

Settembre 2016

Naturalmente

L'uomo e il meraviglioso mondo delle piante

Parrocchia S.Eusebio - Via Monsignor Piovella Cagliari

*Parrocchia S. Eusebio
Via Monsignor Piovela
Cagliari*



NATURALMENTE



**L'uomo e il meraviglioso
mondo della piante**

Testi di Mariella

Foto di Luisa e Antonello

Impaginazione di Corrado e Maricò

10—25 settembre 2016

Premessa

L'allestimento di una mostra di carattere informativo-culturale in occasione delle festività del santo patrono della parrocchia di S. Eusebio, è un appuntamento annuale che si ripete da dieci anni, così che potremmo quasi definirlo "tradizionale".

Tutto è cominciato con la richiesta di un parrocchiano di allestire una mostra della sua collezione di "immaginette", mostra che, in fase organizzativa, si è poi arricchita del contributo di altri collezionisti e ha così indotto il gruppo della biblioteca a condurre una ricerca sull'argomento tanto che, come ogni mostra che si rispetti, questa è stata poi immortalata in un breve catalogo.

Il successo ottenuto, che invero ci ha un po' sorpresi, ci ha suggerito l'idea di proporre una seconda mostra, questa volta su un argomento del tutto diverso: "C'era una volta e c'è": mostra dei lavori femminili, di ieri e di oggi. Poi ci sono state: "Intrecci vegetali e dintorni"; "L'albero ride", dedicata ai disegni dell'infanzia; "Olio, pepe e sale", sul gioco; Fotografie sulle famiglie del quartiere; "Carta canta", sulla carta; "E Dio creò ... l'argilla", sulla ceramica; "Il vello d'oro", sulla lana; "L'isola e la pietra", dedicata a pietre, minerali, fossili.

Le nostre mostre hanno degli elementi caratterizzanti, se pure non utilizzati in modo rigido:

l'abbondanza degli oggetti messi in mostra (l'ultima, oltre ai vari campioni di pietre, presentava una importante collezione di minerali e una altrettanto significativa di fossili).

la partecipazione delle persone del quartiere che, se lo desiderano, possono mettere in mostra oggetti di loro proprietà o fornire informazioni, esperienze di vita vissuta relative all'argomento e così via.

Qualche foto



Come "laboratori" abbiamo pensato di allestire due momenti di attività culinaria scanditi settimanalmente che prevedono un "assaggio" offerto ai presenti di piatti a base di cibi vegetali, realizzati con prodotti del mercato ortofrutticolo e con piante spontanee.

Alcune osservazioni conclusive – Le nostre mostre ci hanno dato in questi anni delle grandi soddisfazioni, soprattutto per la presenza sempre più numerosa di visitatori provenienti da varie zone della città e anche da fuori.

Il nostro intento è quello di suscitare curiosità nelle persone, portandole a osservare e vedere sotto una nuova luce delle cose che cadono continuamente sotto i nostri occhi e che tuttavia – o forse proprio per questo – non consideriamo degne di nota, mentre esse spesso si rivelano capaci di sorprenderci.



Introduzione

a che parte cominciare? L'argomento comprende una tale varietà di aspetti che sembra davvero difficile fare una scelta. Allora, cominciamo dal principio, cioè:

In principio Dio creò ... E Dio disse: «La terra produca germogli, erbe che producono seme e alberi da frutto, che facciano sulla terra frutto con il seme, ciascuno secondo la sua specie». E così avvenne: la terra produsse germogli, erbe che producono seme, ciascuna secondo la propria specie e alberi che fanno ciascuno frutto con il seme, secondo la propria specie. Dio vide che era cosa buona. E fu sera e fu mattina: terzo giorno.

Il terzo giorno, cioè dopo che si furono formate le terre emerse, la terra cominciò a popolarsi di quelle forme vegetali che si sarebbero evolute in piante. Saranno le piante a permettere la vita a tutto il regno animale, quindi anche all'uomo, garantendo la produzione dell'ossigeno e quindi consentendo alle forme di vita primitiva e poi nei milioni di anni a tutte le altre, fino a noi, di respirare.

Leggendo più avanti, nel racconto biblico, Dio dice alla prima coppia umana appena creata:

"Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero fruttifero che produce seme: saranno il vostro cibo".

E qui troviamo la prima forma di utilizzo delle piante: esse inizialmente costituiscono la sola fonte di cibo per l'uomo. Leggiamo un po' più avanti. L'uomo e sua moglie hanno peccato:

Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.





Ecco una seconda forma di utilizzo: l'uomo usa le foglie per coprirsi. Per quali altri scopi l'uomo imparerà a usare le piante? Proviamo a individuarne qualcuno. Sicuramente uno degli usi più antichi fu quello di materiale da costruzione: capanne e coperture fatte con legni, frasche, erbe palustri. Possiamo supporre che nello stesso tempo furono realizzati contenitori per conservare e trasportare cibo e altro: ceste fatte intrecciando fibre vegetali quali giunchi, canne e altro. Poi si scoprì la possibilità di trarre i filati dalle piante: lino, cotone e così via. Per rendere più belli i tessuti si imparò a ricavare dalle piante i coloranti. Fu anche individuato l'uso delle piante come medicina.

Dei numerosi usi che si è fatto delle piante nell'antichità, si può dire per linee generali che, al giorno d'oggi, nessuno di essi è scomparso del tutto, anche se può essere venuto meno l'uso di questa o di quell'altra pianta per questo o quello scopo: ad esempio oggi non si usano più certe fibre per tessere, quali l'ortica o la canapa, ma altre fibre naturali, come il lino e il cotone, sono ancora ampiamente utilizzate e apprezzate. Che dire poi dell'impiego del legno nell'edilizia, nell'industria dei mobili, nel campo nautico?

Sicuramente l'industria progredendo ha individuato modi sempre più sofisticati per realizzare prodotti che hanno sostituito quelli vegetali in tanti campi, pensiamo alle fibre e agli altri materiali sintetici, all'industria farmaceutica, all'ampio uso dei metalli nell'edilizia e via dicendo, tuttavia in alcuni settori si registra un rinnovato interesse per un ritorno ai prodotti vegetali naturali, pensiamo ad esempio alla fitoterapia.

Uno dei campi in cui le piante risultano insostituibili è senz'altro quello del cibo: verdure, frutti e semi hanno costituito da sempre la più importante fonte di nutrimento per gli uomini e per numerose specie di animali. Indirettamente, possiamo dire per tutto il mondo animale, infatti anche i carnivori, cibandosi degli erbivori, devono ovviamente fare i conti con il mondo vegetale. Concludiamo la nostra introduzione ricordando un ultimo aspetto: la bellezza. Un paesaggio ricco di verde, un balcone fiorito, un prato in primavera ... non c'è bisogno di aggiungere altro.



L'incredibile mondo dei semi

In questa mostra i semi occupano un posto privilegiato. Abbiamo deciso di distribuire vasi con dentro quelli che comunemente chiamiamo fiori secchi, ma che in realtà sono semi, o meglio i fusti con le sommità in cui erano "ospitati" i semi. Se la natura si è divertita a dare le più svariate forme ai fiori, ancor più si è sbizzarrita nel dare le forme alle "teche" dei semi.

Ma in natura tutto è indirizzato a fini pratici e infatti i semi hanno delle forme che consentono loro di diffondersi sul territorio o piantarsi nel terreno, garantendo così la conservazione della specie. E questa è anche la ragione per cui, tra le tante parti delle piante, abbiamo privilegiato i semi, essi hanno il compito di custodire e trasmettere la vita.

Le forme dei semi. Se ci soffermiamo a osservare le erbe di un prato incolto a primavera inoltrata o all'inizio dell'estate, possiamo notare, su alcune piante, degli elementi dalle forme davvero curiose. Sono i "contenitori" dei semi, le teche dentro le quali sono conservati i semini, quasi sempre delle minuscole sferette o dei chicchi allungati. Tra i più particolari notiamo:

Trifoglio – Tra i vari tipi di trifoglio ce n'è uno che custodisce i semi in una teca che sembra formata da rotelle dentellate, quasi le ruote di un ingranaggio vegetale; se proviamo a separare le rotelle, però, ci accorgiamo che in realtà si tratta di una spirale.

Geranio selvatico (robertiano) - Dal gambo di questo geranio spuntano una specie di forchette con tanto di "rebbi" che, appena i semi saranno pronti, si planteranno nel terreno in attesa di germogliare a tempo debito.

Un altro tipo di geranio - ha dotato i suoi semi di un meraviglioso meccanismo: ha avvolto intorno al picciolo con cui stanno attaccati allo stelo, un sottile ma resistente filamento a molla. I semi quando sono maturi cadono per terra e lì giacciono fino a che non arriva la pioggia. Quando piove sembrano animarsi: la "molla" gonfiandosi con l'acqua comincia a girare, il seme si solleva e girando su se stesso penetra nella terra.

Cocomero asinino – Questa pianta strisciante, che cresce volentieri persino ai bordi delle strade formando delle belle macchie di un verde spento con le sue foglie pelosette, si ricopre dapprima di fiorellini gialli, poi di capsule a forma di ovetto un po' allungato, coperto di punte simili a spine, però non dure. Quando le capsule sono mature la pianta le ... spara! In tal modo lancia i suoi semi abbastanza lontano, così che essi possano "popolare" il territorio.



Bardana – i semi della bardana, invece, si fanno trasportare. Sono tutti ricoperti di scagliette terminanti con una punta dura piegata ad uncino e si aggrappano saldamente a chiunque capiti a tiro.

Tarassaco – o Dente di leone o Soffione , è quello i cui semi formano un “pompon” di fili sottili e leggeri che al minimo soffio di vento si disperdono nell’aria.

Acero – per quanto non si tratti di una pianticella, ma di un albero che può raggiungere altezze notevoli, non possiamo non ricordare l’acero che ha fornito i suoi semi di due ali che fungono da elica che, ruotando velocemente, li porta in volo lontano dalla pianta.



La difesa dei semi - Le piante hanno anche escogitato diversi modi per proteggere i loro semi. Se osserviamo piante spinose come i cardi, vediamo che proprio intorno ai fiori da cui si sviluppano i semi le spine si fanno più fitte.

Noci, Mandorli, Noccioli, Pini, Peschi, Albicocchi, Susini, Ciliegi, - proteggono i loro semi con scorze legnose e dure.

Castagno – Tutti sappiamo con quanta cura il castagno protegge le castagne: i ricci delle castagne, oltre ad essere irti di spine dalla puntura dolorosa, sono così resistenti alla decomposizione che i contadini li devono bruciare perché la terra, per “digerirli”, impiegherebbe troppo tempo.

Pungitopo - Il frutto (e quindi il seme del pungitopo) sta attaccato al centro della pagina inferiore della foglia, che è coriacea e termina con una punta aguzza pungente.

Ricino, tasso – contengono sostanze velenose che nel seme sono più concentrate rispetto al resto della pianta, tanto da rendere i semi pericolosi e addirittura mortali.

Insostituibili fornitori di cibo – Non sempre ci pensiamo, ma i semi sono degli importanti – forse i più importanti – fornitori di cibo per noi uomini. Basterebbe citare tre cereali: Grano, Riso, Mais.

Il grano è basilare nella nutrizione dei popoli mediterranei, perché con esso si fa il pane, la pasta, le farine e via dicendo.

Il riso è basilare presso i popoli orientali. Potremmo dire che è l'equivalente del nostro pane. Il mais in certi paesi, ha un'importanza paragonabile a quella che ha per noi il grano. A questi cereali se ne affiancano altri, pure importanti, pure ricchi di sostanze nutritive per noi salutari: l'orzo, l'avena, il grano saraceno ...

Altri semi fondamentali per il nutrimento degli uomini sono i legumi, i cui semi sono custoditi dentro i baccelli. I cereali forniscono carboidrati, i legumi forniscono proteine. Tra tutti possiamo citare: fagioli, piselli, fave, cicerchie, lenticchie, ceci. Se al classico piatto di pasta e fagioli aggiungiamo una buona insalata, possiamo dire di aver fatto un pasto sano, ricco di tutti quegli elementi di cui il nostro organismo ha bisogno.

Tra i tanti tipi di contenitori di semi i baccelli sono molto frequenti. Abbiamo raccolto qua e là qualche baccello da diverse piante: Albero di giuda; Jacaranda; Paulonia, Pseudo acacia



Tra le spighe il grano "Senatore Capelli" e l'"antico" monococco povero di glutine e ricco di proprietà benefiche.



La bellezza delle piante

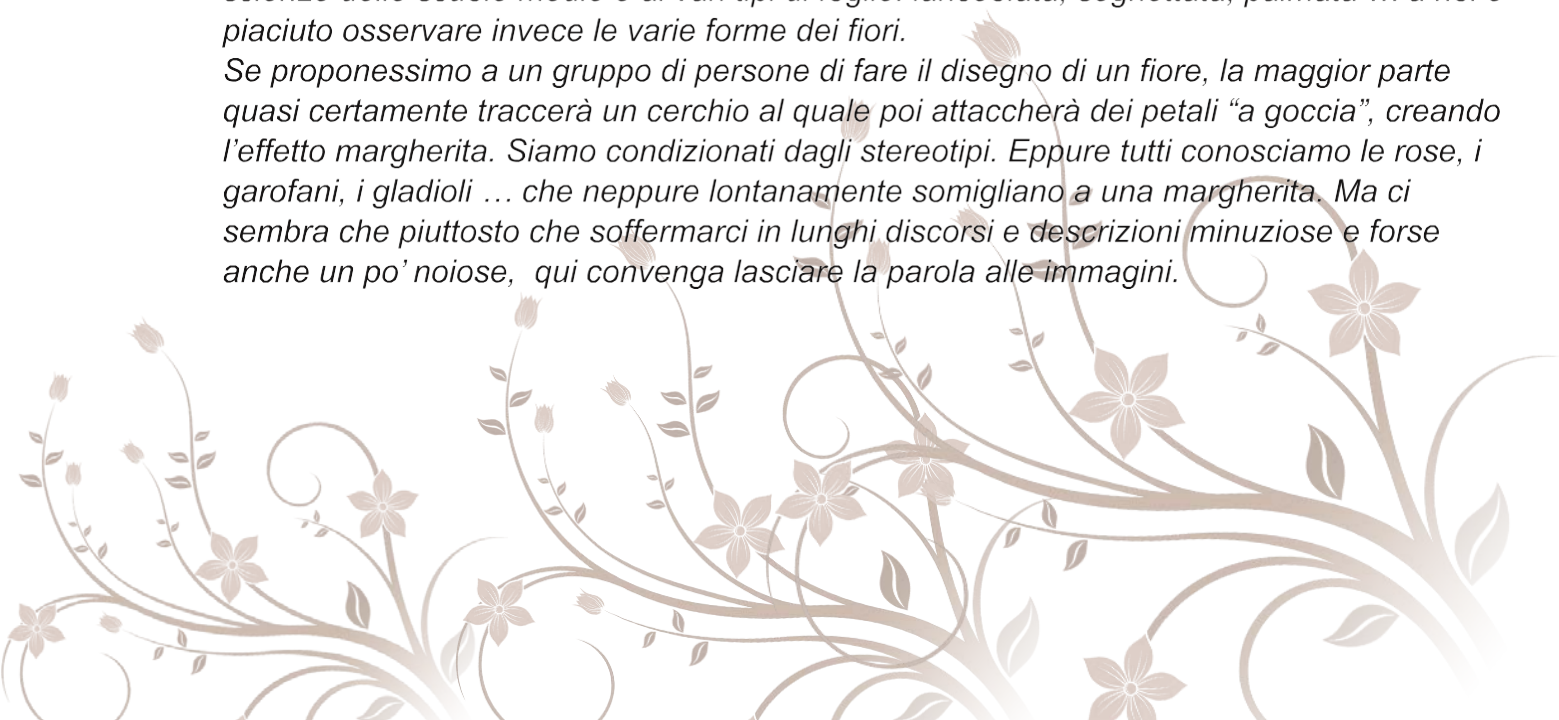
ra i tanti servizi che le piante ci rendono ce n'è uno che di solito non siamo abituati a considerare come tale, ovvero il dono della loro bellezza. Eppure fa parte della nostra esperienza quotidiana: un balcone traboccante di verde, un vaso di fiori, un'aiola ricca di colore. Un angolo di quartiere insignificante o addirittura squallido, cambia volto se lo si riempie di piante. Lo abbiamo verificato camminando per le vie del quartiere di Villanova del quale vi proponiamo alcune immagini.



Le forme dei fiori

Ci siamo divertiti un po' a cercare e sottolineare aspetti diversi da quelli comuni. Ad esempio, se parliamo di colori o di profumi, pensiamo generalmente ai fiori, mentre se parliamo di forme più facilmente ci vengono in mente le foglie. Pensate alle tavole dei libri di scienze delle scuole medie e ai vari tipi di foglie: lanceolata, seghettata, palmata ... a noi è piaciuto osservare invece le varie forme dei fiori.

Se proponessimo a un gruppo di persone di fare il disegno di un fiore, la maggior parte quasi certamente tratterà un cerchio al quale poi attaccherà dei petali "a goccia", creando l'effetto margherita. Siamo condizionati dagli stereotipi. Eppure tutti conosciamo le rose, i garofani, i gladioli ... che neppure lontanamente somigliano a una margherita. Ma ci sembra che piuttosto che soffermarci in lunghi discorsi e descrizioni minuziose e forse anche un po' noiose, qui convenga lasciare la parola alle immagini.



Racconto

Quando io ero piccola, nel mio paese non c'erano i fiorai, però c'erano i fiori. I fiori si coltivavano nelle terrazze, nei balconi e ai bordi degli orti. C'era anche qualcuno che aveva il giardino, perché il mio paese, per quanto contasse poche migliaia di abitanti, era a tutti gli effetti una piccola città, per cui c'erano famiglie "importanti": medici, avvocati ... Per avere un giardino infatti non conta tanto la ricchezza, quanto un certo tipo di sensibilità o piuttosto di cultura. Sì, perché la sensibilità ce l'aveva anche mio padre che un giorno mi faceva notare quanto era bello un albero che saliva dritto e superbo verso il cielo da uno di quei giardini: "E perché non lo piantiamo anche noi nell'orto?" – chiesi. Beh, dato che lo trovava così bello ... "Piantarlo nell'orto? A fare che? Togliere luce agli ortaggi e agli alberi da frutta?". Insomma, la bellezza non si mangia. Però anche nel nostro orto c'erano fiori: dapprima dalie e rose, poi sono comparsi i gladioli. Erano sistemati sul bordo di una delle terrazze, usufruivano delle annaffiature delle verdure e man mano che fiorivano venivano recisi per rallegrare la cucina.



Piante "Plurifunzionali"

Ci sono piante che si prestano a molteplici usi e sono assai più numerose di quanto comunemente si creda, ma naturalmente non possiamo prenderne in considerazione che qualcuna. Abbiamo scelto: Ciliegio, Noce, Canna, Ulivo, Ortica. Alcune proprietà di queste piante sono ben note e comunemente sfruttate, pensiamo ai frutti del ciliegio e del noce o all'olio che si ricava dalle olive; e ci è familiare anche l'uso delle canne per fare incannucciati, ad esempio.

Ma, come dicevamo, queste piante si prestano a tanti usi, in diversi campi. Sicuramente, oggi molte delle loro proprietà sono trascurate, infatti sotto diversi aspetti sono sostituite dai prodotti dell'industria e soprattutto chi vive in città e non ha un rapporto continuo con l'ambiente naturale le ignora del tutto.

A noi questa è sembrata una buona occasione per far conoscere ai nostri visitatori poco esperti in questo campo ma curiosi, le molteplici possibilità di utilizzo offerte da alcune piante, peraltro note e in qualche caso decisamente poco considerate come l'ortica, della quale il più delle volte si considera solo il dolore prodotto dai suoi "peluzzi" urticanti. Il primo pensiero che viene, quando si prende conoscenza dell'utilizzo che si può fare di certe piante è quello di fare un salto indietro nel tempo, e chiedersi in quale lontano passato venissero utilizzate. In realtà, nei nostri paesi dell'interno, il loro uso è arrivato almeno fino al secondo dopoguerra, cioè "ieri". Ma c'è ancora chi continua a portare avanti la conoscenza degli usi delle piante e la mette in pratica, come ad esempio i cestinai. Alcuni utilizzi già abbandonati sono stati rispolverati sulla spinta di nuove tendenze quale il gusto per gli arredi rustici anche in strutture quali agriturismi, pensiamo ad esempio alle sedie di ferula. Ma c'è anche chi scopre nuove forme di utilizzo, come si può vedere dalla nostra foto che presenta un bracciale realizzato con foglia di ficodindia secca (e guardate che meraviglia!) o dai cuscini "anti-cervicale" imbottiti di semi di ciliegia.

Ciliegio *legno, frutti, semi, piccioli.*

La pianta, forse originaria dell'Asia, è documentata per la prima volta nell'Antico Egitto e la sua presenza è accertata dal 3000 a. C. circa. Coltivata per la prima volta in Grecia nel IV sec. a. C., nel V sec. risulta conosciuta nella penisola italiana, come testimoniano Varrone e Plinio il Vecchio che ne cita anche diverse varietà e dà delle indicazioni per la coltivazione. In età romana le ciliegie erano considerate un frutto pregiato e venivano mangiate fresche o lasciate essiccare. Nei tempi successivi l'apprezzamento per le ciliegie non è mai venuto meno e continua ai giorni nostri.



USI

LEGNO:

Il legno del ciliegio è apprezzato per il suo colore marrone rossastro e viene usato per costruire mobili, strumenti musicali e pipe.

FRUTTI:

I frutti si consumano prevalentemente freschi, sono gustosi e ricchi di sostanze nutritive. Da essi si possono ottenere anche il Maraschino, ottimo liquore prevalentemente italiano; le ciliegie sotto spirito; lo sciroppo; la marmellata.



SEMI:

Anche dai semi delle ciliegie si può ottenere un buon liquore, dall'aroma delicato e dal colore rosato.

Da qualche tempo si trovano in commercio presso le farmacie e i negozi specializzati, cuscini per alleviare la tensione e i dolori delle vertebre cervicali. ma sono facili da confezionare a casa. I cuscini, fatti in modo da potervi appoggiare comodamente la nuca, vengono scaldati e, grazie ai semi mantengono un calore benefico.

PICCIOLI:

Infusi. I piccioli delle ciliegie trovano utilizzo nell'industria farmaceutica e nella fitoterapia, avendo proprietà diuretiche ed essendo quindi dei regolatori della pressione sanguigna.

CURIOSITÀ

In Giappone i ciliegi sono coltivati quasi esclusivamente per la bellezza delle loro fioriture. Hanami è il termine giapponese che si riferisce alla tradizionale usanza giapponese di godere della bellezza della fioritura primaverile degli alberi, in particolare di quella dei ciliegi, i cui fiori si chiamano sakura. La varietà di questi alberi di ciliegio, usati a scopo ornamentale, si chiama prunus yedoensis, conosciuta anche con il nome somei yoshino.

L'Hanami consiste in una festa all'aperto sotto gli alberi di ciliegio che dura una o due settimane. Da metà gennaio ad inizio di maggio i sakura fioriscono in tutto il Giappone e ad aprile, in piena fioritura, comincia questo magnifico evento. Per i Giapponesi l'evento ha una tale importanza che lo sbocciare dei fiori viene prevista dall'Agenzia Meteorologica Giapponese che studia il clima e la nascita dei primi boccioli permettendo così di determinare la data esatta della fioritura. In questo modo chiunque può prepararsi per tempo per l'occasione progettando serate all'aperto (Yozakura = Sakura Serale) o picnic la mattina nei parchi.

MODI DI DIRE

*Come la ciliegina sulla torta
Una ciliegia tira l'altra*

SIMBOLOGIA

Per il colore rosso la ciliegia ha assunto spesso nell'arte una valenza erotica, mentre l'arte cristiana, con riferimento al colore del sangue, ne ha fatto simbolo della passione di Gesù. da qui le numerose immagini di "Madonna con Bambino" in cui compaiono le ciliegie.



Noce Legno, radici, frutto, foglie.

*Il noce (*Juglans regia*), è pianta originaria dell'Asia, più precisamente delle pendici dell'Himalaya ed è arrivata in Europa in tempi antichissimi.*

L'albero viene coltivato in tutto il mondo sia per il legname che per i frutti. In Italia la coltivazione del noce da frutto ha rilevanza economica limitatamente alla Campania.

Il noce è un albero vigoroso, dal tronco solido, alto e dritto; ha radici robuste e un bel fogliame formato da foglie imparipennate con numero di foglioline che variano tra 5 e 9, raramente anche 11



USI

LEGNO

Da secoli il noce appartiene ai legni più ricercati per la realizzazione di mobili e sfogliati. Per questo motivo è più caro rispetto agli altri legni nostrani. Dei due principali tipi di noce in commercio, quello americano e quello europeo, quest'ultimo è considerato di maggior pregio. Si usa per rivestimenti di pareti e soffitti, per costruire mobili, strumenti musicali e calci di fucile. Un uso particolare è quello delle finiture per gli interni e i cruscotti di automobili di lusso.

RADICE

Dalla radice si ottiene una radica pregiata.

FRUTTO

Il frutto del noce è una drupa formata dal mallo, dal guscio e dal gheriglio.

Dal frutto intero, raccolto a giugno, si ricava il nocino, un liquore eccellente.

Dal mallo si ottiene una tintura vegetale di colore marrone, una volta usata per tingere tessuti. Il mallo trova anche utilizzo nella medicina popolare.

Il gheriglio, che è il seme, fin dai tempi remoti è cibo consigliato dalla medicina popolare per chi svolge un'attività intellettuale impegnativa.

Olio di noce. Dai gherigli si ricava anche un olio di pregio che in Italia viene prodotto a livello artigianale, con semplice sistema meccanico, in territori non adatti alla coltura dell'ulivo. Si tratta di un olio ottimo ma che va consumato crudo perché tende facilmente a irrancidire per la presenza abbondante di acidi grassi polinsaturi, gli stessi che conferiscono al prodotto interessanti proprietà salutistiche. La noce e l'olio che da essa si ricava rappresentano infatti una delle poche fonti vegetali di acido alfa linolenico, che abbonda invece nei pesci di mare. Tale olio viene anche sfruttato dall'industria per la produzione di vernici.*

FOGLIE

Le foglie del noce trovano applicazione nella fitoterapia.

CURIOSITÀ

Il guscio della noce aveva un particolare utilizzo in alcuni paesi della Sardegna: diviso a metà, ben levigato e lavato, si metteva a protezione del capezzolo delle donne che allattavano, per evitare lo strofinio col tessuto che poteva dare irritazione.

LETTERATURA

Da "I promessi sposi", di A. Manzoni: "fra Galdino e il miracolo delle noci".

Sapete di quel miracolo delle noci, che avvenne, molt'anni sono, in quel nostro convento di Romagna?

- No, in verità; raccontatemelo un poco.

- Oh! dovete dunque sapere che, in quel convento, c'era un nostro padre, il quale era un santo, e si chiamava il padre Macario. Un giorno d'inverno, passando per una viottola, in un campo d'un nostro benefattore, uomo dabbene anche lui, il padre Macario vide questo benefattore vicino a un suo gran noce; e quattro contadini, con le zappe in aria, che principiavano a scalzar la pianta, per metterle le radici al sole. «Che fate voi a quella povera pianta?» domandò il padre Macario. «Eh! padre, son anni e anni che la non mi vuol far noci; e io ne faccio legna». «Lasciatela stare, disse il padre: sappiate che, quest'anno, la farà più noci che foglie». Il benefattore, che sapeva chi era colui che aveva detta quella parola, ordinò subito ai lavoratori, che gettasser di nuovo la terra sulle radici; e, chiamato il padre, che continuava la sua strada, «padre Macario, gli disse, la metà della raccolta sarà per il convento». Si sparse la voce della predizione; e tutti correvano a guardare il noce. In fatti, a primavera, fiori a bizzeffe, e, a suo tempo, noci a bizzeffe. Il buon benefattore non ebbe la consolazione di bacchiarle; perché andò, prima della raccolta, a ricevere il premio della sua carità. Ma il miracolo fu tanto più grande, come sentirete. Quel brav'uomo aveva lasciato un figliuolo di stampa ben diversa. Or dunque, alla raccolta, il cercatore andò per riscotere la metà ch'era dovuta al convento; ma colui se ne fece nuovo affatto, ed ebbe la temerità di rispondere che non aveva mai sentito dire che i cappuccini sapessero far noci. Sapete ora cosa avvenne? Un giorno, (sentite questa) lo scapestrato aveva invitato alcuni suoi amici dello stesso pelo, e, gozzovigliando, raccontava la storia del noce, e rideva de' frati. Que' giovinastri ebber voglia d'andar a vedere quello sterminato mucchio di noci; e lui li mena su in granaio. Ma sentite: apre l'uscio, va verso il cantuccio dov'era stato riposto il gran mucchio, e mentre dice: guardate, guarda egli stesso e vede... che cosa? Un bel mucchio di foglie secche di noce. Fu un esempio questo? E il convento, in vece di scapitare, ci guadagnò; perché, dopo un così gran fatto, la cerca delle noci rendeva tanto, tanto, che un benefattore, mosso a compassione del povero cercatore, fece al convento la carità d'un asino, che aiutasse a portar le noci a casa. E si faceva tant'olio, che ogni povero veniva a prenderne, secondo il suo bisogno; perché noi siam come il mare, che riceve acqua da tutte le parti, e la torna a distribuire a tutti i fiumi.



LIQUORI CON LE NOCI



Acquavite di noci (ricetta austriaca): tagliare in quattro circa 20 noci fresche (raccolte a giugno, quando i gusci sono ancora molli), metterle in un vaso di vetro a bocca larga e coprire con un litro di acquavite di grano (da noi si usa l'acquavite di uva) in modo da coprire le noci di due o tre dita. Mettere la bottiglia ben chiusa alla luce non diretta

del sole o presso una fonte di calore e lasciare macerare da 15 a 30 giorni. Poi filtrare e conservare in bottiglie.

Nocino (ricetta austriaca): alle noci come per l'acquavite aggiungere 2 o 3 chiodi di garofano, una scorza di cannella, un pezzetto di baccello di vaniglia e la scorza di una mezza arancia non trattata chimicamente. Quando il tutto viene filtrato, aggiungere lo sciroppo preparato con 500 g di zucchero sciolto in un quarto di acqua e lasciato raffreddare.

Le zone umide

Più che alle rive degli acquitrini, abbiamo pensato ai corsi dei torrenti e dei rii.

Quando si guardano le nostre montagne più povere di vegetazione alta, specie nel periodo estivo, quando il colore dominante nella macchia è quello scuro del cisto o quello spento degli arbusti bassi e delle erbe ormai secche, lungo i canaloni che si formano negli impluvi, cioè nei punti in cui si uniscono due versanti, si vede serpeggiare una fascia di un verde brillante che sembra volerci ricordare che la natura è sempre pronta a manifestare la sua forza vitale.

Negli impluvi si raccolgono le acque che scorrono verso valle e l'umidità che si conserva consente lo svilupparsi di una vegetazione rigogliosa che sempre più diventa abbondante e varia man mano che convergono nei letti dei torrenti che scorrono nelle vallate.

Tra le piante che segnano il cammino dei corsi d'acqua spiccano i pioppi, gli ontani, i salici, le tamerici, gli oleandri. Ma soprattutto a valle troviamo anche le canne, i giunchi, l'agnocasto, le mente, l'iperico ircino, l'equiseto, l'epilobio, il giglio d'acqua, i rovi, le felci, la tifa. Tra queste ultime si incontra anche la felce osmunda, la più grande che abbiamo, dal bel fogliame che sale su un cuscino formato delle parti vecchie della pianta. Insomma, lungo le rive dei corsi d'acqua è un'esplosione di verdi di tutte le gradazioni immaginabili. Nei corsi d'acqua che scorrono sul versante orientale dell'Isola, poi, crescono gli oleandri che tra la fine di maggio e i primi di luglio colorano le rive di un bel rosa intenso.



Buona parte delle piante delle zone umide si prestano ad essere utilizzate a vari scopi.

Salice, canna, giunco: si intrecciano per realizzare le ceste. Ontano: è pianta tintoria e inoltre si presta ad essere lavorata perché il suo legno da fresco è morbido mentre indurisce essiccandosi.

Tifa: le lunghe foglie si prestano ad essere intrecciate, ma soprattutto venivano usate in passato per realizzare le stuoie. I pennacchi, invece, venivano talora utilizzati per imbottire i materassi.

Canna: i suoi usi sono talmente vari dai giocattoli agli arnesi da utilizzare in cucina.

Oleandro: pianta velenosa, che per la sua bellezza viene coltivata per abbellire alcune zone forniva il legno per lo scheletro delle sedie. Questo uso ci è stato confermato per Tertenia, dove la pianta viene chiamata "lionagi" e per Fluminimaggiore, dove viene chiamata "lapaxi".



giardini e viali. Una volta in

giardini e viali. Una volta in alcune zone forniva il legno per lo scheletro delle sedie. Questo uso ci è stato confermato per Tertenia, dove la pianta viene chiamata "lionagi" e per Fluminimaggiore, dove viene chiamata "lapaxi".

La macchia mediterranea

In Sardegna la macchia mediterranea caratterizza larga parte del territorio e si tratta spesso di una macchia alta, tanto che viene chiamata con il termine di "boscu".

La macchia è caratterizzata da un particolare profumo, dato dalle ricche essenze che la compongono: lentisco, corbezzolo, mirto, olivastro, fillirea, alaterno, erica, cisto, ginestra. A seconda delle zone poi, troviamo anche rosmarino, terebinto, euforbia, cisto giallo.

Essendo flora tipica del territorio di tanti paesi, va da sé che già da tempi remoti si sia trovato il modo di utilizzarne ogni pianta.

- Olivastro: è l'olivo selvatico. I frutti danno l'olio, ma essendo piccoli in genere non vengono sfruttati a tale scopo, anche se alcuni ultimamente lo stanno facendo per la qualità eccellente dell'olio che se ne ricava.

I rami dell'olivastro, flessibili e resistenti, sono utilizzati per costruire lo scheletro delle robuste ceste di canne.

- L'olivo selvatico, quasi scomparso nel resto dell'Italia, in Sardegna è diffusissimo.

- Lentisco: si tratta di un arbusto che talora raggiunge le dimensioni di albero. Il suo fogliame folto, di un bel verde intenso, viene spesso utilizzato come ombreggio dal bestiame.

Dalle bacche del lentisco si ricava un olio dal sapore intenso che una volta si usava soprattutto per alimentare le lampade, ma da chi non possedeva olio di oliva, anche per cucinare. Oggi è considerato prodotto di nicchia.

Corbezzolo: anche il corbezzolo può raggiungere le dimensioni di un albero dal tronco robusto, ottimo come legno da ardere. Le sue bacche rosse formano una magnifica nota di colore tra i verdi per lo più spenti nei mesi freddi. Esse costituiscono anche una importante fonte di cibo per gli uccelli e le api, ma sono buone da mangiare anche per gli uomini. Noi abbiamo in mostra un vasetto di marmellata di corbezzolo.



Mirto: è una delle piante più belle e profumate della macchia. I rametti giovani possono essere impiegati per l'intreccio di piccole ceste, ma la parte più usata sono i frutti. I frutti del mirto, di un viola vellutato, si utilizzano per fare un liquore molto apprezzato e ormai considerato una delle specialità dell'Isola. Ultimamente si stanno sperimentando anche delle confetture. Rametti di mirto si usano anche per insaporire le carni bianche. Fillirea: arbusto o albero che nell'aspetto ricorda l'olivastro, specialmente nella varietà "angustifolia". In località Is Tuviois, in territorio di Sinnai, si può ammirare

un vero e proprio bosco di filliree considerate tra le più grandi e vecchie dell'intero territorio europeo.

Alaterno: tra i nomi sardi dati a questa pianta c'è quello di "linna niedda" forse in riferimento al suo utilizzo come colorante dei tessuti. Il legno dell'alaterno si usa anche per realizzare un oggetto particolare, "is gemellus", nome derivato forse dai gemelli dei polsini, due bottoni che servono a chiudere il collare degli animali da soma.

Erica: tra i vari tipi di erica, quella che troviamo nella macchia è l'erica arborea (tuvara). Come dice il nome, si tratta di un arbusto alto che può raggiungere dimensioni di alberello. Dell'erica si utilizza il legno per il fuoco (come tutte le piante della macchia è un ottimo combustibile), le fronde in alcuni paesi dell'interno erano destinate ad alimentare il fuoco del forno per cuocere il pane a sfoglia molle (pane lentu); forse per questo a Tonara l'erica è chiamata "fràmiu", nome che ricorda "framù", ovvero i legnetti misti a qualche resto di fogliame secco che si usa per innescare il fuoco.

Uno degli usi più noti dell'erica è quello della realizzazione delle pipe, dalla radice. La radice dell'erica si presta ad essere facilmente lavorata perché, fatta bollire, diventa morbida mentre poi, asciugandosi, diventa durissima; per questo, con un po' di fantasia e di abilità, si possono realizzare delle interessanti sculture.

Cisto: ne esistono di diversi tipi. Quello che abbiamo qui in mostra è il più diffuso; si tratta di quel cisto che forma delle grandi macchie scure sulle nostre colline più aride, anche se in primavera ci regala un manto di fiori bianchi. Si dice che la presenza del cisto è segno di un terreno degradato, il fatto è che quando gli incendi distruggono la macchia, i semi del cisto, resistenti anche alle temperature molto elevate, non si bruciano e quindi sono le sole piante che ricrescono.

Con rami di cisto si facevano le scope per pulire il forno dalla cenere, quando si cuoceva il pane, e il profumo del cisto bruciacchiato, sarà che richiama quello del pane appena sfornato, è gradevolissimo.

*Ginestra: anche di ginestre ne esistono diversi tipi; qui abbiamo la ginestra dell'Etna (*Genista etnensis*), spontanea in Sardegna, pianta bellissima quando è in fiore. Se ne possono trovare degli splendidi esemplari sui monti impervi in territorio di Talana. I suoi rami lunghi e flessibili si prestano per l'intreccio.*



olivo o ulivo è una pianta della famiglia oleacee, diffusa in tutta la regione mediterranea in due varietà: l'olivo selvatico o oleastro (*Olea europaea* var. *sylvestris*), che cresce nei luoghi rupestri, isolato o in forma boschiva, e l'o. coltivato o domestico (*Olea europaea* var. *europaea*), alto di solito da 4 a 10 m.

È un albero da frutto originario del Vicino Oriente, utilizzato fin dall'antichità per l'alimentazione. Dai suoi frutti, le olive, si estrae l'olio; le olive trovano anche impiego diretto nell'alimentazione. A causa del loro sapore amaro, le olive vanno però trattate secondo metodi vari.

L'olivo è una pianta molto longeva, infatti in condizioni ambientali favorevoli un olivo può vivere anche oltre mille anni. La pianta, sempreverde, è anche apprezzata per la sua bellezza e, in particolare negli ultimi decenni, è stata oggetto di interesse come albero ornamentale di parchi e giardini.

Inizialmente coltivato quasi esclusivamente nei paesi mediterranei dove trova il clima ideale, negli ultimi anni è stato impiantato con successo anche in altri paesi dal clima analogo, come California, Australia, Argentina e Sudafrica. In Italia, la maggiore concentrazione di olivi si trova in Puglia, dove si contano oltre 5 milioni di alberi, molti dei quali plurisecolari. L'Olivastro è una delle piante che caratterizza la macchia mediterranea alta con Mirto, Erica arborea, Corbezzolo, Lentisco, Cisto, Fillirea, Euforbia, Viburno, Citiso, Alaterno, Ginestra spinosa.

USI

FRUTTI

L'utilizzo più importante è quello della spremitura dei frutti per ricavarne l'olio.

Olio extravergine: è quello che si ottiene con la semplice spremitura meccanica. Quando l'estrazione si fa a freddo (non oltre i 30 g), l'olio conserva le sue caratteristiche più salutari. Alcuni elementi, infatti, sono termolabili e volatilizzano al calore.

Olio di oliva: si estrae dal frutto con l'ausilio di sostanze chimiche.

Olio di sansa: si ottiene dai residui della lavorazione dell'olio extravergine.

Le sanse costituiscono anche un ottimo concime per le colture.

Le olive si consumano anche come cibo. A tal fine vengono trattate per eliminare almeno in parte l'amaro.





FOGLIE

Le foglie dell'olivo hanno proprietà medicinali.

LEGNO

Il legno dell'albero di olivo, giallastro con venature scure, duro e compatto, è adoperato in falegnameria soprattutto per mobili pregiati, per rivestimenti, per oggettistica, per sculture. Molto apprezzata anche per il suo colore è anche la radica di ulivo. Con la radica si fanno delle penne di pregio.

MITOLOGIA

Sin dai tempi antichi l'olivo ha colpito la fantasia degli uomini, tanto che esso compare in diversi miti.

Nella Bibbia. Dopo il diluvio, a dimostrazione che le acque si stavano ritirando, Mosè mandò in volo una colomba che tornò tenendo nel becco "una tenera foglia d'ulivo".

Nel mito greco: l'olivo era pianta sacra ad Atena, dea della sapienza.

Ancora nel mito greco: il letto di Ulisse e Penelope era stato costruito sopra un ceppo di olivo.

Nell'antica Roma: i gemelli Romolo e Remo nacquero sotto un albero di olivo.

SIMBOLOGIA

L'olivo è universalmente considerato simbolo di pace.

Per gli antichi Greci l'olivo era un albero sacro, per cui chiunque veniva sorpreso a danneggiarlo veniva punito con l'esilio.

Le corone dei vincitori delle gare olimpiche erano fatte di un ramo di olivo.

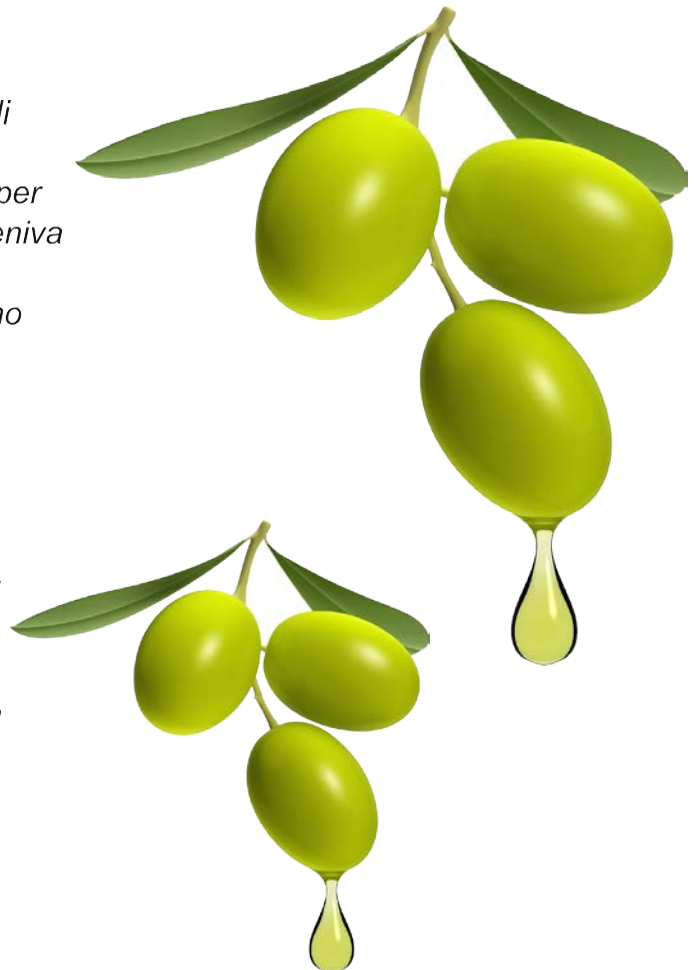
Per i Romani era simbolo onorifico per uomini illustri.

Per gli Ebrei era simbolo della giustizia e della sapienza.

Salomone, durante la costruzione del primo Tempio di Gerusalemme, "fece due cherubini di legno d'olivo, alti dieci cubiti... fece costruire la porta della cella con battenti di legno d'olivo ... lo stesso procedimento adottò per la porta della navata, che aveva stipiti di legno d'olivo" (cfr 1Re 6, 3.33).

Gesù fu ricevuto calorosamente dalla folla che agitava foglie di palma e ramoscelli d'olivo.

Gesù trascorse le ultime ore prima della Passione nell'Orto degli Ulivi.





MODI DI DIRE

La grande considerazione nella quale è tenuto l'ulivo e l'olio che ne deriva è dimostrata anche dalla quantità di proverbi e modi di dire che ad essi si riferiscono. Ne abbiamo trovati 30. A chicco a chicco si raccoglie l'oliva.

*A spander l'olio, toccano disgrazie.
Agli ulivi un pazzo sopra e un savio sotto.
Bisogna mettere l'olio nella lampada prima di rimanere al buio.
Chi vuol vedere il bel coglier l'oliva prima i rami bassi e poi la cima.
Chi vuole ingannare il suo vicino, ponga l'ulivo grosso e il fico piccolino.
Chi vuole tutte l'ulive non ha tutto l'olio.
Fammi povero di legno che ti farò ricco di olio.
Gioventù in olio, vecchiezza in duolo.
Il lume non arde senza l'olio.
L'ulivo se fiorisce di maggio, raccogli col sacco, se fiorisce di giugno col pugno.
La domenica dell'ulivo, ogni uccello fa il suo nido.
La gemma dell'ulivo, d'aprile, vale un barile.
La verità è come l'olio, torna sempre a galla.
L'olio e la verità tornano alla sommità.
L'ulivo benedetto, vuol trovare pulito e netto.
Mercante di vino, mercante poverino; mercante d'olio, mercante d'oro.
Non c'è cosa alla quale l'olio faccia male, e non c'è cosa alla quale l'olio non faccia bene.
Nun arimane che fa' l'ojo pe la lampena.
Olio d'ulia ogni male caccia via.
Olio nuovo e vino vecchio.
Olio versato mal si raccoglie.
Olio, aceto, pepe e sale, fanno buono uno stivale.
A spander olio, disgrazie e dolo.
Olio, ferro e sale, mercanzia reale.
Per i dolori, olio dentro e olio fuori.
Portare un ramo d'ulivo
Quando in cucina c'è l'olio, il sale e il pane, non manca nulla.
Se di febbraio corrono i viottoli, empie di vino e olio tutti i ciottoli.*

*Troppo olio
spegne la
lampada.
Vigna piantata da
me, moro da mio
padre, olivo da
mio nonno*



POESIA

Il rametto di olivo

Di sopra al mio bianco lettino
c'è un verde rametto
d'olivo benedetto
legato a un roseo nastrino.
La mamma lo mise lassù
perché protegga i miei sogni
nel nome di Gesù.

Poesia di Pasqua di Graziella Ajmone



le gracili
ulive
lucidate
dalle dita
che fecero
la colomba
e la chiocciola
marina:
verdi,
innumerevoli,
purissimi
picciuoli
della natura,
e lì
negli
assolati
uliveti,
dove
soltanto
cielo azzurro con cicale
e terra dura
esistono,
lì

Ode all'Olio

Accanto al frusciare
del cereale, tra le onde
del vento sull'avena,
l'ulivo
dal volume argentato,
stirpe austera,
nel suo ritorto
cuore terrestre:

il prodigio,
la capsula
perfetta
dell'uliva
che riempie
il fogliame con le sue
costellazioni:
più tardi
i recipienti,
il miracolo,
l'olio.

lo amo
le patrie dell'olio,
gli uliveti
di Chacabuco in Cile,
al mattino
le piume di platino
forestali
contro la rugosa
cordigliera,
ad Anacapri, là su,
nella luce tirrena,
la disperazione degli ulivi,
e nella carta d'Europa,



la Spagna,
cesta nera di olive
spolverata di fiori d'arancio
come da una ventata marina.

Olio,
recondita e suprema
condizione della pentola,
pedistallo di pernici,
chiave celeste della maionese,
delicato e saporito
sulle lattughe
e soprannaturale nell'inferno
degli arcivescovili pesciprete.

Olio,
nella nostra voce, nel
nostro coro,
con
intima
mitezza possente
tu canti:
sei lingua

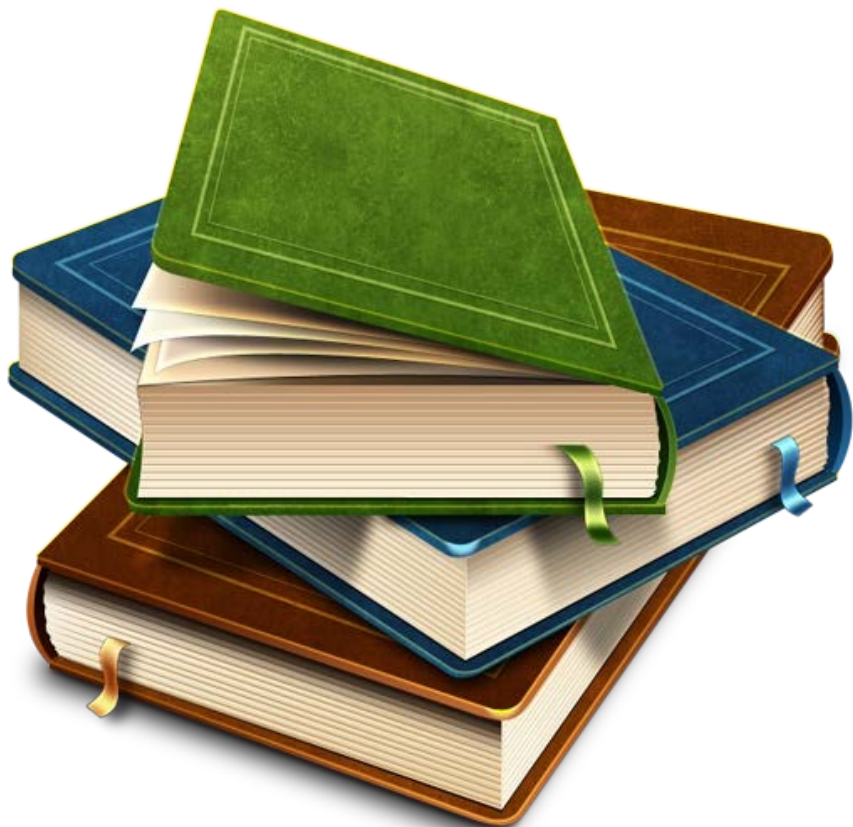
castigliana:
ci sono sillabe di olio,
ci sono parole
utili e profumate
come la tua fragrante materia.
Non soltanto il vino canta,
anche l'olio canta,
vive in noi con la sua luce matura
e tra i beni della terra
io seleziono,
olio,
la tua inesauribile pace,
la tua essenza verde,
il tuo ricolmo tesoro che discende
dalle sorgenti dell'ulivo.

(Da Pablo Neruda, *Ode al vino e
altre odi elementari*, Passigli,
2002)



L'equivoco degli ossi

Quando cominciava a far sera, d'estate, ci si riuniva a casa ora dell'uno ora dell'altro del vicinato. Si metteva insieme quel che c'era da mangiare e si stava a chiacchierare e raccontare storie fino a notte. Una sera un anziano del vicinato dice a mia madre: "Che ne dici se stasera veniamo a casa tua?" "Per me va bene – risponde – ma non ho niente da offrire, manco pane, infatti l'ho finito e devo farlo domani. Ho solo olive: di quelle, quante ne vogliamo". "Le olive vanno benissimo, il pane lo portiamo noi". Sapete, allora non si stava come ora, si mangiava in modo semplice, il pasto a tavola era quello della sera, in genere una minestra alla quale si poteva aggiungere del formaggio, delle verdure, qualche volta la carne o le uova ... comunque, quello che contava era stare insieme e così prendemmo posto tutti nella stanza di ingresso, che dava sul cortile ed aveva il pavimento in terra battuta. Mamma attingeva le olive dalla giara e le metteva in un piatto al centro, tutti prendevamo dal piatto e mangiavamo "pistoccu" e olive mentre si raccontavano le storie. A un tratto – era ormai buio da un pezzo – bussano alla porta. Mamma si è spaventata, i miei fratelli erano all'ovile e – sapete com'è, uno pensa subito a qualche possibile disgrazia. "Chi è?" "Il re. Aprite!" I carabinieri?! "Cosa volete?" "C'è stato un furto di bestiame e dobbiamo perquisire la casa. Aprite!" mamma fa per alzarsi ma uno degli anziani la ferma: "Non aprire. Non possono entrare di notte, devono aspettare che sia luce". "Tornate domani."



lo di notte non apro". *Insistettero, ma lei fu irremovibile. Solo che, capite bene, loro non potevano andar via, perché si sarebbe potuto far sparire le prove, cosicché rimasero lì fuori a piantonare la casa. Non impiegammo molto a capire quel che era successo. Due giorni prima era stata rubata una capra a uno del paese e costui naturalmente aveva sporto denuncia; abitava non lontano da noi un tale, ladro come pochi e che aveva allevato una famiglia di ladri, che era anche confidente dei carabinieri. Beh, due più due fa quattro. Evidentemente quel bell'elemento, passando davanti a casa, aveva sentito che si rideva e si scherzava e, dato che a casa stavamo di solito sole, io e mia madre, si era fatto l'idea che stessimo banchettando con la carne della capra rubata insieme agli autori del furto. Si capisce, uno che è delinquente pensa che anche gli altri lo siano. Fatto sta che una volta capito come stavano le cose, entrammo in gioco. Uno mangia un'oliva e getta per terra il seme: "spostati che getto l'osso!" "lo lo lancio lì" Sposta quegli ossi!" e*

via di questo passo. Quei poveretti, che lì fuori origliavano alla porta per cogliere qualche indizio, chiaramente si sono convinti che davvero dentro si stesse mangiando carne e che gli ossi che sentivano nominare fossero quelli della capra. Sorto il sole, mia madre aprì la porta e li fece entrare: frugarono dappertutto, ma naturalmente non trovarono tracce degli "ossi" che credevano di trovare. A un certo punto uno di loro infilò persino le mani nelle giare, però pescò solo qualche manciata di olive. "Ma come, in questa casa ci sono solo olive! – esclamò esasperato. "Certo, siamo gente povera. E allora? Qui non trovate altro, manco pane che devo farlo oggi" "Ma stanotte parlavate di ossi ...". "Sì, gli "ossi" delle olive, ve l'ho detto". (Rosina)

Olio di lentischio

L'olio di lentisco era considerato olio dei poveri, meno apprezzato dell'olio d'oliva e destinato soprattutto ad alimentare le lampade. Chi non aveva olio d'oliva, però, lo usava anche per friggere o per condire. Era un olio dal sapore forte.

Oggi l'olio di lentisco sta vivendo un momento di "revival", infatti se ne stanno scoprendo le proprietà nutrienti e soprattutto terapeutiche. A Escalaplano si fa la sagra del lentisco e un ristorante di Nuxis da anni lo propone tra i suoi condimenti.



Racconti

Andavamo a raccogliere il lentisco nelle campagne dei proprietari terrieri. Un giorno siamo andate io, la mia amica con sua sorella e sua madre. Era una buona annata, le piante erano stracariche, una meraviglia a vedersi. Io ho cominciato a raccogliere da una pianta e mentre lavoravo, sentivo le altre che lanciavano esclamazioni di meraviglia e si spostavano da una pianta all'altra come vedevano i rami più carichi. Credetemi, delle vere e proprie galline! Avete presente, quando gettate del cibo alle galline? Si buttano tutte lì, e poi se gettate un altro po' di cibo, lasciano quello e si buttano sull'altro. E schiamazzavano anche, come galline. Comunque, a fine giornata, io che una volta iniziato con una pianta non mollavo fino a che non avevo finito, avevo raccolto quanto loro tre insieme. Pensate che il padrone del terreno è rimasto così soddisfatto del mio lavoro, che invece che trattenersi metà di quello che avevo raccolto, come doveva essere, lasciò tutto a me, tranne quel pochino bastate per la bottiglia dell'olio destinata a curare le zampe delle pecore. (Rosina)



Io, quando si parla di lentisco, mi ricordo sempre di una donna del mio paese che andavo a trovare con mia nonna. Era una persona un po' particolare: aveva avuto tre mariti che erano morti e poi un compagno che era morto anche lui. aveva un figlio. Quando è diventata vecchia il figlio e sua moglie non hanno voluto tenerla più in casa e l'hanno relegata in un piccolo fabbricato che si trovava in angolo del cortile, ben separato dalla casa. Era uno stanzino senza finestre, prendeva luce e aria solo dalla porta: figurati come ci stava d'inverno! Siccome il figlio e la nuora non se ne curavano proprio, mia nonna andava a trovarla e le portava qualcosa da mangiare. Io all'epoca avrò avuto sette o otto anni, ma mi ricordo di questi muri neri per via del fumo delle lampade alimentate con olio di lentisco. E come puzzava! (Francesca)

Terreni aridi e deserti

Le piante grasse, o succulente, sono tipiche dei climi estremamente aridi e desertici. Le loro forme "strane", almeno per noi abituati a piante dall'aspetto del tutto diverso, hanno favorito la moda di "collezionare" le piante grasse, moda che si è diffusa negli ultimi decenni del secolo scorso, ma che ancora trova dei seguaci.

Piante che spesso si ricoprono di fiori splendidi, ma che appassiscono in tempi molto brevi. (L'Orto Botanico di Cagliari ha una magnifica collezione di piante grasse che, ogni primavera, creano con i loro fiori un effetto spettacolare).

Si tratta di piante quasi sempre spinose, ma spesso quelle che chiamiamo spine sono in realtà le foglie, ridotte "ai minimi termini". Questa trasformazione delle foglie ha il duplice scopo di difendere la pianta dagli animali e di ridurre al massimo la traspirazione e quindi la perdita di umidità.



I rami, invece, sono degli autentici serbatoi d'acqua, di cui fanno il pieno durante le piogge e che utilizzano poi nei periodi di siccità.

Tra le succulente, ricordiamo il fico d'India. Originario del Messico, è arrivato a noi dopo la scoperta dell'America e si è ambientato così bene che ormai è entrato a fare parte integrante del nostro paesaggio, per lo meno nelle regioni a clima mediterraneo.

Esistono diversi tipi di ficodindia: con e senza (quasi) spine; a frutto rosso e a frutto verde e così via.

I frutti sono ricchi di zucchero e si prestano ad essere essiccati, infatti una volta costituivano insieme ad altri frutti come fichi, pere, albicocche, pesche e susine, una riserva di cibi energetici per l'inverno. In alcune zone della Sardegna i frutti così essiccati si chiamano "pilarda".

"Pabassa" si chiama invece l'uva essiccata, cioè l'uva passa, che, a differenza dell'altra frutta, si lascia appassire sulla pianta fino a che è possibile, poi magari si appende per completare l'essiccamento.

Anche le "pale" del fico d'India, raccolte quando sono molto giovani, tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate, sono buone da mangiare fritte o lessate e condite ad esempio con olio e aceto balsamico o come ingrediente di insalate ricche.

Con i "fogli" ricavati dalle pale secche, dopo che hanno perso le parti molli e sono rimaste solo le nervature, qualche artista particolarmente sensibile alla bellezza della natura, ha realizzato dei deliziosi gioielli ... vegetali.

Gli odori

l'associazione piante-odori richiama senz'altro l'idea dei fiori e del loro profumo. Questo però è solo un aspetto, per quanto importante. Infatti tante sono le piante che emanano un odore, più o meno forte e più o meno gradevole al "naso umano", non solo dal fiore, ma anche dalle foglie, dai fusti, dai frutti e dai semi: basti pensare agli aromi per la cucina: menta, basilico, rosmarino, origano, maggiorana, alloro, erba cipollina, finocchietto ... sono tutte piante dall'odore intenso. Ci sono anche piante dall'odore sgradevole, naturalmente sempre parlando di "nasi umani", e molti insetti ne vanno matti, tant'è che si danno un gran da fare nell'annusarli e così si riempiono di polline che poi distribuiscono garantendo la riproduzione delle piante stesse. Un esempio. In un certo periodo dell'anno, passando sui marciapiedi di alcune vie della città, si avverte un odore piuttosto disgustoso che ricorda la pipì di gatto: sono i magnifici fiori violetti caduti delle jacarande che, schiacciati dalle suole delle nostre scarpe, emettono il loro profumo ... disgustoso. E che dire dei frutti della ginkgo biloba? Provate: c'è una fila di alberi di ginkgo in via Trento. (Naturalmente non danneggiate gli alberi, ma raccogliete solo qualche frutto caduto ... di sicuro ve ne libererete molto in fretta). Ci sono delle piante grasse i cui fiori hanno odore di carne putrefatta: una leccornia per mosche e affini! Quei fiori il cui odore è gradito al nostro olfatto, sono alla base di quei profumi che ci siamo abituati a sentire in diversi prodotti della cosmesi, dell'igiene personale e della casa e via dicendo. Tra i più noti ricordiamo la violetta, la rosa, il gelsomino, il mughetto, il lillà, la zagara, il caprifoglio, la lavanda ... Gli odori delle piante spontanee caratterizzano l'ambiente in cui crescono. Qui in Sardegna possiamo godere del profumo della macchia mediterranea. Basta che ci fermiamo lungo una strada che corre non lontano dalla costa, fiancheggiata da terreni incolti ed ecco che ci raggiunge il profumo della macchia. Siamo così abituati all'odore delle nostre campagne incolte che non ci facciamo caso, ma se ci capita di fermarci lungo una strada in altre regioni, specialmente se povere di vegetazione spontanea, dopo un poco avvertiamo che "manca qualcosa", questo qualcosa sono gli odori delle piante, l'odore della macchia mediterranea, caldo e intenso. Sono il mirto, il cisto, l'erica arborea, il corbezzolo, il lentisco, l'olivastro, la ginestra, la fillirea, il ginepro ...



Nelle zone di montagna, invece, dove la macchia lascia il posto agli alberi di alto fusto o a erbe e cespugli bassi, gli odori sono decisamente più aspri e pungenti. Sono il profumo del timo serpillio, dell'elicriso, della santolina, della stachis, Abbiamo raccolto dei campioni di queste erbe per farne dei mazzetti da mettere nella nostra mostra; li abbiamo raccolti al tempo della piena fioritura, all'inizio dell'estate, per cui a settembre avranno perso un po' del loro profumo, tuttavia contiamo sul fatto che ne sia rimasto abbastanza da farci sognare delle belle camminate in montagna.

Le zone umide quali le rive dei ruscelli o dei torrenti, il terreno intorno alle sorgenti o in prossimità di vasche per l'irrigazione degli orti, hanno un odore di fresco che sembra dilatare i polmoni e ci induce a respirare profondamente. Sono le mente, l'iperico ircino ...



Racconto



Scendevamo, in macchina, lungo l'ultimo tratto di strada stretto e tutto curve, che da Villanova porta a Talana. Eravamo in viaggio da un'ora almeno, questo perché più volte ci eravamo fermati a fotografare ora un albero dalla forma buffissima a causa delle "potature" effettuate dalle mucche e dalle capre, ora qualche esemplare superbo di quercia pluricentenaria, ora uno scorcio di panorama mozzafiato. Insomma, ce l'eravamo presa proprio comoda. Stavamo affrontando l'ennesima curva quando ci colpì il colore rosseggiante di alcuni cespugli di cisto, di quel tipo appiccicoso che fa i fiorellini bianchi e che è il più profumato tra i cisti.

Il colore era dovuto alle loro numerose capsule di un marrone rossastro e spiccavano tra gli altri cespuglietti bassi, in particolare tra ciuffi di elicriso ormai sfioriti che facevano ondeggiare le cimette filamento color crema. Dire "guarda che meraviglia" e infilare la macchina in un provvidenziale slargo della strada fu un tutt'uno. Come scendemmo dall'auto, fummo colpiti da un profumo intenso che ci strappò un'esclamazione di stupore. Dall'altra parte della strada, a causa di un rivolo d'acqua che filtrava dalla roccia, si era formata un'ampia macchia di menta che, data l'aridità del terreno tutto intorno, appariva di un verde brillante. Piante di menta erano cresciute anche nello spiazzo su cui avevamo fermato la macchina e le ruote le avevano schiacciate facendone sprigionare quell'ondata di profumo. Ci avvicinammo al punto più umido: la menta era tutta in fiore e un incredibile numero di api le ronzava sopra.



Il nostro tavolo con gli odori della cucina: abbiamo messo vasi con piante di cedronella, menta, salvia, peperoncino, origano, maggiorana, erba cipollina, rosmarino, cipolla. Ci siamo divertiti a sistemare i vasi dentro vecchie pentole di ferrosmalto colorate: una meraviglia! E anche una idea per chi ama il verde in casa e dispone di una terrazza.

Orto che passione!

Una volta, nei paesi, quasi tutti “facevano l’orto”. Molti, avevano un piccolo appezzamento di terra a ridosso della casa, altri si ritagliavano uno spazio in qualche terreno di loro proprietà, magari tenuto a pascolo o boschivo.

Oggi le cose sono cambiate, non solo per chi vive in città ma anche per tanti che abitano in piccoli centri. Tuttavia sono ancora tanti quelli che hanno conservato questa bella abitudine e, anzi, negli ultimi anni si registra un ritorno alla coltivazione della terra anche da parte di persone giovani.



Nell’orto si coltivano gli ortaggi per il fabbisogno della famiglia, per cui specialmente in passato si ricorreva ai fruttivendoli e ai verdurai giusto per quei prodotti che non crescevano nella regione, ad esempio gli agrumi se si stava in un paese di montagna.

Dato che si mangiava quello che la terra produceva, è chiaro che non si poteva avere ogni cosa in ogni tempo, ma ogni stagione dava i suoi prodotti. Impensabile mettere in tavola i peperoni d’inverno o i cavoli in piena estate.

Quando noi entriamo nel mercato o in qualche supermercato, possiamo trovare di tutto in ogni periodo dell’anno, questo perché ormai il commercio consente lo spostamento delle merci da una parte all’altra del mondo in tempi brevissimi e perché si ricorre a colture forzate in serra o a sistemi di conservazione una volta impensabili. In tal modo, però, perdiamo il senso delle stagioni e alteriamo quell’equilibrio biologico che nasce da un corretto rapporto tra noi e la terra.

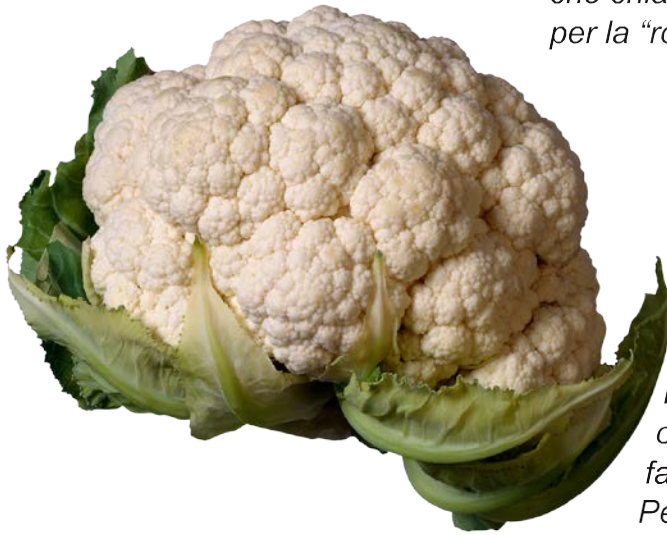
In zone a clima particolarmente mite si coltiva la vigna, l’oliveto e il mandorleto. Talora nella vigna, tra i filari delle viti, si possono vedere mandorli o peri o peschi. Una volta, nelle nostre

vigne era quasi d’obbligo trovare “su pensiu” e “ingia”, pesche molto pelose, piccole, a polpa bianca, gustosissime: un sapore ormai quasi scomparso. Come questo, quanti “sapori” sono ormai scomparsi?



Chi coltiva per vendere il prodotto si adatta alle richieste del mercato, per cui se va di più una certa varietà di un frutto, sceglie di coltivare quella trascurando le altre; in tal modo abbiamo visto scomparire dai mercati certi tipi di arance o di pere e via dicendo.

Chiediamo a una donna anziana: “Quante qualità di mandorle ci sono?” “Eh! – risponde – saranno persino quaranta. Mio padre era un esperto, aveva tanti mandorli e ancora ne abbiamo di varie qualità.



C'è stato un periodo in cui andavano le mandorle che chiamiamo "romana", e tutti a innestare gli alberi per la "romana". Poi è venuta la moda della

"grappolina": e tutti a innestare per la "grappolina": piccola, tonda, dalla buccia tenera, il seme bello pieno. Poi la moda è cambiata ...". Questo perché le mandorle si vendevano e quindi bisognava adeguarsi alle richieste del momento. Altri prodotti che erano spesso destinati ad essere venduti erano il vino e l'olio. Più difficile era che si vendessero gli ortaggi, appunto perché tutti, o quasi, facevano l'orto.

Però allora c'era anche il gusto per la varietà e scambiavano le "marze" per fare gli innesti e con la varietà delle specie. Se chiediamo a un

per la novità. I contadini si

arricchire le proprietà, per quanto piccole, contadino ogliastrino che tipo di mele si avevano una volta, ci sentiremo elencare: mela orrosa, mela ollu, melappiu sardu, mela delicius, mela 'e santu Giuanni, mela ferru, mela 'e Ussassai, mela renetta ...

A Tertenia, il signor G. Pisu, disponeva di un terreno abbastanza ampio ma incolto e in cui si trovavano numerosi perastri. Gli venne allora l'idea di innestare quei perastri per ottenerne pere di tutte le qualità che avesse potuto trovare, soprattutto quelle "antiche", in via di estinzione. Si rivolse a vari contadini anche di altre zone e poiché sua moglie è siciliana, si procurò anche delle marze dalla Sicilia, sempre di specie ormai quasi scomparse. Ora il suo frutteto conta una quarantina di specie di pere diverse. Ne ha di molto buone e ne ha altre di scarso pregio, ma gli piace tenerle tutte": una autentica collezione di alberi di pere!

Lisetta ha cominciato a fare l'orto una decina di anni fa appena. Sua suocera aveva un pezzetto di terra non lontano dal paese, due terrazze ormai abbandonate in quanto i figli di lei non se ne curavano. Chiese dunque di potersene occupare, nessuno ebbe nulla da obiettare e così ...

"Senti, quest'orto mi ha cambiato la vita. Ti ricordi come ero spesso di malumore, come mi sono trovata in certi periodi sull'orlo della depressione? Beh, sai cosa ti dico? Quest'orto è stata la mia salvezza. Che cura!"

Infatti ci passa quasi tutto il tempo libero dal lavoro. Un pezzetto di terra così, ma con la fortuna di avere l'acqua a sufficienza, in cui riesce a mettere di tutto: patate, fagioli, zucchine, cavoli, melanzane, pomodori, lattughe ... e si è fatta l'angolo delle piante officinali e l'aiola per i fiori. Di tanto in tanto sperimenta la coltivazione di qualche pianta esotica. Consuma una minima parte di ciò che coltiva e, nonostante spesso e volentieri qualcuno entri a rubare, ha un gran piacere a regalare i prodotti ai suoi amici.





Racconti



NELL'ORTO

L'orto mi piace da matti. Sarà che, vivendo in città, sento sempre il desiderio di verde, di terra, di aria ... poi mi piace raccogliere i frutti. Raccolgo i fagiolini, cercandoli tra le foglie: passo prima lungo un lato del filare, poi passo dall'altro lato per assicurarmi che non me ne sia sfuggito qualcuno. Li cucinerò stasera: dalla pianta alla pentola: vuoi mettere?

Oggi però dobbiamo togliere le patate. Io non provo neppure a impugnare la zappa, credo che farei solo danni e poi non sono abbastanza forte, però mi rendo utile raccogliendo velocemente le patate man mano che vengono fuori e che getto prima nella cesta e poi dalla cesta nel sacco. Qualcuna che viene ferita dalla zappa la metto da parte, in un secchio e nello stesso secchio metto quelle piccolissime. Quando le patate sono ferite dalla zappa si rovinano in tempi molto brevi, quindi vanno consumate subito. Quanto alle piccole, mi sembra di ricordare che una volta venissero date in cibo al maiale di casa, ma ora il maiale in casa non si alleva più ... Io però le preparerò fritte così intere senza sbucciarle e con la cipolla: che buone! Intanto che andiamo avanti strappo anche l'erba che era stata lasciata per tenere il terreno fresco e quella la metto da parte per le galline di M. Stasera andiamo a portare loro grano ed erba: con questo caldo l'erba fresca è proprio di loro gradimento. A proposito ... devo ricordarmi, quando passiamo vicino alle vasche, di prendere l'ortica, ché aiuta le galline a fare le uova.

Arrivate a metà del primo filare ho riempito una cassetta di patate. L. dice: "Mi sono rifatta della semente". Due filari, quattro cassette di patate.

Nell'altra terrazzata, quella più alta dove stanno i fagioli, ci sono anche pomodori, zucchine, melanzane, cetrioli, peperoni. Queste verdure però sono ancora un po' indietro di maturazione e poi non è stata una buona annata. Solo i pomodori sembrano promettere bene. Quest'anno voglio preparare anch'io il sugo di pomodoro per l'inverno; io naturalmente i pomodori dovrò comprarli, ma non mi importa. Anche per la frutta è stata un pessima annata, perché l'inverno non è stato freddo e larve e insetti hanno fatto strage. Ora stanno maturando le pere e la strage la stanno facendo le ghiandaie.

Abbiamo quasi finito. L. ha seminato anche un po' di patate a polpa rossa e un po' a polpa gialla, però le foglie non sono ancora secche, quindi decide che le raccoglierà più avanti.

Finito: ho svuotato tre cassette nel sacco che carichiamo in macchina con l'ultima cassetta ben piena. L. gronda sudore da ogni poro: oggi fa un caldo! "Non è tanto per risparmiare sulla spesa delle patate – dice – ma per la qualità. Queste sono proprio buone e poi sono superbiologiche".





COME NELL'ORTO DI MIO PADRE ENTRARONO I KIVI

Un giorno mio padre ha portato a casa due così strani, una specie di patate pelose che ci ha mostrato, dopo averci chiamati a raccolta intorno al tavolo, stuzzicando la nostra curiosità e studiando, divertito, le nostre reazioni. "O ba', cosa sono?" "Mah! Un frutto nuovo, pare ... Me li ha dati un conoscente, dice che è buono. Però non mi convince. Mi darebbe anche la pianta, ma prima mi ha consigliato di assaggiarlo".

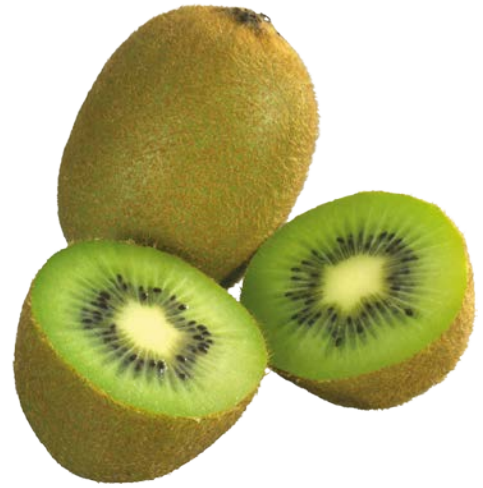
Eravamo curiosissimi, io per lo meno lo ero e forse per questo mi sono convinta che anche gli altri fossero tutti presi da questa novità come lo ero io. Avrei voluto dirgli che sì, che potevamo piantarlo, ma come potevo dirglielo? Non osavo, ovviamente. Io infatti cosa ne sapevo? "Sapete cosa faccio? Lo faccio assaggiare a Francesco, se piace a lui metto la pianta". Francesco era il figlio di mia sorella, in quei giorni a casa nostra, aveva due anni o tre e in quel momento stava giocando sotto il tavolo.

"France', vieni qui, vieni da nonno che ti dà una cosa".

Sbucciò il frutto, lo tagliò a fette e ne diede una fetta a Francesco che la mangiò di gusto e ne volle dell'altro.

"Allora è deciso, si pianta"

Ecco come i kivi entrarono nell'orto di mio padre. (Daniela)



Le piante medicinali



riceva S. Kneipp, (1821 –1897) abate e presbitero tedesco cui si deve la riscoperta dell'idroterapia: "Per ogni malattia cresce un'erbetta" e Maria Treben (1907-1991), nota erborista austriaca, ha intitolato il suo più famoso libro "La salute dalla farmacia del Signore", con riferimento all'insieme delle piante medicinali che crescono spontaneamente sulla terra.

La conoscenza delle erbe medicinali oggi è oggetto di un certo interesse, dopo che l'affermarsi dell'industria farmaceutica e la diffusione massiccia di farmaci, in particolare antidolorifici e antibiotici, l'avevano pressoché fossilizzata, quando non addirittura demonizzata. Tuttavia, già dagli ultimi decenni del secolo scorso, da parte di molti medici veniva lanciato un allarme per l'uso eccessivo di farmaci, di cui si riconosceva la pericolosità per la salute. Anche da questo deriva con molta probabilità il rinnovato interesse per la fitoterapia, come dimostrano le numerose pubblicazioni sull'argomento.

Va però detto che spesso più che di interesse si dovrebbe parlare di superficiale curiosità, sull'onda di una moda analoga a quella che riguarda il cibo, che si tratti di correnti vegetariane o vegane, di macrobiotica o della ricerca di prodotti esotici che promettono di fornire quasi magicamente ogni più valido elemento di cui necessita il nostro organismo. Per questo, con molta superficialità, si possono fare affermazioni del tipo: "Curarsi con le erbe è forse più lungo e impegnativo che ingerire delle compresse, però le erbe non hanno controindicazioni". Non è così. Curarsi con le erbe può essere un'ottima cosa, ma anche le erbe vanno utilizzate con prudenza e il loro uso richiede delle competenze specifiche: non ci si improvvisa erboristi come non ci si improvvisa medici.

Nel passato la conoscenza delle erbe medicinali veniva tramandata di generazione in generazione ed era a carattere prettamente empirico. L'utilizzo delle erbe medicinali da parte di persone esperte era spesso accompagnato dalla recita di formule rituali; forse anche per questo la figura della guaritrice facilmente si associava a quella di "maga", "strega", motivo per il quale probabilmente si è conservata in parte l'idea che l'utilizzo delle erbe come rimedio alle malattie sia fondamentalmente frutto di superstizione.

Oggi la cura con le erbe e i loro derivati prende il nome di fitoterapia e si avvale dell'ausilio della ricerca scientifica che garantisce sulle caratteristiche delle piante riguardo alle sostanze che esse contengono e agli effetti che possono avere sul corpo umano. Il termine Fitoterapia, fu introdotto nella scienza dal medico francese Henri Leclerc (1870-1955).

Resta il fatto che per secoli l'uomo si è curato con le erbe ed è sopravvissuto anche senza l'ausilio dei farmaci "moderni", cosicché, senza nulla togliere all'importanza della medicina ufficiale, anzi auspicando un sempre maggior impegno nella ricerca, possiamo dire che sarebbe un vero peccato se si perdesse un patrimonio di conoscenze preziose ancora in grado di dare un aiuto valido all'uomo.

Per la nostra mostra abbiamo raccolto ed essiccato alcune erbe officinali "innocue" ma utili per la soluzione di alcuni problemi di salute. Abbiamo anche preparato dell'olio di iperico, seguendo una procedura tradizionale ben consolidata e sperimentata.

*Equiseto
Ortica
Malva, fiori
Cicoria, fiori e steli
Melissa, foglie –
Epilobio
Achillea
Saponaria
Aparine
Correggiola*



PICCOLE MA VALIDE RICETTE

Olio di elicriso - Ingredienti: olio di mandorle, cime fiorite di elicriso.

Riempire un vaso di vetro di cime fiorite di elicriso, coprire di olio di mandorle e lasciare in infusione per 40 giorni. Filtrare, riempire di nuovo di fiori per altri 40 giorni. Filtrare.

(Psoriasi)

Olio di iperico – Ingredienti: olio extravergine di oliva, cime fiorite di iperico.

Riempire un vaso di vetro di cime fiorite di iperico (400 gr c. per litro d'olio) e lasciare in infusione per un mese, alla luce ma non diretta del sole. Filtrare e conservare. (Scottature, abrasioni, emorroidi ...)



Racconti

COME LA MALVA SALVÒ MIA FIGLIA



Questo fatto risale a 75 anni fa, infatti mia figlia aveva un anno. La bambina si era ammalata di calcoli e le si era gonfiata la pancia in modo impressionante. La portammo a Cagliari, con il camion di signor Spiga, alla clinica Macciotta. In ospedale i medici dopo averla visitata mi dissero che non potevano fare niente per salvarla e tanto valeva che la riportassi a morire a casa.

Tornai in paese. Mentre stavo per entrare in casa, con la bambina in braccio, mi si doveva leggere in viso tutta la tristezza che avevo nel cuore, perché una vicina mi dice: "Vai da Catalina Puxeddu, che oggi ha lo spirito del medico". Vado. Aveva la casa in fondo a un vialetto, me lo ricordo ancora, mi sembrava così distante, mentre lei, che mi aveva vista, mi faceva cenno di avvicinarmi.

Controllò attentamente la bambina, poi cominciò a recitare una serie di formule; alcune parole le capivo, altre no. infine mi disse: "Falle un semicupio caldo in acqua in cui hai messo della malva, più a lungo che ti sia possibile".

Tornai a casa e con l'aiuto di mia madre, raccolta la malva, cominciammo a immergere il bacino della bambina nell'acqua in cui avevamo messo la malva. Avevamo due vaschette, in modo che, quando l'acqua di una si stava raffreddando, la spostavamo nell'altra e così di seguito. Quando mi accorsi che le braccia non mi reggevano più per la fatica, dissi a mia madre: "Non posso andare oltre, passami un asciugamano".

L'avevo appena asciugata che il suo pancino cominciò a brontolare e in breve si sgonfiò del tutto. Era guarita.

La signora Francesca ha 95 anni, abita in via Porto Vesme n°7 con la figlia Ignazia, protagonista principale di questo racconto.

La signora Francesca ha una cesta di olivastro e lentisco, fatta fare per mettere il corredino di suo figlio.

Ci ha informato del fatto che a Fluminimaggiore lo scheletro delle sedie era fatto in legno di oleandro (nel loro dialetto, lapaxi)

Anche lì, si utilizzava l'olio di lentisco per le lampade. Signora Francesca ricorda che sua nonna (!!!) raccoglieva il lentisco. (Racconto della signora Francesca di Fluminimaggiore)





GRAZIE ALLA CICUTA

I genitori di Gina, di Tonara, erano venditori ambulanti di torrone, per questo giravano di paese in paese in occasione delle feste. Sua madre si era ben attrezzata, con fornellino e pentole, così che cucinava anche quando erano “accampati”.

Una sera, a una festa importante, lavorarono più del solito, si fece tardi ed erano molto stanchi. Decisero di acquistare del pesce pronto dagli arrostitori del posto. Forse il pesce era guasto, forse suo padre era già indisposto e il cibo gli restò sullo stomaco, fatto sta che dopo aver mangiato si sentì male, tanto male che decisero di tornare subito in paese.

Quando arrivarono, lui, che era stato sempre peggio, rantolava, era più lì che non qui. Chiamarono il medico che accorse subito ma dichiarò di non poter fare nulla per aiutarlo, infatti lui era ormai alla fine.

La gente del vicinato era accorsa subito, avendo avuto sentore che qualcosa non andava. Tra gli altri una vicina. Quella donna, dopo la visita del medico, uscì e raccolse delle erbe nell'orticello dietro la casa, mise dell'acqua a bollire, preparò un infuso e disse: “Tanto, non abbiamo niente da perdere, proviamo questo”

Non fu facile sollevare il corpo dell'uomo che ormai non reagiva ad alcuno stimolo e solo con grande fatica si riuscì a fargli ingoiare qualche cucchiata di quell'infuso, perché non riusciva neppure più a deglutire. Comunque, insistendo, qualcosa riuscì ad arrivarci allo stomaco. Allora avvenne una cosa terribile: il corpo dell'uomo si inarcò e cominciò a dibattersi come per delle scosse elettriche, poi lui prese a vomitare e vomitò una poltiglia scura e maleodorante. Dopo che furono cessate le convulsioni, stremato, si addormentò.

“La crisi è passata – disse la donna. Poi soggiunse – avete visto l'erba che ho preso: è un veleno, non usatela mai, io sapevo di poter rischiare e poi non avevamo altra scelta, ma voi non usatela mai.

*Solo in seguito seppero che si trattava di cicuta.
(Gina di Tonara)*



MINISTRE CON MATERIALE DI RECUPERO

E POMODORI FRITTI

Nel '57, in seguito allo scoppio della guerra civile, mio nonno con tutta la sua famiglia era stato mandato via dalla Tunisia. Era stato un uomo ricco, ma perse tutto e quindi si stabilì a Guspini, suo paese di origine, dove aveva una casetta. La famiglia comprendeva, oltre a lui, mio padre, mia madre e due bambine: io e mia sorella. Mia madre, che era nata in Africa, era cresciuta negli agi, servita e riverita e per lei adattarsi alla povertà più nera non fu davvero facile. Per giunta, la maggior parte della gente non la vedeva di buon occhio, la chiamavano “Sa Strangia” e lei, orgogliosa come era, sottolineava la sua distanza parlando solo il francese, la sua lingua. Per fortuna era una donna molto forte e seppe far fronte alle difficoltà ingegnandosi in mille modi.



La cosa più importante era procurare il cibo. Si era specializzata in minestre. Faceva le minestre con tutto ciò che di commestibile le capitava di trovare; in particolare ricordo la minestra con le ortiche e quella con le bucce dei piselli. Dalla lattaia, signora Maria, oltre che vendere latte, formaggi e ricotta, si facevano e vendevano dolci e altro ancora. Mia madre dava una mano e così si procurava avanzi di pasta fresca o rimediava un po' farina, in tal modo preparava la pasta per la minestra. Acqua, ortiche e pasta oppure acqua, bucce di piselli e pasta. Le bucce erano il compenso per il lavoro di sbucciare i piselli, attività alla quale partecipavamo anche noi bambine. Ma come mi sembrava buona quella minestra! Sbucciavamo anche le mandorle che si usavano per fare gli amaretti o altri dolci. Quando ci chiamavano per sbucciare le mandorle era una pacchia, infatti riuscivamo a mangiarne più di una. Cucinava anche la pasta condita con i pomodori fritti. Usava quei pomodori tondi e piatti, li divideva in due per il senso della larghezza e poi li friggeva e ci condiva la pasta.
(Anna Maria di Guspini)

Simbologia delle piante

tante piante, in diversi momenti della storia e in diverse civiltà, sono stati attribuiti dei significati simbolici la cui origine è da ricercarsi per lo più nelle caratteristiche della stessa pianta.

Facciamo un esempio:

Fiore del loto: I semi durissimi e impermeabili possono rimanere in uno stato di quiescenza per tempi molto lunghi e germinare anche dopo centinaia di anni; in Cina ne sono stati ritrovati risalenti addirittura a 1.200 anni fa. Inoltre esso nasce nel fango, ma sviluppandosi e schiudendosi fuori dall'acqua appare puro, lindo da ogni sozzura. Altra sua caratteristica è il profumo molto dolce e delicato che rasserena. Per queste sue caratteristiche esso ha assunto in diverse civiltà diversi valori simbolici:

Nell'antico Egitto: la rinascita

Nel buddismo: la purezza

Nell'induismo: il benessere

Altri esempi ci sono più familiari: l'ulivo è noto soprattutto come simbolo di pace; il cipresso della morte ma anche dell'ascesa al cielo; l'alloro di gloria; la quercia di forza; la viola mammola rappresenta la modestia, la viola del pensiero l'amore (ti penso). Alcune piante o fiori, come la rosa, hanno molti significati, a volte persino in contrasto tra loro. Insomma, la simbologia delle piante è un argomento lungo e complesso per cui in questa sede, pur non potendolo ignorare, possiamo solo farvi cenno.

Su almeno una pianta, però, ci vogliamo soffermare. Abbiamo scelto tra tutte la pianta del fico.



Fico

Anche a questa pianta, nel mondo antico, da vari popoli sono stati attribuiti diversi significati, inoltre era rivestita di sacralità presso diversi popoli:

Antichi egizi: il fico era sacro tanto a Iside che a Osiride e inoltre era usato come legno per i sarcofagi.

Antichi greci: associato all'ulivo era albero sacro ad Atena, era considerato sacrilego chi lo danneggiava e non poteva essere esportato.

Antichi romani: sotto un fico la lupa avrebbe trovato e allattato Romolo e Remo. Un albero di fico era sempre presente nel foro perché considerato di buon augurio.

Induisti: secondo una leggenda il dio Vishnu sarebbe nato sotto un fico.

Ebrei: simbolo della storia di Israele, con valenza ora positiva ora negativa, infatti esso può essere simbolo di abbondanza e di benessere, a indicare l'amore di Dio per il suo popolo, ma anche dell'infedeltà di Israele quando è sterile o secco.

Il fico è citato spesso nella Bibbia, tanto nel Vecchio quanto nel Nuovo Testamento, anzi è la prima pianta di cui si fa il nome:

Si aprirono gli occhi di ambedue (Adamo ed Eva) e si accorsero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture. (Gen 3,7)

(Secondo un apocrifo del VT, l'albero dai frutti proibiti era proprio un albero di fico e fu Eva a coglierne le foglie per coprirsi, in quanto tutti gli altri alberi, al peccato commesso da lei e da Adamo, avevano fatto cadere le foglie.

"Mi misi a cercare nella mia zona del giardino qualche foglia, per coprire la mia vergogna, ma sugli alberi del Paradiso non ne trovai. Infatti non appena avevo mangiato, le foglie erano cadute da tutti gli alberi della mia zona, ad eccezione dell'albero del fico. Raccolsi allora le sue foglie e me ne feci una fascia. Ed era proprio l'albero del quale avevo assaggiato i frutti".



I frutti del fico costituivano una preziosa risorsa alimentare:

Abigail allora prese in fretta duecento pani, due otri di vino, cinque arieti preparati, cinque misure di grano tostato, cento grappoli di uva passa e duecento schiacciate di fichi secchi e li caricò sugli asini. (1 Sam 25, 18)

(Gli uomini di Davide) Trovarono nella campagna un Egiziano e lo portarono a Davide. Gli diedero da mangiare pane e gli diedero da bere acqua. Gli diedero anche una schiacciata di fichi secchi e due grappoli di uva passa. Mangiò e si sentì rianimato, perché non aveva preso cibo e non aveva bevuto acqua da tre giorni e da tre notti. (Sam 30, 11-12)

(Giuditta) Poi affidò alla sua ancella un otre di vino, un'ampolla di olio; riempì anche una bisaccia di farina tostata, di fichi secchi e di pani puri e, fatto un involto di tutti questi recipienti, glielo mise sulle spalle. (Gdt 10, 5)

Il fico era utilizzato anche come pianta medicinale:

In quei giorni Ezechia si ammalò mortalmente [...] Isaia disse: "Prendete un impiastro di fichi". Lo presero e lo posero sull'ulcera e il re guarì. (2 Re 20, 1, 7)

Isaia disse: "Si prenda un impiastro di fichi e si applichi sulla ferita, così guarirà". (Is 38,21)

Lo troviamo citato in Proverbi e nel Cantico dei Cantici:

Il guardiano di un fico ne mangia i frutti, chi ha cura del suo padrone ne riceverà onori (Pr 27,18).

Il fico ha messo fuori i primi frutti e le viti fiorite spandono fragranza.

*Alzati, amica mia,
mia bella, e vieni! (Ct 2,13)*

Ma, come abbiamo detto, il fico è soprattutto simbolo di tempi di prosperità e di pace. per il popolo eletto, simbolo della predilezione di Dio. Così si legge in riferimento al regno di Salomone:

*Giuda e Israele erano al sicuro;
ognuno stava sotto la propria vite e sotto il proprio fico - da Dan fino a Bersabea - per tutta la vita di Salomone. (1Re 5,5)*

E i profeti citano il fico (insieme alla vite) in riferimento ai tempi messianici:

Nessuna nazione alzerà la spada contro un'altra nazione e non impareranno più l'arte della guerra. Siederanno ognuno tranquillo sotto la vite e sotto il fico e più nessuno li spaventerà, poiché la bocca del Signore degli eserciti ha parlato! (Mi 4,3b)

In quel giorno - oracolo del Signore degli eserciti - ogni uomo inviterà il suo vicino sotto la sua vite e sotto il suo fico". (Zc 3,10)

D'altro canto, quando il popolo non è fedele a Dio e tradisce la sua fiducia, il fico (insieme alla vite), diventa immagine di morte e di abbandono:

Essi hanno rigettato la parola del Signore... dal piccolo al grande, tutti commettono frode... li mieto e li anniento, dice il Signore, non c'è più uva nella vigna né frutti sui fichi; anche le foglie sono avvizzite (Ger 8,9.10.13).

Hanno fatto delle mie viti una desolazione e tronconi delle piante di fico; li hanno tutti scortecciati e abbandonati, i loro rami appaiono bianchi. (Gl 1,7)



Anche nel Nuovo Testamento il significato del fico conserva la sua ambivalenza. Nel noto episodio del fico sterile, riportato da Matteo e da Marco, ha valenza negativa e anzi in questo contesto il valore simbolico della pianta che non porta frutto è decisamente evidente:

(Gesù) Vedendo un fico sulla strada, gli si avvicinò, ma non vi trovò altro che foglie, e gli disse: "Non nasca mai più frutto da te". E subito quel fico si seccò. (Mt, 21,19)

(Gesù) La mattina seguente, mentre uscivano da Betània, ebbe fame. E avendo visto di lontano un fico che aveva delle foglie, si avvicinò per vedere se mai vi trovasse qualche cosa; ma giuntovi sotto, non trovò altro che foglie. Non era infatti quella la stagione dei fichi. E gli disse: "Nessuno possa mai più mangiare i tuoi frutti" La mattina seguente, passando, videro il fico seccato fin dalle radici. Allora Pietro, ricordatosi, gli disse: "Maestro, guarda: il fico che hai maledetto si è seccato". (Mc 11,12-14; 20-21)

In Luca, invece, il fico che non porta frutto è presentato in una parabola i cui protagonisti sono un fico piantato in una vigna, il vignaiolo, il padrone della vigna. La richiesta fatta al padrone della vigna dal vignaiolo richiama la "pazienza di Dio", (forse impetrata da Gesù?) verso il suo popolo.

Un tale aveva un fico piantato nella vigna e venne a cercarvi frutti, ma non ne trovò.

Allora disse al vignaiolo: "Ecco, son tre anni che vengo a cercare frutti su questo fico, ma non ne trovo. Taglialo. Perché deve sfruttare il terreno?". Ma quegli rispose: "Padrone, lascialo ancora quest'anno, finché io gli zappi attorno e vi metta il concime e vedremo se porterà frutto per l'avvenire; se no, lo taglierai" (Lc 13,6-9).



Il fico compare ancora, nel vangelo di S. Giovanni, nell'episodio che vede la "chiamata" di Natanaele. La frase "Io ti ho visto quando eri sotto il fico", rivolta da Gesù a Natanaele, è un riconoscimento della fedeltà di questi a Israele e quindi della sua sincera ricerca della verità:

Filippo incontrò Natanaele e gli disse: "Abbiamo trovato colui del quale hanno scritto Mosè nella Legge e i Profeti, Gesù, figlio di Giuseppe di Nazaret". Natanaele esclamò: "Da Nazaret può mai venire qualcosa di buono?". Filippo gli rispose: "Vieni e vedi". Gesù intanto, visto Natanaele che gli veniva incontro, disse di lui: "Ecco davvero un Israelita in cui non c'è falsità". Natanaele gli domandò: "Come mi conosci?". Gli rispose Gesù: "Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto il fico". Gli replicò Natanaele: "Rabbi, tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d'Israele!". Gli rispose Gesù: "Perché ti ho detto che ti avevo visto sotto il fico, credi? Vedrai cose maggiori di queste!". (Gv 1, 45-50)

Talora, in opere pittoriche per lo più medievali o rinascimentali di soggetto religioso, l'ambientazione è data da rovine di architettura classicheggiante dalle quali spunta un albero di fico: esso sta a indicare la continuità dell'opera di salvezza, che rinasce dalle radici di Israele sulla rovina del mondo pagano, proseguendo con la Chiesa nella storia.

Il "frutto" del fico è simbolo della Thorà, infatti esso è dolce, nutriente e non si ne spreca nulla.

Perché il fico non fa i fiori

Questa leggenda deve essere preceduta da una premessa. Quello che comunemente viene ritenuto il frutto del fico è in realtà una grossa infruttescenza carnosa, ricca di zuccheri quando è matura, cava; al suo interno sono racchiusi i fiori, piccolissimi, poi i frutti con i loro semi. Il fatto che i fiori non siano visibili ha favorito la nascita di una leggenda.

Mentre Gesù, dopo essere stato condannato, veniva condotto al calvario, gli alberi che incontrava man mano sulla via piegavano i loro rami fino a terra, in segno di partecipazione al suo dolore e di rispetto, tutti tranne il fico. Per questo atto di superbia fu condannato a non avere più fiori. Se osservate l'albero del fico, inoltre, vedrete che i suoi rami, anche quelli più bassi, tendono a sollevare verso l'alto le estremità.



Intrecci

Alcuni anni fa dedicammo a questo argomento un'intera mostra (qualcuno forse ricorda: "Intrecci vegetali e ... dintorni"). Oggi, in un contesto più vasto, ci limitiamo a ricordare che la realizzazione di ceste e contenitori vari ha costituito in tutti i tempi uno degli aspetti più importanti nell'uso delle piante.

Rimandando a una lettura del nostro catalogo sulla citata mostra (potete scaricarlo in internet dal sito della parrocchia), ci limitiamo qui a evidenziare i tipi di fibre vegetali utilizzate negli oggetti esposti: canna, falasco, giunco, olivastro, midollino, castagno, grano.

Tra le varie ceste e contenitori abbiamo voluto inserire "sa spuglia", già esposta nell'altra mostra, che gentilmente M. Grazia ha voluto mettere ancora a nostra disposizione: si tratta di un oggetto particolare, realizzato in steli di grano, destinato a contenere il necessario per il bagnetto del neonato, le fasce e gli indumenti per vestirlo.



Il sughero

Non poteva mancare uno spazio per il sughero. Sfruttabile a livello industriale (si pensi ai tappi dei vini di pregio o ai fogli isolanti per pareti e pavimenti) oggi l'industria del sughero, almeno in Sardegna è in declino.

Tuttavia a livello semiartigianale questo prodotto della quercia sugheraia ha suggerito nuovi utilizzi come dimostrano tre pezzi raffinati quali l'astuccio ricamato, il bracciale in sughero e argento e l'orologio.

Abbiamo però anche oggetti della nostra tradizione: il contenitore per gli arrosti e il seggiolino per bambini.



Quante cose si possono fare con le piante?

Il nostro bazar presenta una serie di oggetti disparati, infatti quante cose si possono fare con le piante?

Strumento per montare gli albumi quando si facevano dolci in grande quantità.



*Cofanetti,
Salvadanai,
Strumenti musicali.*

*un carro a buoi in miniatura fatto con ferula, asfodelo, sughero e rametti di olivastro;
la trottola, su ballarianu,
su stupinello,
is baccareddas,
il fischiotto di silene,
le trottoline di ghiande,
la fionda a forcella.*



Le sculture

n questa sede non possiamo soffermarci su un argomento vasto quale l'uso del legno nelle arti figurative. Basti pensare alle sculture lignee, alcune delle quali famose, come la Maddalena di Donatello.

Per quanto riguarda l'arte della Sardegna, poi, è doveroso citare almeno G. Antonio Lonis, scultore del '700, di Senorbi, autore di numerose opere scultoree distribuite in varie chiese di Cagliari e di altri centri delle province di Cagliari e Oristano.

Ma vogliamo ricordare in particolare i "retabli" lignei, per lo più secenteschi, alcuni dei quali possiamo ancora trovare in città, non solo nella pinacoteca alla cittadella dei musei, ma anche in alcune chiese della città, ad esempio nella chiesa del Sepolcro, nel quartiere della Marina o nella chiesetta di S. Cesello, nel quartiere di Villanova. Di queste opere importanti, però, possiamo solo parlare e invitare le persone ad andare a vederle.

Noi ci limitiamo ad esporre delle piccole sculture: maschere, due graziose statuette di arte africana



Le Zucche

hissà perché, almeno in Sardegna, quando un ragazzo viene bocciato, si dice “zuccato”.

Traducendo dal sardo:

“scorcorigau”, ovvero ha preso una “corcoriga” (ha preso una zucca). Ma del resto di una testa dura si dice anche “zuccone”.

La zucca è un ottimo alimento e non solo.

Piccole zucche svuotate dai semi, venivano utilizzate come borracce (corcorgga 'e stergiu). Mezze

zucche, tagliate per il lungo, in sardo “oppeddas” venivano utilizzate nelle cantine per bere il vino. Nell’antica Cina i medici trasportavano i loro medicinali nelle grosse zucche, come ci racconta Van Gulik nel brano che abbiamo tratto da “I delitti della collana cinese”.



Racconto

(Il giudice Lee) chinò la testa e si asciugò gli occhi irritati dal sudore che gli colava dalla

fronte. Quando rialzò lo sguardo si irrigidì di colpo e fissò incredulo la figura massiccia che cavalcava verso di lui su un cavallo i cui zoccoli si posavano sul terreno coperto di foglie senza far rumore. Era il suo perfetto doppio: un uomo con una barba lunga, che indossava un cappello quadrato nero e un abito da viaggio marrone bordato di nero. Appesa alla sella per mezzo di un cordone ornato di nappine rosse c’era una grande zucca marrone.

Si stropicciò gli occhi. Quando guardò di nuovo sospirò di sollievo. La luce incerta e gli occhi stanchi lo avevano tratto in inganno: la barba e i favoriti dell’altro erano striati di grigio, e l’uomo stesso era in groppa ad un vecchio asino con le orecchie lunghe. Ma un attimo dopo il giudice si irrigidì nuovamente: sulla groppa dell’asino erano sistemate due picche corte. La mano gli corse all’elsa della spada che teneva appesa dietro la schiena.

L’uomo si fermò davanti al cavallo del giudice Dee e fissò il magistrato; nei suoi grandi occhi c’era uno sguardo pensieroso. Il suo viso largo era segnato dalle rughe e nonostante avesse un portamento eretto le spalle ossute sporgevano sotto il vestito logoro e rattoppato. Quelle che il giudice aveva scambiato per picche erano invece due grucce.

“È questa la strada per Città del Fiume, venerabile signore?” chiese il giudice educatamente, lasciando perdere la spada.

L'altro non rispose subito. I suoi occhi erano andati alla zucca appesa alla sella del giudice. Sorrise.

“Sì, dottore – disse con una voce sorprendentemente sonora, fissando il magistrato con i suoi strani occhi opachi - Alla fine c'è una deviazione che porta a Città del Fiume”.

Il vecchio l'aveva preso per un medico perché il giudice stava viaggiando tutto solo ed anche per via della zucca, che era comunemente usata dai medici per trasportare i loro medicinali.

“Ho appena lasciato la città dalla scorciatoia che è un po' avanti - riprese l'altro prima che il giudice potesse dirgli che si era equivocato sul suo conto - Vi mostrerò la strada con piacere, tanto ci vuole solo un quarto d'ora. Sarà meglio dare un'occhiata all'uomo che hanno trovato nel fiume - borbottò quindi, facendo fare dietrofront all'asino - Potrebbe aver bisogno delle vostre attenzioni, dottore”

Il giudice Dee stava per dirgli che lui era il magistrato di Pooyang, il distretto nella parte settentrionale della provincia, ma rifletté sul fatto che avrebbe dovuto spiegare diffusamente a quella sua occasionale conoscenza perché stesso viaggiando vestito così semplicemente e senza scorta ufficiale.

“Qual è la tua onorevole professione, signore?” gli chiese invece.

“Non ne ho. Sono solo un monaco errante di fede taoista”

“Capisco. Vi avevo preso per un collega. Che cosa avete nella vostra zucca?”

“Il vuoto, signore. Solo il vuoto. Molto più prezioso di qualunque medicamento voi possiate avere nella vostra, dottore! Senza offesa, naturalmente. Il vuoto è molto più importante della pienezza. Si può scegliere la migliore argilla per fare una magnifica brocca, ma senza il vuoto che ha dentro la brocca non servirebbe a nulla. E per quanto decorate possano essere una porta o una finestra, senza il loro vuoto non sarebbero di alcuna utilità. Mi chiamano Maestro Zucca” aggiunse per un ripensamento, dopo aver fatto schioccare la lingua per far camminare l'asino.

Piante nella bibbia

iamo partiti con l'idea di cercare tutti i nomi delle piante citati nella Bibbia perché, probabilmente anche internet ce li può fornire già belli e pronti, ci piaceva l'idea di cercarceli da noi. ci siamo suddivisi il lavoro, però non tutti ce l'abbiamo fatta a portarlo avanti. Fa niente, vi elenchiamo quelli che abbiamo trovato.

Qualche pianta, però, va evidenziata:

- *Il fico: la prima pianta di cui si fa il nome nella Bibbia, al quale abbiamo dedicato più ampio spazio nell'argomento “simbologia delle piante”.*
- *La vite: simbolo di abbondanza e di benessere, spesso citata in coppia con il fico. Gesù alla vite ha paragonato se stesso e il vino, frutto della vite, diventa suo sangue nella messa.*
- *L'olivo: simbolo di pace, di cui la colomba, mandata in esplorazione da Noè dopo il diluvio, portò nel becco un rametto a indicare che i primi lembi di terra stavano emergendo dalle acque. Rami di olivo e di palma accompagnarono Gesù nel suo ingresso trionfale a Gerusalemme. L'orto degli ulivi era un luogo scelto dal Signore per la preghiera e lì trascorse al sua ultima notte della sua vita di uomo. Secondo la “leggenda della vera croce”, di Iacopo da Varagine, la croce sulla quale morì Gesù era in legno di olivo. L'olio, prodotto dell'ulivo, compare anch'esso spesso nella Bibbia, usato a scopo rituale e anche curativo (episodio del buon samaritano).*
- *Il grano: era alla base dell'alimentazione del popolo ebraico come di tutte le popolazioni mediterranee. Compare spesso tanto nel Vecchio quanto nel Nuovo Testamento, come anche la farina da esso prodotta e quindi il pane.*

Curiosità

NOMI DERIVATI DA PIANTE

Dalia
Fiordaliso
Gelsomino
Giacinto
Iris
Lauro
Lilia
Margherita
Narciso
Ortensia
Pancrazio
Rosa
Viola
Violetta

NOMI DI PAESI

Donigala Fenugheddu
Muravera
Nuxis
Ollastra (Simaxis)
Orroli
Palmas (Arbarei)
Rosas
S. Giovanni Suergiu
Segariu
Siliqua
Teti

Posidonia:

La posidonia di cui proponiamo un campione è l'unica "erba" che cresca in mare. Spesso essa viene erroneamente confusa con un'alga. Si tratta di una pianta molto importante e utile perché la sua presenza (tanto fastidiosa per i bagnanti) è garanzia di mare pulito.



Il bastone della pioggia è uno strumento musicale proveniente dall'America meridionale. Inizialmente era utilizzato nei riti propiziatori della pioggia. È costituito da un tronco di cactus essiccato nel quale sono conficcate le spine. Riempito poi di semi o conchiglie sminuzzate e sigillato alle estremità, produce col movimento un suono dolce simile allo scorrimento dell'acqua. In mostra ne abbiamo tre esemplari, di cui uno autentico di cactus.

COGNOMI

Cadoni (spinacio selvatico)
Cannas
Cardu
Castangia
Cauli (cavolo)
Chessa (lentisco)
Fa (fava)
Fenu (fieno)
Feurra (ferula)
Figus (fico)
Fiordaliso
Frongia (fronda)
Gelsomino
Lande (ghianda)
Landis (ghiande)
Lioni (corbezzolo)
Melas (mele)
Meloni
Mendula (mandorla)
Miglio
Mura (mora)
Murtas (mirto)
Orgiu (orzo)
Orrù (rovo)
Palmas (palma)
Pira (pera)
Pirarba (perastro)
Piras (pere)
Pirastru (perastro)
Piredda (perastro)
Piseddu (cicerchia)
Pisu (fagiolo)
Orru (porro)
Prunas (prugne)
Pruneddu (prugne)
Rosas
Sibiri (rosmarino)
Suergiu (sughera)
Viola
Zucca



Ricette di bellezza

i siamo divertiti a cercare le ricette di bellezza delle donne più affascinanti dell'antichità. Ve le proponiamo, se qualcuno vuol provare

Berenice II regina d'Egitto era famosa per la sua chioma. Ecco come la curava:

Ingredienti

un pezzo di corteccia di olmo non troppo lignificata lunga almeno 10 cm per lato

2 l di acqua

un mazzetto di ruta

Preparazione

Fare bollire per un'ora nell'acqua la corteccia di olmo tenendo il recipiente coperto. Filtrare ed aggiungere un mazzetto di ruta e far bollire per altri 15 minuti e lasciare intiepidire.

Intanto procedere a lavare i capelli usando uno shampoo neutro. Quando il cuoio capelluto sarà ben pulito, frizionare a lungo la cute con l'acqua così ottenuta e quindi procedere alla normale messa in piega.

Ripetere almeno una volta alla settimana per un mese in primavera ed in autunno.

Cleopatra, regina d'Egitto, curava molto la pelle, che voleva morbida, tonica e profumata. Ecco il suo segreto:

Ingredienti:

200 gr di timo

300 gr di rosmarino

250 gr di lavanda

200 gr di origano

10 chiodi di garofano

5 noci moscate

spezzettate finemente

2 l di acqua

Preparazione:

Far bollire nell'acqua per

circa mezz'ora tutte le piante sopra citate. Dopo la bollitura filtrare e versare il tutto nell'acqua del bagno che deve essere abbastanza calda. Il bagno va fatto 2/3 volte la settimana.





RICETTE CON LA SILENE

La silene la incontriamo nei prati e spesso ci divertiamo con i frutti che sono costituiti da capsule secche. I bambini le usano come fischietti o per farle scoppiare sulla fronte. Ma come molte erbe viene usata anche in cucina. Vi proponiamo tre ricette:

Salsa alla silene - 300 gr di tagliatelle, striduli (germogli di silene), olio d'oliva, cipolla, carota, sedano, pancetta (o salsiccia),

concentrato di conserva di pomodoro, formaggio

Tritare finemente carote, cipolle e sedano e preparare piccoli cubetti con la pancetta mettendo il tutto in una casseruola con olio d'oliva, facendolo soffriggere. Rosolato il tutto, aggiungere gli striduli, mentre a parte diluire due-tre cucchiaini di concentrato di conserva. Cuocere a fuoco basso sino alla concentrazione del sugo, e lessare in acqua salata e scolare al dente le tagliatelle fatte a mano e tagliate con la "sprunella". Condire in una zuppiera con gli striduli, aggiungendo formaggio. Col medesimo sugo condire manfrigoli o quadrucci, diluendo con brodo e acqua (brodo matto) il sugo.

Pasta al ragù di silene

*Sbollentare appena la silene (*Silene vulgaris*), poi in una padella rosolare una manciata di foglie tritate di aglio orsino (*Allium ursinum*), aggiungere la pasta, la silene e per legare, un uovo sbattuto con un poco di latte, mescolando brevemente e spegnendo subito il fuoco.*

Come pasta usare gli strozzapreti all'uovo; ma va bene ugualmente una pasta corta integrale, tipo fusilli o casarecce.



Ricetta sugo agli strigoli o stridoli (germogli di silene)

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr. di strigoli
- 50 gr. di pancetta
- uno spicchio d'aglio
- mezza cipolla
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva

- (1 punta di peperoncino se si desidera)
- (600 gr. di salsa di pomodoro)
- parmigiano grattugiato

Triturate pancetta, aglio e cipolla e fate il soffritto con l'olio.

Sfumate con il vino bianco e aggiungete al soffritto gli strigoli qualche minuto prima che la pasta sia pronta da scolare. Gli strigoli non devono cuocere ma appassire solamente. Saltate la pasta direttamente dentro la padella con gli strigoli e servite con una generosa spolverata di parmigiano. Il profumo la fa da padrone!

Chi lo desidera può arricchire il soffritto e gli strigoli con la salsa di pomodoro ed in questo caso bisogna continuare la cottura del sughetto per ulteriori 15 minuti.

Concludiamo con due racconti divertenti anche se inseriti in un contesto drammatico.



CIPOLLE E OLIO DI BOSA

Allora lavoravo come manovale a Bacu Abis. C'era la guerra, ma io ero stato riformato. Morivamo di fame. Un giorno abbiamo ricevuto l'ordine di andare in un paese non lontano a ripulire un camion di cipolle destinate al fronte. Si trattava di togliere le cipolle guaste e ricaricare le buone sul camion. Avete presente l'odore delle cipolle marce? Roba da svenire! Comunque dovevamo farlo e lo facemmo, io e un compagno. Finito il lavoro, l'autista ci propose di salire sul cassone, sopra le cipolle, in modo da avvicinarci agli alloggi della miniera, anche perché ormai si era fatto buio. Mentre eravamo sul camion, con lo stomaco annodato perché in tutto il giorno non avevamo mangiato nulla, la vista di quelle cipolle ci faceva sentire ancora di più la fame. Me le ricordo ancora, era quel tipo di cipolle grandi, schiacciate, che chiamiamo "sarrabusesa". Per farla breve, ci guardiamo in faccia, io e il mio compagno, poi cominciamo a infilare le cipolle dentro la camicia, tutte quelle che riusciamo a farci stare e, appena arriviamo non lontano degli alloggi, saltiamo giù dal camion e ce la diamo a gambe. Le cipolle le avremmo mangiate anche crude, ma insomma, considerata la gravità dell'azione commessa e il rischio corso, tanto valeva sfidare ancora un po' la sorte e cercare il modo di cuocerle. Ci avviciniamo all'alloggio di uno di Bosa, che non so come era spesso rifornito di cibo. Lo chiamavamo Bosincu e non ne ricordo il vero nome. Lo chiamiamo.

"Oh, Bosincu!"

"Cosa c'è?"

"Ti andrebbe una bella mangiata di cipolle?"

"Magari! Ma le cipolle?"

"Quelle le abbiamo, ma non abbiamo olio"

"Dite davvero? L'olio l'ho io. Fuori le cipolle!"

E così cucinammo le cipolle, appassite nell'olio, e quello fu il giorno dell'unico furto e della mangiata delle cipolle più buone della mia vita. (Efisia)



LA BUFACHEDDA DI ZIA MARIA ROSA

Quando ero piccola – diciamo intorno agli otto-dieci anni, con la mia famiglia trascorrevamo un periodo di vacanza a Bonarcado. Avevo lì una zia, zia Maria Rosa, che faceva il pane nel forno a legna e quando panificava mi chiamava: "Vieni, che ti faccio "sa bufachedda". La zia toglieva le braci dal piano del forno utilizzando una scopetta fatta con erbe fresche, poi raccoglieva le braci ancora accese nella bocca del forno e, sotto le braci, coperte dalla cenere metteva a cuocere patate e cipolle, quindi infornava "sa bufachedda", cioè una focaccia. Mangiavo la focaccia con la patata e la cipolla, conditi con un buonissimo olio di famiglia. Mia zia diceva: "prangiu de poverus". Ma per me era un pranzo degno di una principessa. (Cristina De Montis)

L'allestimento



I visitatori e gli assaggi



Indice

Premessa	Pag.	01
Introduzione	Pag.	02
L'incredibile mondo dei semi	Pag.	04
La bellezza delle piante	Pag.	07
Le forme dei fiori	Pag.	07
Piante plurifunzionali	Pag.	09
Scheda: il ciliegio	Pag.	09
Scheda: il noce	Pag.	11
Le zone umide	Pag.	13
La macchia mediterranea	Pag.	14
Scheda: l'ulivo	Pag.	16
Racconti	Pag.	20
Olio di lentisco	Pag.	21
Terreni aridi e desertici	Pag.	22
Odori	Pag.	24
Racconti	Pag.	25
Orto, che passione!	Pag.	27
Racconti	Pag.	29
Le piante medicinali	Pag.	30
Piccole ma valide ricette	Pag.	31
Racconto: Come la malva salvò mia figlia	Pag.	32
Racconto: Grazie alla cicuta	Pag.	33
Racconto: Minestre con materiale di recupero e pomodori fritti	Pag.	33
Simbologia della piante	Pag.	34
Scheda: il fico	Pag.	35
Il sughero	Pag.	39
Quante cose si possono fare con le piante?	Pag.	40
Le sculture	Pag.	41
Le zucche	Pag.	42
Il racconto: Il giudice Lee	Pag.	42
Piante nella Bibbia	Pag.	43
Curiosità	Pag.	44
Ricette di bellezza	Pag.	45
Racconto: Cipolle e olio di Bosa	Pag.	47
Racconto: La <u>bufachedda</u> di zia Maria Rosa	Pag.	47
L'allestimento	Pag.	48
I visitatori e gli assaggi	Pag.	49

Informa **Sant' Eusebio**

Materiale informativo non periodico

sulle iniziative della

Parrocchia di S. Eusebio

Pubblicato gratuitamente presso i locali della Parrocchia S. Eusebio Via Monsignor Piovella (Ca)