

M.C. LANCIONI (\*), M. BALLERO (\* \*\*), L. MURA (\*), A. MAXIA (\* \*\*)

## USI ALIMENTARI E TERAPEUTICI NELLA TRADIZIONE POPOLARE DEL GOCEANO (SARDEGNA CENTRALE)

**Riassunto** - In questo contributo gli autori espongono i risultati di una ricerca etnobotanica svolta a Orune, comune del Goceano nella Sardegna centrale. Le specie indicate come fitoalimurgiche sono 57 ascrivibili a 52 generi e 23 famiglie. Le piante impiegate come alimentari e con la consapevolezza di una loro attività terapeutica sono 44, ascrivibili a 22 famiglie e 41 generi, pari al 77,19% delle entità rilevate. Il 42,10% delle piante alimentari con azione fitoterapica viene utilizzato per patologie dell'apparato uro-genitale, il 50,8% per patologie ascrivibili all'apparato digerente e il 7,01% per i disturbi dell'apparato cardio-circolatorio.

**Parola chiave** - Fitoalimurgia, fitoterapia, Goceano, Sardegna centrale.

**Abstract** - *Alimentary and therapeutic uses of plants in the folk traditions of Goceano.* In this work the authors present the results of ethnobotanical research carried out in Orune (Goceano), a village of Central Sardinia. Fifty-seven species are identified which belong to 52 genera and 23 families. The plants are used as food and various therapeutic activities. Forty-four plants, belonging to 22 families and 41 genera, equivalent to 77.19% of total vegetable learned are used for therapeutic purpose. The 42.10% of the alimentary plants with phytotherapeutic activity are utilized for urogenital pathologies, the 50.8% for digestive system pathologies and the 7.01% for cardio-circulatory disorders.

**Key words** - Phytoalimurgy, phytoterapy, Goceano, Central Sardinia.

### INTRODUZIONE

Uno dei principali obiettivi della fitoalimurgia è quello di inserire nella dieta quotidiana l'uso di piante spontanee, soprattutto in realtà economiche e sociali difficili, al fine di sfruttare le loro proprietà nutrizionali, anche perché al comprovato beneficio nutraceutico si associano sovente effetti fitoterapici.

Oggi si è così innescato un processo che ha portato il mondo scientifico a interessarsi maggiormente a queste consuetudini, rivalutate, non solo dai ricercatori del settore, ma anche da coloro che ne fruiscono in maniera diretta. Un campo ideale per l'approfondimento di tali conoscenze è rappresentato dalla Sardegna per le sue originalità ambientali, il suo isolamento geografico e la notevole diversità floristica che la contraddistingue, nonché per la sua ricca tradizione culturale.

Da questo presupposto siamo partiti per effettuare una

ricerca nel comune di Orune, nella Sardegna centrale, territorio nel quale il susseguirsi di eventi storici e di problematiche socio-economiche, in passato, ha costretto i ceti meno abbienti a ricercare quanto poteva servire per la loro sussistenza, con la raccolta delle specie vegetali spontanee, ancora oggi utilizzate, anche se in maniera meno incisiva.

### TERRITORIO

Orune è un paese situato nella Sardegna centrale, subregione caratterizzata da una vasta estensione omogenea di terreni granitici sostituiti sovente da scisti e da qualche lembo di calcare. Il comune è ubicato alle pendici della catena del Marghine ad una altitudine di 914 metri sul livello del mare e conta una popolazione di 3902 abitanti; il clima locale, mediterraneo subumido, favorisce una rigogliosa vegetazione caratterizzata per lo più da lecci e roverelle e più a valle da ulivi (Arrigoni, 1968).

Le attività economiche predominanti sono la pastorizia e l'agricoltura sebbene quest'ultima non rivesta notevole importanza nonostante il territorio coltivabile sia di notevole estensione.

Come documentato dall'Angius (in «Casalis», 1833-1856) l'origine di Orune risale al 1600 a.C., con l'affermazione di una delle più antiche civiltà nuragiche della Sardegna, rimasta intatta fino all'occupazione romana, come dimostrano i dolmen presenti nel territorio oltre che i molti nuraghi e tombe dei giganti.

Durante il XIX e il XX secolo la popolazione orunese ha dovuto far fronte alla povertà dilagante, aggravata peraltro dall'Editto delle Chiudende emanato nel 1820 dalla Monarchia Sabauda, dopo la quale solo pochi fortunati poterono continuare a coltivare la terra.

Il 1843 sembrò offrire agli Orunesi uno spiraglio di luce, venne infatti costituito il primo Comitato Agrario, destinato a non eliminare né le distanze fra ricchi e poveri, né il secolare isolamento del paese. I primi del '900 segnarono il passaggio da un'economia agricola elitaria ad una pastorale che comunque non modificò l'isolamento socio-culturale del paese. Quest'area poco influenzata dalle altre culture che si sono succedute nel tempo sul resto del territorio sardo, rappresenta tuttora un frammento di un mosaico ben più ampio, dove poter condurre interessanti studi etnoscientifici.

(\*) Dipartimento di Scienze Botaniche, Università di Cagliari, viale Sant'Ignazio da Laconi 13, 09123 Cagliari.

(\*\*) COSMESE, Consorzio per lo Studio dei Metabolici Secondari Naturali, viale Sant'Ignazio da Laconi 13, 09123 Cagliari.

E-mail: a.maxia@unica.it

## MATERIALI E METODI

La ricerca è parte integrante di una più vasta indagine etnobotanica effettuata in diverse subregioni della Sardegna con l'intento di censire quanto rimane ancora del patrimonio culturale dell'Isola e apportare un valido contributo alla conoscenza degli usi alimentari e fitoterapici popolari nel territorio sardo.

Le informazioni hanno interessato un campione di persone con età media di 70 anni di ambo i sessi con alcuni interlocutori centenari. La ricerca è stata condotta con il metodo del rilievo mediante intervista guidata con scheda preformulata, secondo le indicazioni più classiche dell'indagine etnologica (Waller, 1993).

Durante le interviste le diverse piante fresche o esemplari essiccati, portate dagli interlocutori, sono stati determinati e inquadrati sistematicamente seguendo l'impostazione di Flora d'Italia (Pignatti, 1982).

Per quanto riguarda gli impieghi medicinali come riferimento preliminare è stato utilizzato il *Compendio della Flora Officinale Italiana* (Gastaldo, 1987) e il *Codex Vegetabilis* (Proserpio, 1997). Ulteriori e più specifiche verifiche sono state effettuate su Leung & Foster (2000).

Nella stesura della Tabella 1 abbiamo adottato un sistema di classificazione pratico inserendo le specie in ordine alfabetico; l'elenco floristico contiene il binomio linneano, la famiglia di appartenenza, nome in vernacolo, gli usi strettamente alimentari, gli usi fitoterapici legati alla sola alimentazione e le eventuali preparazioni per migliorare il loro potere curativo.

## RISULTATI E CONCLUSIONI

Le 93 interviste hanno messo in evidenza un contingente fitoalimurgico di 57 specie ascrivibili a 52 generi e 23 famiglie. Di queste specie 3 sono esotiche coltivate (*Citrus sinensis*, *Prunus cerasus*, *Vicia faba*) e 3 spontaneizzate (*Opuntia ficus-indica*, *Vitis vinifera* ssp. *vinifera*, *Ziziphus zizyphus*). *Mentha insularis* e *Thymus herba-barona* sono le uniche specie endemiche utilizzate. La famiglia più rappresentata è quella delle Asteraceae con 13 taxa seguita dalle Rosaceae con 7, mentre il genere *Mentha* è rappresentato da 3 specie seguito da *Allium*, *Pyrus* e *Prunus* con 2.

I frutti sono le droghe maggiormente impiegate, con 20 segnalazioni, così come le foglie con 17 e le sommità aeree con 11; si tratta di parti vegetali di facile identificazione e, quindi, di semplice reperibilità. Il 40,3% del contingente vegetale utilizzato nella dieta ornese viene impiegato nella preparazione di insalate, il 17,5% sono frutti che vengono ingeriti tal quali, o trasformati in confetture (15,7%). Interessante notare che il 23,5% delle piante segnalate sono raccolte e impiegate per aromatizzare diverse pietanze, per confezionare e per conservare insaccati e formaggi (Tab. 1). *Myrtus communis* e *Foeniculum vulgare* vengono impiegati per più ricette, dalle zuppe, agli insaccati, alla liquoreria, al contrario dei semi di *Lupinus angustifolius* e *Quercus pubescens* che hanno preparazioni ben precise. I semi di *Lupinus* e le ghiande di leccio e roverella, così come

le radici di *Cichorium intybus* o di *Taraxacum officinalis*, dopo tostatura, trovano impiego come surrogati del caffè, la cicoria risulta essere anche un buon rimedio alla cattiva digestione, mentre il tarassaco facilita la diuresi.

Le piante con apparati ipogei quali rizomi, rizo-tuberi, tuberi e bulbi, non sono numerose nell'uso locale. Ciò è imputabile alla loro difficoltosa reperibilità anche perché destinate a particolari e specifiche pietanze di non frequente consumo, eccezion fatta per i bulbi di *Allium subhirsutum*, *Allium triquetrum* e la radice di *Raphanus raphanistrum* utilizzati abitualmente per la loro azione antiemorroidaria e depurativa. Poche sono le piante di cui si consumano i giovani e teneri germogli, conditi preferibilmente con olio o con grassi animali. Tra queste *Asparagus acutifolius* e *Parietaria judaica* sono utilizzate di frequente come insalata cotta, nelle frittate e nelle zuppe. Ad entrambe si ascrive un'azione diuretica imputabile alla componente saponinica per la prima e a quella mucillaginosa, per la seconda. Con il nome generico di insalate o piante da insalata indichiamo quelle specie generalmente consumate con olio, aceto e sale o con olio, sale e succo di limone e ascrivibili specialmente alle Asteraceae (11 specie) e alle Cruciferae (4 specie). Da segnalare, tra le prime, le carduaee (*Cynara cardunculus* var. *cardunculus*, *Galactites elegans*, *Onopordon illyricum*, *Scolymus hispanicus*, *Silybum marianum*), specie spinose che, previa pulitura dalle spine presenti in foglie e fusto, sono utilizzate oltre che come insalate, nella produzione di conserve sott'olio o sott'aceto costituendo una riserva alimentare per i periodi invernali. Tra queste *Cynara cardunculus* e *Silybum marianum* hanno anche un'azione diuretica legata al contenuto di flavonoidi e di oli essenziali. Altre Asteraceae quali: *Chondrilla juncea*, *Glebionis coronaria*, *Cichorium intybus*, *Hyoseris radiata*, *Reichardia picroides*, *Taraxacum officinale* vengono preparate sovente come insalata utilizzando le parti tenere e meno legnose della pianta.

Piante intere di *Allium subhirsutum* e *Allium triquetrum* vengono utilizzate per insaporire le insalate mentre il bulbo e lo scapo florale, tagliato in piccole parti, vengono impiegati come tali o come aromatizzanti di altre pietanze anche per trarne beneficio a livello circolatorio per la presenza di alliina, principale costituente dell'olio essenziale in essi contenuto. *Daucus carota* e *Foeniculum vulgare* vengono condite come insalata assieme a *Raphanus raphanistrum*.

*Beta vulgaris*, *Laurus nobilis*, *Malva sylvestris* e *Urtica dioica* vengono utilizzate sia per la preparazione di minestrone in senso stretto sia per la loro attività antiemorroidaria, lassativa, diuretica e antigestiva, *M. sylvestris*, legata alla notevole percentuale mucillaginosa presente nella pianta e per l'azione depurativa, *U. dioica*, dovuta ai componenti del suo olio essenziale. Numerose sono le specie spontanee adoperate per preparare frittate e dolci come *Allium triquetrum*, *Daucus carota*, *Parietaria judaica*, *Raphanus raphanistrum* e *Urtica dioica*. La scelta delle erbe e il contrasto dei loro sapori era il segreto della buona riuscita della pietanza. In modo particolare, finalizzata alla preparazione di marmellate e dolci era la raccolta dei frutti di *Arbutus*

Tab. 1 - Piante alimentari e usi terapeutici nel territorio di Orune.

Specie	Famiglia	Nome locale	Usi alimentari	Attività terapeutica per ingestione diretta	Medicina popolare
1. <i>Allium subhirsutum</i> L.	Liliaceae	Sigajone	L'intera pianta viene ingerita cruda nelle insalate, o utilizzata come condimento	Antiemorroidario e depurativo. L'azione è meno efficace dell' <i>Allium triquetrum</i>	Usato per lo più nei disturbi gastrointestinali, nelle dispesie da fermentazione e per aumentare la diuresi
2. <i>Allium triquetrum</i> L.	Liliaceae	Appara	La pianta fresca viene utilizzata come spezia per insaccati, e nelle zuppe, oppure come ingrediente delle fritte	Antiemorroidario, depurativo, diuretico, antipertensivo, antitrombotico, antiossidante	-
3. <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Asteraceae	Camomilla	L'infuso delle infiorescenze viene consumato come tisana rilassante. Usata come condimento	Proprietà emmenagoghe, toniche, stomachiche, antispasmodiche	L'infuso delle infiorescenze veniva impiegata come impacco ad uso oftalmico, oppure come tisana in caso di insonnia
4. <i>Apium nodiflorum</i> L.	Apiaceae	Trigussa	Le foglie vengono ingerite come insalata cruda	Rimineralizzante tonico, carminativo, stomachico, emmenagogo	L'infuso di radici, foglie e semi è impiegato come rimineralizzante, antireumatico, rinfrescante, diuretico, antigottoso
5. <i>Arbutus unedo</i> L.	Ericaceae	Mela 'e lidone	Le bacche sono utilizzate per preparare marmellate o consumate tal quali come frutto. Gli stessi frutti sono il principale ingrediente della <i>sapa</i> (mosto cotto e concentrato), impiegata come edulcorante o ingrediente per dolci	Antidiarroico. Astringente, antireumatico, tonico, antisetifico, antispasmodico, narcotico	I frutti pestati in mortai vengono applicati direttamente sulla parte interessata come antireumatico; associati al miele trovano impiego contro le bronchiti. Il decotto delle foglie viene usato come antidiarroico e in casi di epatopatie, mentre l'infuso dei frutti presenta azione diuretica
6. <i>Artemisia arborescens</i> L.	Asteraceae	Athethu	Il macerato alcolico della parte aerea viene utilizzato come liquore digestivo dopo i pasti	Proprietà digestive, antiacide e amaro aromatiche	Il decotto delle sommità fiorite e delle foglie è utilizzato contro i dolori mestruali e per le sue proprietà toniche, stimolanti e vermifughe. La droga è impiegata per stimolare la secrezione gastrica in caso di inappetenza
7. <i>Asparagus acutifolius</i> L.	Liliaceae	Isparagu bonu	I turioni vengono ingeriti previa lessatura, come verdura cotta o in fritte	Diuretico, lassativo	L'infuso della radice ha azione diuretica
8. <i>Beta vulgaris</i> L.	Chenopodiaceae	Beda	Le foglie vengono ingerite, previa cottura, come insalata o come ingrediente principale nei primi piatti (zuppe, ravioli, minestre)	Proprietà rimineralizzanti	Le foglie vengono consumate tal quali per la loro proprietà rinvigorente, o in caso di anemie
9. <i>Borago officinalis</i> L.	Boraginaceae	Limbuda. Suzzamele	La parte aerea tenera viene utilizzata come insalata, oppure cotta nelle zuppe di verdure, o frita con una pastella. Il fiore presenta un gusto simile al miele	Proprietà diuretiche, depurative e antinfiammatorie	L'applicazione diretta delle bacche, pestate in mortaio, ha azione rubefacente. Il decotto dei fiori e delle foglie è utilizzato come antigottoso, emolliente, diaforetico, diuretico e depurativo

Tab. 1 - Piante alimentari e usi terapeutici nel territorio di Orune ( <i>continua</i> ).					
Specie	Famiglia	Nome locale	Usi alimentari	Attività terapeutica per ingestione diretta	Medicina popolare
10. <i>Bunias erucago</i> L.	Cruciferae	Piuriscia	Il fusto e la radice, vengono ingeriti crudi o cotti, come insalata	Proprietà lassative, depurative e diuretiche	Se consumata in grosse quantità può provocare moria negli animali
11. <i>Castanea sativa</i> Miller	Fagaceae	Castangia	Il frutto viene ingerito crudo o cotto. La farina ricavata dallo stesso, viene utilizzata per la preparazione di dolci e pane	Proprietà toniche, sedative e antibatteriche	Il succo ottenuto per spremitura delle foglie fresche presenta proprietà anticatarrali e antitussive
12. <i>Ceratonia siliqua</i> L.	Leguminosae	Carruba	Il frutto viene ingerito secco		I frutti privati dei semi, presentano proprietà edulcoranti e aromatizzanti
13. <i>Chondrilla juncea</i> L.	Asteraceae	Lattoseddà e pissu	Le foglie vengono usate nelle insalate	Proprietà aperitive	–
14. <i>Glebionis coronaria</i> (L.) Spach	Asteraceae	Papparanzolu	Le foglie vengono consumate come insalata cotta o cruda	–	–
15. <i>Cichorium intybus</i> L.	Asteraceae	Tzicoria	Le foglie vengono ingerite come insalata cotta o cruda, sola o accompagnata ad altre verdure selvatiche. La radice tostata veniva utilizzata come surrogato del caffè	Proprietà lassative, digestive, diuretiche, antinfiammatorie e abortive	Il decotto della radice e l'infuso delle foglie trovano impiego come lassativo, disintossicante, tonico, eupeptico; L'infuso della stessa come diuretico
16. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Rutaceae	Aranzu	La scorza del frutto viene adoperata per fare dolci caratteristici composti di scorza d'arancia, scaglie di mandorle e miele (S'aranzada), per aromatizzare il sanguinaccio e per preparare le confetture. Il frutto viene consumato tal quale	Proprietà aromatizzanti, ipocolesterolemizzanti	–
17. <i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Rosaceae	Calarbiche	Le bacche vengono ripulite dai semi, e poi ingerite	Proprietà cardioniche	–
18. <i>Cydonia oblonga</i> Miller	Rosaceae	Mela chidonza	I frutti vengono usati per confezionare marmellate, oppure i canditi, con miele e mosto	Proprietà antidiarroidiche, astringenti, stomachiche, eupeptiche, epatiche	Consumato in caso di inappetenza
19. <i>Cynara cardunculus</i> L. ssp. <i>cardunculus</i>	Asteraceae	Gardu reju	La giovane infiorescenza e il rispettivo asse florale vengono ingeriti crudi o cotti come insalata o contorno di altri piatti. Il macerato alcolico è usato come digestivo dopo i pasti	Proprietà diuretiche, coleretiche, aperitive, colagoghe, ipocolesterolemizzanti, ipolipidemizzanti	Il decotto della radice trova impiego come diuretico
20. <i>Daucus carota</i> L.	Apiaceae	Istrinacca	Le foglie vengono cucinate insieme al finocchio comune ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) e al ravanello selvatico ( <i>Raphanus raphanistrum</i> ) per preparare frittate. La radice a fittone cruda o cotta veniva consumata come verdura o utilizzata come aromatizzante nei minestrone e nelle zuppe, e come contorno delle carni cotte in umido	Proprietà diuretiche e carminative	Il decotto dei semi viene utilizzato come diuretico in caso di calcoli renali e cistiti, e come depurativo

21. <i>Diplotaxis muralis</i> (L.) DC.	Cruciferae	Ruchitta	La parte aerea viene usata come insalata, e nella preparazione delle zuppe	-	Il succo ottenuto per spremitura dell'intera pianta è impiegato per le sue proprietà espettoranti
22. <i>Dipsacus ferrox</i> Loisel	Dipsacaceae	Gardu cannella	La parte aerea (la giovane infiorescenza e il relativo scapo florale) viene consumata, previa pulitura, come insalata.	-	-
23. <i>Ficus carica</i> L.	Moraceae	Icu	Il frutto viene ingerito tal quale o secco, oppure viene utilizzato per fare i canditi, e per la liquoreria	Proprietà lassative, stimolanti	Usato come cura ricostituente in caso di astenie, carenze alimentari, invecchiamento
24. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Apiaceae	Inucru sardu	I semi sono utilizzati come aromatizzante per insaccati, mentre le foglie vengono ingerite come insalata cotta. La pianta intera viene utilizzata nelle insalate e nelle frittate. Il macerato alcolico dei semi viene consumato come aperitivo. Utilizzato per zuppe e minestroni di verdure selvatiche	Proprietà diuretiche ed espettoranti	L'infuso dei semi e delle radici è utilizzato per le sue proprietà toniche e sedative; L'infuso dei fiori, ha azione diuretica e eupeptica
25. <i>Galactites elegans</i> (All.) Soldano	Asteraceae	Gardu pintu	La parte aerea (la giovane infiorescenza e il relativo scapo florale) viene ingerita cruda come insalata, previa pulitura	-	-
26. <i>Hyoseris radiata</i> L.	Asteraceae	Puddimatza	La parte aerea tenera, viene ingerita cruda come insalata, e cotta nelle zuppe di erbe selvatiche	-	L'infuso delle foglie trova impiego come diuretico
27. <i>Laurus nobilis</i> L.	Lauraceae	Labru/Laru	Le foglie vengono utilizzate per speziare sughi, stufati, e carni	Proprietà balsamiche, stimolanti, eupeptiche, carminative, antalgiche	Il cataplasma ottenuto con olio di lauro, estratto dalla corteccia, misto a grasso animale, è utilizzato contro la rogna, contro le contusioni e come antireumatico. Il decotto delle foglie è usato come antitussivo, antispasmodico, carminativo, astringente. Il macerato delle bacche come antireumatico
28. <i>Lupinus angustifolius</i> L.	Leguminosae	Basolu caddinu	I semi dopo essere stati messi in salamoia, vengono ingeriti sia crudi che cotti; Gli stessi, in seguito a tostatura sono un buon surrogato del caffè	Attività Ipoglicemizzante	I semi, polverizzati, sono usati come ipoglicemizzante, il decotto degli stessi, trova impiego come vermifugo
29. <i>Malva sylvestris</i> (L.) Mill.	Malvaceae	Pramatza	Le parti aeree vengono bollite e soffritte con <i>Raphanus raphanistrum</i> e <i>Allium triquetrum</i> per condire i primi piatti. Le foglie sono un buon succedaneo dei capperi	Proprietà antiemorroidarie, lassative e diuretiche, antinfiammatorie, antiacide e bechiche	Il decotto delle foglie viene applicato come impacco sulle piaghe e sui foruncoli per la sua azione lenitiva ed emolliente. Lo stesso decotto è impiegato anche in caso di punture d'insetto, e di vaginiti, allergie pruriginose ed emorroidi. L'infuso delle foglie e dei fiori, trova invece impiego come lassativo e diuretico, lo stesso infuso è utilizzato anche in caso di affezioni respiratorie, gastralgie, mal di gola e mal di denti

Tab. 1 - Piante alimentari e usi terapeutici nel territorio di Orune ( <i>continua</i> ).						
Specie	Famiglia	Nome locale	Usi alimentari	Attività terapeutica per ingestione diretta	Medicina popolare	
30. <i>Mentha aquatica</i> L.	Labiatae	Amenta	Le foglie secche tritate, vengono utilizzate per aromatizzare formaggi, sanguinaccio e caglio	-	L'infuso delle foglie e delle sommità fiorite ha un'azione stimolante contro la flatulenza, è anche un buon antispasmodico, eupeptico, dissetante, carminativo	
31. <i>Mentha insularis</i> Requien	Labiatae	Mentastru	Le foglie trovano impiego come aromatizzante in cucina	-	L'infuso delle foglie e delle sommità fiorite ha un'azione antispasmodica, tonica, dissetante. Lo stesso infuso è impiegato per alleviare i disturbi ai bronchi e le congestioni nasali	
32. <i>Mentha pulegium</i> L.	Labiatae	Puléu	Le foglie sono usate come aromatizzante in cucina, in modiche quantità a causa dell'aroma amaro, e solo in assenza di <i>Mentha insularis</i>	Proprietà stomacache, carminative, colagoghe, balsamiche, diuretiche, antisettiche	L'infuso delle foglie e delle sommità fiorite, ha un'azione eupeptica e stomachica, lo stesso infuso viene utilizzato come espettorante bronchiale	
33. <i>Myrtus communis</i> L.	Myrtaceae	Murtha	Il macerato alcolico delle bacche o delle foglie è utilizzato come digestivo. Le bacche sono utilizzate per preparare marmellate, le foglie per aromatizzare le carni	Proprietà antidiarroeche, diuretiche, antisettiche	Il distillato di tutte le parti della pianta viene usato contro bronchiti, diarree, emorroidi e atonia digestiva. Il distillato delle foglie ha azione astringente, balsamica e stomachica, nonché diuretica	
34. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	Cruciferae	Su matzutzu	Le foglie vengono ingerite crude o cotte come insalata piccante, come ingrediente delle zuppe, oppure tritato come antipasto	Proprietà vitaminizzante, depurative	L'infuso della parte aerea è utilizzato contro scorbuto e catarro, presenta in oltre azione febrifuga, stimolante e depurativa. L'azione vitaminizzante dello stesso infuso, è sfruttata, contro la caduta dei capelli e la forfora. Le foglie vengono impiegate come preparato topico revulsivo	
35. <i>Onopordon illyricum</i> L.	Asteraceae	Gardu aininu	La parte aerea (la giovane infiorescenza e il relativo scapo florale) viene ingerita, previa pulitura, come insalata	Proprietà citotossiche, antibatteriche nelle dermatiti	-	
36. <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller	Cactaceae	Icu murisca	I frutti vengono consumati tal quali oppure secchi. Gli stessi sono impiegati per confezionare marmellate e dolci	Proprietà antidiarroeche	Il cladofillo privato delle spine, è utilizzato come antireumatico; veniva posto sotto le braccia poi divisa in due, ed applicata sulla parte interessata	
37. <i>Parietaria judaica</i> L.	Urticaceae	Cambiruja	Le foglie e i germogli, lessati, vengono consumati come insalata o in frittate	Proprietà diuretiche depurative, antigastralgico	Il decotto delle foglie viene utilizzato contro il generico mal di stomaco, come antinfiammatorio interno ed esterno, come depurativo e diuretico	

38. <i>Pistacia lentiscus</i> L.	Anacardiaceae	Listinchinu	Le bacche, lavorate, forniscono un olio di aspetto brillante utilizzato per friggere	Proprietà antisettiche, antidiarroidiche, diuretiche	La resina fresca ha effetto emostatico, quella secca in infuso è usata come espettorante e balsamico. Il decotto dei germogli è usato per gargarismi contro il mal di denti. L'impacco delle bacche e delle foglie è usato come antireumatico (pratica caduta in disuso)
39. <i>Prunus cerasus</i> L.	Rosaceae	Cariassa	I frutti sono consumati tal quali, usati per fare confetture, amarene, liquori, ciliegie sotto spirito, oppure consumati dopo essere stati fatti essiccare al sole	Proprietà rimineralizzanti, energetiche, antiossidanti, depurative, lassative, diuretiche. Apporta benefici a livello epatico e gastrico	Usata in casi di stipsi, fermentazione intestinale, e contro l'invecchiamento
40. <i>Prunus spinosa</i> L.	Rosaceae	Prunishedda	I frutti secchi sono consumati durante le festività. I frutti freschi vengono usati per fare confetture, oppure consumati tal quali previa cottura	Proprietà diuretiche	L'infuso dei fiori essiccati presenta blanda azione diuretica
41. <i>Pyrus spinosa</i> Forssk.	Rosaceae	Pirastru	I frutti vengono raccolti prima di giungere a maturazione e conservati per l'inverno. Utilizzati per la preparazione dei dolci tipici	-	-
42. <i>Pyrus communis</i> L.	Rosaceae	Pira bochessa	I frutti vengono raccolti prima di giungere a maturazione e conservati per l'inverno. Utilizzati nella preparazione di dolci tipici	-	-
43. <i>Quercus pubescens</i> L.	Fagaceae	Chercu	Le ghiande tostate e macinate venivano utilizzate come surrogato del caffè	Proprietà antidiarroidiche	La parte interna dei rami o del fusto, veniva usata, con applicazione diretta della droga sulla ferita, per le sue proprietà cicatrizzanti e antinfiammatorie. L'infuso della scorza e dei rami giovani, trovava impiego come febrifugo e astringente
44. <i>Raphanus raphanistrum</i> L.	Cruciferae	Amuratha	La radice e le foglie vengono consumate crude in insalata e in pinzimonio, o cotte nelle frittate	Proprietà rubefacenti, colagoghe, coleretiche (l'abuso può provocare danni intestinali e renali)	I semi polverizzati e miscelati con l'acqua, sono usati come lassativi
45. <i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth.	Asteraceae	Mammalucca	Le foglie vengono mangiate come insalata	Attività depurativa per il fegato	Il decotto delle foglie veniva adoperato come depurativo per il fegato
46. <i>Rosmarinus officinalis</i> Schott	Liliaceae	Romasinu	Le foglie sono utilizzate come spezie, o come ingrediente delle frittate	Proprietà diuretiche, emmenagoghe, stomachiche, toniche, vulnerarie, vasocostrittrici	L'infuso delle foglie viene adoperato come disinfettante intestinale
47. <i>Rubus ulmifolius</i> L.	Rosaceae	Rubu	I frutti sono utilizzati per preparare marmellate e dolci o bevande vitaminizzanti. Dall'infuso delle foglie o dei frutti si ottiene un succedaneo del thè	Vitaminizzante, rinfrescante, antidiarroidico	Vitaminizzante per ingestione diretta dei frutti. Il decotto delle foglie è usato in gargarismi contro il mal di denti, o per le sue proprietà astringenti

Tab. 1 - Piante alimentari e usi terapeutici nel territorio di Orune ( <i>continua</i> ).						
Specie	Famiglia	Nome locale	Usi alimentari	Attività terapeutica per ingestione diretta	Medicina popolare	
48. <i>Rumex acetosa</i> L. subsp. <i>acetosa</i>	Polygonaceae	Papaedda	La pianta intera viene ingerita come insalata ed erba aromatica	Proprietà depurative, purgative, diuretiche, diaforetiche	L'unguento ottenuto dalle foglie e dalla radice miste al grasso animale, è impiegato come vulnerario, viene ingerita cotta come depurativo del sangue. Le foglie crude si sono rivelate tossiche	
49. <i>Sambucus nigra</i> L.	Caprifoliaceae	Sabuuccu	I frutti sono utilizzati per preparare marmellate e dolci. Le infiorescenze vengono consumate infarinate e fritte	Proprietà diuretiche, diaforetiche, galattogene, lassative	Il cataplasma delle foglie veniva posto direttamente sul petto, per curare le bronchiti	
50. <i>Scolymus hispanicus</i> L.	Asteraceae	Gardu mele	La parte aerea (la giovane infiorescenza e il relativo scapo florale) viene ingerita, previa pulitura, cruda in insalata	–	–	
51. <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertner	Asteraceae	Gardu mola	La parte aerea (la giovane infiorescenza e il relativo scapo florale) viene ingerita, previa pulitura, cruda come insalata o conservati sott'olio	Proprietà diuretiche, epatobiliari, vasocostrittrici	Il decotto della radice è impiegato come diuretico	
52. <i>Taraxacum officinale</i> Weber	Asteraceae	Tzicoria burda	La parte aerea (i germogli perché più teneri e succosi) viene mangiata come verdura cotta o cruda. L'asse florale, presenta un gusto dolciastro. La radice torrefatta può usarsi come succedaneo del caffè	Proprietà diuretiche, coleretiche, colagoghe, lassative, toniche	Il decotto della radice trovava impiego come lassativo e in caso di disfunzioni epatiche	
53. <i>Thymus herba-barona</i> Loisel.	Labiatae	Armidda	Le foglie sono utilizzate come aromatizzante	–	–	
54. <i>Urtica dioica</i> L.	Urticaceae	Frustikaja	Le foglie lessate e tritate, vengono ingerite come insalata e utilizzate nella preparazione di zuppe e frittate. I giovani germogli, previa cottura, sono impiegati nella preparazione di ripieni per ravioli	Attività depurativa e diuretica	L'infuso della radice è utilizzato contro la forfora e la caduta dei capelli. Il decotto della stessa, come depurativo e diuretico. Dalla pianta in toto si ricava, per torchiatura, il succo fresco impiegato per via interna contro diarrea ed enteriti	
55. <i>Vicia faba</i> L.	Leguminosae	Cassicheddu cottu	Il legume veniva mangiato in campagna dai pastori che spesso per lungo tempo non rientravano a casa	Blande proprietà toniche e diuretiche	–	
56. <i>Vitis vinifera</i> L. ssp. <i>vinifera</i>	Vitaceae	Bide	Il vino cotto (sapa), è utilizzato per preparare dolci tipici (gupulette), il distillato del graso è usato come digestivo (acquavite)	Proprietà digestive, nutritive, antiossidante, vasoprotettici, astringenti, cheratoplastiche	Il distillato del graso è usato come digestivo. L'aceto veniva usato in impacco contro gli ematomi	
57. <i>Ziziphus zizyphus</i> (L.) Meilke	Rhamnaceae	Tzintzalu	Le bacche vengono consumate tal quali o secche	Proprietà toniche, sedative; usato in casi di astenie, affaticamento e inappetenza	Il decotto della foglia trova impiego contro le ulcere e la tosse	



*unedo*, *Citrus sinensis*, *Cydonia oblonga*, *Myrtus communis*, *Opuntia ficus-indica*, *Prunus cerasus*, *Pyrus spinosa*, *Pyrus communis*, *Rubus ulmifolius*, *Sambucus nigra* e *Vitis vinifera* e dei fiori di *Borago officinalis*. Singolare e originale è l'utilizzo di un infuso di foglie e frutti di *Rubus ulmifolius*, come succedaneo del tè o come bevanda vitaminizzante da accompagnare al consumo di dolci.

*Allium subhirsutum*, *Allium triquetrum*, *Foeniculum vulgare*, *Laurus nobilis*, *Mentha acquatica*, *Mentha insularis*, *Mentha pulegium*, *Myrtus communis*, *Rosmarinus officinalis* e *Thymus herba-barona* sono invece le specie aromatiche maggiormente utilizzate come contorno a diverse pietanze, oltre che per condire insaccati e formaggi.

I semi di *Lupinus angustifolius* vengono trattati con acqua salata prima di essere ingeriti come ipoglicemizzanti mentre i frutti di *Pistacia lentiscus*, dopo bollitura, vengono posti in un sacco di cotone ad asciugare e lavorati, al fine di fornire un olio impiegato in cucina come condimento e solo raramente per la frittura, di aspetto brillante ma di non eccelsa qualità.

L'approfondimento dei dati ha evidenziato che delle 57 piante individuate, 44 specie, ascrivibili a 22 famiglie e 41 generi (pari al 77,19% dell'intero contingente floristico rilevato) sono utilizzate oltre che come alimentari, per impieghi esclusivamente terapeutici, attraverso preparazioni farmaceutiche semplici quali infusi (14 segnalazioni), decotti (17 segnalazioni) o impacchi. Non risultano indicazioni di manipolazioni più complesse.

Le droghe impiegate maggiormente sono le foglie (19 citazioni), le radici (7 citazioni) e i fiori (6 citazioni). In generale le patologie, che traggono beneficio dall'ingestione diretta di vegetali fitoalimurgici, sono principalmente quelle riguardanti l'apparato digerente per il 50,8% delle specie citate, il sistema uro-genitale per il 42,10%, e il 7,01% per i disturbi dell'apparato cardio-circolatorio. Si mettono così in evidenza le azioni principalmente digestive e diuretiche, effetti immediatamente riconoscibili e visibili per la loro rapida efficacia.

Per usufruire, nell'immediato, dei benefici fitoterapici imputabili alla pianta, l'ingestione diretta, senza ulteriori manipolazioni, è la principale modalità di assunzione.

Alcune piante quali *Malva sylvestris*, *Mentha aquatica*, *Mentha insularis* e *Myrtus communis*, *Nasturtium officinale* (8 segnalazioni ciascuna) sono state citate per un ampio ventaglio di patologie a conferma della loro polivalenza. Altre specie hanno, invece, indicazioni e utilizzi ben precisi e specifici e, a volte, del tutto originali rispetto a quanto segnalato in letteratura. A tale proposito citiamo *Opuntia ficus-indica* come antireumatico e *Reichardia picroides* come depurativo epatico.

Dalla presente ricerca etnofarmacobotanica, si possono estrapolare alcuni elementi di riflessione che ci permettono di inquadrare meglio il contesto socio-culturale nel quale si è operato. Per quanto riguarda le patologie verso le quali si utilizzano le droghe vegetali (Tab. 2) possiamo notare che sono riferite in maniera

preponderante ad affezioni di semplice e immediata identificazione della sintomatologia quali diarrea, stitichezza, affaticamenti renali, tosse e le più comuni affezioni della pelle. Significativi, seppur modesti nel numero, sono gli elementi in comune con le altre aree della Sardegna mentre più sfumate sono le analogie con diverse zone dell'Italia peninsulare (Rando & Servettaz, 1979; Capasso *et al.*, 1982; Chimenti Signorini & Fumagalli, 1983; Coassini Lokar & Poldini, 1988; Leporatti & Pavesi, 1990; De Feo *et al.*, 1992; De Feo & Senatore, 1993; Guarrera, 1994; Uncini Manganelli & Tomei, 1995, 1996, 1999; Pieroni, 1999, 2000; Guarrera, 2003). In Gastaldo (1987) e Proserpio (1997) non risultano citazioni terapeutiche per *Allium subhirsutum*, *Allium triquetrum*, *Artemisa arborescens*, *Reichardia picroides* e *Mentha insularis*, *Thymus herba-barona*. Analoghi lavori riferiti ad altre realtà regionali (Ballero & Fresu, 1993; Ballero *et al.*, 1997; Bruni *et al.*, 1997; Ballero *et al.*, 1998; Ballero *et al.*, 2001) segnalano però l'impiego di *Allium subhirsutum*, *Artemisa arborescens* e *Reichardia picroides* nella medicina popolare sarda; quest'ultima specie viene tuttavia indicata per un'azione tonica e diuretica anziché depurativa per il fegato (Loi *et al.*, 2004). Per *Allium triquetrum* e *Mentha insularis* non abbiamo trovato dati significativi e riscontri in letteratura.

Da quanto esposto, emerge che nel territorio di Orune per il suo secolare isolamento e per la cultura popolare ancora pressoché intatta, permane ancora viva la pratica di raccogliere le piante spontanee per l'automedicazione e la realizzazione di ricette gastronomiche legate al miglioramento delle condizioni sanitarie. Queste usanze appaiono ben radicate nel territorio sebbene siano riferite, nella maggior parte dei casi, a patologie di modesta entità. Ciò nonostante, emergono riferimenti abbastanza dettagliati come nel caso di *Opuntia ficus-indica* e *Reichardia picroides*.

La popolazione locale è consapevole del fatto che molte tra le droghe di queste entità vegetali, oltre ad avere importanti proprietà nutraceutiche, possono rivelare, con opportune preparazioni farmaceutiche, un aumentato potere terapeutico. Dai dati ottenuti risulta che in questo piccolo centro del Goceano, permane un'alimentazione basata anche sull'impiego di piante eduli autoctone e un'automedicazione legata all'informazione tramandata e raccontata oralmente. Dalle interviste effettuate si è potuta notare negli abitanti la consapevolezza che l'atto dell'automedicazione non ha niente di rituale, in quanto basato solo sulla reale efficacia del rimedio. Gli stessi abitanti continuano a cercare tuttora nelle piante, principi attivi in grado di risolvere problemi legati per lo più a patologie di lieve entità, pur nella consapevolezza di una loro differente efficacia se paragonata al farmaco di sintesi. Possiamo quindi concludere che nel territorio di Orune, persiste ancora una farmacopea popolare composta da un elevato numero di specie, così come è elevato il numero di patologie che ancora vengono affrontate con l'utilizzo di principi attivi vegetali. Pur ricorrendo quasi sempre alla medicina allopatrica, abbiamo potuto riscontrare, sia tra gli anziani che tra i giovani, un certo interesse e affidamento all'impiego terapeutico delle piante. A ciò

Tab. 2 - Principali usi terapeutici diffusi nella medicina popolare Orunese.		
	N.	V
<b>Apparato digerente</b>		
Patologie epatiche	3	5-45-48
Antiacidi (ulcera)	1	57
Antidiarroico	3	5-33-54
Antidispeptico	1	1
Astringente	2	27-33-43-47
Carminativo	1	27
Eupeptico	7	16-24- 32
Enteriti	1	54
Lassativo	3	15-29-44
Disinfettante intestinale	1	46
Stomachico	2	32-33
<b>Apparato osteo-articolare</b>		
Antireumatico	5	4-5-27-36
Antigottoso	2	4-9
Antispasmodico	3	30-31
<b>Apparato linfopoietico</b>		
Ipoglicemizzante	1	28
Antidiabetico	1	30
Antiemostatico	1	38
<b>Apparato cardio-circolatorio</b>		
Antiemorroidario	4	29-33
<b>Apparato urogenitale</b>		
Diuretico	11	4-5-7-9-15-19-20-29-33-37-40-51-54
Depurativo	7	1-2-9-22-36-40-57
Calcoli renali	1	20
Cistiti	3	20
<b>Epidermide</b>		
Antialopecia e antiforfora	2	34-54
Ematoma	1	56
Lenitivo	2	29
Emolliente	3	9-29
Vulnerario	2	48
Cicatrizzante	1	43
<b>Apparato respiratorio</b>		
Infiammazione del cavo orale	1	29

Tab. 2 - Principali usi terapeutici diffusi nella medicina popolare Orunese (continua).		
	N.	V
Disturbi apparato respiratorio	1	31
Bronchiti	2	5-49
Balsamico	1	35-38
Sedative della tosse (bechico)	2	11-27
Mucolitico	1	31
Espettorante	3	11-21-32-34-38
<b>Sistema nervoso</b>		
Sedativo-rilassante	2	3-24
<b>Analgesico</b>		
Antidolorifico	3	29-47
Antalgico nel ciclo mestruale	1	6
<b>Altro</b>		
Antiinfiammatorio (generale)	2	37-43
Antielmitico	2	6-28
Antifungino		27
Oftalmico	2	3
Antipiretico	3	9-34-43
Tonico	5	6-15-24-31
Rimineralizzante	1	4
Vitaminizzante	1	34

N. = numero di specie; V = numero della specie rispetto alla Tabella 1.

si deve aggiungere la vasta cultura di queste persone nel campo botanico. Moltissime persone, infatti, conoscevano perfettamente il nome di molte tra le specie segnalateci, seppure in vernacolo, così come erano a conoscenza dell'utilità e necessità di una loro raccolta nel tempo balsamico, della giusta dose di droga e delle modalità di preparazione e di assunzione. Ulteriore dimostrazione di questa consapevolezza sta nella pratica di cottura delle piante velenose, al fine di attenuarne la tossicità.

Attraverso questa ricerca alimurgica è stato possibile sottolineare e valorizzare le risorse alimentari provenienti dalla vegetazione in ambienti estremi e marginali, e nel contempo avviare ulteriori studi finalizzati alla verifica di quelle che momentaneamente sono potenziali proprietà dei vegetali qui elencati.

#### BIBLIOGRAFIA

Arrigoni P.V., 1968. Fitoclimatologia della Sardegna. *Webbia* 23: 1-100.

Ballerò M., Floris R., Sacchetti G., Poli F., 1998. Ricerche etnobotaniche nel comune di Usassi (Sardegna Centro-orientale). *Atti Soc. tosc. Sci. nat., Mem., Serie B* 105: 83-87.

Ballerò M., Fresu I., 1993. Le piante di uso officinale nella Barbagia di Seui (Sardegna centrale). *Fitoterapia* 54: 141-150.

Ballerò M., Poli F., Sacchetti G., Loi M.C., 2001. Ethnobotanical research in the territory of Fluminimaggiore (south-western Sardinia). *Fitoterapia* 72: 788-801.

Ballerò M., Poli F., Santus M., 1997. Plants used in folk medicine of Monteleone. *Fitoterapia* 69 (1): 52-74.

Ballerò M., Sacchetti G., Poli F., 1997. Plants in folk medicine in the territory of Perdasdefogu (Central Sardinia, Italy). *Allionia* 35: 157-164.

Bruni A., Ballerò M., Poli F., 1997. Quantitative ethnopharmacological study of the Campidano Valley and Urzulei district, Sardinia, Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 57: 97-124.

Capasso F., De Simone F., Senatore F., 1982. Traditional phytotherapy in the Agry Valley, Lucania, Southern Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 6: 243-250.

Chimenti Signorini R., Fumagalli M., 1983. Indagine etnofarmacologica nella Valtournanche (Valle d'Aosta). *Webbia* 37 (1): 69-94.

Coassini Lokar L., Poldini L., 1988. Herbal remedies in the traditional medicine of the Venezia Giulia region (north east Italy). *Journal of Ethnopharmacology* 22: 231-278.

De Feo V., Aquino R., Menghini A., Ramundo E., Senatore F., 1992.

- Traditional phytotherapy in the Peninsula Sorrentina, Campania, Southern Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 36: 113-125.
- De Feo V., Senatore F., 1993. Medicinal plants and phytotherapy in the Amalfitan Coast, Salerno Province, Campania, Southern Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 39: 39-51.
- Gastaldo P., 1987. *Compendio della Flora Officinale Italiana*. Piccin Nuova Libreria, Padova.
- Guarrera P.M., 1994. Il patrimonio etnobotanico del Lazio, Regione Lazio, Assessorato alla cultura, Roma.
- Guarrera P.M., 2003. Food medicine and minor nourishment in the folk traditions of Central Italy. *Fitoterapia* 74: 515-544.
- Leporatti M.L., Pavesi A., 1990. New or uncommon uses of several medicinal plants in some areas of central Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 29: 213-223.
- Loi M.C., Poli F., Sacchetti G., Seleni M.B., Ballero M., 2004. Ethnopharmacology of Ogliastra (Villagrande Strisaili, Sardinia, Italy). *Fitoterapia* 75: 277-295.
- Pieroni A., 1999. Gathered wild food plants in the upper valley of the Serchio river (Garfagnana), central Italy. *Economic Botany* 53 (3): 327-341.
- Pieroni A., 2000. Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of the upper Lucca Province, Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 70: 235-273.
- Pignatti S., 1982. *Flora d'Italia*. Edagricole, Bologna.
- Proserpio G., 1997. *Il nuovo Codex Vegetabilis*. Sinerga, Studio Edizioni, Milano.
- Rando M.T., Servettaz O., 1979. Ricerche sull'uso delle piante medicinali in Val Rendena. *Webbia* 33 (2): 511-529.
- Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E., 1995. Indagini farmaco-botaniche in Garfagnana (Lucca): il versante appenninico. *Atti Soc. tosc. Sci. nat., Mem., Serie B* 102: 1-16.
- Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E., 1996. Indagini farmaco-botaniche in Garfagnana (Lucca): il versante apuano. *Atti Soc. tosc. Sci. nat., Mem., Serie B* 103: 63-80.
- Uncini Manganelli R.E., Tomei P.E., 1999. Documenti per la conoscenza delle tradizioni etno-farmacobotaniche in Toscana. Edizioni S. Marco Litotipo, Lucca.
- Waller D.P., 1993. Facets of ethnography: Practice, theory and fiction. *Reviews Anthropology* 22: 155-125.

(ms. pres. il 7 settembre 2007; ult. bozze il 20 febbraio 2008)