'ambiente, delle tecniche eco-compatibili, del benessere e della salute umana ed animale e del concetto di qualità delle produzioni.

L'agricoltura è sempre più da intendersi come un sistema integrato con la cultura, le tradizioni, lo sviluppo rurale, la multifunzionalità con le attività agrituristiche, di fattoria didattica e sociale, la vendita diretta e il mondo della trasformazione e della commercializzazione nonché quello della distribuzione. L'azienda agricola non è più un'entità economica autonoma, ma è da ritenersi integrata con il mercato e i suoi meccanismi.

ERBE E PIANTE SPONTANEE DI INTERESSE GASTRONOMICO

Famiglia	nome scientifico	nome italiano	nome in vernacolo
Amaryllidaceae	<i>Allium subhirsutum</i> L.	aglio pelosetto	<i>allu de carrogas, àpara, iuajone, pili-pili, porru de campu</i>
Amaryllidaceae	<i>Allium triquetrum</i> L.	aglio triquetro, aglio selvatico	<i>àpara, àppara, àpparu, corr'e campu, porr'e campu, porru de angioni, sàmbula</i>
Lauraceae	<i>Laurus nobilis</i> L.	alloro	<i>agliau, aglior, alaru, allor, araru, glior, laberi, labru, labru beru, laru, làtiu, lau, laueru, làuru, laveru, loro, lavru</i>
Asparagaceae	<i>Asparagus acutifolius</i> L.	asparago pungente	<i>arbarau, barau, brodau, iparamu, isparau, sparau, spàragu, ziru de sparau</i>
Asteraceae	<i>Helminthotheca echioides</i> (L.) Holub	aspraggine	<i>artiòccoro, ciocci, ciòccoro, ciòcciri, entiòccoro, iciòccoro, isciòccoro, issiòccoro, istiòccoru, ittiòccoru, ortiòccoro, sciòccaru, sòcciri</i>
Asteraceae	<i>Tragopogon porrifolius</i> L.	barba di becco	<i>limpora, limporra, liporra, lisporra, pei de caboni, pei de caponi</i>
Plantaginaceae	<i>Plantago coronopus</i> L.	barba di cappuccio, erba stella, piantaggine, piede di corvo	<i>erba stèrria, pei e puddu, erva e musca</i>
Asteraceae	<i>Arctium lappa</i> L.	bardana	<i>attacca carzonis, bardana, bardu tumbatgiu, cardajòne, cardu tingiosu, cima de pani, curcusone, cuscusoni, isprone, piga-pigheddu</i>
Rosaceae	<i>Poterium sanguisorba</i> L.	bibinella, pimpinella, salvastrella	<i>èrv' e kèrvum, coi crisa, elva d'insicaturi, paparedda, pampareddu, pampinella, pimpinella</i>
Chenopodiaceae	<i>Beta vulgaris</i> L.	bietola comune	<i>aèda, beda, eda, veda, veta, zea, zea de orto</i>
Asteraceae	<i>Urospermum dalechampii</i> (L.) F.W. Schmidt	boccione maggiore, lattugaccio	<i>cicòria burda, cicòria de porcus, gicòria burda, gicòria 'e brocus, lòminu burdu, papanzolu de colorus, pei de cuccu, pisceri</i>
Boraginaceae	<i>Borago officinalis</i> L.	borragine	<i>burràccia, burràscia, burraxi, ciucciamoch, erba burràgia, limba de boe, limbina, limboina, limbuda, limburda, linguarada, pani de mei, pitz'e cabombu, pitz'e colòmbu, pitz'e gabòmbu, piza carroga, piu-piu, succiameli, succiameri, biccu 'e crobu (fiore)</i>

Famiglia	nome scientifico	nome italiano	nome in vernacolo
Brassicaceae	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik	borsa del pastore	<i>erba de fèmina, iparra, palittèdas, borsa de pastori, borsetteddas, bursixèddasa, bussa de matzone, bussa de pastori, èiva de fèminas, iparra paciòciu, isperracalzones, musciglia de pastori</i>
Asteraceae	<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth	caccialepre, latticrepolo	<i>lattaredda, lattosa, limpora, limporra, liporra, lisporra, lositzu, mammalucca</i>
Apiaceae	<i>Eryngium campestre</i> L.	calcatreppola	<i>ardu anzoninu, arrodèda, bardu crabolinu, bardu de anzone, bardu matzone, cadattu, cardedonna, cardu anzoninu, cardu arràncidu, cardu arràngiu, cardu puntzusu, cardu tingiosu, cima de pastori, erba de arroda, gardu asprone, iparracazzoni, mammaràida, pei de cani, sperra cazzones, spina de arroda, spina de arrora, spinarba, spin 'e corra</i>
Capparaceae	<i>Capparis spinosa</i> L.	cappero	<i>càpparu, càpperu, càppuru, tàppara, tàpparas, tàppari, tàppuru</i>
Asteraceae	<i>Cynara cardunculus</i> L.	carciofo o cardo selvatico	<i>bardu reu, caldu, cardureu, gureu</i>
Asteraceae	<i>Silybum marianum</i> L. Gaertn.	cardo mariano	<i>ardu biancu, caldu pintu, cardu angioninu, cardu biancu, cardu tufu, cardu tuvu, cardu tuvudu, cardu tuvuru, cima de cardu, gardu de corte</i>
Apiaceae	<i>Daucus carota</i> L.	carota selvatica	<i>aligàglia campina, aligarza, aligarza areste, aligalza, arcicàglia aresta, arigàglia, arigarza, arriga, arrigàglia, canna 'e ìngia, cima piuda, fustinàia areste, fustinàcia, frustinaga, frustinaga areste, fustinàglia aresta, fustinaga agreste, pastinaca areste, pestinaga, pistinaca pistinàcciu, pubusone</i>
Asteraceae	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	cicerbita, crespigno	<i>acamingione, camingione, graminzone</i>
Asteraceae	<i>Cichorium intybus</i> L.	cicoria comune	<i>cicòria, erba finz'a prangiu, erba finzasa a prangi, gicòria, gicòria, gicòria de porcus, làttia pròcina, lattiedda proceddina, lattosa, zicòria</i>
Asparagaceae	<i>Muscari comosum</i> (L.) Mill.	cipollaccio, lampagione	<i>alideddu, alidreddu, allixeddu, allu de carrogas, aradeddu, arideddu, chibudda canina, chitarreddas, cibudda anina, cibudda de colorus, cipudda anina, ciudda canica, ghitarreddas, lampayoni, olideddu, orrubina</i>
Apiaceae	<i>Smyrniolum perfoliatum</i> L. subsp. <i>rotundifolium</i> (Mill.) Bonnier & Layens	corinoli arrotondato, macerone rotondo	<i>brentèdda, cacaracasu, cacaragiu, coriandru, culuebba, pedraliscia, pibirina, priorissa</i>

Famiglia	nome scientifico	nome italiano	nome in vernacolo
Apiaceae	<i>Smyrniolus olusatrum</i> L.	corinoli comune, macerone	<i>alisandru</i> , àppiu cuaddaru, àppiu de cuaddus, arròsadulu, cacalacasu, cacaracasu, chirielle, laone, liriandru, lisandru, lisau, lisiardu, acciaroni, maceroni, macerroni, olisandru, orrusadu, preiderina, preiderissa
Asteraceae	<i>Hypochaeris radicata</i> L.	costolina, ingrassaporci	<i>cabbirozzu</i> , cicoria burda, costhi d'ainu, su gurtezone ziru di lingua di bòiu
Brassicaceae	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	crecione d'acqua	<i>acione</i> , ascione, ascioni, criscioni, grùspinu, martutzu, martuzzedda, martùcciu de arriu, martuzzeddu, martutzu de acqua, martutzu de arriu, mattutza, nartussu, nastruttu, nastrutzu de riu, nasturtu
Asteraceae	<i>Glebionis segetum</i> (L.) Fourr.	crisantemo campestre, ingrassabue	<i>bellei de caddu</i> , cagaranciu, cagarantzu masedu, caragantzu masedu, caragàntzu budru, caregantzu, coccoinnini, concuda, criallei
Asteraceae	<i>Glebionis coronaria</i> (L.) Spach	crisantemo giallo, fior d'oro	<i>cararànciu</i> , cagarantu, cagarantulu, cagarantzu, cagarantu, caragantzu, caraganzu, caregantzu, cuccurilata, ghirielle
Asteraceae	<i>Taraxacum officinale</i> aggr. sensu Pignatti <i>Fl. Ital.</i> , 1982	dente di leone, soffione, tarassaco	<i>chèriga</i> , cicòria burda, denti di lioni, gicòria de pòrcusu, gicòria burda, zicòria burda
Asteraceae	<i>Leontodon tuberosus</i> L.	dente di leone tuberoso	<i>cicoria burda</i>
Asteraceae	<i>Helichrysum italicum</i> G. Don	elicriso	<i>abbruschiadinu</i> , allue fogu, bruschiadini, bruschiadina, bruschiadinu, buredda, calecasu, erba de Santa Maria, fiore de Santu Joanne, fiore de Santu Giovanne, mansanellja, mazzaneglia, munteddus, scova de Santa Maria, simu, uscradinu
Brassicaceae	<i>Sisymbrium irio</i> L.	erba cornacchia irida, sisimbrio irio	<i>tribolia</i> , <i>trebolia</i> , <i>alaussa</i>
Chenopodiaceae	<i>Chenopodium album</i> L.	farinello comune	<i>cadone</i> , <i>cadoni</i> , <i>cado(n)i</i> , <i>caroni</i> , <i>catone</i> , <i>codone</i>
Apiaceae	<i>Oenanthe pimpinelloides</i> L.	finocchio acquatico comune	<i>ungra</i>
Apiaceae	<i>Crithmum maritimum</i> L.	finocchio marino	<i>erba de Santu Pedru</i> , <i>fenugu marinu</i> , <i>fenugu de mari</i> , <i>fenuju de mare</i> , <i>fenuju de mari</i> , <i>finòcchiu marinu</i> , <i>finòcciu marittimu</i> , <i>finugu de mari</i> , <i>finòcciu di mari</i>

Famiglia	nome scientifico	nome italiano	nome in vernacolo
Apiaceae	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill	finocchio selvatico	<i>enucru</i> , <i>fanol</i> , <i>fenugu</i> , <i>fenugu aresti</i> , <i>fenucru</i> , <i>fenuju areste</i> , <i>finocchi arestu</i> , <i>finòcciu arestu</i> , <i>finugu aresti</i> , <i>finuju areste</i> , <i>frenucu sardu</i> , <i>frenugonis</i> , <i>frenugu</i> , <i>inucru</i>
Gentianaceae	<i>Gentiana lutea</i> L.	genziana maggiore	<i>agintjana</i> , <i>ansiana</i> , <i>chinaresta</i> , <i>gintiana</i> , <i>zenziana</i>
Cupressaceae	<i>Juniperus communis</i> L.	ginepro comune	<i>ginepru</i> , <i>innìpiri</i> , <i>thinniberu</i> , <i>zinniberi</i> , <i>zinnibiri</i> , <i>zinnibiri de monte</i>
Cupressaceae	<i>Juniperus sibirica</i> Burgsd.	ginepro nano	<i>ginepru</i> , <i>innìpiri</i> , <i>thinniberu</i> , <i>zinniberi</i> , <i>zinnibiri</i> , <i>zinnibiri de monte</i>
Asteraceae	<i>Andryala integrifolia</i> L.	lanutella comune, andriala a foglie intere	<i>erba de passaidraxias</i> , <i>erba de simbula</i> , <i>erba simula</i>
Asteraceae	<i>Chondrilla juncea</i> L.	lattaiola, lattugaccio comune	<i>gurtezone</i> , <i>lattaredda</i> , <i>limpora</i> , <i>limporra</i> , <i>liporra</i> , <i>lisporra</i> , <i>mammacicca</i> , <i>mammaluca</i> , <i>porru</i>
Asteraceae	<i>Lactuca sativa</i> L. subsp. <i>serriola</i> (L.) Galasso, Banfi, Bartolucci & Ardenghi	lattuga selvatica, scarola	<i>lattia arrufada</i> , <i>lattuconi</i>
Plantaginaceae	<i>Plantago lanceolata</i> L.	lingua di cane, piantaggine	<i>erba cràbuna</i> , <i>erba de cordedda</i> , <i>limba e cane</i> , <i>lingua de cani</i> , <i>origa de lèpuri</i> , <i>prantàxia</i>
Malvaceae	<i>Malva sylvestris</i> L.	malva	<i>nabredda</i> , <i>marmaruzza</i> , <i>marmaredda</i> , <i>mamarutza</i> , <i>marmara</i> , <i>marmarutza</i> , <i>marva</i> , <i>marvitza</i> , <i>marvutza</i> , <i>narba</i> , <i>narbedda</i> , <i>narbutza</i> , <i>narvutza</i> , <i>palmutza</i> , <i>pani e casu</i> , <i>parmaredda</i>
Asteraceae	<i>Bellis perennis</i> L.	margheritina, pratolina comune	<i>concuda bianca</i> , <i>criallei</i> , <i>margarita</i> , <i>margheritedda</i> , <i>siciedda</i> , <i>sitziedda</i>
Lamiaceae	<i>Melissa officinalis</i> L.	melissa	<i>èiba limonina</i> , <i>èiva limoncina</i> , <i>èiva limonina</i> , <i>èiva lintonina</i> , <i>alba Luisa</i> , <i>ament'e abis</i> , <i>erba limonina</i> , <i>folla de limoni</i> , <i>limoncina</i> , <i>melissa</i> , <i>menta chidru</i> , <i>menta de abe</i> , <i>menta de abis</i> , <i>menta de limoni</i> , <i>menta limonada</i>
Lamiaceae	<i>Mentha aquatica</i> L.	menta	<i>ament'e arriu</i> , <i>amentastru</i> , <i>ment'e arriu</i> , <i>mentastru</i>
Lamiaceae	<i>Mentha pulegium</i> L.	menta poggio	<i>aboleu</i> , <i>abulèju</i> , <i>abuleu</i> , <i>abueu</i> , <i>matapuca</i> , <i>menta abuleu</i> , <i>menta burda</i> , <i>pulèju</i> , <i>puleu</i>

Famiglia	nome scientifico	nome italiano	nome in vernacolo
Myrtaceae	<i>Myrtus communis</i> L.	mirto	<i>mirtu, mulsta, multa, murta, murta durci, murta ucci, murtaucci, murtaùccia, murtaurci, murtin, murtizzu, musta, muta, mutta</i>
Lamiaceae	<i>Clinopodium nepeta</i> (L.) Kuntze subsp. <i>spruneri</i> (Boiss.) Bartolucci & F. Conti	nepetella	<i>bragamonti, bragamotta, nèbida, nebidedda, nèpida, nèpeda</i>
Urticaceae	<i>Urtica dioica</i> L.	ortica minore	<i>occiaiu, occiau mascu, orciau, orciada, orticata, ortija mascu, pitziafui, pitzianti, pitzianti mascu, pitiga-pitiga, pitziadròxiu, pùstica, ultiga, ultiga màsciu, ultija, urtiga, pistiddori</i>
Papaveraceae	<i>Papaver rhoeas</i> L.	papavero comune	<i>arrosa pisciacani, attanda, atzanda, babaio, babaoli, babauli, mammalucca, mapol, pabaule, pabauli arrubiu, papàbaru, papaile rùju, papaile, papaiu, papaiu arestu, papaosu, papariu, paparre, papau, papàveru, pappàvuru, papùveru rùju, pitzirilloi, pripiddilloi, pubusa, pupuza, tanda, zanda, zanza, zrandà</i>
Urticaceae	<i>Parietaria judaica</i> L.	parietaria, vetriola	<i>erba 'e entu</i>
Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i> L.	porcellana, portulaca	<i>proccheddina, bartzellana, erba de porcus, porceddana, portzelana, proceddana, pruciddana, pucciddana, pulsallana</i>
Asparagaceae	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	pungitopo	<i>buscadinu, cerèxia de dàmasa, fruscu, frùschiu, frùsciu, ipina surighina, mela de frùschiu, piscialettu, pugnirazzu, rùschiu, rùsciu, ruscu, sorighina, spina sorighina, spina topis</i>
Asteraceae	<i>Crepis vesicaria</i> L.	radicchiella vescicosa, falsa cicoria	<i>cicoria, cicoria durci, gicòia, gicoria, lattosa, mammaccica, mammalucca, ziru de salpi</i>
Asteraceae	<i>Hyoseris radiata</i> L.	radicchio raggiato, radicchio selvatico	<i>chimedda, cicòria, cicòria burda, cidudda, cududda, cugudda, cugùdula, cuscellera, litos betzos, mammalucca, pabanzolu, pabanzoru, pabanzosu, pabasolu, pabazolu, pitò-pitò, revùgiu, siru pabanzolu, ziru de pabanzolu</i>
Brassicaceae	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	ravanello selvatico, ramolaccio	<i>aburlanta, aimmurata, almuràccia, almuranta, almurata, ambrullàntia, ambuatza, ambulatza, ambuàcia, armulatza chimedda, armuranta, armuratta, armuratta, arsana, asmurata, chima-chima, elmulanza, ermulatta, irimulatta, mulata, ravanella aresta, rave, siri ghimma-ghimma</i>

Famiglia	nome scientifico	nome italiano	nome in vernacolo
Polygonaceae	<i>Rumex acetosa</i> L.	romice acetosa, acetosa	<i>coraxedu, folla de axedu, malistritha, mazza imbria, meddàkka, melacra, meragra, miliacra, miliagra caddina</i>
Polygonaceae	<i>Rumex pulcher</i> L. subsp. <i>pulcher</i>	romice cavolaccio	<i>lampathu, lampatzu</i>
Lamiaceae	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	rosmarino	<i>ispìcu, romasinu, zìppiri</i>
Rosaceae	<i>Rubus ulmifolius</i> Scott	rovo comune	<i>amura, arruàxiu, arrù, lama, mur'i arrù, mura de arrù, mura de rù, mura-mura, mura orrù, orrù, ru, ruu, ru cràbinu, ruo, ruvu, tintioni</i>
Lamiaceae	<i>Salvia desoleana</i> Atzei & V. Picci	salvia desoleana	<i>luccàja manna, salvioni</i>
Lamiaceae	<i>Salvia verbenaca</i> L.	salvia minore	<i>giorica, luccàja pittica, sàlvia aresti, salviedda</i>
Apiaceae	<i>Helosciadium nodiflorum</i> (L.) W.D.J. Koch	sedano d'acqua, erba cannella	<i>appieddu, àppiu burdu, cugasa, durgusa, giuggiaru, giuggiuru, giuguru, giuru, giuru-giuru, isappiu, juggiareddu, lau, lau de cuaddu, lau de arriu, martutzu de cuaddu, turgusa, zrugusa, zurgusa</i>
Caryophyllaceae	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	strigoli, bubbolini	<i>capricheddu, gravelleddu, linu màsciu, zacca-zacca, zaccarossa</i>
Boraginaceae	<i>Cerithe major</i> L.	succiamele	<i>giogiacca, titta de 'akka, tittiacca</i>
Lamiaceae	<i>Thymus herba-barona</i> Loisel	timo	<i>alba barona, amenta de Santa Maria, amenta de Santa Sofia, armidda, aspidda, aspridda, elba barona, erba barona, erbiola, menta de Santa Sofia, menta de Santa Soia, nebidedda, tumbu, tumu</i>
Valerianaceae	<i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.	valerianella o dolcetta	<i>baddariana, buddariana, erba moddi, valeriana</i>
Ranunculaceae	<i>Clematis vitalba</i> L.	vitalba	<i>antzara, atzara, auciada, aursara, aussara, autzara, azzara, benzigliu, benzillu, bidichinzu, bidighinzu, bilighinzu, bincillu, firighinzu, idrighinzu, isterzu, itichinzu, mussròxia, otziada, sterseddu, sterru, sterzu, vita, vitalva, vitikinzu, zara</i>

RACCOLTA

È buona norma:

- prendere visione dei regolamenti nazionali, regionali o locali per verificare quali sono le specie protette e se ci sono limitazioni alla raccolta;
- raccogliere esemplari sani e non danneggiati da parassitosi;
- alternare le zone di raccolta, soprattutto se queste non sono molto estese;
- evitare lo sfruttamento eccessivo delle singole zone;
- favorire la diffusione della specie;
- non raccogliere le erbe vicino a strade trafficate o ad altre fonti di inquinamento;
- non raccogliere le erbe spontanee nei pressi di campi trattati con pesticidi;
- non raccogliere le erbe se non si è assolutamente certi del suo riconoscimento ...alcune erbe spontanee sono tossiche;
- rispettare sempre il luogo in cui vengono raccolte;
- utilizzare idonei strumenti di raccolta: coltelli tipo innesto, forbici da potare, zappette, pettini, cestini in vimini, sacchi in tela, ecc;
- le erbe così raccolte devono poi essere consumate al più presto per poter fruire dei principi attivi che, essendo molto volatili, si disperdono nel tempo.





GLOSSARIO BOTANICO

Abbracciante. Foglia priva di picciolo che abbraccia il fusto con la parte inferiore.

Achenio. Frutto secco che contiene un unico seme e non si apre a maturità.

Acuminato. Organo che termina in una punta lunga e stretta.

Alterne. Foglie che, disposte in spirale sul fusto, appaiono alternate sul fusto stesso, sui lati opposti.

Amplexicaule. Foglia che abbraccia il fusto, alla sua inserzione.

Annuale. Pianta che completa il suo ciclo biologico entro un anno.

Antesi. Fioritura.

Appressati. Organo disposto molto vicino ad un altro.

Areale. Territorio entro il quale vive naturalmente una determinata specie.

Bacca. Frutto indeiscente con epicarpo (parte esterna del frutto) membranoso, mesocarpo (parte mediana del frutto) ed endocarpo (parte interna del frutto) succoso o polposo contenente semi.

Biennale. Pianta che completa il suo ciclo biologico in due anni.

Brattea. Foglia trasformata nella forma, dimensione e colore, in rapporto ad una specifica e diversa funzione, spesso disposta a protezione dei fiori.

Bulbo. Fusto trasformato, sotterraneo, con internodi raccorciati e foglie in forma di squame più o meno carnose.

Calice. Involucro esterno del fiore costituito da foglie trasformate, in genere verdi, dette "sepali".

Capolino. Infiorescenza di fiori sessili, anche di vario tipo, inseriti su un ricettacolo più o meno piatto.

Carenata. Foglie la cui sezione ricorda la carena di una nave.

Cassula. Frutto secco, che si apre a maturità in vario modo.

Cauli. Sinonimo di fusto.

Ciliato. Provvisto di peli sul margine (delle foglie, dei petali, ecc.).

Cima. Infiorescenza normalmente ramificata in cui ogni asse termina con un fiore.

Cordato. A forma di cuore.

Composte. Foglie il cui lembo sia diviso in più porzioni o segmenti che arrivano sino al picciolo o alla nervatura principale.

Corimbo. Infiorescenza composta di fiori che, pur essendo inseriti con diseguali peduncoli ad altezze diverse, si dispongono alla stessa altezza.

Crenata. Foglia con margine dentellato ma con denti arrotondati.

Cuneato. Lembo della foglia quando si restringe a cuneo alla base, sul picciolo.

Deiscente. Frutto che a maturità si apre spontaneamente. Contrario di indeiscente.

Dentato. Con denti acuti la cui punta è rivolta verso l'esterno (si può riferire al margine fogliare, al calice).

Dioica. Pianta con sessi separati e posti su individui diversi.

Drupa. Frutto indeiscente con epicarpo membranoso, mesocarpo polposo o succoso, endocarpo legnoso avvolgente il seme.

Ellittica. Ristretta alle due estremità.

Ermafrodita. Fiore in cui sono riuniti organi maschili (stami) e femminili (ovari). Dicesi anche bisessuale.

Fistoloso. Vuoto all'interno ma chiuso all'estremità.

Fogliolina. Parte di una foglia composta.

Frutto. Trasformazione dell'ovario, dopo la fecondazione dell'ovulo.

Glabro. Organo (ramo, foglia, sepalò, petalo, ecc.) praticamente privo di peli.

Glaucò. Organo vegetale di colore verde-azzurro per la presenza di strati di sostanze pruinose, di cere.

Grappolo. Sinonimo di racemo e, se composto, di tirso o pannocchia.

Guaina. Base del picciolo che avvolge il fusto.

Imparipennata. Foglia composta di tipo pennato che termini con una sola fogliolina.

Inciso. Lembo fogliare interessato da profonde incisioni.

Incespato. Margine fogliare diviso in modo irregolare e contorto.

Infiorescenza. Insieme di fiori disposti in vari modi sulle ramificazioni della pianta.

Involucro. Insieme di foglie trasformate o brattee avvolgenti o accoglienti fiori, infiorescenza.

Lamina. Sinonimo di lembo fogliare, parte slargata della foglia.

Lanceolata. Strettamente ellittica.

Lanoso. Coperto di peluria rada.

Latice. Liquido di aspetto lattiginoso.

Ligula. È la porzione espansa che nei capolini delle Asteracee caratterizza la corolla di fiori non tubulosi (e quindi ligulati).

Lobata. Foglia parzialmente divisa in un certo numero di lobi o segmenti.

Oblunga. È una foglia ellittica, ottusa alle due estremità.

Obovata. Foglia ovata ma con la parte più larga verso l'apice.

Ombrella. Infiorescenza in cui i fiori sono portati ad una stessa altezza da peduncoli o raggi inseriti in un punto comune sul ramo.

Opposte. Foglie inserite sullo stesso nodo, una da una parte, l'altra su quella opposta.

Ovario. Parte slargata, inferiore del carpello contenente gli ovuli che a maturità si trasforma in frutto.

Pagina. Superficie della lamina fogliare. La pagina inferiore è spesso di colore più chiaro di quella superiore.

Palmata. Foglia con cinque lobi le cui nervature si incontrano in un punto comune.

Pannocchia. Infiorescenza composta da un asse principale sul quale sono inseriti assi laterali ramificati portanti i fiori (un racemo di racemi).

Pappo. Ciuffetto di peli, setole poste all'apice dei frutti (achenì).

Peduncolo. Organo allungato, sottile che porta all'estremità un fiore, un frutto. Il picciolo sostiene, invece, il lembo fogliare.

Pennata. Foglia composta con foglioline disposte su ciascun lato della rachide comune. Se la foglia termina con due foglioline appaiate si dice paripennata, se termina invece con una sola fogliolina si dice imparipennata.

Perenne. Pianta che vive per un numero indefinito di anni.

Pruina. Secrezione cerosa che si trova in minuscoli grani sopra foglie e frutti, impartendo loro colori azzurrognoli, glauchi.

Pubescente. Organo (ramo, foglia, ecc.) coperto da fine peluria.

Racemo. Infiorescenza formata da un asse allungato sul quale sono inseriti a varia altezza i fiori pedicellati. Se i fiori fossero sessili si direbbe, allora, spiga.

Rachide. Asse di una foglia al di sopra del picciolo.

Raggio. Elemento costitutivo di una infiorescenza ad ombrella.

Ricettacolo. Parte apicale dilatata dell'asse florale sulla quale sono sistemati sepali, petali, stami e pistilli. Tale struttura è molto evidente nelle infiorescenze a capolino.

Rizoma. Fusto sotterraneo provvisto di sostanze di riserva, di solito parallelo al terreno, emergente all'apice.

Scapo. Asse fiorifero di solito privo di foglie che sorge direttamente dalla radice.

Seghettato. Lembo di una foglia con segmenti aguzzi verso l'apice, che ricordano i denti di una sega.

Sessile. Foglia senza picciolo, il fiore senza peduncolo.

Siliqua. Frutto secco costituito da due carpelli saldati e che si schiude a maturità in due valve.

Sparse. Foglie disposte senza apparente ordine sul ramo.

Tubero. Fusto sotterraneo ingrossato, spesso ricco di amido.

Turione. Giovane germoglio squamoso che si sviluppa da un fusto sotterraneo, fuori dal terreno.

Verticillo. Sistemazione di più di due organi (foglie, fiori, rami) intorno ad un asse, allo stesso livello.



GLOSSARIO MEDICO

Amaricante - Amaro tonico. Attiva le funzioni gastriche e stimola l'appetito, il nome deriva dal sapore.

Antalgico. Tutto ciò che calma il dolore.

Antianemico. Apporta minerali (ferro) e vitamine che aiutano a combattere l'anemia.

Antiasmatico. Rimedio diretto a curare o a ridurre le conseguenze dell'asma.

Anticatarrale. Preparato diretto ad attenuare la formazione del catarro bronchiale o a renderne più fluida l'espettorazione.

Antidiabetico. Misura preventiva contro il diabete.

Antidiarroico. Svolge azione astringente, assorbente, disinfettante e sedativo dell'intestino, combattendo così la diarrea.

Antidissenterico. Contro la dissenteria.

Antidolorifico. Sostanza o farmaco capace di attenuare o eliminare il dolore: tali gli anestetici e gli antalgici.

Antelmintico. Capace di uccidere ed espellere i vermi intestinali.

Antiemorragico. Diretto a prevenire o arrestare le emorragie.

Antifermentativo. Impedisce e controlla la fermentazione intestinale.

Antinfiammatorio. Opponendosi alla reazione naturale dell'organismo riduce l'infiammazione.

Antiodontalgico. Capace di lenire o far scomparire il mal di denti.

Antireumatico. Rimedio contro le affezioni reumatiche.

Antiscorbutico. Sostanza atta a prevenire o curare lo scorbuto (per es. la vitamina C).

Antisecretivo. Contro le secrezioni.

Antisettico. Distrugge i microbi o ne impedisce lo sviluppo.

Aperitivo. Stimola l'appetito e le operazioni digestive mediante i principi amari che contiene.

Astringente. Restringendo i tessuti, i capillari e gli orifizi, diminuisce le secrezioni delle mucose. Spesso provoca stitichezza.

Atonie. Perdita del tono da parte di muscoli o di organi costituiti prevalentemente da tessuto muscolare, con alterazione della funzione.

Avitaminosi. Nome che si dà alle manifestazioni che conseguono alla soppressione, nella dieta, di una o più vitamine.

Balsamico. Vegetale o sostanza che svolge un'azione espettorante e sedativa nei confronti delle vie respiratorie.

Batteriostatico. Un antibiotico o altro agente antimicrobico, in grado di inibire o limitare la replicazione batterica.

Callifugo. Medicamento per estirpare o ridurre i calli dai piedi.

Carminativo. Promuove l'espulsione dei gas dallo stomaco all'intestino.

Cicatrizante. Facilita e aiuta la cicatrizzazione delle ferite e dei tessuti.

Colagogo. Medicamento che stimola la contrazione della cistifellea favorendo lo svuotamento della bile, in essa contenuta, nel duodeno.

Colecistocinetico. Sostanza che stimola la contrazione della cistifellea.

Decongestionante. Vegetale o sostanza in grado di ridurre l'afflusso sanguigno in una determinata zona del corpo.

Depressione. Disturbo dell'umore.

Depurativo. Libera il sangue dalle sostanze tossiche.

Dermatosi. Nome generico per indicare qualsiasi affezione della pelle.

Detergente. Sostanza che pulisce.

Digestivo. Facilita la digestione.

Disintossicante. Sostanza che disintossica.

Disturbi gastrici. Tutte quelle condizioni in cui le normali funzioni motorie dell'apparato digerente sono alterate.

Disfunzione epatica. Qualsiasi situazione patologica causata da malattie croniche del fegato.

Diuretico. Vegetale o sostanza che incrementa la produzione dell'urina e consente l'eliminazione di impurità e tossine contenute nel sangue.

Emolliente. Ammollisce e rilassa i tessuti, combattendo le infiammazioni e proteggendo le mucose.

Emostatico. Arresta o frena le emorragie e le perdite di sangue in genere.

Epatoprotettore. Di sostanza atta a evitare danni alla funzionalità epatica.

Epatosteatosi. (fegato grasso). La presenza di grasso nelle cellule del fegato è naturale, ma è chiaramente opportuno non eccedere.

Espettorante. Favorisce l'espettorazione, ossia la fuoriuscita dalla bocca del catarro.

Eupeptico. Facilita la digestione.

Idratante. Sostanza o trattamento che serve a ristabilire un conveniente contenuto idrico.

Inappetenza. Mancanza di appetito, abituale o passeggera.

Ipertensivo. Atto ad alzare la pressione arteriosa del sangue.

Ipotensivo. Atto ad abbassare la pressione arteriosa del sangue.

Lassativo. Leggermente purgativo.

Menorragie. Eccessiva perdita di sangue durante la fase mestruale del ciclo.

Metaboliti. Un metabolita è il prodotto del processo del metabolismo. Dopo che una sostanza è stata assimilata dall'organismo, subisce un processo di trasformazione che ha la funzione di rendere la sostanza assunta più facilmente assorbibile o eliminabile.

Metrorragie. Emorragia uterina.

Neurotossico. Sostanza che esercita un'azione tossica specifica sul sistema nervoso.

Nutriente. Sostanza nutritiva.

Rinfrescante. Sostanza o preparato la cui funzione principale è quella di dissetare.

Rubefacente. Sostanza che provoca l'arrossamento della cute.

Secrezione gastrica. Il succo gastrico è una secrezione prodotta dalla mucosa interna dello stomaco contenente muco, sali, acqua, enzimi digestivi.

Sedativo. Calma i centri nervosi e le terminazioni nervose.

Spasmodico. Sostanza che calma le contrazioni muscolari.

Stomachico. Che favorisce la digestione gastrica.

Vermifugo. Espelle dal corpo i vermi intestinali.

Vulnerario risolvente. Contribuisce alla guarigione di ferite determinandone la guarigione.



SCHEDE INFORMATIVE



AGLIO PELOSETTO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Allium subhirsutum* L.
FAMIGLIA: Amaryllidaceae
NOME IN VERNACOLO: *allu de carrogas, àpara, iuajone, pili-pili, porru de campu*

DESCRIZIONE: pianta alta fino a 50 cm provvista di un bulbo ricoperto da tuniche, nel cui interno si sviluppano alcuni bulbilli a forma di spicchi. Il fusto porta, fino a metà, delle larghe foglie lineari appuntite a margine ciliato e nella parte terminale reca un'ombrella fiorale avvolta in una brattea che la chiude a guisa di cappuccio. I fiori sono di colore biancastro.

HABITAT: comunissimo nei luoghi erbosi in tutta la Sardegna.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera, inizio estate.

PARTI UTILIZZATE: bulbo fresco e stagionato, le foglie.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: i bulbi si essiccano in luoghi asciutti per una settimana in posto ventilato e caldo.

UTILIZZO: il bulbo pregiato soprattutto fresco come condimento di vivande, largamente impiegato dai tempi remoti nell'approntamento dei cibi: arrosti, pietanze farcite, insalate, aromatizzante di formaggi freschi tipici locali. Bulbi essiccati al forno e polverizzati sostitutivi del pepe a grani. A Sadali si preparano delle focaccine, sostituendo la cipolla con questa pianta spontanea di aglio, ad Ovodda viene usato per insaporire i salumi.

NOTA: come l'aglio comune anche questa pianta spontanea vanta un tal numero di proprietà salutari, alimentari e aromatiche che lo pongono senza dubbio tra le piante indispensabili. Oltre a oligoelementi e sali minerali, il bulbo contiene vitamina A, B1, B2, PP, e C. A livello del sistema cardiocircolatorio l'aglio agisce come ipotensivo per riduzione delle catecolamine ed ipocolesterolemizzante. Particolare importanza assumono le proprietà antisettiche (batteriostatiche e micostatiche). Per uso esterno è indicato nell'acne. Dosi moderate di aglio stimolano l'attività tiroidea mentre dosaggi elevati la riducono.



AGLIO TRIQUETRO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Allium triquetrum* L.
FAMIGLIA: Amaryllidaceae
NOME IN VERNACOLO: *àpara, àppara, àpparu, corr'e campu, porr'e campu, porru, porru de angioni, sàmbula*

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne, con bulbo basale oblungo, foglie nastriformi, scapo trigono, tepali bianchi con nervo centrale verde, frutto a capsula. Questa specie viene così chiamata per lo scapo caratteristicamente trigono (triangolare). I fiori dapprima sono eretti e poi pendono da un lato, caratteristici sono i tepali bianchi con nervatura verde centrale. La fioritura è precoce.

HABITAT: comunissimo nei luoghi erbosi in tutta la Sardegna.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera, inizio estate.

PARTI UTILIZZATE: bulbo fresco e stagionato, le foglie.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: i bulbi si essiccano in posti asciutti per una settimana in posto ventilato e caldo.

UTILIZZO: il bulbo pregiato soprattutto fresco in insalate e come condimento di vivande, largamente impiegato dai tempi remoti nell'approntamento dei cibi: arrostiti, pietanze farcite, insalate, aromatizzante di formaggi freschi tipici locali. Bulbi essiccati al forno e polverizzati sostitutivi del pepe a grani per insaporire la salsiccia. È ritenuta gustosa la frittata di uova e aglio angolare.

NOTA: è un ingrediente essenziale della minestra in Barbagia delle 18 erbe selvatiche. L'aglio angolare viene utilizzato al posto dell'aglio comune come condimento di cibi. Viene ancora impiegato per insaporire la salsiccia, cipolline selvatiche, nonché il sanguinaccio di pecora. In passato si strofinava sui denti per prevenire la carie dentaria, per alleviare il mal di gola e il raffreddore. La tradizione di strofinare sui denti il bulbo pestato per prevenire la carie è ancora in uso nel territorio di Bolotana.



ALLORO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Laurus nobilis* L.
FAMIGLIA: Lauraceae
NOME IN VERNACOLO: *agliau, aglior, alaru, allor, araru, glior, laberi, labru, labru beru, laru, làtiu, lau, laueru, làuru, laveru, loro, lavru*

DESCRIZIONE: arbusto o piccolo albero, sempreverde con tronco eretto, alto da 2 a 8 metri. La corteccia è liscia, inizialmente verde, poi grigio nerastra; le foglie sono alterne, brevemente picciolate, lunghe fino a 12 cm, molto aromatiche, lucide sulla pagina superiore e opache in quella inferiore. Fiori maschili e femminili su piante distinte, di colore bianco-giallastri, sono profumati, riuniti in piccole ombrelle all'ascella delle foglie. I frutti (drupe), sono grandi 10-15 mm, simili a piccole olive nerastre a maturazione.

HABITAT: in tutta la regione allo stato spontaneo in boschetti e macchie.

EPOCA DI RACCOLTA: tutto l'anno.

PARTI UTILIZZATE: foglie e drupe.

UTILIZZO: le foglie vengono usate per insaporire le carni, i pesci, le conserve di verdure: funghi, cardi, carciofi, melanzane. Le drupe vengono impiegate nella liquoristica artigianale come digestivo.

NOTA: nella medicina popolare **per via interna** (infuso di foglie). **Apparato digerente.** Come eupeptico-digestivo-antidisperptico. Largamente utilizzato (decotto con altre erbe: rosmarino, salvia, scorze di arancio amaro e limone) come antalgico-antispasmodico nelle coliche dell'**apparato digerente** e dolori gastrici, intestinali ed epatici, nell'emicrania. **Apparato respiratorio.** Come balsamico-bechico-espessorante nella tosse, pertosse, catarro e bronchite. Sistema nervoso. Come tonico e sedativo nervino. Organismo in generale. Come tonico-energetico-corroborante. Come diuretico, come risolvente di ferite, piaghe e simili. Nella gastrite, colite.



ASPARAGO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Asparagus acutifolius* L.
FAMIGLIA: Asparagaceae
NOME IN VERNACOLO: arbarau, barau, brodau, iparamu, isparau, sparau, spàragu, ziru de sparau

DESCRIZIONE: pianta perenne, rizomatosa, alta fino a 150 cm, con fusti legnosi ramificati, ha radici lunghe e grosse, le foglie sono aghiformi, i fiori piccoli e verdastri, i frutti sono rossi e il seme è nero. I turioni germogliano dal rizoma, sono commestibili.

HABITAT: l'asparago cresce in pianura e in collina, tra le pietre e le rocce, nella boscaglia, nelle siepi, lungo i muri di recinzione e i sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: dall'inverno alla primavera.

PARTI UTILIZZATE: turioni.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: *sottolio*. Si lavano e si tagliano a pezzi di 2-3 cm, si lessano in acqua e aceto (due parti di aceto e una di acqua) aglio, una foglia di alloro e sale. Si lasciano cuocere per 10-15 minuti, si scolano, si asciugano disponendoli su un tavolo e si coprono con un panno, si sistemano nei barattoli di vetro, si coprono con olio d'oliva, una foglia di alloro e uno spicchio di aglio tagliato e si chiudono ermeticamente.

UTILIZZO: i turioni si raccolgono quando sono teneri. Sono ottimi lessati per 10 minuti e conditi con olio d'oliva, sale e limone. Tanti sono i piatti a base di asparagi: paste e risotti (con finocchietto selvatico, bietola e cicoria), frittate e frittelline, con formaggio fresco, con uova e pancetta, con ricotta.

NOTA: l'asparago è un ottimo rimedio come diuretico. Tra i suoi principi attivi i *polisaccaridi fruttosanici*, escreti tramite l'apparato renale, inibiscono osmoticamente il riassorbimento attivo del sodio, contiene inoltre flavonoidi, saponosidi stereoidici, vitamine tra cui A, B1, B2, sali minerali, per cui se ne consiglia l'uso ai diabetici, agli anemici, ai sofferenti di cuore, al fegato e ai bronchi. Il decotto della radice a Seui, Seulo, Sadali, si beve come antidissenterico; il decotto della pianta, in brodo, olio aceto e sale nei dolori vescicali.



ASPRAGGINE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Helminthotheca echioides (L.) Holub
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *artiòccoro, ciocci, ciòccoro, ciòcciri, entiòccoro, iciòccoro, isciòccoro, issiòccoro, istiòccoru, ittiòccoru, ortiòccoro, sciòccaru, sòcciri*

DESCRIZIONE: erba annuale con fusto ramificato e ispido, foglie basali con aculei, fiori gialli con ligula venata di violetto scuro con antesi primaverile, corimbose, con squame interne triangolari e quelle esterne lineari. Achenio con becco allungato, liscio. Tutta la pianta è subspinosa con robuste setole ad ancora o uncinata. Il fusto contiene un lattice.

HABITAT: terreni incolti, sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: marzo-aprile.

PARTI UTILIZZATE: foglie tenere a distanza dalla fioritura.

UTILIZZO: le foglie basali in insalata cruda o cotta, oppure nella zuppa di erbe spontanee.

ZUPPA DI ERBE SPONTANEE. Lardo, erbe selvatiche in quantità variabile: bietola spontanea, borragine, crescione cicoria, aspraggine, ortica, finocchio selvatico, aglio selvatico, cipolla, sale, pepe, acqua naturale, pasta corta, *casu de murgia*. Mondare le erbe e tagliarle a tocchetti. In una casseruola rosolare il lardo tagliato a piccoli dadini, far imbiandire cipolla e aglio tritati. Aggiungere le erbe con mezzo bicchiere d'acqua e continuare la cottura per circa 10 minuti, versare la restante acqua, il sale e lasciar cuocere a fuoco lento per 35 minuti, aggiungere la pasta. A fine cottura condire con *casu de murgia* grattugiato e servire calda.

NOTA: nella medicina popolare a questa pianta sono riconosciute proprietà antiemorragiche e cicatrizzanti. A Nurallao al maiale che soffre di emorroidi si dà da mangiare la parte aerea asciutta.



BARBA DI BECCO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Tragopogon porrifolius* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *limpora, limporra, liporra, lisporra, pei de caboni, pei de caponi*

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale o biennale. Le foglie sono alterne e acute all'apice, intere e talvolta ondulate al margine, lineari-lanceolate amplessicauli, presentano la nervatura centrale prominente sulla faccia inferiore, le foglie basali sono lineari. Il fusto, alto 30-60 cm, striato, glabro e cavo, porta il capolino di fiori ligulati su un peduncolo ingrossato. Il frutto è un achenio cilindrico angoloso, grigiastro, munito di piccolo rostro su cui si inserisce il pappo biancastro.

HABITAT: incolti, prati aridi, bordi dei campi. Predilige campi erbosi freschi.

EPOCA DI RACCOLTA: in primavera le foglie e i germogli; le radici al primo anno di vegetazione, in autunno o nella primavera successiva.

PARTI UTILIZZATE: foglie, germogli, radici.

UTILIZZO: foglie e germogli: insalate crude e cotte miste, saltate al burro, frittate.

NOTA: frittata. Si lavano, si tritano e si cuociono in padella in poco olio una bella manciata di foglie di rosolaccio e di barba di becco con una piantina di aglio selvatico tritato finemente. Quindi si uniscono 4 uova intere sbattute con un dito d'acqua gassata, sale e peperoncino. La frittata si mangia calda con contorno di nasturzio.





BARBA DI CAPPuccio - ERBA STELLA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Plantago coronopus L.
FAMIGLIA: Plantaginaceae
NOME IN VERNACOLO: erba stèrria, pei e puddu, èrva e musca

DESCRIZIONE: erba annuale o biennale con foglie membranacee, non carnose, con parte centrale larga alla base e poco più verso l'apice, un po' pelose, pennatosette nella parte media-apicale, aderenti al suolo, lunghe 10 cm, tutte disposte in fitta rosetta basale. Al centro della rosetta si ergono scapi di circa 30 cm che portano in alto una breve densa spiga di piccoli fiori che danno luogo a capsule contenenti 2 semi.

HABITAT: terreni sciolti e arenosi, bordi stradali.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie.

UTILIZZO: si impiega la foglia fresca in insalata cruda, la foglia adulta, amarognola, in insalata cotta, molto sapide e amarognole.

NOTA: nella medicina popolare in Gallura si mangia la foglia cruda come epatoprotettore, nei disturbi epatici e per purificare il sangue; il decotto composito con *Reichardia picroides* L. (Roth) veniva bevuto come coronaro-dilatatore nei casi di angina pectoris. A Dorgali la piantina, chiamata *èrva e musca*, raccolta la notte di San Giovanni Battista ed essiccata, veniva introdotta in uno scapolare e tenuta dai pastori come talismano per tener lontana dalle pecore, soprattutto in transumanza da un ovile all'altro, la mosca carnaia che tentava di deporre le uova nella mucosa delle varie cavità dell'animale (bocca, orecchie, occhi).



BARDANA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Arctium lappa* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *attacca carzonis, bardana, bardu tumbatgiu, cardajòne, cardu tingiosu, cima de pani, curcusone, cuscusoni, isprone, piga-pigheddu*

DESCRIZIONE: pianta con grandi foglie basali ovate o cuoriformi, portate da un picciolo solcato, non tubuloso ma interamente midollare, le cauline sono sessili e cuoriformi. Infiorescenze corimbose composte da capolini terminali di 3-3,5 cm con fiori tubulosi violetti avvolti da fitte brattee terminate da una punta uncinata verde.

HABITAT: luoghi boscosi umidi.

EPOCA DI RACCOLTA: le foglie in primavera, le radici in autunno.

PARTI UTILIZZATE: le foglie e le radici, il germoglio giovane (cima tenera).

UTILIZZO: il giovane germoglio, ossia la cima tenera, chiamata in vernacolo *cima de pani* =germoglio di pane, ossia commestibile come il pane, in insalata cruda o cotta come gli asparagi. Il fusto, previamente sbucciato, viene cucinato a vapore, acquistando un sapore che ricorda quello del cardo, talvolta persino consumato crudo. Le foglie in zuppe, minestre, ripieni e lessate per contorni.

NOTA: pianta rara in Sardegna nel M.te Gonare e M.te Ortobene (Arrigoni, 2015), attorno a Sassari, a Badde Salighes, Osilo, M.te Ferru, a Desulo (Desole, 1959). Tra i suoi principi attivi, l'*acido guanidino-n-butirrico* ha dimostrato attività ipoglicemizzante.

RISCHI DI CONFUSIONE: in Sardegna è più comune la specie *Arctium minus* (Hill) Bernh., la bardana minore, con i capolini in racemi mediamente piccoli e il picciolo delle foglie basali fistoloso. Nella medicina popolare, questa specie (fusto, foglia, sommità fiorita) nel territorio di Laconi viene assunta, in decotto, composito di bardana e borragine, come bechico, antibronchiale, antipiretico e nel raffreddore. La radice era un tempo raccomandata nella cura di disturbi cutanei, reumatici e artritici; a Perdasdefogu, per i foruncoli si fanno applicazioni ad impiastro di radice pestata con lardo. A Pozzomaggiore si beve il decotto come diaforetico, come diuretico ed epatobiliarico.



BIBINELLA, PIMPINELLA, SALVASTRELLA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Poterium sanguisorba* L.
FAMIGLIA: Rosaceae
NOME IN VERNACOLO: èrv' e kèrvum, coi crispera, elva d'insiccatùri, paparedda, pampareddu, pampinella, pimpinella

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne con fusto rossastro, quasi sempre eretto, solcato longitudinalmente, altezza da 20 a 70 cm. Il rizoma è lignificato. Le foglie sono composte da 9 a 17 foglioline ovali, con margine dentato. I fiori sono riuniti in corte spighe ovali all'apice dei rami; perianzio sepaloide formato da 4 lacinie ovali verdastre con stimma piumoso purpureo. L'infruttescenza è un pometo obovoide, costituito da ricettacoli urceolati accrescenti nel secco provvisti di 4 coste con facce reticolato-crestate contenenti al loro interno 1-3 acheni.

HABITAT: luoghi erbosi, anche asciutti, scarpate.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera-estate.

PARTI UTILIZZATE: foglia giovane tenera.

UTILIZZO: foglia giovane dal gradevole gusto di cetriolo, viene aggiunta ad insalate di erbe miste.

NOTA: nella medicina popolare la specie viene impiegata **per via interna:** come astringente-antemorragico, infuso di pianta intera o rizoma nel territorio di Laconi; nelle ematurie ed emorragie interne in generale, a Luras, ove la pianta è chiamata appunto *èlva d'insikkatùri*. Come diuretico e anticalcolotico renale, come antalgico nei dolori intestinali a Seulo. Come bechico nella tosse catarrale, nel territorio di Urzulei. **Per via esterna:** come astringente-emostatico nelle ferite, nella zona di Nuoro e di Oliena. A Sadali, Seui, Seulo come lenitivo nella dermatosi e dermatiti; come antidolorifico ad Arzana.





BIETOLA COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Beta vulgaris L.
FAMIGLIA: Chenopodiaceae
NOME IN VERNACOLO: aèda, beda, eda, veda, veta, zea, zea de ortu

DESCRIZIONE: specie perenne, con fusti plurimi, sdraiati o ascendenti, alti fino a 120 cm, con radici fittonanti. Le foglie sono lunghe e spatolate di colore verde lucente, radice non molto grossa. In estate il fusto rossastro eretto e ramoso con fiori piccoli e verdastri. Spighe fogliose alla base, spesso riunite in pannocchia. Pianta molto variabile nei caratteri vegetativi.

HABITAT: diffusa ovunque.

EPOCA DI RACCOLTA: da gennaio ad aprile.

PARTI UTILIZZATE: foglia intera.

UTILIZZO: insalata cotta, condita con olio d'oliva e sale, con riconosciute proprietà rinfrescanti. Nella zuppa, nelle minestre di verdure e nei minestrini, a Laconi nella zuppa di ceci e bietole selvatiche. Altra specialità è rappresentata dai ravioli ripieni alle bietole, lesse e tritate, e gli gnocchetti sardi agli spinaci e bietola che si preparano nell'Isola in generale. Con le bietole si preparano anche frittate.

FRITTELLE DI BIETOLE E CICORIA. Dopo aver lavato e strizzato accuratamente la bietola e la cicoria, la si trita finemente. Preparare un trito di maggiorana ed aggiungerlo con formaggio stagionato e il sale. Amalgamare con la farina e lasciare riposare per circa due ore. Frittura delle frittelle.

NOTA: pianta ricca di vitamina A, sali minerali (ferro). Il succo e il decotto delle foglie di bietole un tempo si utilizzavano per smacchiare le vesti, soprattutto i panni neri. A Nurallao con il decotto venivano lavati i capelli (elimina la forfora) e si facevano impacchi e sciacqui nei foruncoli e nel mal di denti.



BOCCIONE MAGGIORE, LATTUGACCIO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Urospermum dalechampii (L.) F.W. Schmidt
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *cap de molt, cap de mort, cicòria burda, cicòria de porcus, gicòria burda, gicòria 'e brocus, lòminu burdu, papanzolu de colorus, pei de cuccu, pisceri, zicòria 'e marzane*

DESCRIZIONE: erba perenne, in generale villosa-setolosa, alta 20-40 cm con fusto eretto generalmente semplice, foglioso nella parte inferiore. Le foglie sono bislunghe ovate, pennatosette, con incisioni del lembo che raggiungono la nervatura mediana. I capolini, su un lungo peduncolo ingrossato, sono singoli per ogni fusto, sono di un bel colore giallo chiaro dai quali si originano acheni. La inconsueta tonalità di giallo e la grandezza dei capolini (4 cm) sono chiari elementi di identificazione.

HABITAT: incolti, bordi stradali, prati, ovunque.

EPOCA DI RACCOLTA: in primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie giovani.

UTILIZZO: la pianta è raccolta e consumata come verdura selvatica, dal gusto amaro come quelle delle altre specie cicoriacee. Zuppe miste.

NOTA: il sapore è decisamente amaro sul livello del Tarassaco officinale. A Lanusei nei disturbi di stomaco si mangia la radice cruda.





BORRAGINE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:

Borago officinalis L.

FAMIGLIA:

Boraginaceae

NOME IN VERNACOLO:

biccu 'e crobu (fiore), burràccia, burràscia, burraxi, ciucciamoch, erba burràgia, limba de boe, limbina, limboina (pianta), limbuda, limburda, linguarada, pani de mei, pitz'e cabombu, pitz'e colòmbu, pitz'e gabòmbu, pizza carroga, piu-piu, succiameli, succiameri

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale, peloso-setolosa, alta fino a 60 cm, fusto eretto cavo e ramoso nella parte alta della pianta, le foglie inferiori, disposte in lassa rosetta, sono ovate, sinuato-denticolate, ben picciolate lunghe fino a 20 cm. I fiori sono pedunculati con corolla azzurra più raramente bianca, sbocciano da marzo all'estate. I frutti sono costituiti da acheni liberi e verrucosi. Tutte le parti della pianta sono coperte di setole biancastre.

HABITAT: spontanea, presente nell'intera Isola.

EPOCA DI RACCOLTA: da marzo a settembre.

PARTI UTILIZZATE: foglia intera, fiori, steli.

UTILIZZO: per insalate, frittute, ripieni per i ravioli. Dei fiori, per il loro sapore dolce, ne sono molto ghiotte le api. I bambini succhiavano i fiori freschi appena raccolti "suspi suspi.....". A Sadali la foglia viene prima sbollentata in acqua calda, quindi frita con pastella di uova e farina. La pianta entra nella preparazione della favata logudorese. A Laconi nella preparazione dei ravioli, al posto degli spinaci ed entra nella composizione della minestra delle 18 erbe selvatiche della Barbagia. Viene utilizzato anche il fiore in insalate o scioppato o anche candito. A Orani e Sarule si consumano direttamente gli steli, mondati della parte corticale, ricchi di mucillagine e di sapore dolciastro.

NOTA: la borragine è ricca di virtù salutari con proprietà diuretiche, depurative, sudorifere, emollienti nelle vie respiratorie (raffreddori e bronchiti) e sedative della tosse. In Sardegna sono presenti anche due specie endemiche: *Borago pygmaea* (DC.) Chater & Greuter., pianta erbacea perenne alta 30-50 cm, setolosa con fusto fragile, le foglie presentano la pagina inferiore con nervature e reticolazione in rilievo. I fiori sono molto più piccoli della *Borago officinalis*, di colore azzurro chiaro con calice diviso in 5 lembi. Il suo habitat è nei fossati umidi, ruscelli, lungo i corsi d'acqua. *Borago morisiana* Bigazzi e Ricceri, raro endemita della Sardegna che vegeta in prossimità di luoghi umidi, con fiori sempre piccoli di colore bianco.

Foto n.1 *Borago pygmaea* (DC.) Chater & Greuter
Foto n.2 *Borago officinalis* L.



BORSA DEL PASTORE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik
FAMIGLIA: Brassicaceae
NOME IN VERNACOLO: *erba de fèmina, iparra, palittèdas, borsa de pastori, borsetteddas, bursixèddasa, bussa de matzone, bussa de pastori, èiva de fèminas, iparra paciòciu, isperracalzones, musciglia de pastori*

DESCRIZIONE: erba biennale con fusto eretto, glabro o poco peloso, alto sino a 40 cm. Foglie basali in rosetta, a contorno spatolato, color verde cupo, più o meno picciolate, quelle superiori sono da intere a sagittato-amplessicauli. I fiori hanno 4 sepali e 4 petali, sono di piccole dimensioni (2-4 mm) di colore bianco. Il nome comune è dovuto alla forma del suo piccolo frutto "palittèdas" che ricorda le bisacce usate un tempo dai pastori.

HABITAT: l'ambiente naturale della borsa del pastore è quello ruderale e dalle coltivazioni perenni.

EPOCA DI RACCOLTA: tutto l'anno.

PARTI UTILIZZATE: giovani rosette di foglie basali.

UTILIZZO: le giovani foglie sia per insalate che per minestre di verdure, zuppe. Si consumano le foglie della giovane rosetta basale. Il sapore delle foglie è amarognolo.

NOTA: alla specie viene comunemente riconosciuta, nella medicina popolare, proprietà astringente emostatica: nel territorio di Bolotana (ove si utilizza il succo fresco), nel Sulcis (ove la pianta si chiama *palittèdas*) si applica l'infuso di parte aerea, o la stessa pestata, in cataplasma, come emostatico nelle emorragie e metrorragie. La capsella possiede una tossicità praticamente irrilevante, i *peptidi emostatici* sono tra i suoi componenti più interessanti che agiscono sui meccanismi della coagulazione.



CACCIALEPRE, LATTICREPOLO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Reichardia picroides (L.) Roth
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: lattaredda, lattosa, limpora, limporra, liporra, lisporra, lositzu, mammalucca

DESCRIZIONE: erba perenne ramificata con rizoma grosso e legnoso, i fiori sono gialli. All'interno dei rametti fuoriesce un lattice bianco, dolce. Le foglie sono molto variabili, bislunghe, ovate, obovate, ondulato-increspate, quelle cauline cuoriformi-amplessicauli, sempre più piccole in alto, tutte comunque glauche. I fusti sono cilindrico-angolosi, eretti, semplici o biforcati. I capolini, isolati, ovali, sono portati alla sommità di lunghi peduncoli ingrossati all'apice e sono composti da fiori tutti ligulati di un bel colore giallo, i periferici talora purpurei sotto la ligula. I frutti sono acheni muniti di pappo niveo, molle, quelli esterni sono più scuri degli interni.

HABITAT: diffusa in tutta la Sardegna soprattutto nei sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: prima della fioritura.

PARTI UTILIZZATE: foglie basali della pianta giovane, lontano dalla fioritura.

UTILIZZO: le foglie basali, dolciastre, vengono consumate in insalata cruda o cotta, oppure nella zuppa delle erbe, mescolate ad altre erbe come il crescione e cicoria. A Orune e Sarule, oltre che in insalata cruda o cotta, si impiegava insieme con *Crepis vesicaria* L. e *Rumex acetosa* L., per preparare su *turone*, che si consumava crudo.

NOTA: nella medicina popolare come depurativo del sangue si consuma la pianta cruda.



CALCATREPPOLA CAMPESTRE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:

Eryngium campestre L.

FAMIGLIA:

Apiaceae

NOME IN VERNACOLO:

ardu anzoninu, arrodedda, bardu crabolinu, bardu de anzone, bardu matzone, cadattu, cardedonna, cardu anzoninu, cardu arràncidu, cardu arràngiu, cardu puntzosu, cardu tingiosu, cima de pastori, erba de arroda, gardu asprone, iparracazzoni, mammaràida, pei de cani, sperra cazzones, spina de arroda, spina de arrora, spinarba, spin 'e corra.

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne, spinosa, alta fino a 60 cm, fusto eretto, glabro, ramoso-corimbo in infiorescenza, di colore verde-grigio. Le foglie sono coriacee con nervature reticolate, le basali hanno picciolo largo provvisto di spine patenti, quelle cauline sono sessili ed hanno un picciolo alato. I fiori sono disposti in ombrelle capituliformi verdi-glauche, i sepali sono lineari lanceolati rigidi e glabri. Il frutto è un diachenio coperto da squame lanceolate.

HABITAT: terreni incolti, radure, zone aride.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: germogli e foglie.

UTILIZZO: i giovani germogli in insalata, mentre le foglie giovani si conservano sott'aceto e si consumano come il cetriolo. La specie entra nella composizione della minestra di 18 erbe selvatiche in Barbagia.

NOTA: nella medicina popolare **per via interna:** **Apparato urinario:** come diuretico e anticalcolotico. La radice in infuso, impiegata un tempo, a Villasimius e nel Sulcis nell'idrope e nel blocco urinario. **Apparato digerente:** come eupeptico-digestivo, decotto di radice nel territorio di Bolotana, infuso di foglia e radice nel Sulcis come antidiarroico. Sistema ormonale: come galattofugo, ossia per interrompere la secrezione latte, infuso di radice nel Sulcis. Come afrodisiaco, come testimonierebbe anche il nome Kard'e donna, kardedonna (Campidano), mammaràida (mamma gravida a Macomer). La pianta veniva somministrata ai propri mariti soprattutto di giovani signore, della classe nobiliare costrette a sposare uomini anziani o addirittura vecchi per motivi di interesse. Organismo in generale: come antitignoso. Sulle radici di *Eryngium campestre* L. cresce il fungo *Pleurotus eryngii* var. *eryngii* (DC.) Quél., cardarello, cardoncello o pleuroto del cardo. Apprezzato fungo in tutta la Sardegna e noto con il nome "Cardolinu de petza", per la sua prelibatezza viene consumato cotto nelle salse e negli sformati, preparato al fuoco con olio EVO aglio e prezzemolo. Viene conservato sott'olio e degustato come antipasto.





CAPPERO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Capparis spinosa L.
FAMIGLIA: Capparaceae
NOME VERNACOLO: càpparu, càpperu, càppuru, tàppara, tàpparas, tàppari, tàppuru

DESCRIZIONE: pianta perenne prostrato-ascendente, alta 50-100 cm, con radice cilindrica grigia che emette polloni; fusti ascendenti; foglie sparse ovoidali-rotonde carnose, stipole erbacee e precocemente caduche. Fiori ascellari solitari con 4 petali bianchi, grandi, con fioritura dal mese di aprile a tutta l'estate; il frutto è una bacca carnosa oblunga o piriforme lunga fino a 4 cm con numerosi semi neri immersi nella polpa.

HABITAT: coltivati, muri e rupi scoscese dal mare ai tacchi calcarei, luoghi incolti.

EPOCA DI RACCOLTA: da maggio all'autunno con tempo secco.

PARTI UTILIZZATE: fiore/frutto in bottone florale chiuso.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: per rendere il bottone florale appetitoso si procede nel seguente modo: dopo averli raccolti si lasciano appassire all'aria per una giornata e quindi si mettono a conservare in vasi con aceto bianco salato o, più semplicemente, si pongono in salamoia sotto il sale. Con questo trattamento i bottoni floreali, che alla raccolta non presentano alcun gusto particolare, assumono il caratteristico sapore aspro e piccante che le rendono apprezzate.

UTILIZZO: condimenti piccanti per salse, insalate, o consumati cotti per aromatizzare diverse pietanze.

NOTA: fin dall'antichità il cappero era noto per le sue proprietà gastronomiche, come condimento piccante, ma che "conturba il corpo" se usato in maniera eccessiva, danneggia lo stomaco e provoca la sete. Indifferente ai venti marini, il cappero trova il proprio ambiente ideale in Sardegna soprattutto nelle rocce calcaree. Anticamente, nella medicina popolare, si usava masticare la radice come antidontalgico e, a digiuno, per liberare dalla pesantezza di testa causata dal catarro; la sua corteccia era ritenuta un buon diuretico (faceva parte delle 5 cosiddette radici aperitive, ossia diuretiche, minori).



CARCIOFO, CARDO SELVATICO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Cynara cardunculus* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *bardu reu, caldu, gureu, cardureu, gureu*

DESCRIZIONE: pianta molto spinosa con il fusto che può raggiungere quasi 100 cm di altezza e con larghe e lunghe foglie che si diramano dalla base; queste sono di colore verde argenteo, spinose tutt'intorno, i fiori sono azzurro-violacei o rosei e sbocciano da giugno ad agosto, da essi si formano i carciofini molto spinosi. Gli acheni sono muniti di pappo.

HABITAT: diffuso ovunque, nei chiusi incolti e nei sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie e carciofini privati dalle spine.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: sott'olio.

UTILIZZO: le foglie, pulite dalle spine e dalla parte esterna fibrosa, si mangiano crude o lessate e condite con olio d'oliva sale e limone o cucinate in diversi modi. Prima di cucinarle, le foglie si immergono in recipienti di acqua fredda con limone, poi si immergono per pochi minuti in acqua bollente, si scolano e, ancora calde, si privano della pellicola amara che le avvolge. Poi si tagliano a pezzi, si lessano e si utilizzano in svariati modi tra cui nella ricetta dell'agnello in umido, tipica del Sarcidano. È presente nella ricetta delle 18 erbe selvatiche in Barbagia.

NOTA: le foglie contengono una sostanza amara, la cinarina, acidi, zuccheri e sali minerali tra cui il ferro, per cui molto indicate per le persone anemiche, ai diabetici, a chi ha l'epatite e il colesterolo alto e a chi è obeso. Il decotto dopo la cottura delle foglie è un ottimo diuretico. La radice viene utilizzata in alcuni paesi della Sardegna (Sulcis) per tingere in nero l'orbace (aggiungendo vetriolo/soluzione di anidride solforica). A Nule, invece, con la radice tagliata a pezzi e mordenzando con la cenere, si tinge la lana in giallo molto tenue, mentre mordenzando con calce grezza o allume o aceto, si ottiene un giallo bruno o verde chiaro, a seconda che la lana venga messa al sole o all'ombra.

Il capolino veniva impiegato, al posto del lievito, per cagliare il latte nella preparazione del formaggio.





CARDO MARIANO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Silybum marianum* (L.) Gaertn.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *ardu biancu, caldu pintu, cardu angioninu, cardu biancu, cardu tufu, cardu tuvvu, cardu tuvudu, cardu tuvuru, cima de cardu, gardu de corte*

DESCRIZIONE: pianta erbacea biennale, glabra, molto spinosa, alta fino a 150 cm, con foglie molto grandi e lucide. Il primo anno produce una rosetta di foglie, nel secondo fiorisce tra giugno e agosto. Il fusto è dritto, cavo e poco ramoso. I capolini sono solitari, pedunculati, grandi, con squame esterne a base ovata, pungenti.

HABITAT: diffuso tra ruderi, terreni incolti, sentieri di campagna, margini delle strade, dalla pianura fino alle colline.

EPOCA DI RACCOLTA: in primavera.

PARTI UTILIZZATE: fusto e foglie tenere, getti primaverili, capolino.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: foglie tenere sott'olio.

UTILIZZO: si consuma la parte terminale del fusto prima della fioritura o il fusto tenero anche privato della parte fibrosa più esterna, il getto primaverile, la foglia tenera privata delle spinule marginali e il capolino ancora dischiuso. Getto, fusto e foglia in insalata cruda o cotta, il capolino preferibilmente cotto lessato come i carciofi.

NOTA: come tutti i cardi, il cardo mariano è ricco di sali minerali e di principi amari: aperitivi, diuretici, febbrifughi, disintossicanti, depuratori del sangue, contro l'emicrania e nell'epatosteatosi (fegato grasso). Altri usi nella medicina popolare è l'infuso di foglie, radici o achenio come ipertensivo nella bassa pressione.

Tra i suoi principi attivi, *flavonoidi* e *flavonolignani*, nella profilassi e nella terapia delle patologie epatiche da intossicazione (alcool, tossine). Il cardo mariano è risultato epatoprotettore efficace e sperimentato come tale da intossicazioni con falloidina ed alfa-amanitina, le tossine di *Amanita phalloides*, fungo notoriamente velenoso mortale.





CAROTA SELVATICA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:	<i>Daucus carota</i> L. ssp. pl. (subspecie plurime)
FAMIGLIA:	Apiaceae
NOME IN VERNACOLO:	<i>aligàglia campina, aligarza, aligarza areste, aligalza, arcicàglia, aresta, arigàglia, arigarza, arriga, arrigàglia, canna 'e ìngia, cima piuda, fustinàia areste, fustinàcia, frustinaga, frustinaga areste, fustinàglia aresta, fustinaga agreste, pastinaca areste, pestinaga, pistinaca, pistinàcciu, pubusone</i>

DESCRIZIONE: erba biennale con radice lunga a fittone di colore giallastro, carnosa, fusiforme, ramosa; fusto legnoso, eretto e ramificato che può raggiungere 150 cm di altezza, peloso, raramente glabro, a volte striato, semplice o leggermente ramoso nella parte superiore. Le foglie sono di aspetto variabile, le inferiori hanno segmenti ovali inciso-dentati, le superiori sono divise in lacinie lineari. I fiori sono ad ombrella e sbocciano sulla sommità del fusto durante tutto il periodo estivo, sono di colore bianco rosato, il frutto è piccolo, ovoidale e irsuto per la presenza di setole spinose.

HABITAT: cresce ovunque.

EPOCA DI RACCOLTA: autunno e primavera.

PARTI UTILIZZATE: fittone della radice, teneri germogli foglia basale giovane.

UTILIZZO: come verdura e come aromatizzante di cibi soprattutto con la selvaggina. Cruda e cotta, le foglie basali in insalata cotta e nel minestrone di verdure. A Laconi e nei paesi del Sarcidano il germoglio di carota selvatica nella zuppa di verdure a base di ceci "sa tsùppa 'e cixiri", con bietola e finocchietto selvatico.

NOTA: è un ortaggio molto nutriente e vitaminico. Nella medicina popolare si utilizzava in infuso **per via interna** come digestivo e benefico allo stomaco, come espettorante nella tosse e bronchite. I fiori di seconda generazione contengono un olio essenziale che si ricava per distillazione in corrente di vapore ed è richiestissimo dall'industria dell'Aromaterapia.





CICERBITA, CRESPIGNO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:	<i>Sonchus oleraceus</i> L. <i>Sonchus</i> sp. pl. (specie plurime)
FAMIGLIA:	Asteraceae
NOME IN VERNACOLO:	<i>accamingioni, aldu minzoni, aldu mirizzoni, alminzone, amingioni, arminzone, bardu minzone, bardu pinzone, cagliuca, caldu mingioni, camingio(n)i, erba de conillus, gardu mignoni, gardu minzoni, graminzone, lattosa, simingione</i>

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale o biennale alta fino a 80 cm con radice grossa, fusto eretto e ramoso con lattice bianco, foglie resistenti e ispide con i margini frastagliati, con rosette basali di colore rosso o violaceo. Tagliando la rosetta centrale fuoriesce lattice bianco. I fiori sono di colore giallo pallido. I frutti sono costituiti da acheni muniti di pappo.

HABITAT: la cicerbita è diffusa ovunque, vegeta nei sentieri di campagna e nei prati.

EPOCA DI RACCOLTA: dall'inverno alla primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie tenere.

UTILIZZO: le foglie della rosetta basale, dal gusto subdolce e gradevole, leggermente profumate, si utilizzano in insalate crude e cotte, condite con olio d'oliva e sale. Nelle zuppe nei minestrini di verdura, lessate e poi impiegate in frittate e torte salate. In Barbagia entra nella composizione della minestre di 18 erbe selvatiche.

NOTA: le foglie contengono berberina con proprietà aperitive, diuretiche, digestive. A Nurallao nell'arrossamento dell'ortica si sfrega il lattice della pianta, nelle punture di insetti si applica la parte aerea fresca. In caso di coliche addominali si usa mangiare la parte cruda schiacciata.



CICORIA COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Cichorium intybus L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: cicòria, erba finz'a prangiu, erba finzasa a prangi, gicòria, gicòria, gicòria de porcus, lattia pròcina, lattiedda proceddina, lattosa, zicòria

DESCRIZIONE: erba perenne alta 30-100 cm con radice lunga e carnosa, fusto eretto e ruvido, le lunghe foglie partono da terra, i fiori sono di colore azzurro, si schiudono al mattino con il sole e si chiudono con cielo nuvoloso ed alla sera. La fioritura avviene da luglio a ottobre. Si distingue dal Latticrepolo per le sfumature rosse sulle costole delle foglie. I frutti sono acheni di circa 3 mm con pappo sostituito da breve coroncina apicale.

HABITAT: la cicoria comune è diffusa ovunque e tante sono le varietà coltivate nelle nostre campagne.

EPOCA DI RACCOLTA: dall'inverno alla primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie tenere.

UTILIZZO: insalate crude e cotte, condite con olio d'oliva e sale. Foglie fritte con olio e ciccioli. Ottima verdura dal gusto amarognolo gradevole. Con finocchietto, bietola e asparagi selvatici si prepara un delizioso risotto alle erbe. In passato le nostre nonne raccoglievano le radici, le spaccavano e le facevano essiccare, poi le tostavano, le macinavano e ci facevano un surrogato del caffè.

NOTA: alla specie sono riconosciute proprietà fitoalimurgico-salutari: quella depurativo-disintossicante del sangue e dell'organismo (decotto di pianta fresca a Oliena e Laconi, in Ogliastra; decotto di radice a Tempio). La specie viene utilizzata nei disturbi di fegato nel Sulcis, nel territorio di Bolotana e nell'Oristanese. Altri utilizzi: come antipiretico, specie nelle febbri influenzali (a Villasimius si beve l'infuso di vino di achenio triturato). Come antinfiammatorio, depurativo intestinale, diuretico, antidiarroico, antireumatico.





CIPOLLACCIO, LAMPAGIONE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Muscari comosum* (L.) Mill.
FAMIGLIA: Asparagaceae
NOME IN VERNACOLO: *alideddu, alidreddu, allixeddu, allu de carrogas, aradeddu, arideddu, chibudda canina, chitarreddas, cibudda anina, cibudda de colorus, cipudda anina, ciudda canica, ghitarreddas, lampayoni, olideddu, orrubina*

DESCRIZIONE: erba perenne con bulbo globoso-piriforme munito di tuniche esterne rosso vinose, solitamente molto interrato. Le foglie (3-4) sono lineari, canalicolate, larghe 1-5 cm, lunghe meno della metà dello scapo fiorifero. Il fusto è eretto, di altezza tra 20-60 cm, cilindrico, glabro, semplice, portante un racemo cilindrico di numerosi e piccoli fiori violaceo-olivastri. Al di sopra della serie di fiori fertili il fusto porta un caratteristico ed appariscente pennacchio di fiori sterili, lungamente pedicellati, azzurro-violacei. I frutti sono costituiti da capsule ovato-triangolari.

HABITAT: campi, vigne, terreni incolti e aridi, bordi delle strade.

EPOCA DI RACCOLTA: autunno.

PARTI UTILIZZATE: bulbo.

UTILIZZO: il bulbo, di gradevole sapore amarognolo, è ritenuto edule, viene consumato crudo o cotto, in varie ricette, bollito, cucinato con le cipolle.

NOTA: nella medicina popolare a Sadali, Seui, Seulo si ingeriva comunemente il bulbo come diuretico **per via interna**. Nel territorio di Bolotana, per uso esterno, si usava sfregare il bulbo fresco sulla pelle interessata da irritazione, secchezza e foruncolosi.



CORINOLI ARROTONDATO, MACERONE ROTONDO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Smyrniun perfoliatum* L. subsp. *rotundifolium* (Mill.)
Bonnier & Layens

FAMIGLIA: Apiaceae

NOME IN VERNACOLO: *brentèdda, cacaracasu, cacaragiu, coriandru, culuebba, pedraliscia, pibirina, priorissa*

DESCRIZIONE: pianta erbacea biennale con fusto eretto striato e cilindrico. Le foglie sono ternate o biternate a segmenti terminali ovali e con picciolo formante due orecchiette arrotondate. I fiori, in ombrelle terminali, hanno 5 petali giallo-verdognoli. Il frutto è subgloboso di circa 2-3 mm.

HABITAT: pascoli e radure dei boschi.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: le foglie giovani.

UTILIZZO: le foglie si consumano crude, in insalata o cotte.

NOTA: alla foglia è riconosciuta proprietà astringente-antidiarroica, come sarebbe evidenziato dai fitonomi vernacoli di *kakkaràgu* (Aggius), *kakkaràsu* (Bosa), *brentèdda* = ventre, pancia (Nuoro).

La proprietà astringente-antidiarroica viene riconosciuta anche nei confronti degli animali, come evidenzerebbe il fitonimo di Siniscola *culuebba* = culo di cavalla.



CORINOLI COMUNE, MACERONE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:

Smyrniolus atrum L.

FAMIGLIA:

Apiaceae

NOME IN VERNACOLO:

alisandru, àppiu cuaddaru, àppiu de cuaddus, arròsadulu, cacalacasu, cacaracasu, chirielle, laone, liriandru, lisandru, lisau, lisiardu, macciaroni, maceroni, macerroni, olisandru, orrusadu, preiderina, preiderissa

DESCRIZIONE: pianta erbacea biennale con fusti eretti, cavi, cilindrici, con striature longitudinali rossastre, alti mediamente 40–80 cm, ma che possono raggiungere talvolta 150 cm. Possiede una radice robusta e ramificata. Le foglie, opposte, di colore verde lucido, sono composte, a foglioline larghe e dentellate. Le foglie basali sono più grandi. I piccioli, con venature di colore rossiccio, sono allargati alla loro base, inguainando il gambo. Forma infiorescenze a ombrella composta da 10-25 raggi. I fiori, piccoli e di colore giallo-verdastro, sono ermafroditi, ossia presentano sia organi maschili che femminili e sono impollinati da insetti. La fioritura avviene da febbraio a maggio. I frutti sono degli schizocarpi globulari, lunghi 4–5 mm, dapprima verdi poi neri; a maturità si scindono in due parti, ognuna delle quali contiene un piccolo seme nero, a forma di mezzaluna.

HABITAT: cresce in luoghi umidi e ombrosi, ambienti di macchia e incolti.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: le varie parti della pianta: foglie giovani, il bottone florale, la radice.

UTILIZZO: le foglie giovani e il bottone florale vengono consumati crudi in insalata, o cotti. La radice, per quanto acre e amara, si mangia come il sedano. Il tenero germoglio va consumato come gli asparagi o gli spinaci, la foglia giovane al posto del prezzemolo; la radice raccolta in autunno e lasciata per parecchi mesi in cantina per perdere in parte l'amaro.

NOTA: nella medicina popolare, il frutto è ritenuto carminativo (nella fitoterapia ufficiale della prima metà dell'ottocento). A Nurallao e a Villacidro il macerone si usa per curare i geloni alle mani e ai piedi. Legando più fusti in fascetti, si appronta una scopa per spazzare il forno a legna.



CRESCIONE D'ACQUA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:	Nasturtium officinale R. Br.
FAMIGLIA:	Brassicaceae
NOME IN VERNACOLO:	<i>acione, ascione, ascioni, criscioni, grùspinu, martutzu, martuzzedda, martùcciu de arriu, martuzeddu, martutzu de acqua, martutzu de arriu, mattutza, nartussu, nastruttu, nastrutzu de riu, nasturtu</i>

DESCRIZIONE: erba acquatica perenne. Il fusto è prostrato, ramificato, lungo fino a 70 cm, le foglie sono di forma ovale o rotondeggianti, di un bel verde lucido, somigliano molto a quelle del sedano palustre, ma più piccole e con sapore aspro e forte odore di ravanella. I fiori sono bianco-giallognoli. Il frutto è una siliqua allungata di circa 15 mm, lungamente pedunculata, con stilo molto breve.

HABITAT: cresce in abbondanza in prossimità di ruscelli e delle fontane, molto ricercata.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie fresche.

UTILIZZO: foglie fresche di crescione da mangiare crude, in insalata con olio extra vergine d'oliva. Mescolata con altre erbe cui conferisce il suo particolare sapore appetitoso e piccante. Viene anche utilizzato come condimento di vivande cotte, in particolare in piatti di carne, in brodi e zuppe (entra nella composizione della minestra di 18 erbe selvatiche di Barbagia). A Loceri la pianta viene impiegata nella preparazione di una particolare focaccia "su Kokkoi", a base di farina, zucche, cipolle e formaggio acido.

NOTA: erba che contiene quasi tutti i sali minerali, le vitamine A, B2, C, D, PP e il carotene. È indicata ai diabetici, ai magri sofferenti di avitaminosi, ai malati di esaurimento e di ipotensione. Favorisce la digestione, calma la tosse, il mal di testa, di denti e delle ossa. Tutta la pianta è dotata di una fragranza acuta (il termine nasturtium deriva da nasus tortus "naso storto") e il suo aroma è piccante e amaro.

Il crescione, nei suoi principi attivi, contiene composti solforati che applicati sulla pelle e le mucose provocano rubefazione. Ingeriti, vengono scomposti e i metaboliti eliminati prevalentemente tramite la bile e i polmoni. Attraverso queste vie di eliminazione i metaboliti stimolano la cistifellea che l'epitelio bronchiale. Possiede inoltre proprietà batteriostatiche e ipoglicemicizzanti.





CRISANTEMO CAMPESTRE, INGRASSABUE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Glebionis segetum* (L.) Fourr.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *bellei de caddu, cagaranciu, cagarantzu masedu, caragantzu masedu, caragàntzu budru, caregantzu, coccoininni, concuda, criallei*

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale, glabra e glauca, alta 20-60 cm. I fusti sono eretti e ramosi. Le foglie sono glauche e carnose, a contorno lanceolato, profondamente pennatopartite e spesso dentate sul bordo, le superiori abbraccianti. I fiori periferici sono di colore giallo oro con ligule ovali-ellittiche lunghe 1-2 cm, quelli del disco, di uguale colore, sono tubulosi. I frutti sono acheni senza pappo.

HABITAT: campi incolti, vigne e oliveti.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: la pianta tenera.

UTILIZZO: è un'erba utilizzata per insaporire le insalate. Ad Orani e Sarule, si ritiene che, se mangiata in quantità, possa provocare inebriamento.

NOTA: potrebbe essere confusa con *Glebionis coronaria* (L.) Spach da cui si distingue subito la parte inferiore della ligula che è più chiara formando un disco quasi sempre bianchiccio. Erba molto ricercata dai bovini, tanto da essere volgarmente chiamata ingrassabue e per l'alimentazione delle tartarughe.

Nella medicina popolare il crisantemo campestre si utilizza a Gonnosfanadiga per cicatrizzare un tipo di tumore che si manifesta con gonfiore dietro l'orecchio, chiamato *sa vigu*, si praticano impacchi di decotto con garza.





CRISANTEMO GIALLO, FIOR D'ORO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Glebionis coronaria* (L.) Spach
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *cararànciu, cagarantu, cagarantulu, cagarantzu, cagarantu, caragantzu, caraganzu, caregantzu, cuccurilata, ghirielle*

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale alta fino a 100 cm, le foglie sono alterne di norma bipennato-partite, quelle inferiori sono attenuato-picciolate, le altre amplessicauli, a contorno obovato o oblungo. Capolini con fiori centrali tubulosi, gialli e fiori periferici ligulati, gialli (talvolta più chiari o biancastri nella porzione periferica). La fioritura si prolunga da aprile ad agosto, ma è precoce in condizioni di caldo estivo. I frutti sono degli acheni lunghi 2-3 mm, quelli periferici trigoni, quelli del disco sono tetragoni e strettamente alati sull'angolo interno. La riproduzione avviene prevalentemente per seme.

HABITAT: campi coltivati e incolti, i vigneti, i ruderi, i muri.

EPOCA DI RACCOLTA: marzo-aprile.

PARTI UTILIZZATE: fusto tenero, facilmente sbucciabile o il germoglio tenero, crudi dal sapore piccante somigliante a quello del finocchietto selvatico.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: da utilizzare allo stato fresco.

UTILIZZO: è molto usato nella gastronomia come verdura, perché ricco di minerali e vitamine e per il suo particolare aroma. Le foglie e i giovani germogli sono commestibili e possono essere impiegati in stufati, in casseruola, in minestrone o solamente come contorno di altri piatti. Tuttavia, ingeriti in quantità eccessiva, anche se sono stati osservati potenziali effetti benefici per la salute umana, a lungo termine possono manifestare tossicità.

NOTA: in fitoterapia il *Crisantemo giallo* è usato per le sue proprietà antiossidanti. Estratti di questa pianta hanno dimostrato di inibire la crescita del *Lactobacillus casei*, un batterio intestinale.



DENTE DI LEONE, SOFFIONE, TARASSACO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Taraxacum officinale* aggr. sensu Pignatti Fl. Ital., 1982
Taraxacum sp. pl. (specie plurime)

FAMIGLIA: Asteraceae

NOME IN VERNACOLO: *chèriga, cicòria burda, denti di lioni, gicòia de pòrcusu, gicòria burda, zicòria burda*

DESCRIZIONE: gruppo estremamente polimorfo; fittone dapprima indiviso, quindi generalmente ramificato, senza tunica, ma sempre al colletto avvolto da squame brunastre o nerastre; foglie di un verde scuro, con nervature reticolate, dentate o lobate; picciolo sempre ben evidente, talora largamente alato. Capolini grossi (diametro 2,5-4 cm), corolla di un giallo carico; acheni da grigio-biancastri a bruno-violacei; becco lungo almeno il doppio dell'achenio.

HABITAT: prati.

EPOCA DI RACCOLTA: prima della fioritura.

PARTI UTILIZZATE: foglie.

UTILIZZO: le foglie tenere della rosetta e la radice si consumano in insalata pura o mista, o cotte, in minestre, risotti e soprattutto fritte.

NOTA: la pianta, nella medicina popolare, era frequentemente utilizzata e gli era riconosciuta proprietà antinfiammatoria, stomachica e diuretica; attualmente le sono riconosciute proprietà colagoga, diuretica e leggermente lassativa. Nel territorio di Bolotana veniva utilizzata come diuretico e purgante, ad Orgosolo le sono riconosciute proprietà depurativa, diuretica, antiemorragica, e anticistica. Nel territorio di Laconi è ritenuta stimolante la funzione epatica e colagoga. Il sapore amaro è conferito dalla **taraxacina** sostanza analoga contenuta anche nella cicoria e nel radicchio rosso.

Rischi di confusione: il genere *Taraxacum*, comprende diverse specie presenti nell'Isola, comunemente in Sardegna viene erroneamente considerato tarassaco la specie più comune *Hyoseris radiata* L.



DENTE DI LEONE TUBEROSO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Leontodon tuberosus* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *cicoria burda*

DESCRIZIONE: erba perenne provvista di radici tuberose, fusiformi e fascicolate, portanti una rosetta di foglie più o meno setolose, sinuato dentate. Scapo nudo, senza squame, con peli forcati sparsi. I capolini sono piccoli e composti da fiori ligulati, di colore giallo, gli esterni caratteristicamente striati di blu-grigiastro. Gli acheni centrali sono muniti di pappo piumoso. La fioritura è abbastanza precoce, autunnale.

HABITAT: prati, pascoli, radure, macchie.

EPOCA DI RACCOLTA: prima della fioritura.

PARTI UTILIZZATE: foglie.

UTILIZZO: sono edibili le foglie, da miscelare con quelle di altre specie per insalata miste o, meglio, per la preparazione di zuppe. Sapore amarognolo. In alcuni paesi della Sardegna si consumano i tuberi radicali, cotti o sotto aceto.

NOTA: nel Sulcis, e in particolare a Carbonia, la specie trova diversi utilizzi etnoiatrici: infusi per problemi digestivi e intestinali; come antinfiammatorio della vescica e della prostata, anticalcolosi renale, antidiabetico e antilipemico, nelle infiammazioni del cavo orale e della gola. A Villacidro per cauterizzare i porri vi si versa, sfregando, del lattice della pianta.



ELICRISO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Helichrysum italicum* G. Don
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *abbruschiadinu, allue fogu, bruschiadini, bruschiadina, bruschiadinu, buredda, calecasu, erba de Santa Maria, fiore de Santu Joanne, frore de Santu Giovanne, mansanellja, mazzaneglia, munteddus, scova de Santa Maria, simu, uscradinu*

DESCRIZIONE: pianta perenne suffruticosa, alta fino a 50 cm, alquanto ramificata. Le foglie hanno forma lineare-lanceolata, appiattite lungo i bordi. Infiorescenze in densi corimbi posti all'apice del fusto, capolini del diametro di 3-5 mm con fiori tubulosi giallo-oro emananti un caratteristico intenso profumo. La fioritura avviene in estate.

HABITAT: nelle zone pietrose aride e sabbiose, nei greti fluviali dal mare alla collina.

EPOCA DI RACCOLTA: prima quindicina di luglio.

PARTI UTILIZZATE: cimette fiorite.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: i rami si essiccano all'ombra disposti in strati o riuniti in mazzetti, si conservano in recipienti di vetro o porcellana al riparo dalla luce.

UTILIZZO: i cespi dell'elicriso, ricchi di oli essenziali, si utilizzano in alcuni paesi per bruciacchiare la peluria che rimane dopo l'asportazione delle penne degli uccelli. I cespi della pianta secca vengono usati per bruciare le setole del maiale al quale conferisce un particolare aroma. A Laconi con l'elicriso si produce un particolare liquore che ricorda il profumo della liquirizia.

NOTA: in Sardegna, oltre alla subsp. nominale sono presenti altre 2 sottospecie di elicriso italico: *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don subsp. *pseudolitoreum* (Fiori) Bacch., Brullo & Mossa, *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don subsp. *tyrrhenicum* (Bacch., Brullo & Giusso) Herrando, J.M. Blanco, L. Sáez & Galbani

Tra i principi attivi dell'elicriso, i flavonoidi e le ftalidi, possiedono un effetto colecistocinetico e spasmolitico associato a riduzione del tasso colesterolemico, con conseguente incremento delle secrezioni pancreatiche e gastriche. L'elicriso possiede un'azione antinfiammatoria in quanto contiene un principio attivo chiamato *italidione*, contro le otiti, i geloni, le bruciature e le punture di insetti, efficace contro le contusioni ed ematomi, rafforza le difese dell'organismo, antiallergico, contro l'ansia.



ERBA CORNACCHIA IRIDA, SISIMBRIO IRIO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Sisymbrium irio* L.
FAMIGLIA: Brassicaceae
NOME IN VERNACOLO: *tribolia, trebolia, alaussa*

DESCRIZIONE: erba annuale, alta fino a 80 cm, con fusti eretti pubescenti, glabri o lievemente pelosi. Le foglie sono glabre con lembo suddiviso, pennatosette con 4-6 coppie di segmenti più o meno angolosi e dentati, progressivamente più grandi. I fiori sono molto piccoli con una corolla di 4 petali gialli disposti in racemi apicali. I frutti sono siliquie, numerose, allungate ed arcuate disposte a candelabro, sorpassanti in alto l'apice del racemo.

HABITAT: aree ruderali, spazi erbosi urbani.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie private del picciolo.

UTILIZZO: si utilizza la foglia, privata del picciolo, come verdura cotta, da sola o mista. Viene consumata bollita e condita con olio o soffritto di cipolle.

NOTA: un'erba alquanto banale piuttosto frequente in aree ruderali urbane, di ottima inaspettata qualità gastronomica.

In Sardegna è presente anche la specie *Sisymbrium officinale* (L.) Scop. che viene utilizzata nella medicina popolare come antiscorbutico, espettorante-anticatarrale e diuretico. I cantanti locali di musica popolare, usavano bere il decotto di pianta per schiarirsi la voce. Si considera utile anche nelle malattie del fegato e del sangue.

Tra i principi attivi del sisimbrio o erisimo, i *glucosinolati*, agiscono nelle patologie delle vie respiratorie con irritazioni faringo-tracheale ed eccessiva secrezione del muco. All'attività antinfiammatoria si aggiunge quella batteriostatica e micostatica oltre a quella espettorante.





FARINELLO COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Chenopodium album* L.
FAMIGLIA: Chenopodiaceae
NOME IN VERNACOLO: *cadone, cadoni, cado(n)i, caroni, catone, codone*

DESCRIZIONE: erba annuale a radice fittonante, alta fino a 180 cm, con fusto eretto, semplice o ramificato, striato, glabro ed un po' glauco, sparsamente farinoso soprattutto in alto. Le foglie sono alterne, lungamente picciolate, sub-romboidali, con margine irregolarmente sinuato-dentato, molli al tatto, di un verde lucido sulla pagina superiore ma biancastro-farinose su quella inferiore. I fiori, piccoli e verdastri, sono raggruppati numerosi in glomeruli nelle parti superiori della pianta. Frutto verdastro, avvolgente un solo seme nero, lucido.

HABITAT: luoghi incolti, aree degradate.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: le parti edibili sono le foglie giovani.

UTILIZZO: si consumano le foglie, cotte come gli spinaci.

NOTA: nella medicina popolare nel territorio di Bolotana si assumeva la pianta come antielmintico, e nella zona di Villasimius l'infuso di pianta giovane come lassativo e antiasmatico. Si cerca di impedirne lo sviluppo della specie nelle vigne, giacché si ritiene che conferisca cattivo sapore al vino.

Altre specie di **Chenopodium** con notevoli convergenze fisionomiche sono presenti in Sardegna, comunque, edibili come il farinello. Fa eccezione, per motivi olfattivi, *Chenopodium vulvaria* (*erba pudia, erba pudescia*).



FINOCCHIO ACQUATICO COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Oenanthe pimpinelloides* L.
FAMIGLIA: Apiaceae
NOME IN VERNACOLO: *ungra*

DESCRIZIONE: erba perenne di colore talora glauco, alta fino a 100 cm, caratterizzata da radici fascicolate recanti piccoli tuberi sotterranei da ovoidi a fusiformi. Il fusto è pieno, eretto, ramoso e scanalato, alquanto fistoloso in basso. Le foglie hanno forma alquanto variabile: quelle basali sono pennatosette (lunghe 10-20 cm) con lobi ovato-cuneati mentre le superiori sono semplicemente pennate con segmenti interi e lineari. I fiori sono piccoli, bianchi e disposti in ombrelle composte a 6-12 raggi, le quali al momento della fruttificazione si sollevano.

HABITAT: zone umide, acquitrini, boscaglie.

EPOCA DI RACCOLTA: periodo della fioritura.

PARTI UTILIZZATE: foglie, radici.

UTILIZZO: si consuma la radice come quella del sedano. La foglia basale, di sapore caratteristico, è ritenuta commestibile, consumabile in insalata mista, cruda o cotta. Nel territorio di Gavoi la specie entra nella composizione di una minestra tradizionale alle erbe "S'Erbuzu".

NOTA: la specie può essere confusa con *Oenanthe crocata* L. (*erba sardonica*, *àppiu burdu*, *àppiu de arriu*) la quale è **molto tossica**, contiene principi attivi ad azione neurotossica ed enterotossica, capaci di provocare convulsioni e coma seguite da esito letale. Veniva impiegata, per la sua tossicità, nella pesca di frodo nelle acque dolci, onde narcotizzare i pesci (trote e anguille) per farli venire a galla e catturarli.





FINOCCHIO MARINO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Crithmum maritimum* L.
FAMIGLIA: Apiaceae
NOME IN VERNACOLO: *erba de Santu Pedru, fenugu marinu, fenugu de mari, fenuju de mare, fenuju de mari, finòcchiu marinu, finòcciu marittimu, finugu de mari, finòcciu di mari*

DESCRIZIONE: pianta suffruticosa alta fino a 50 cm. Il fusto è ramificato, legnoso alla base e scapi erbacei ascendenti. Le foglie sono bi-tripennatosette con segmenti lanceolati carnosi. I fiori sono di colore giallo-verdognoli in ombrelle terminali. Il frutto (achenio) è ovoidale, giallo-rossastro di 5-6 mm.

HABITAT: tipico delle zone costiere nelle rupi.

EPOCA DI RACCOLTA: giugno-agosto.

PARTI UTILIZZATE: giovani getti.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: sotto aceto.

UTILIZZO: i giovani getti vengono consumati cotti, o conservati sotto aceto. Il sapore delle foglie è salato piccante, aromatico, per aromatizzare le insalate o conservare sotto aceto.

NOTA: il finocchio marino, molto comune in Sardegna, ha un profumo aromatico tra il finocchio e il sedano. Nella medicina popolare, a Dorgali l'infuso di pianta intera viene impiegata, **per via interna**, come antalgico nei dolori intestinali e come antidiarroico. A Tortoli e Ulassai, come antinfiammatorio e antalgico nei disturbi epatici, vescicali e renali. **Per via esterna**, si registra un uso come decongestionante cutaneo.



FINOCCHIO SELVATICO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Foeniculum vulgare* Mill.
FAMIGLIA: Apiaceae
NOME IN VERNACOLO: *enucru, fanol, fenugu, fenugu aresti, fenucru, fenuju areste, finocchi arestu, finòcciu arestu, finugu aresti, finuju areste, frenucu sardu, frenugonis, fenugu, inucru*

DESCRIZIONE: erba perenne con fusto eretto, ramificato, alto fino a 150 cm con robusto apparato radicale rizomatoso. Le foglie bi-tripennate hanno lobi filiformi e sono attaccate al fusto mediante una guaina. I fiori sono di colore giallo riuniti in vistose ombrelle apicali. La fioritura avviene in estate. I frutti sono di colore scuro, striati.

HABITAT: incolti ben esposti, pietrosi, greti dei torrenti dal mare alle colline assolate; orti e giardini.

EPOCA DI RACCOLTA: ottobre-novembre.

PARTI UTILIZZATE: radici, i frutti e le foglie.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: la radice si fa seccare al sole o in ambiente riscaldato; i semi si separano dalle ombrelle per battitura e successiva setacciatura. Entrambi si conservano in recipienti di vetro o porcellana al riparo dalla luce.

UTILIZZO: le foglie e i frutti hanno impiego alimentare in salse, condimenti e minestre. L'olio essenziale contenuto nei frutti, trova uso in molti prodotti alimentari comprendenti bevande alcoliche e analcoliche, caramelle, cibi cotti, gelatine, budini, condimenti e salse. Con il finocchietto, menta e aglio selvatico si prepara il piatto tradizionale delle fave lesse. Le due entità presenti in Sardegna (subsp. *vulgare* e subsp. *piperitum* [Ucria] Bég.) vengono impiegate come verdura, consumate crude o cotte, in minestre e minestroni di legumi, come condimento aromatizzante di carni.

NOTA: nella medicina popolare in Sardegna in generale: **Apparato digerente:** come eupeptico-digestivo e carminativo. **Apparato respiratorio:** come bechico espettorante nella tosse, nella bronchite e nei disturbi respiratori. **Apparato urinario:** come diuretico e depurativo renale. **Sistema ormonale femminile:** come emmenagogo e antireumatico. Il finocchio, pianta assai impiegata nelle regioni mediterranee per aromatizzare carni e pietanze, oltre ai sali minerali e vitamine, contiene un'essenza ricca del componente "anetolo", che si concentra in modo particolare nei semi e favorisce la digestione. Rispettare scrupolosamente le dosi prescritte, assunta in dosi elevate, questa sostanza causa convulsioni.





GENZIANA MAGGIORE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Gentiana lutea* L.
FAMIGLIA: Gentianaceae
NOME IN VERNACOLO: *agintjana, ansiana, chinaresta, gintiana, zentziana*

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne, con portamento eretto che talvolta raggiunge 150 cm d'altezza. Radice rizomatosa ramificata. Fusto eretto semplice, cilindrico, rigido, incavato. Foglie basali picciolate, lunghe 30-40 cm, con lamina lanceolata, opposte, glabre, verdiglauche con nervatura principale parallela e la secondaria reticolata. Foglie caulinari progressivamente ridotte e sessili. Calice ridotto a squama membranacea. Fiori gialli (3-4 cm) riuniti in pseudo-verticilli con corolla suddivisa in 5 lobi aperti.

HABITAT: nei prati e pascoli montani del Gennargentu.

EPOCA DI RACCOLTA: autunno.

PARTI UTILIZZATE: radice.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: essiccazione delle radici.

UTILIZZO: usata in liquoreria per aromatizzare acquavite. Si produce la bevanda di genziana, prodotto inserito nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT). Altro utilizzo della radice è come eupeptico-stomachico-digestivo e colagogo, utilizzata in particolare nelle atonie digestive (i preparati liquoristici hanno prevalentemente questa destinazione salutare).

NOTA: nella medicina popolare, soprattutto nelle zone montane del Gennargentu e dell'Ogliastra, si fa uso del decotto amarissimo di radice o della sua polvere come febbrifugo specie per le febbri malariche e intermittenti.

I *secoiridoidi* e gli *alcaloidi*, tra i componenti della genziana, sono fra le molecole che più stimolano i ricettori gustativi per il sapore amaro, favorendo l'appetito, la secrezione delle ghiandole salivari, la produzione di succhi gastrici. Sono inoltre dotati di attività antinfiammatoria e agevolano l'efficienza del sistema immunitario.

CRITICITÀ: la principale minaccia è rappresentata dal prelievo dei rizomi per la produzione di liquori e per utilizzi a scopi farmaceutici; altre minacce sono legate al sovrapascolo, al disturbo provocato da ungulati, alle successioni naturali della vegetazione e, in alcune zone, al turismo, il cui impatto è determinato soprattutto dall'eccessivo calpestio. Avrebbe bisogno di protezione e di coltivazione per poter sfruttare le sue molteplici proprietà. La specie è inserita nell'allegato V della Direttiva Habitat 92/43 CEE e nel Council Regulation (CE). Numerose stazioni ricadono in Siti di Interesse Comunitario (SIC). *Gentiana lutea* è altresì inserita in numerose liste di specie degne di protezione a livello regionale o provinciale. Inoltre, sono attive azioni di conservazione ex situ (a lungo periodo) dei semi presso la Banca del Germoplasma (BG-SAR).



GINEPRO COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Juniperus communis* L.
FAMIGLIA: Cupressaceae
NOME IN VERNACOLO: *ginepru, innìpiri, thinnìberu, zinnìberi, zinnìbiri, zinnìbiri de monte*

DESCRIZIONE: arbusto legnoso o basso alberello dal portamento eretto. Le foglie aghiformi, appuntite, verticillate a 3, sono solcate da una linea chiara nella pagina superiore. I fiori, dioici, di colore giallastro quelli maschili e verdastro quelli femminili, sono disposti in prossimità dell'ascella fogliare. La fioritura avviene in primavera. I frutti, detti gàbuli o coccole, sono pressoché sferici, di 4-6 mm di diametro, dapprima verdi poi nero bluastri quando giungono a maturazione. La pianta può raggiungere e superare 5 metri d'altezza.

HABITAT: spontaneo della macchia litoranea Mediterranea, predilige luoghi soleggiate, aridi e rocciosi.

EPOCA DI RACCOLTA: i frutti in autunno.

PARTI UTILIZZATE: frutti.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: i frutti si essiccano disposti al sole su graticci oppure in stufa, ma a calore moderato, si conservano in recipienti di vetro o porcellana al riparo dalla luce.

UTILIZZO: i frutti sono adoperati in liquoreria, enotecnica e vermouth, estratti per caramelle; in culinaria per aromatizzare e armonizzare le carni di selvaggina, soli o con chiodi di garofano e noce moscata, pesci marinati, salumi e per bevande alcoliche facendo macerare le coccole in acquavite. Per macerazione a freddo in alcool etilico si prepara un tipico e delizioso liquore nel Sarcidano chiamato "Gineprino". Facendo macerare le coccole (che contengono molti zuccheri) in vino bianco si prepara il vino di ginepro (es. coccole frantumate 30 grammi, rametti tagliati 15 grammi, vino bianco 1 litro: lasciare macerare per 4 giorni, indi aggiungere 30 grammi di zucchero); per fermentazione e successiva distillazione delle coccole si prepara una acquavite (o alcoolato) (Gin, ecc.).

NOTA: il ginepro comune ha proprietà diuretiche, eupeptico, stomachico, carminativo, stimola la secrezione gastrica, è usato nelle atonie digestive, antifermentativo intestinale. Tra i principi attivi, l'olio essenziale e alcuni diterpeni solubili sono stimolanti dell'epitelio del glomerulo renale. Sull'apparato respiratorio il Ginepro comune agisce come espettorante e sedativo della tosse.



GINEPRO NANO



NOME SCIENTIFICO: *Juniperus sibirica* Burgsd.
FAMIGLIA: Cupressaceae
NOME IN VERNACOLO: *ginepru, innìpiri, thinnìberu, zinnìberi, zinnìbiri, zinnìbiri de monte*

DESCRIZIONE: arbusto legnoso sempreverde, alto 20-50 cm, con rami contorti ed appressati al suolo. Il legno di questo ginepro è di colore giallo-rossiccio; foglie aghiformi e pungenti, lunghe 10-15 mm, solcate da una linea chiara nella pagina superiore. Infiorescenze maschili ascellari con fiori gialli, i fiori femminili sono di colore verdastro, su piante distinte. I frutti sono gèlbuli (coccole) carnosì, ovoidali a maturazione, di colore blu-violaceo.

HABITAT: prati e rocce montane oltre i 1200 m sul Gennargentu e in pochi altri monti della Sardegna centrale (M.te Spada, Correboi, Tonneri di Seui [Arrigoni, 2006]).

EPOCA DI RACCOLTA: i frutti in autunno.

PARTI UTILIZZATE: frutti.

UTILIZZO: i frutti sono adoperati in liquoreria, enotecnica e vermouth, estratti per caramelle; in culinaria per aromatizzare e armonizzare le carni di selvaggina, soli o con chiodi di garofano e noce moscata, pesci marinati, salumi e per bevande alcoliche facendo macerare le coccole in acquavite. Per macerazione in acqua, e successiva fermentazione dalle coccole si ottiene un liquore alcolico chiamato "vino di ginepro". Si può ottenere anche un enolito, mettendo a macerare le coccole in vino.

NOTA: il legno di questo ginepro è di colore rossiccio o giallo, di un odore aromatico gradevole, venato, tenacissimo ed elastico. Nel 1930 furono esportati dalla Sardegna oltre 1000 quintali di coccole di ginepro nano, di ginepro ossicedro (*Juniperus oxycedrus* L. subsp. *deltoides* N.G. Passal.), di ginepro coccolone (*Juniperus oxycedrus* L. subsp. *macrocarpa* [Sibth. & Sm.] Neilr). Le coccole erano destinate alla saponeria, alla liquoreria, per la preparazione del Gin.





LANUTELLA COMUNE, ANDRIALA A FOGLIE INTERE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Andryala integrifolia* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *erba de passaidràxias, erba de sìmbula, erba sìmula*

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale o bienne con radice fibrosa, alta 20-80 cm, completamente ricoperta di densi peli stellati bianco-giallastri e peli ghiandolari. Il fusto è ramoso, striato e pubescente. Le foglie basali di forma ovato-lineare, intere o sinuato-dentate; le caulinari sono molto ridotte e amplessicauli, appressate, di forma bislungo-lanceolata. I capolini di 2,5 cm di diametro, numerosi, disposti in cime corimbose contratte all'apice di rami. I fiori, tutti ligulati, sono di colore giallo-limone, lunghi 10 mm, talvolta screziati di rosso, sporgenti appena dall'involucro formato da squame uniseriate di 7 mm, ricoperte di fitti peli ghiandolari. I frutti sono degli acheni di 2 mm sormontati da un pappo di 6-8 mm.

HABITAT: vegeta in garighe, pascoli, scarpate e luoghi sabbiosi.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie .

UTILIZZO: la tenera rosetta basale per insalate cotte.

NOTA: *Andryala integrifolia* è una specie che può presentare una marcata polimorfia nelle foglie: queste possono essere più o meno intere o dentellate, oppure con 2-4 copie di grossi denti acuti o con bordi sinuato-lobati.



LATTAIOLA, LATTUGACCIO COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Chondrilla juncea L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: limporra, liporra, gurtezone, porru, lattaredda, limpora, lisporra, lisporra, mammacicca, mammaluca.

DESCRIZIONE: erba perenne, alta fino a 120 cm, con fusto eretto, setoloso-ispido, molto ramoso in basso, rami giunchiformi. Le foglie si dividono in basali e cauline, in genere sono disposte in modo alterne. Quelle basali si presentano in rosette molto aderenti al terreno ed hanno forma obovata, lembo roncinato o dentato, lunghe oltre 10 cm. Esse tendono a diventare più piccole quando sorgono sul fusto che si allunga, in preparazione alla fioritura e a divenire ovali, semplici. La pianta in questa fase assume aspetto molto diverso. I capolini sono piccoli raggruppati in fascetti di 2-5, con pochissimi fiori ligulati, di colore giallo. I frutti sono acheni muniti di pappi bianchissimi con setole denticolate.

HABITAT: incolti, prati aridi, bordi delle strade.

EPOCA DI RACCOLTA: inverno-primavera.

PARTI UTILIZZATE: rosette di foglie basali (di colore rossiccio), prima che il fusto si elevi.

UTILIZZO: in insalate miste crude e cotte. Entra nella composizione della minestra delle 18 erbe selvatiche di Barbagia.

NOTA: nel punto della recisione della rosetta delle foglie basali si noterà un copioso caratteristico flusso di lattice bianco. Nella medicina popolare nella Gallura il lattice, viene utilizzato per cauterizzare e risolvere porri e verruche. A Torpè contro le zecche si applica il lattice della pianta in grado di ucciderle.





LATTUGA SELVATICA, SCAROLA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Lactuca sativa* L. subsp. *serriola* (L.)
Galasso, Banfi, Bartolucci & Ardenghi

FAMIGLIA: Asteraceae

NOME IN VERNACOLO: *Lattia arrufada, lattuconi, kal'ùkka*

DESCRIZIONE: erba biennale con radice fittonosa, alta fino a 180 cm, con fusto ascendente eretto, bianco-osseo così come la robusta nervatura mediana delle foglie, guarnito di rade setole subspinose, lattescente al taglio. Le foglie hanno la lamina rigida a contorno pennato-partito, sono sessili e amplessicauli, di colore verde-glaucò, la superficie è glabra, i bordi sono seghettati e setoloso-subspinosi, il lembo è marcatamente munito di regolare serie di spinule che ostacolano alquanto la degustazione sul crudo. Alla base le foglie sono interrotte per formare due orecchiette. Le foglie superiori sono più piccole, con lamina lanceolato-lineare. I capolini, numerosi, sono portati in una alta, larga pannocchia piramidale formata da una ventina di fiori ligulati, giallo pallidi. Gli acheni, setoloso-pubescenti, sono muniti di pappo bruno-olivastro.

HABITAT: incolti, zone ruderali.

EPOCA DI RACCOLTA: inverno-primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie molto giovani.

UTILIZZO: in insalate crude o cotte. Per evitare il fastidio delle spinule fogliari va consumata cotta.

NOTA: nella medicina popolare alla specie vengono riconosciute proprietà sedativo-calmanti, del sistema nervoso e ipnotiche e un tempo proprietà depurativa epatica e neutralizzante della puntura di scorpione. **Per via esterna**, si applicava la foglia pestata e cotta sulle parti infiammate del corpo come antiflogistico.



LINGUA DI CANE, PIANTAGGINE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Plantago lanceolata* L.
FAMIGLIA: Plantaginaceae
NOME IN VERNACOLO: *Limba de cani, Origa de lèpere, Erba de cordedda*

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne, con foglie brevemente picciolate lineari lanceolate, tutte in rosetta basale e perduranti in inverno, scapo eretto, striato solcato, portante all'apice un'infiorescenza a spiga inizialmente conica, poi cilindrica; frutto capsula con minuti semi con la faccia interna concava.

HABITAT: specie comune presente in tutto il territorio regionale; cresce negli orti, prati, pascoli, incolti, bordi delle strade.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie giovani, che vanno raccolte prima della emissione degli scapi fiorali.

UTILIZZO: la foglia tenera, raccolta prima dell'emissione dello scapo fiorale, viene consumata in minestre di verdure e zuppe, in insalate miste alle erbe selvatiche.

NOTA: nella medicina popolare viene impiegata come astringente-antisecretivo, come astringente nei disturbi intestinali, come febbrifugo. La specie ha proprietà cicatrizzanti, emollienti, antinfiammatorie, diuretiche. I semi di questa specie sono molto graditi dagli uccelli.

Tra i suoi principi attivi, i *glucosidi iridoidi*, hanno proprietà antinfiammatorie e antiallergiche. I *polissacaridi* stimolano il sistema immunitario. I *flavonoidi*, gli *acidi fenolici*, i silicati e gli *oligoelementi* proteggono attivamente il tessuto connettivo, favoriscono la diuresi e stimolano l'eliminazione epato-biliare abbassando i livelli lipemici.



MALVA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Malva sylvestris* L.
FAMIGLIA: Malvaceae
NOME IN VERNACOLO: *nabredda, marmaruzza, marmaredda, mamarutza, marmara, marmarutza, marva, marvitza, marvutza, narba, narbedda, narbutza, narvutza, palmutza, pani e casu.*

DESCRIZIONE: erba perenne (raramente annua) con fusto eretto e ramoso che può raggiungere 100 cm d'altezza, foglie larghe e divise in lobi acuti, fiori di colore rosa-violetto. La corolla è formata da 5 petali roseo-violetti, con tre linee violacee, molto più lunghi del calice. Il frutto è costituito da una capsula discoidale.

HABITAT: presente ovunque, nei luoghi incolti, sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie, bocci fiorale maturo.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: da utilizzare fresca.

UTILIZZO: "SU PANI DE DEUS". Il seme dolciastro di malva, contenuto in ciascun frutticino, detto camario, (monocarpo) è commestibile, veniva mangiato dai bambini e ragazzi. Le foglie giovani, private del picciolo duretto, lessate e tritate mescolate alla ricotta vengono utilizzate per il ripieno dei ravioli, nelle torte salate, nelle frittelle e nelle frittate. La foglia tenera e i fiori vengono consumati in insalata con altre verdure.

NOTA: le foglie e i fiori contengono oli essenziali, glucosio, acido tannico, vitamina A, B, C, E. Il decotto ha proprietà benefiche per lo stomaco, lassativo e rinfrescante. Aiuta la digestione, per il mal di testa e per lenire le infiammazioni dei denti. Bevendo un bicchiere di decotto al giorno aiuta a perdere peso. Gli estratti della pianta sono indicati per curare dermatosi, foruncoli, afte, punture di insetti. Il succo della pianta fresca in cosmesi è impiegato come idratante, nutriente, detergente ed emolliente nella pelle disidratata e secca.



MARGHERITINA, PRATOLINA COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Bellis perennis* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *concuda bianca, criallei, margarita, margheritedda, siciedda, sitziedda*

DESCRIZIONE: pianta erbacea alta 5-15 cm. Le foglie sono dentellate o crenulate, disposte in rosetta basale. Il fusto è pubescente, privo di foglie, o foglioso solo sulle parti iniziali, con capolino finale unico del diametro di circa 2 cm, con ligule esterne di colore bianco, spesso arrossate inferiormente. I fiori interni sono tubulosi, gialli. Il frutto è un piccolo achenio di circa 1,5 mm.

HABITAT: pascoli, prati, incolti.

EPOCA DI RACCOLTA: inizio primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie giovani.

UTILIZZO: in insalate crude o cotte.

NOTA: nella medicina popolare **per via esterna**, come risolvente-vulneraria. **Per via interna**, l'infuso di foglia giovane come antinfiammatorio delle prime vie respiratorie, antibronchiale ed espettorante nel territorio di Bolotana, Sadali, Seui, Seulo. Come epatoprotettore e diuretico, come ipotensivo nella pressione alta, a Carbonia e nel Sulcis, come stomachico a Pozzomaggiore, il decotto di foglia o di capolino.

La margheritina ha proprietà simili a quella dell'arnica, antiedematose ed antinfiammatorie, meno energiche e, con un basso contenuto dei principi attivi *sesquiterpenici lattonici*, con minori rischi di sensibilizzazione allergica. Era uno dei tipici rimedi vulnerari ed antieczimotici utilizzati dai pastori e dagli allevatori del bestiame.

RISCHI DI CONFUSIONE: molto simile è *Bellis sylvestris* Cirillo, pratolina autunnale, che fiorisce da settembre a giugno, la quale si può distinguere dal portamento più alto della pianta (10-30 cm) con foglie oblanceolate ridotte progressivamente in un picciolo stretto e alato, provviste inferiormente di 3-5 nervi sporgenti e per le squame del ricettacolo ad apice acuto.



MELISSA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Melissa officinalis* L.
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: *èiba limonina, èiva limoncina, èiva limonina, èiva lintonina, alba Luisa, ament'e abis, erba limonina, folla de limoni, limoncina, melissa, menta chidru, menta de abe, menta de abis, menta de limoni, menta limonada*

DESCRIZIONE: erba annuale con fusto eretto e ramoso, foglie di colore verde chiaro con profumo di limone, i fiori da prima giallastri, bianco rosati dopo la fecondazione.

HABITAT: cresce nei luoghi ombrosi e freschi.

EPOCA DI RACCOLTA: foglie: aprile–maggio; sommità fiorite: in estate a fioritura completa.

PARTI UTILIZZATE: foglie, sommità fiorite.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: le foglie vengono fatte essiccare, al riparo della luce e in posto ventilato, per essere impiegate tutto l'anno.

UTILIZZO: entra nella composizione della pasta alle erbe spontanee. Nelle insalate, con ricotta e formaggi freschi. Le foglie vengono impiegate nel Sarcidano per la produzione di un liquore tipico alla melissa.

NOTA: nella medicina popolare viene utilizzata **per via interna:** preparati come distensivo nervino, nel territorio di Bolotana a Laconi si prepara l'infuso di foglie nell'insonnia, come tonico digestivo, come antibronchiale e antiasmatico. Come cardiotonico e stimolante cerebrale nel Sulcis, come rinfrescante a Gonnosfanadiga. **Per via esterna:** viene utilizzata nel Nuorese come vulnerario-cicatrizante nelle ferite.

Per il profumo di limone è ricercata dalle api, da qui prende il nome in vernacolo *Menta 'e abis*. Nella composizione dei principi attivi è presente un olio essenziale contenente geraniale, genariolo, eugenolo, citrale, citronellale, cariofillene, ecc. Le foglie e i fiori si usano per fare decotti contro il mal di testa, il raffreddore, l'influenza e per favorire la digestione. Inoltre è rilassante ed è indicata nella cura della depressione. La melissa, soprattutto quando è fresca, ha dimostrato di possedere attività antivirale (herpes e virus) attribuita ai suoi principi attivi: *polifenoli* ed altri composti presenti nell'olio essenziale



MENTA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Mentha aquatica* L.
FAMIGLIA: *Lamiaceae*
NOME IN VERNACOLO: *ament'e arriu, amentastru, ment'e arriu, mentastru*

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne, profumata, con rizoma legnoso che emette stoloni epigei striscianti. Fusto ascendente, a sezione quadrangolare cosparso di peli soprattutto in alto, ramificato, rossastro. Le foglie sono opposte a due a due, decussate, con un breve picciolo visibilmente solcato nella parte superiore, hanno forma ovato-oblunga con apice acuto o ovato-tondeggianti con apice ottuso, il margine dentato e la lamina spesso ricurva verso il basso, è glabra superiormente mentre è tomentosa sulla pagina inferiore, dove sono più evidenti le nervature secondarie tra loro parallele. I fiori profumati sono di colore rosa o violacei e sono raccolti in infiorescenze globose simili a capolini. Corolla tubulare pelosa all'interno, con 4 lobi di cui il superiore più grande degli altri e talvolta bilobato. Il frutto è formato da 4 nucule ovali con superficie verrucosa.

HABITAT: luoghi umidi ai bordi dei corsi d'acqua, sorgenti, prati umidi.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: le foglie si prestano ad essere essiccate per essere utilizzate tutto l'anno, tuttavia l'uso allo stato fresco è quello maggiormente diffuso.

UTILIZZO: le foglie vengono adoperate in cucina. La menta entra nella composizione della pasta alle 15 erbe, per aromatizzare insalate, nel ripieno per la preparazione dei ravioli con ricotta, nelle fave bollite, nel sanguinaccio.

NOTA: tutte le specie di menta hanno proprietà medicinali, contengono olio essenziale (mentolo, canfora) tannino. Il decotto delle foglie è impiegato come calmante, mal di testa e di stomaco, contro le coliche intestinali e i disturbi delle vie respiratorie. La *Mentha piperita* pare sia il risultato dell'incrocio fra la *Mentha aquatica* e la *Mentha viridis*, che a sua volta è nata dall'incrocio fra la *Mentha silvestris* e la *Mentha rotundifolia*.

Rischi di confusione: *Mentha suaveolens* Ehrh. subsp. *insularis* (Req.) Greuter (endemica); *Mentha requienii* Benth. subsp. *requienii* (endemica).

Mentha suaveolens Ehrh. subsp. *insularis* (Req.) Greuter: pianta erbacea perenne, endemica, ha portamento eretto con un fusto principale ben definito e ascendente, ramificato e con pelosità variabile. Le foglie con un breve picciolo, apice più acuto e lamina sottile, sono di colore grigio verde, più intenso sulla pagina superiore, vellutate e rugose, opposte, a forma oblungo-obovata, arrotondate all'apice, con margine dentato. I numerosi fiori sono portati da brevissimi peduncoli e sono di colore bianco-roseo.

Mentha requienii Benth. subsp. *requienii*: pianta erbacea perenne, endemica, con fusti gracili prostrati e radicanti; foglie da ovate a subrotonde, intere o talvolta crenate, tronche alla base o cuoriformi; calice rigonfio alla base con denti leggermente piegati all'esterno; corolla rosea o lilla; i frutti sono acheni glabri ovoidali con ciuffi di brevi peli alla base ed all'apice. Pianta molto odorosa a sviluppo tappezzante, le foglie e i fiori sono molto piccoli.

MENTA POLEGGIO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Mentha pulegium* L.
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: *aboleu, abulèju, abuleu, abueu, matapuca, menta abuleu, menta burda, pulèju, puleu*

DESCRIZIONE: è un'erba che può raggiungere 60 cm d'altezza, con radice sottile e numerosi rami striscianti. Le foglie sono ovali, o lunghe e dentate, i fiori rosa o lilla, sbocciano dalla primavera all'estate, ed emanano un profumo gradevole ed intenso.

HABITAT: pianta perenne, che vive negli alti pascoli e nei terreni umidi.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera-estate.

PARTI UTILIZZATE: foglie.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: le foglie si prestano ad essere essiccate per essere utilizzate tutto l'anno; l'uso allo stato fresco è quello maggiormente diffuso.

UTILIZZO: impiegata come aromatizzante in cucina di antichi piatti di origine agro-pastorale. A Laconi si utilizza la menta poggio per insaporire il ripieno della pancia di pecora o agnellone, con il sangue bollito e poi fatto arrosto. A Ollolai il piatto tipico sa ventre, a base di sangue di pecora, viene aromatizzato con poggio e menta selvatica soffritti nel grasso di maiale. Con la menta poggio nel territorio di Sassari si aromatizza anche la giuncata *sa kasada*, ossia, crema di latte, il piatto tipico delle favette fresche e la trippa.

NOTA: nella medicina popolare, **per via interna:** nel territorio di Bolotana, l'infuso di foglie come stomachico digestivo e colagogo, nella cattiva digestione e nel meteorismo. Nel Sulcis, come tonico-nervino, nel territorio di Lodè, Lula e Siniscola come bechico-espessorante. **Per via esterna:** largo impiego trova la pianta come analgesico, nei dolori dell'apparato respiratorio, nei dolori reumatici, nei dolori nevralgici, nei dolori addominali.

Il termine poggio deriva dal latino "*pulex*", in quanto il suo intenso profumo tiene distanti gli insetti, le pulci. Nelle foglie e nei fiori sono presenti più o meno gli stessi principi attivi delle altre mente.

Negli alti pascoli del Nuorese e del Supramonte le pecore si cibano di questa specie, conferendo un particolare sapore al formaggio.



MIRTO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Myrtus communis* L.
FAMIGLIA: Myrtaceae
NOME IN VERNACOLO: *mirtu, mulsta, multa, murta, murta durci, murta ucci, murtaucci, murtaùccia, murtaurci, murtin, murtizzu, musta, muta, mutta*

DESCRIZIONE: arbusto cespuglioso alto generalmente 100-200 cm con radici legnose poco profonde; fusti cilindrici coperti da corteccia cenerina e rametti divaricati a corteccia rossastra; foglie opposte ovali, ghiandolose, coriacee e persistenti. Fiori ascellari di 5 petali bianchi, odorosi di nota canforata, fioritura da giugno a settembre; il frutto è una bacca carnosa quasi nera, con 5 o più semi reniformi.

HABITAT: tipico della macchia mediterranea.

EPOCA DI RACCOLTA: foglie e cimette fiorite giugno-luglio, frutti (bacche) autunno.

PARTI UTILIZZATE: foglie, frutti.

UTILIZZO: le foglie ed i ramoscelli si usano per aromatizzare il maialetto arrosto o bollito e carni bianche in genere. Dalle bacche mature dolci ma dal caratteristico sapore astringente del tannino, macerate con l'alcool si ottiene un tipico liquore sardo, ottimo digestivo ed aperitivo. Foglie e cortecce dei rametti si usano per la concia di pelli leggere e marocchine. Con le bacche si preparano deliziose confetture. Anticamente si usavano le bacche come condimento al posto del pepe. Il mirto è specie apicola-mellifera, visitata dalle api.

UTILIZZO IN LIQUORERIA: le bacche o l'essenza (ricavata per distillazione delle cimette fiorite), talora le foglie. Liquore di mirto: per macerazione in alcool o acquavite delle bacche; oppure dalle foglie: mirto bianco; acquavite di mirto (per fermentazione e successiva distillazione delle bacche: tener presente l'alta percentuale di zuccheri); correttivo di liquori.

Alcool di mirto: il mirto è specie alcooligena: dalle bacche cotte si ricava per torchiatura il succo o la polpa (che viene privata dei semi) da cui, in seguito a fermentazione, si ottiene l'alcool di mirto, (ottimo, aromatico e di gusto gradevole).

NOTA: nella medicina popolare, in Sardegna in generale **per via interna:** **apparato respiratorio:** come balsamico, anticatarrale, bechico-espessorante, antinfiammatorio, antisettico, antibronchiale. **Apparato digerente:** come tonico-eupeptico-digestivo. **Apparato circolatorio:** come astringente-antiemorragico. **Apparato urinario:** come diuretico. **Per via esterna:** come antidrotico nell'eccessiva sudorazione, negli arrossamenti e irritazioni dell'epidermide con screpolature superficiali. Nella dematosi squamosa (cuoio capelluto), nell'ulcera venerea, nelle affezioni vaginali, come antiemorroidario.



NEPETELLA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Clinopodium nepeta* (L.) Kuntze subsp. *spruneri* (Boiss.) Bartolucci & F. Conti
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: *bragamonti, bragamotta, nèbida, nebidedda, nèpida, nèpeda*

DESCRIZIONE: pianta suffruticosa con fusto ramificato alto da 15 a 50 cm, il rizoma è strisciante, le foglie picciolate con margine finemente dentato. I fiori di color porpora sono inseriti su peduncoli comuni. Profumo intenso che ricorda la melissa e la menta.

HABITAT: garighe, pascoli montani, luoghi rocciosi.

EPOCA DI RACCOLTA: estate.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: impiegata allo stato fresco; le cimette fiorite si fanno essiccare e si conservano in recipienti di vetro.

PARTI UTILIZZATE: foglie, cimette fiorite.

UTILIZZO: per il suo aroma la nepetella viene impiegata per insaporire salse e carni. La parte aerea entra come ingrediente del soffritto utilizzato come aromatizzante del sanguinaccio di pecora. Si utilizza anche per condire, insieme con lardo, le favette fresche, per condire la pasta. Si usa come aromatizzante di salse e zuppa alle erbe, zuppa di pesce e prosciutto, quest'ultimo dapprima veniva salato, dopo 2-3 mesi si asportava il sale e si ricopriva di un impiastro costituito da farina e nepetella macinata; la parte aerea tenera si consumava anche cruda, posta su una fetta di pane, insieme con olio.

NOTA: la pianta era ritenuta nervina, a Jerzu e Talana si beve l'infuso di pianta intera come antispasmodico e antifermentativo intestinale. A Villacidro si usa mettere foglie di nepetella sulla pizza e nel pane con pomodoro (un ripieno di pomodoro a pezzi, con formaggio, basilico, prezzemolo e pepe), inoltre si beve il decotto di rametti come balsamico e anticatarrale.



ORTICA MINORE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Urtica dioica* L.
FAMIGLIA: Urticaceae
NOME IN VERNACOLO: *ortziada, occiaiu, occiau mascu, orciau, orciada, orticata, ortija mascu, pitziafui, pitzianti, pitzianti mascu, pìtiga-pitiga, pitziadròxiu, pùstica ultiga, ultiga màsciu, ultija, urtiga, pistiddori.*

DESCRIZIONE: pianta erbacea diffusa ovunque, le sue foglie sono larghe e coperte di peluria urticante, se viene a contatto con la pelle provoca prurito e arrossamento. I fiori sono bianchi e sbocciano d'estate.

HABITAT: nei terreni incolti, sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie tenere, che dopo cotte perdono il potere urticante.

UTILIZZO: le foglie dell'ortica hanno un sapore acidulo, lessate, da sole o con altre erbe selvatiche si impiegano per fare frittate, negli sfornati, nel ripieno dei ravioli, nelle minestre e zuppe varie.

NOTA: le foglie e fiori sono molto ricchi di vitamine, sali minerali ed oligo-alimenti, con un alto contenuto di ferro. Il decotto è utilizzato nella medicina popolare come azione diuretica e depurativa, stimola le secrezioni gastriche, intestinali e pancreatiche con un leggero effetto ipoglicemizzante ed antidiarroico. Il succo, massaggiato sulla tempia, sembra rafforzare la memoria, con un pediluvio si elimina la stanchezza ai piedi, gli impacchi sono salutari alla pelle e per fortificare i capelli. Nel Sulcis si impiega come antalgico, nel mal di denti. A Nurallao come rinfrescante, a Barisardo per il raffreddore, malattie reumatiche e carenza di ferro. A Tonara nei reumatismi e nelle tonsilliti.

RISCHIO DI CONFUSIONE: è da rilevare che non infrequentemente l'utilizzo di una qualsiasi specie di ortica viene attribuito a *Urtica dioica* L., specie tra l'altro relativamente frequente in Sardegna, in particolar modo nella zona litoranea ove è confinata soprattutto presso i ruscelli e luoghi umidi e ombrosi, mentre negli altri ambienti sono più diffuse le altre specie di ortica: *Urtica membranacea* Poir. ex Savigny, *Urtica atrovirens* Req. ex Loisel.



PAPAVERO COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:

Papaver rhoeas L.

FAMIGLIA:

Papaveraceae

NOME IN VERNACOLO:

pabauli, abuali, arrosa pisciacani, attanda, atzanda, babaio, babaoli, babauli, mammalucca, mapol, pabaule, pabauli arrubiu, papàbaru, papaille rùju, papaille, papaiu, papaiu arestu, papaosu, papariu, paparre, papau, papàveru, pappàvuru, papùveru rùju, pitzirilloi, pripiddilloi, pubusa, pupuza, tanda, zanza, zrandà.

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale alta fino a 70 cm con fusto eretto provvisto di setole patenti; foglie lobato-pennate con lobi lanceolati; fiori larghi con petali di colore rosso scarlatto con una chiazza nera alla base; frutto capsula ellissoidale. Attenzione pianta da utilizzare con cautela in quanto contiene diversi alcaloidi con proprietà tossiche.

HABITAT: papavero dal colore rosso scarlatto comune in Sardegna, spesso infestante i campi di cereali.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera inizio estate.

PARTI UTILIZZATE: foglie giovani.

UTILIZZO: del papavero comune si usano le giovani rosette raccolte all'inizio della primavera, le quali hanno un sapore gradevole e dolciastro. Consumate crude nei misti di insalata selvatica. Cotte nelle torte rustiche, ripassate in padella con aglio olio e peperoncino, ottime nelle frittate, minestre di riso e nei ripieni. Il tenero germoglio a Nurallao viene impiegato in zuppe e minestre.

NOTA: in passato si ricavava un olio di semi di papavero per condire insalate e come condimento di cibi al posto del lardo, nei periodi di digiuno e astinenza. A Nurallao si dà in pasto la parte aerea asciutta ai maiali sofferenti di emorroidi e alle galline colpite dalla peste dei polli.



PARIETARIA, VETRIOLA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Parietaria judaica L.
FAMIGLIA: Urticacea
NOME IN VERNACOLO: erba 'e entu

DESCRIZIONE: erba perenne alta fino a 60 cm con fusto cilindrico, roseo, fragile, sparsamente peloso (peli non urticanti), prostrato e ramoso. Le foglie sono ellittiche-acuminate, pelose, morbide, alterne, picciolate, scure sopra, pallide di sotto, con nervature non trasparenti. I fiori sono minuti, appariscenti, verdastri, raccolti in piccoli glomeruli alla base delle foglie, con brattee saldate alla base. Il frutto è un achenio, nero, ellittico.

HABITAT: luoghi rupestri, rocce.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera-estate (prima della fioritura).

PARTI UTILIZZATE: le parti giovani.

UTILIZZO: viene impiegata cotta, in risotti e piatti simili.

NOTA: da osservazioni effettuate in territorio di Dorgali, la pianta è molto appetita dalle capre e dai mulloni, a Seulo la pianta si dava da mangiare alle galline per favorire la produzione e deposizione delle uova.

Nella medicina popolare la specie è molto utilizzata. **Per via interna:** **apparato digerente**, come digestivo e nella cura dell'inappetenza; **apparato respiratorio**, nella tosse, pertosse, catarrhi, bronchite, angina, tonsillite, raffreddore, asma; **apparato circolatorio**, come ipotensivo nell'ipertensione; **sistema nervoso**, come sedativo calmante nel nervosismo; **organismo in generale**, come antipiretico e rinfrescante nel calore corporeo. **Per via esterna:** **apparato cutaneo**, come vulnerario-risolvente, cicatrizzante in ferite e piaghe; nel fuoco di Sant'Antonio, nei gonfiori, contusioni e pestature, distorsioni. Come antalgico nei dolori.



PORCELLANA, PORTULACA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Portulaca oleracea* L.
FAMIGLIA: Portulacaceae
NOME IN VERNACOLO: *proccheddina, bartzellana, erba de porcus, porceddana, portzelana, proceddana, pruciddana, pucciddana, pulsallana*

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale alta circa 30 cm con fusto ramoso di color rosso mattone, strisciante, i fiori sono gialli, molto piccoli, il frutto è una capsula membranosa che contiene numerosi piccoli semi.

HABITAT: nei terreni ricchi di humus, orti di casa.

EPOCA DI RACCOLTA: estate.

PARTI UTILIZZATE: fusto fogliato tenero.

UTILIZZO: il fusto fogliato tenero in insalata miste, cruda o cotta.

NOTA: nella medicina popolare: alla pianta, alquanto crassulenta, gli era riconosciuta proprietà emolliente antinfiammatoria, sia **per via interna** che **esterna**. Mangiata cruda nelle infiammazioni intestinali, l'infuso nel territorio di Bolotana; succo di foglia fresca nelle infiammazioni delle vie urinarie, nel territorio di Laconi. A Sadali, Seulo e Seui si beve l'infuso di foglia e di seme come antidissenterico e nelle infezioni dell'apparato urogenitale.



PUNGITOPPO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Ruscus aculeatus* L.
FAMIGLIA: Asparagaceae
NOME IN VERNACOLO: *buscadinu, cerèxia de dàmasa, fruscu, frùschiu, frùsciu, ipina surighina, mela de frùschiu, piscialettu, pugnirazzu, rùschiu, rùsciu, ruscu, sorighina, spina sorighina, spina topis.*

DESCRIZIONE: piccolo arbusto sempreverde con rizoma robusto e strisciante, con radici brunastre. Fusto eretto, lignificato alla base, ramificato, altezza da 30 a 90 cm. Foglie costituite da rametti verdi, appiattiti, coriacei (cladodi); le vere foglie sono poste al centro dei rametti e sono lunghe pochi millimetri. I fiori verdastri o violacei, piccoli, all'ascella della vera foglia, maschili e femminili. I frutti sono bacche globose rosse, contenenti 1 o 2 semi.

HABITAT: boschi, lungo le siepi, macchie.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera (turioni).

PARTI UTILIZZATE: turioni, bacche, rizomi.

UTILIZZO: i turioni, ossia i nuovi getti primaverili, teneri e succosi e gradevolmente amarognoli, vengono consumati come quelli dell'asparago previo accurato lavaggio in acqua corrente per far perdere l'amaro. In risotti, minestre o lessati e passati al burro.

NOTA: la bacca a Seulo, Lodè, Lula, Siniscola e Dorgali, è ritenuta edule e viene di fatto mangiata. Si ritiene che gli aculei del pungitopo tengano lontano la sfortuna. Nella medicina popolare, **per via interna:** come diuretico (decocto di rizoma non decorticato), nella cura delle vene varicose e nei disturbi dovuti a cattiva circolazione e a fragilità capillare. Come antalgico: nell'artrite e nella gotta. Decotto della parte aerea, come digestivo, come epatobiliarico, come depurativo e come antinfiammatorio delle vie urinarie. **Per via esterna:** come antiemorroidario (lavaggi o impacchi di decocto di rizoma sminuzzato e polverizzato); come callifugo.





RADICCHIELLA VESCICOSA, FALSA CICORIA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Crepis vesicaria* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *lattosa, cicòria durci, gicòria*

DESCRIZIONE: erba perenne alta 40-60 cm provvista di radice fittonante-rizomatosa, ingrossata. Fusto eretto, cavo, glauco, scarsamente ramificato, con sporadiche brattee. Le foglie sono tutte basali, raccolte in rosette strettamente aderenti al terreno, bislungo-spatolate, dentate o irregolarmente ronciniate, alquanto irsuto-scabre, lunghe fino a 20 cm, chiare di sotto. I capolini sono terminali, formati da fiori tutti ligulati di un bel giallo, con qualche striatura rosso-vinosa, diametro circa 4 cm. I frutti sono acheni muniti di pappo.

HABITAT: incolti, vigne, bordi stradali.

EPOCA DI RACCOLTA: inverno-primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie.

UTILIZZO: insalate miste, crude e cotte. Nella Barbagia entra nella composizione della minestra delle 18 erbe. A Orani e Sarule con essa, insieme a *Rumex acetosa* L., e *Reichardia picroides* (L.) Roth, si preparava su turòne, che veniva consumato crudo. A Gonnosfanadiga si impiegava la polvere di radice tostata e macinata, da sola o miscelata al caffè, come surrogato di quest'ultimo.

NOTA: pianta erbacea molto diffusa in Sardegna dove è impropriamente chiamata cicòria; è tra le più apprezzate, per il particolare sapore amarognolo delle foglie. Nella medicina popolare a Lodè, Lula e Siniscola l'infuso è ritenuto antipiretico; a Sadali si beve il decotto, aromatizzato con basilico e buccia di limone o d'arancia, nei disturbi gastrici e intestinali; nel territorio di Arzana si consumava la foglia bollita come regolatore intestinale, nel Campidano di Cagliari si beve il decotto di pianta intera come ipotensivo. A Nurallao si consuma la foglia in insalata come antianemico.

RISCHIO DI CONFUSIONE: esistono tante specie di *Crepis*, quasi tutte sono eduli ad eccezione della *Crepis lacera* Ten. che è tossica, ma non è presente in Sardegna.



RADICCHIO RAGGIATO, RADICCHIO SELVATICO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Hyoseris radiata* L.
FAMIGLIA: Asteraceae
NOME IN VERNACOLO: *chèriga, cicòria burda, denti di lioni, gicòia de pòrcusu, gicòria burda, zicòria burda*

DESCRIZIONE: pianta perenne alta 15-30 cm con radice grossa e legnosa, fittonante. Le foglie, glabre, brevemente picciolate, sono roncinate e disposte in rosetta. I capolini, portati da scapi eretti privi di foglie e indivisi, sono di colore giallo-dorato, con fiori ligulati, fioriscono da febbraio a ottobre, il frutto è un achenio con un ciuffo di peli.

HABITAT: prati, sentieri di campagna, incolti assolati. Vegeta ovunque.

EPOCA DI RACCOLTA: febbraio-giugno.

PARTI UTILIZZATE: foglie.

UTILIZZO: le foglie sono amare, vengono lessate e condite con olio e sale, quelle più tenere si utilizzano in insalate miste di erbe selvatiche. Si utilizza anche nelle frittate, nei minestrini, risotti e zuppe. In Barbagia entra nella composizione della minestra delle 18 erbe selvatiche. Inoltre il radicchio selvatico è inserito nell'insalata di erbe spontanee con: finocchietto, sedano palustre, aglio triquetto, borragine (fiori) crescione, tarassaco, cicoria, caccialepre o lingua di cane, aspraggine, condite con olio extra vergine d'oliva, succo di limone e sale.

NOTA: nella medicina popolare, a Torpè, Lodè, Lula e Siniscola, alla pianta è riconosciuta proprietà diuretica. A Villanova Monteleone si beve l'infuso di foglia e radice, come depurativo dei reni, per eliminare i brufoli come conseguenza della depurazione del sangue.

RISCHI DI CONFUSIONE: la specie non è da confondere con *Taraxacum officinale* aggr., come avviene sovente in Sardegna.





RAVANELLO SELVATICO, RAMOLACCIO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.
FAMIGLIA:	Brassicaceae
NOME IN VERNACOLO:	<i>ermulatta, elmulanza, aburlanta, aimmurata, almuràccia, almuranta, almurata, ambrullàntia, ambuatza, ambulatza, ambuàcia, armulatza, chimedda, armuranta, armuratta, armuratzza, arsana, asmurata, chima-chima, irimulatta, mulata, ravanella aresta, rave, siri ghimma-ghimma</i>

DESCRIZIONE: erba annuale alta 20-80 cm con fusto eretto peloso e ispido, foglie lirate lunghe fino a 15 cm con il segmento apicale suborbicolare, foglie cauline ridotte e le superiori intiere, fiori bianchi o giallo chiari con venature più scure o violette, fioriscono da marzo a luglio. Il frutto è costituito da una siliqua oblungha-cilindrica, arcuato-eretta.

HABITAT: terreni incolti, sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie giovani prima dell'emissione del fusto.

UTILIZZO: dopo aver tolto la nervatura centrale delle foglie, si lavano e si tagliano a pezzi, vanno fatte bollire e poi condite con olio d'oliva e sale. Si utilizzano anche soffritte con lardo, in associazione con altre erbe selvatiche e nella favata. Saltate in padella può accompagnare le carni di maiale, fresche o insaccate.

NOTA: nella medicina popolare, nella zona di Villasimius come depurativo, soprattutto nell'infanzia, si utilizza la polvere di radice mescolata con miele. A Sadali, Seui, Seulo si beve il decotto di radice come bechico, tonico, carminativo e antibiotico. Nel Sulcis, come antinfiammatorio gengivale si fanno sciacqui e gargarismi di infuso di parte aerea; si consumano le foglie fresche in insalata come depurativo dell'organismo. A Villacidro si consuma la pianta per far aumentare la pressione agli ipotes. A Loceri la pianta viene impiegata nella cura degli orecchioni. A Thiesi si mastica la pianta come fortificante delle gengive e dei denti. Nel Campidano di Cagliari si beve l'infuso di foglia come diuretico nei disturbi dell'apparato urinario e come antiscorbutico.



ROMICE ACETOSA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Rumex acetosa L.
FAMIGLIA: Polygonaceae
NOME IN VERNACOLO: melacra, malistritha, mazza imbriaga, meddàkka, coraxedu, folla de axedu, meragra, miliagra caddina, miliacra

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne. Fusto eretto, rossastro, striato, cavo, poco ramificato, altezza fino a 100 cm. La radice è oblunga, bruno nerastra. Le foglie basali sono grandi a rosetta con lungo picciolo, astate o sagittate (simili ad una freccia), le cauline abbraccianti il fusto. I fiori maschili e femminili, su pannocchie, di colore rossiccio. I frutti sono acheni neri e lucenti.

HABITAT: prati, pascoli, lungo corsi d'acqua.

EPOCA DI RACCOLTA: dalla primavera all'inizio estate.

PARTI UTILIZZATE: getti primaverili (punte tenere).

UTILIZZO: la specie, dal sapore gradevolmente acidulo, è ritenuta commestibile se presa in piccole quantità e viene consumata come insalata cruda. Le "punte" tenere sono gradevolmente acidule e dissetanti. A Orani e Sarule con la Romice acetosa insieme a *Crepis vesicaria* L. e *Reichardia picroides* (L.) Roth si preparava su *turòne*, che veniva consumato crudo.

NOTA: nella medicina popolare la pianta trova utilizzo come blando lassativo, diuretico e astringente, rinfrescante-antinfiammatorio e febbrifugo. Nel territorio di Bolotana si consuma in insalata anche come digestivo e antiscorbutico.



ROMICE CAVOLACCIO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Rumex pulcher* L. subsp. *pulcher*
FAMIGLIA: Polygonaceae
NOME IN VERNACOLO: *lampathu, lampatzu*

DESCRIZIONE: erba perenne alta 60-80 cm con fusto molto ramoso striato. Le foglie basali sono più o meno a forma di chitarra, quasi sempre scomparse alla fioritura; quelle cauline sono lanceolate, leggermente cordate e allargate alla base, hanno una guaina cilindrica che avvolge il fusto. I fiori sono disposti in glomeruli all'ascella delle piccole foglie. Valve ovato-triangolari con superficie reticolato-alveolata e bordi spinescenti, frutti acheni rossicci.

HABITAT: luoghi umidi ed erbosi.

EPOCA DI RACCOLTA: marzo-aprile.

PARTI UTILIZZATE: giovani foglie.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: utilizzata allo stato fresco.

UTILIZZO: foglie basali, cotte con altre erbe campestri: bietole, cicoria e borragine. In minestre di verdura, zuppe e simili.

MINESTRA DE LAMPATZU. È una zuppa che va preparata utilizzando assieme al "*lampatzu*" altri quattro ingredienti fondamentali: il formaggio fresco reso acidulo, la fregola sarda, i ciccioli "*sa gerda*" e la cipolla.

NOTA: in Ogliastra, a Gairo, si impiega la foglia per impacco come antiflogistico nelle infiammazioni; a Jerzu e a Osini si applicava la foglia scaldata sulle braci tra due fogli di carta bagnata, dopo aver unto con olio. A Sassari si adopera la foglia fresca come vulnerario-cicatrizante nelle ferite e per curare le emorroidi, nonché nelle ustioni e piaghe da decubito.

RISCHIO DI CONFUSIONE: la specie viene riconosciuta non solo dalla forma di chitarra delle foglie basali, caratteristica comune ad altre specie di romice, quanto soprattutto dal fatto che mettendo la foglia a macerare in acqua, questa rimane limpida, cosa che non accade con altre specie congeneri.



ROSMARINO

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Rosmarinus officinalis L. (= Salvia rosmarinus Schleid.)
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: spìcu, romasinu, zìppiri

DESCRIZIONE: arbusto sempreverde con odore aromatico, alto 50-100 cm (talora fino a 200 cm), a portamento cespuglioso. Presenta numerosissime foglie piccole, strette, di forma lineare, con la pagina superiore di colore verde scuro e argentate inferiormente. I fiori, riuniti in grappoli ascellari, hanno un bel colore azzurro-violetto. La fioritura si protrae, in pratica per tutto l'anno (a seconda delle condizioni climatiche e geografiche).

HABITAT: allo stato spontaneo cresce nei boschi. Appartiene alla vegetazione della caratteristica macchia Mediterranea.

EPOCA DI RACCOLTA: dalla primavera all'autunno.

PARTI UTILIZZATE: rametti fogliati e foglie.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: i rametti si essiccano all'ombra, disposti in strati sottili o riuniti in mazzi non molto serrati; si conserva in recipienti di vetro o porcellana. Se deve essere custodito a lungo è meglio tenerlo in casse di legno ben chiuse e in luoghi asciutti, non eccessivamente caldi (vecchie cantine interrate o semi-interrate).

UTILIZZO: per insaporire e rendere appetibili e digeribili le carni, in genere di maiale, per il pollame ed i pesci, gli arrostiti ed i fritti; per minestre deboli che rende deliziose, minestre di ceci o di fagioli, minestre di verdura. Condimento importante e diffuso per confezionare pane, focacce all'aroma di rosmarino. Antiputrido ostacola la corruzione delle carni.

NOTA: il rosmarino vanta tantissimi utilizzi nella medicina popolare della Sardegna: **apparato digerente:** come eupeptico-stomachico-digestivo (decotto); **apparato circolatorio:** come stimolante cardiaco (infuso); **apparato respiratorio:** come bechico nella tosse; **apparato urinario:** come diuretico; **sistema nervoso:** nervino e sedativo. Come antalgico nei dolori di varia natura; come antispasmodico intestinale.



ROVO COMUNE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO:	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott
FAMIGLIA:	Rosaceae
NOME IN VERNACOLO:	<i>amura, arruòxiu, arrù, lama, mur'ì arrù, mura de arrù, mura de rù, mura-mura, mura orrù, orrù, ru, ruu, ru cràbinu, ruo, ruvu, tintioni</i>

DESCRIZIONE: il rovo comune ha i fusti lignificati alla base, quelli superiori sono ascendenti, foglie sempreverdi, fiori bianco-rosei o decisamente rosati che fioriscono da maggio a settembre, il frutto (detto comunemente mora) è un drupario formato da numerose drupeole, nere a maturità (estate). Le due recenti specie endemiche classificate da Prof. I. Camarda nell'altopiano di Santa Sofia si differenziano per un portamento più basso, meno spinose e meno lignificate. Inoltre su entrambe le nuove specie le drupeole sono più grosse e meno numerose (apparentemente sembrano dei piccoli lamponi).

HABITAT: la pianta è presente ovunque, nei muretti a secco, sentieri di campagna.

EPOCA DI RACCOLTA: germogli in primavera e le more a fine estate.

PARTI UTILIZZATE: drupe (more), germogli teneri.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: marmellata di more.

UTILIZZO: la cima o sommità tenera o getto giovane del rovo viene impiegata in insalate miste crude e cotte, a Sadali, impanata con farina e uova e frita. Le more mature mangiate appena raccolte, sono ottime e ricche di vitamina C, molto gradevoli nonché dissetanti.

NOTA: nella medicina popolare, **per via interna:** **Apparato digerente:** come astringente-antidiarroico. Nel territorio della Gallura, si usa il decotto di foglia come astringente-antinfiammatorio, a Perdasdefogu contro la colite. **Apparato urogenitale:** come antinfiammatorio nella prostatite. **Apparato respiratorio:** nel territorio di Bolotana nel mal di gola, come bechico nella tosse. **Apparato circolatorio:** nel territorio di Arzana, si beve l'infuso di fiore, frutto o foglia come ipoglicemizzante-antidiabetico. **Per via esterna:** come collutorio astringente-antinfiammatorio e antisettico nelle gengiviti, stomatiti, afte boccale e infiammazioni del cavo orale.

Pianta tintoria, in base alle parti della pianta utilizzata si producono bagni di colore diverso. Nuove specie Endemiche: **Rubus laconensis** Camarda (2013) - **Rubus pignattii** Camarda (2013)

SPECIE ENDEMICHE RITROVATE

Specie endemica ritrovata nel territorio di Laconi, in un unico e particolare areale.

Le piante endemiche citate nel libro soprattutto per scopi comparativi e divulgativi, concorrono alla formazione della preziosa Biodiversità della Sardegna, pertanto non devono essere raccolte per usi gastronomici, ma vanno rispettate e protette.

Foto n.1-2 *Rubus laconensis* Camarda
Foto n.3-4 *Rubus ulmifolius* Schott



SALVIA DESOLEANA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Salvia desoleana* Atzei & V. Picci
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: *luccàja manna, salvioni*

DESCRIZIONE: pianta suffruticosa con fusto eretto, quadrangolare, ramificato. Le foglie, di grandi dimensioni, sono di forma oblunga e crenate, picciolate e persistenti. I fiori di color blu-violetto sono raccolti in spighe terminali. La fioritura avviene dalla primavera all'estate. La pianta può raggiungere i 180 cm di altezza.

HABITAT: nei sassosi assolati e sterili aridi freschi.

EPOCA DI RACCOLTA: aprile-luglio e per quasi tutto l'anno.

PARTI UTILIZZATE: foglie monde.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: foglie e sommità fiorite, si essiccano all'ombra e si conservano in sacchetti di carta o tela.

UTILIZZO: foglie fresche in pastella e fritte. Condimento per minestre, ravioli, salse, sughi in bianco, carni di maiale allo spiedo che rende meno pesante, per arrostiti, cotolette, pesci in carpione, selvaggina marinata, fagioli stufati, polpette e involtini di carne.

NOTA: La *Salvia desoleana* è una specie endemica della Sardegna, attualmente coltivata possiede i medesimi principi attivi della *Salvia sclarea* L. L'uso più conosciuto è senza dubbio quello di aromatizzare il vino conferendo ad esso un caratteristico sapore di moscato, da ciò il nome di "Erba moscatella". Le foglie fresche si possono utilizzare per la pulizia del viso (decocto). Nella medicina popolare, a Loceri si assume il decocto zuccherato di fusto fogliato o di sola foglia come antipiretico, mentre per far maturare e cicatrizzare le pustole si applica nella zona infetta la foglia pestata. A Villanovafornu, si utilizza la foglia come antinfiammatorio esterno.

Inoltre si raccolgono le cimette insieme alle foglie in piena fioritura da metà maggio a metà luglio e per distillazione in corrente di vapore, si ottiene un olio essenziale, ricercato dall'industria dell'aromaterapia, per preparati atti a lenire l'effetto nervoso della tosse; la cura amenorrea e dismenorrea; ha profumo molto intenso, è di ausilio per l'insonnia e contro l'ansia.





SALVIA MINORE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Salvia verbenaca L.
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: giorica, luccùja pittica, sàlvia aresti, salviedda

DESCRIZIONE: erba perenne, alta fino a 50 cm, con fusto eretto, ramoso in alto, con peli patenti e peli ghiandolari. Le foglie basali in genere disposte in rosetta, crenate o sinuato-crenate, lungamente picciolate e lembo spesso assai rugoso. Le foglie superiori sono sessili o brevemente picciolate, ridotte ed opposte, cuoriformi, abbraccianti il fusto tetragono. Fiori in verticilli con corolla violetta, raramente azzurrina, rosea o pallida. Il calice è munito di lunghi peli biancastri.

HABITAT: prati erbosi, incolti, scarpate, pascoli.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie basali.

UTILIZZO: le foglie vengono utilizzate nella composizione di zuppe, frittate e simili.

NOTA: nella medicina popolare, a Villasimius si beve l'infuso di foglia nelle astenie. A Sadali, Seui e Seulo si assumeva il decotto di foglia giovane come antispasmodico nelle affezioni epatiche, come vermifugo e antisettico. Nel territorio di Arzana come depurativo, nell'Oristanese, in caso di orecchioni si facevano applicazioni calde sulle orecchie di foglie fritte nell'olio d'oliva.



SEDANO D'ACQUA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Helosciadium nodiflorum (L.) W.D.J. Koch
FAMIGLIA: Apiaceae
NOME IN VERNACOLO: appieddu, àppiu burdu, cugasa, durgusa, giuggiaru, giuggiuru, giuguru, giuru, giuru-giuru, isappiu, juggiareddu, lau, lau de cuaddu, lau de arriu, martutzu de cuaddu, turgusa, zrugusa, zurgusa

DESCRIZIONE: la specie non deve essere confusa con il crescione. Erba perenne, alta 30-60 cm con fusto eretto sottile, liscio, ramificato e lucido, di un colore verde lucido come anche le foglie, le basali e quelle superiori sono romboidali e dentate, i fiori, bianco-verdognoli, fioriscono da maggio a settembre.

HABITAT: corsi d'acqua, sorgenti, terreni umidi.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: parte aerea.

UTILIZZO: si impiega la parte aerea, cruda o cotta con altre verdure, da sola o in insalata mista o col pane. È preferita al crescione in quanto è meno amara. Utilizzata nel minestrone di verdure.

NOTA: nella medicina popolare, **per via interna:** Nel Sulcis e a Gonnosfanadiga si consuma la foglia come depurativo del sangue. In Ogliastra, come antiflogistico nelle infiammazioni dell'**apparato digerente**, consumata cruda o il decotto assai concentrato. A Lodè, Lula e Siniscola come lassativo, decotto di parte aerea. A Villacidro come ipertensivo nella pressione bassa, consumata cruda, con olio, limone e aceto. A San Vito e a Lanusei, come antalgico. A Barisardo nella bronchite e polmonite, decotto di parte aerea. **Per via esterna:** come curativo di malattie cutanee. Nel Sulcis come antalgico nella sciatica e nella lombaggine si fanno applicazioni di radice pestata e nel gonfiore delle ginocchia.

Erba ricca di oli essenziali, vitamina A, B, C, Sali minerali.



STRIGOLI, BUBBOLINI

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Silene vulgaris* (Moench) Garcke
FAMIGLIA: Caryophyllaceae
NOME IN VERNACOLO: *capricheddu, gravelledus, èrba de tsòkku, tsakkarrèdda, tsàkka-tsàkka.*

DESCRIZIONE: erba glabra, perenne, alta fino a 50 cm. Fusto legnoso alla base, eretto, ramoso e foglie molto variabili, opposte, senza picciolo (3-4 cm), da giovani oblunگو-lanceolate, disposte regolarmente sul fusto, di consistenza piuttosto grasse. Sfregate tra di loro producono un fruscio caratteristico. I fiori sono portati in piccolo numero all'estremità di lunghi peduncoli. Il calice, ovoide (2 volte più lungo che largo) rigonfio, reticolato-venoso, accompagna 5 petali bianchi con lembo profondamente diviso in due lacinie. Il frutto è una capsula con molti piccoli semi.

HABITAT: ghiaioni, zone pietrose.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: foglie tenere e giovani germogli.

UTILIZZO: pianta edule, di cui si consumano le parti tenere, in particolare i giovani germogli in insalata cruda o cotta come gli spinaci, in verdure saltate in padella e in zuppe di verdura. Nella Barbagia, la pianta entra nella composizione della minestra delle 18 erbe selvatiche, inoltre anche nel ripieno dei ravioli alle erbe.

NOTA: nella medicina popolare a Sadali, Seui e Seulo la pianta era considerata un ottimo antinfiammatorio e antireumatico. I ragazzini si divertono a provocare lo scoppio rumoroso del calice florale assai rigonfio, schiacciandolo nel palmo della mano o anche tra il palmo della mano e la fronte, da cui i nomi in vernacolo di *èrba de tsòkku, tsakkarrèdda.*

In Sardegna si rinviene anche la specie comune *Silene latifolia* Poir., *corr'e craba*, la cui capsula, supportata dal peduncolo, viene impiegata nelle composizioni floreali.



SUCCIAMELE

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Cerinthe major L.
FAMIGLIA: Boraginaceae
NOME IN VERNACOLO: *tittiacca, giogiacca, titta de 'akka*

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale, alta sino fino a 80 cm, con fusti glabri, ascendenti e ramosi nella parte superiore; foglie inferiori brevemente picciolate, di forma ellittico-obovata, quelle superiori amplessicauli, con lamina ellittica; lamina fogliare con tubercoli bianchi, setolosa ai margini; calice diviso in lacinie ineguali; corolla tubulosa gialla, lunga fino a 30 mm, con una fascia anulare purpureo-violetta nella parte mediana; frutto tetrachenio. L'estensione della fascia corollina può essere maggiore, fino a invadere tutta la metà inferiore della corolla, altre volte può essere minore o subnulla; spesso anche le foglie bratteali presentano delle colorazioni purpureo-violaceo.

HABITAT: oliveti, vigneti, terreni incolti, bordi stradali.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: fiori.

UTILIZZO: è una pianta mellifera bottinata dalle api, con un sapore complesso e gradevole che ricorda quello delle taccole (piselli giovanissimi) con una leggera nota amara, dolce e gommosa. I fiori sono dolci e gradevolissimi e insieme alle cime tenere aggiungono luce e complessità alle insalate. Le foglie più grandi possono essere cotte insieme ad altra misticanza.

NOTA: la corolla tubulosa del fiore è ricercata dai ragazzi al fine di succhiarne il nettare contenuto nel fondo o per essere mangiata intera anche con gusto. La specie tra i suoi principi attivi contiene mucillagini, tannini, una sostanza colorante, un olio essenziale, un principio amaro, nitrato di potassio e gomme. L'azione dell'infuso è antiflogistica, astringente oftalmica e rinfrescante. Ha proprietà antinevralgiche, sedative ed antiemorragiche.



TIMO ERBA BARONA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: *Thymus herba-barona* Loisel.
FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME IN VERNACOLO: *alba barona, amenta de Santa Maria, Amenta de Santa Sofia, armidda, aspidda, aspridda, elba barona, erba barona, erbiola, menta de Santa Sofia, menta de Santa Soia, nebidedda, tumbu, tumu.*

DESCRIZIONE: pianta perenne aromatica con fusto molto ramoso. Ha foglie lineari-lanceolate di piccole dimensioni cotonose e biancastre inferiormente. I fiori di colore bianco rosato o lilla sono raggruppati in spighe all'ascella fogliare. La fioritura avviene dalla primavera al primo autunno. È una pianta suffruticosa legnoso-ramosa alla base, molto aromatica, formante piccoli pulvini di bassa statura (20-30 cm o poco più).

HABITAT: Specie endemica della Sardegna, luoghi montani aridi e pietrosi, per lo più di tipo calcareo ed argilloso.

EPOCA DI RACCOLTA: maggio-agosto.

PARTI UTILIZZATE: pianta intera fiorita.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: in piena giornata solare, tagliare quasi al piede appena prima della fioritura, mondare dei rami più duri, essiccare all'aria e all'ombra; stagionatura 3-5 gg. rigirando. Si conserva in luogo fresco ed asciutto in recipienti di vetro o porcellana.

UTILIZZO: in cucina si usa fresco e secco per aromatizzare i cibi (arrosti, intingoli, salumi, carne di maiale, prosciutti e pesci). Ha caratteristiche antisettiche che contribuiscono a prolungare la conservazione dei cibi.

NOTA: nella medicina popolare, **per via interna:** **apparato respiratorio:** come bechico-espettorante-anticatarrale nella tosse e pertosse. Nel territorio di Bolotana decotto nella tosse convulsa e pertosse. A Urzulei macerato di pianta in grappa nella tosse catarrale. **Apparato digerente:** come eupeptico-digestivo e nei disturbi dell'**apparato digerente.** A Villanova Strisaili, come digestivo e antisettico intestinale. **Sistema nervoso:** nel territorio di Laconi, infuso di pianta secca, come tonico-nervino. **Per via esterna:** come decongestionante delle vie respiratorie nei raffreddori, si praticano suffumigi, aspirando profondamente i vapori sprigionati dalla bollitura delle piante. Come antisettico-disinfettante esterno, come antalgico nel mal di denti.

Pianta aromatica che per distillazione fornisce un olio essenziale il quale ha proprietà balsamiche e antisettiche, come componente aromatico in bevande alcoliche (liquori: a Laconi si produce un liquore tipico al timo montano) e analcoliche (dessert, canditi, gelatine, budini) e nella preparazione di un vino per scopi medicinali.



VALERIANELLA, DOLCETTA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Valerianella locusta (L.) Laterr.
FAMIGLIA: Valerianaceae
NOME IN VERNACOLO: baddariana, buddariana, erba moddi, valeriana

DESCRIZIONE: pianta erbacea annuale. Fusto sottile, breve, eretto, angoloso e ramificato, altezza di 25-30 cm. Le foglie basali sono carnose, disposte in rosetta, ovoidali con punta tonda, sessili. I fiori sono piccoli di colore azzurro pallido, su corimbi. I frutti sono formati da acheni contenenti piccoli semi tondeggianti.

HABITAT: zone umide.

EPOCA DI RACCOLTA: primavera.

PARTI UTILIZZATE: le foglie.

UTILIZZO: consumata fresca come insalata mista, ma anche per minestre e creme di verdura. Specie particolarmente ricca di vitamina A. La pianta in Campidano viene chiamata "erba moddi" = molle, in quanto è ritenuta tenera. La dolce rosetta fogliare o la pianta giovane si utilizza in miscela con altre erbe; da alcuni anni la specie si trova in vendita in Sardegna in alcuni negozi di frutta e verdura. Vengono ritenute eduli anche *Valerianella carinata* Loisel. e *Valerianella dentata* (L.) Pollich

NOTA: la valeriana è specie assente in Sardegna. Del genere Valeriana allo stato spontaneo in Sardegna, vegeta la sola *Valeriana montana* L., rarissima nella zona cacuminale del Gennargentu. Esiste una specie che in qualche modo rassomiglia alla valeriana: la *Centranthus calcitrapae* (L.) Duf., *erba de gattus* della stessa famiglia, discretamente diffusa in Sardegna in ambienti asciutti.





VITALBA

• • • • •

NOME SCIENTIFICO: Clematis vitalba L.
FAMIGLIA: Ranunculaceae
NOME IN VERNACOLO: antzara, atzara, auciata, aursara, aussara, autzara, azzara, benzìgliu, benzillu, bidichinzu, bidighinzu, bilighinzu, bincillu, firighinzu, idrighinzu, isterzu, itichinzu, mussròxia, otziada, sterseddu, sterru, sterzu, vita, vitalva, itikinzu, zara

DESCRIZIONE: pianta lianosa con fusti legnosi, rami giovani erbacei ed angolosi, foglie imparipennate, di colore verde scuro, divise in 3-5 foglioline ovali o lanceolate di norma dentate o anche lobate. Infiorescenza a pannocchia formata da numerosi e profumati fiori bianco-verdastri con 4-5 sepali petaloidi pubescenti su entrambe le facce. I frutti sono acheni fusiformi di circa 2-3 mm provvisti di una coda piumosa biancastra lunga 2-3 cm.

HABITAT: siepi, macchie e boscaglie.

EPOCA DI RACCOLTA:

PARTI UTILIZZATE: turione giovane e tenero.

UTILIZZO: il turione o il tenero giovane germoglio si consuma cotto e condito: come quello dell'asparago, o in insalate e frittate. La specie presenta infatti una causticità minore delle altre specie congeneri.

NOTA: da osservazioni effettuate nel territorio di Dorgali, la pianta è ricercata dalle capre. Usanza abbastanza diffusa era quella di ricavare dal fusto e dai rami più grossi rudimentali sigarette, che venivano fumate come surrogato delle sigarette di tabacco. Nella medicina popolare era ritenuta moderatamente rubefacente-vescicatoria, sfruttata all'occorrenza nella zona di Nuoro e Oliena. Come antiverrucoso (cataplasma di foglia pestata, a Osini), come antiforuncolitico a Carbonia e nel Sulcis Iglesiente.

ATTENZIONE: specie tossica poiché sono presenti in tutta la pianta diversi principi attivi tossici. Utilizzare esclusivamente le parti molto giovani della vitalba in cui la concentrazione delle sostanze tossiche è bassa.



L'UTILIZZO GASTRONOMICO DELLE ERBE SPONTANEE

173

Vengono di seguito illustrate alcune ricette sull'utilizzo gastronomico delle erbe e piante spontanee della tradizione sarda, per un completa consultazione si rimanda al volume *Antiche ricette*, sempre curato dell'Agenzia Laore Sardegna.

Insalata di erbe spontanee: finocchietto, sedano palustre, crescione d'acqua, aglio triquetto, borragine (fiori), tarassaco, cicoria, caccialepre o latticrepolo, aspraggine, condite con olio extra vergine d'oliva, succo di limone e sale.



Pasta alle erbe: pomodorini, aglio, cipolla, olio extra vergine d'oliva, peperoncino, erbe dosate in parti uguali: alloro, aglio selvatico, crescione, finocchietto selvatico, melissa, menta, nepetella, salvia desoleana, timo erba barona.



Minestra de lampatzu: piatto tipico di Isili.

Ingredienti: un mazzo di romice/lampazzo di circa ½ kg, lardo fresco o salato per una lunga conservazione grammi 100, olio d'oliva 50 ml, ½ cipolla media, 3 o 4 pomodori secchi ben lavati e tagliuzzati, acqua 2 litri, 3 etti di ricotta di pecora, fregola lavorata a mano o quella prodotta da alcuni pastifici specializzati. Sale q.b.

Preparazione:

Far scaldare l'olio d'oliva a fuoco lento, aggiungere il lardo tagliato a dadini e farlo rosolare finché non diventa croccante e si scioglie tutto il grasso. Aggiungere le cipolle affettate sottili e su *lampatzu* ben lavato e sgocciolato e i pomodori secchi ben tagliuzzati. Lasciar soffriggere finché il tutto non si ammorbidisce e si amalgama. Aggiungere l'acqua e lasciar cuocere a fuoco lento per una buona mezz'ora; il liquido deve ridursi di almeno ¼. Versarvi la ricotta ben amalgamata con una forchetta, lasciar riprendere il bollore e aggiungere la fregola. A cottura ultimata attendere qualche minuto prima di servirla.



Frittura di foglie di Salvia desoleana:
(passate in una pastella di farina/
semola di grano duro, uova, sale,
acqua gassata) e fritte.



Insalata di Cardi selvatici:
(precedentemente puliti e
sbollentati) conditi con olio
extra vergine d'oliva e limone,
accompagnati dalla cotognata.



**Frittura di germogli giovani di pungitopo e
aspraggine:** (passate in una pastella di
farina/semola di grano duro, uova,
sale, acqua gassata) e fritte.



**Bietole, cicoria, tarassaco saltate in padella
con olio extra vergine e peperoncino**
(precedentemente pulite e lavate).



S'Erbuzu: la minestra di erbe selvatiche, piatto tipico di Gavoi e della Barbagia:

Le erbe: *s'ungra* – il finocchio acquatico comune, e *su lampathu* – il cavolaccio, che sono i componenti fondamentali integrati con: *s'appara* – la cipollina selvatica, *s'ènu cru agreste* – il finocchio selvatico, *sa mamaluca* – il latticrepolo, *su capricheddu* – la silene, *s'ermulanza* – ravenello selvatico, *sa beda* – la bietola, *su graminzone* – il crespino, *su venale* – il sedano d'acqua, *su gurtezone* – la costolina, e tante altre. In base al livello di competenza e alla disponibilità della campagna si arriva a raccoglierne anche **18 tipi diversi**.

Tritate finemente vengono messe a bollire con fagioli e insaporite con lardo finemente tritato e /o salsiccia-pancetta e formaggio acidulo o *hazzau de murza*, un caglio rafferma.

"Infinito il gusto, misurato tra le erbe e le piacevolezze suine, con il finale stupefacente grazie alla risolutezza del caglio rappreso".



Ravioli di ricotta e formaggio con bietole selvatiche ed ortica:

Ingredienti:

Per la pasta: farina e semola di grano duro, uova intere, sale, acqua.

Per il ripieno: ricotta e formaggio fresco di pecora, tuorli d'uova, bietola selvatica.

Procedimento: Pulire le bietole e l'ortica dai gambi, lavare bene le foglie e metterle in una pentola con acqua fredda e far bollire per circa 15 minuti, poi scolare, strizzare bene dall'acqua, sminuzzarla con una forchetta. Unite alle bietole ed ortica la ricotta e il formaggio fresco ovino, i tuorli d'uova, mescolare fino ad amalgamare tutto. Poi si prepara la pasta: in una planetaria mettere la farina, la semola, il sale e le uova, si impasta piano piano e si unisce l'acqua tiepida fino a formare la classica palla. Poi si impasta sul piano per 5 minuti, si copre con pellicola trasparente e si fa riposare per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo si inizia l'assemblaggio dei ravioli, prendendo un pezzo di pasta per volta, tirata nella sfogliatrice, poi con un cucchiaio si mettono delle palline di ripieno distanziate di due dita una dall'altra al centro della sfoglia. Si prende la parte superiore della sfoglia e si copre il ripieno schiacciando con le dita tutto intorno al ripieno per non creare aria e si formano i ravioli con la rotella dentellata. I ravioli vanno cotti in abbondante acqua salata per circa 10 minuti, poi si scolano e si condiscono con il sugo di pomodoro.



Fave fresche lesse con menta e finocchietto.

Ingredienti: fave fresche, aglio fresco, alcuni rametti di menta fresca, finocchietto selvatico, sale q.b., olio extra vergine d'oliva, un pochino di aceto.

Preparazione: prendere una pentola, mettervi l'acqua e salarla. Lavare gli aromi e metterli nell'acqua. Porre la pentola sul fornello e portarla a bollire. Sbucciare le fave e lavarle molto bene. Mettere nella pentola le fave e farle cuocere per 20 minuti o poco più. Scolarle e condirle con un pochino di olio extra vergine d'oliva e un goccio di buon aceto.



Sformato alle erbe selvatiche.

Ingredienti: pasta sfoglia, erbe cotte (bollite e soffrite), (finocchietto acquatico *ungra*, romice cavolaccio *lampathu*, strigoli *capricheddu*, *appara*, finocchio selvatico *enucru* e molte altre).



Tanti sono gli utilizzi gastronomici delle erbe e piante spontanee:

- antipasti;
- minestre in brodo (zuppe);
- minestre asciutte (paste e risotti);
- carni;
- pesci, crostacei, molluschi;
- fritti;
- verdure;
- sformati, soufflès, torte salate, focacce;
- insalate;
- dolci e desserts;
- conserve, marmellate, conditi;
- liquori e sciroppi;
- aceti e oli aromatizzati;
- succhi.

Bibliografia consultata:

ARRIGONI P.V., 2006 - *Flora dell'Isola di Sardegna*, vol. 1, C. Delfino ed., Sassari.

ARRIGONI P.V., 2015 - *Flora dell'Isola di Sardegna*, vol. 5, C. Delfino ed., Sassari.

ATZEI A.D. 2003 - *Le piante nella tradizione popolare della Sardegna*. Carlo Delfino editore, Sassari.

BARTOLUCCI F. et al., 2018 - *An updated checklist of the vascular flora native to Italy*. *Plant Biosystems*, 152: 179-303.

BRUMMITT R.K. & POWELL C.E., 1992 - *Authors of plant names*. Royal Botanic Gardens, Kew.

CAMARDA I., VALSECCHI F., 2008 - *Alberi e arbusti spontanei della Sardegna*. C. Delfino ed., Sassari.

CAMPUS S. E., CAMPUS S., 2008 - *Arbures Matas Erbas*. Editrice Archivio Fotografico Sardo, Nuoro.

CHIAPPINI M., 1991 - *Guida alla Flora pratica della Sardegna*. V. Delfino Edit. Sassari.

CIFDA/RAS/LAORE, 2001 - *Le piante aromatiche, officinali e l'Erboristeria*. Editore Prestampa Quartu S.E.

CONGIA P., 1998 - *Dizionario Botanico Sardo*. Sec. Ediz. Zonza Edit., Cagliari.

PIGNATTI S., 2017-2018 - *Flora d'Italia, seconda edizione, voll. 1-2-3*. Edagricole - Edizioni Agricole di New Business Media srl. Milano.

RAPAGGI M.L., 1995 - *Erborare cucinare 300 ricette con le erbe*. Edagricole.

ROSSI M., 1992 - *Tinture madri in Fitoterapia*. Studio Edizioni.

VANNELLI S., 1998 - *Erbe selvatiche e commestibili della Sardegna*. A.M.&D Edizioni, Cagliari.

<http://www.sardegnaflora.it> - Sito floristico di Giuliano Campus

