



Flora del Montiferru

Indice degli argomenti:

1. Conoscenza della Flora del Montiferru
2. Il fuoco, il più feroce nemico del Montiferru
3. La Medicina popolare lussurgese
4. La Cucina lussurgese a base di erbe
5. Le Ricette

Questa relazione a carattere botanico è tratta da un'attenta ricerca fatta dagli alunni di una scuola di Santu Lussurgiu negli anni '80. Descrive le varie specie vegetali presenti allo stato naturale nell'ambiente del Montiferru. La zona presa in considerazione riguarda Santu Lussurgiu. Io ho cercato di estrapolare dalla ricerca gli argomenti che a mio parere potevano suscitare interesse e curiosità da parte di chi ora legge... J ...Buona consultazione!

Francesca

NOTA: I nomi in lussurgese sono stati scritti come si pronunciano, senza usare segni convenzionali né accentuazioni speciali.

Conoscenza della Flora

Il Montiferru è un vasto massiccio formato da rocce di natura vulcanica. La sua superficie è coperta, in modo più o meno continuo, da un mantello vegetale vario e molto interessante.



Corbezzolo

Ai lati della strada che porta a Cuglieri si sono tante volte ammirate le belle foreste di **Leccio (Quercus ilex)**, qui chiamata "**Elighe**", che caratterizzano quel versante del Montiferru. In alcune valli più inaccessibili esistono esemplari molto vecchi e pittoreschi e spesso la foresta diventa inestricabile a causa delle Lianose. Queste formazioni fitte e chiuse, ancora reperibili, sono fra i pochi lembi rimasti in Sardegna delle imponenti foreste a base di Leccio che coprivano un tempo gran parte dei territori mediterranei. La **Lecceta** è una formazione sempre verde; poca è la luce che riesce a penetrare tra le sue foglie e ad arrivare fino al terreno.



Pungitopo

Il sottobosco è quindi povero di specie. Vi si possono riconoscere il **Pungitopo (Cuscuta aculeata)** qui chiamato "**Fruscu**"; l'**Asparago (Asparagus aculeatus)** qui chiamato "**Isparau**", e poche altre specie. Trova in questo ambiente condizioni ottimali di sviluppo solo il **Ciclamino (Cyclamen repandum)**, a Santu Lussurgiu chiamato "**Lepore Isposu**".

Il Leccio è un albero che si è affermato anche in stazioni con substrato molto povero ed in condizioni ambientali che non permettono l'impianto di altre specie più esigenti. Nelle zone più degradate dall'uomo, la foresta è sostituita da una foltissima macchia mediterranea caratterizzata soprattutto dal **Corbezzolo (Arbutus unedo)**, da noi chiamato "**Lidone**", dell'**Erica**, "**Frunzudu**", dalla **Ginestra**, "**Uscradina**" e dal **Cisto**, chiamato "**Mudegu**".

Non sempre la Lecceta è una formazione pura. In alcune zone più umide e con suoli più profondi, troviamo un bosco misto di Leccio e Quercia.



Roverella
Roverella



Quercus Ilex

Quercus Pubescens, la **Roverella**, che qui difficilmente viene riconosciuta dalla precedente e che molti rifiutano di considerare come specie a sé. Anche la Roverella ha le foglie caduche, situato-lobate, sempre pelose nella pagina inferiore, ma con rami eretti

Quercus Ilex (qui chiamata "**Elighe**"), le sue foglie sono persistenti, coriacee, ovali, intere o leggermente dentate, glabre nella pagina superiore, pelose in quella inferiore, con la corteccia più o meno liscia.

Quercus Suber (qui chiamata "**Suerzu**"), la comune quercia da sughero, sempre a foglie persistenti, più tonde delle precedenti ma con una corteccia più spessa e screpolata.

Quercus Congesta (qui chiamata "**Greco**"), a foglie caduche di forma situato-lobata, glabre nella pagina superiore, più o meno pelose nella pagina inferiore, con rami ricurvi e talora, penduli.



Quercus Suber



Quercus Congesta



Agrifoglio

Nel Montiferru i vari tipi di quercia si ibridano e gli ibridi, anch'essi fertili, possono ancora incrociarsi, per cui spesso è difficile riconoscere le Quercus tipiche.

In località "S'iscalarva", insieme ai Lecci, crescono alcuni esemplari di **Acer Minore (Acer Monspessulanum)** da noi conosciuto come "**Oladigu**" e la velenosissima **Fusaggine (Eunimus Europaeus)**, chiamata a Santu Lussurgiu "**Sa ucca areste**".

In località "Silvanis" nella strada che da Santu Lussurgiu porta a Cuglieri, esistono alcuni esemplari di **Agrifoglio (Ilex Aquifolium)**, nome locale "**Olòstrighe**". Proprio in questa zona se ne può ancora ammirare una folta foresta, una delle formazioni residue più importanti della Sardegna. Altri esemplari più piccoli ed isolati sono presenti nella zona della Madonnina. In località "S'abba Lughida", insieme all'Agrifoglio, al Leccio, alle Querce, al Biancospino, vegeta un altro relitto vegetale: il **Tasso (Taxus L.)**, nome locale "**Linu ruiu**", un albero ormai raro ed in via di estinzione perché, essendo tossico per il bestiame, viene eliminato dagli allevatori.



Acero Minore

Sempre nella zona della Madonnina c'è anche la **Belladonna (Atropa Belladonna)** che qui cresce abbondante, assieme a piante infestanti come **Rovo** e **Clematide**.

Molto vicino al paese, in una campagna chiamata appunto "Sos Lavros", ricca di mandorli, olivastri ed olivi e di bagolari "**Sa Sulzaga**", cresce l'**Alloro (Laurus Nobilis)**, "**Su lavru**".

Anche questa formazione è da considerarsi come relitto di una più estesa formazione arbustiva ad Alloro che in Sardegna si è conservato solo in poche zone.

L'interesse flogistico del Montiferru non finisce qui perché, accanto a rigogliosi castagneti, crescono spontanei in campagna numerosi esemplari di **Noce "Sa nughe"**, di **Perastro "Pirastu Mele"**, "**Pirastu Muscadellinu**", ecc..., **Ciliegio "Cariasa"**, **Fico "Crabu Figu"**, **Melo "Mela Albina"**, **Nespolo "Nespula"**. Nelle zone più riparate, in genere lungo la cosiddetta "strada delle vigne" che collega Santu Lussurgiu con Paulilatino, i lussurgesi coltivano la **Vite**. Nelle zone meno fredde anche gli **Oliveti** sono numerosi e ben tenuti.

Ma i lussurgesi si dedicano a queste attività agricole solo a tempo perso perché la loro attività primaria è l'allevamento del bestiame.

La zona è privilegiata e le essenze vegetali che vi crescono conferiscono pregio e qualità ai prodotti della pastorizia. Perciò le terre libere da boschi sono per tradizione riservate all'allevamento di ovini e bovini, ecc..

Il fuoco, il più feroce nemico del Montiferru



Le montagne del Montiferru: Bau'e Mela, Monte Urtigu, e Monte Tinzosu

Da sempre il pastore ha dominato l'economia lussurgese ed è ovvio che ne abbia condizionato il paesaggio. La gariga è la condizione più favorevole per le pecore e le mucche ed il pastore favorisce questa formazione vegetale con l'incendio. Ciò rompe l'equilibrio biologico che non riesce poi a riportare l'ambiente all'aspetto originario.

In alcune zone il fuoco è riuscito a fare scomparire completamente anche i vigorosi popolamenti vegetali delle essenze mediterranee e ridurre il territorio degradato, a prateria.

Ma si può dire che, in generale, i lussurgesi rispettano la foresta e per quanto alcuni incendi dolosi abbiano incominciato a denudarne i fianchi, la foresta del Montiferru, possiede ancora un notevole fascino sia paesaggistico che naturalistico.

Si possono ancora osservare molte querce plurisecolari, residuo della grande foresta che, fino all'inizio del 1800 si estendeva fra Santu Lussurgiu, Macomer, Borore, Scano Montiferru e Cuglieri, per una superficie di oltre 10.000 ettari.

Si racconta che un gruppo di speculatori, intorno al 1818, abbatté nella zona di Scano Montiferru ben 7500 grosse querce. "Il legname fu trasportato in Francia, a Tolone e fu reputato fra i migliori legnami da cantiere di tutta Europa e fu pertanto ricercatissimo".

Da una relazione scritta nel febbraio del 1834 risultava che in quell'anno si potevano ancora contare nella foresta del Montiferru 22.000 Querce, 4000 Lecci e 1000 Sughere. Ottomila di questi alberi secolari furono abbattuti per conto di un gruppo di armatori e costruttori navali di Genova. In meno di venti anni quindi, dei 35.000 alberi secolari presenti nella foresta, circa la metà fu utilizzata per costruire navi.

Inoltre gli speculatori per non perdere tempo nello sradicamento, cedettero gratuitamente i ceppi delle piante abbattute ai legnaioli di tutti i paesi vicini.

Numerosi furono gli incendi appiccati dai legnaioli in lite o da pastori ed agricoltori che volevano entrare nella zona. Ciò aumentò la devastazione della foresta.

Ancora oggi il più feroce nemico del Montiferru è il fuoco. Nel 1981 il danno prodotto dagli incendi dolosi è stato enorme. E' stata incendiata una zona ricca di vegetazione allo stato naturale che ormai, una volta distrutto, difficilmente avrà la possibilità di costruirsi.

Un danno incommensurabile, sia in termini ambientali che economici, a carico della foresta. La ricchezza della natura non è però inesauribile e va adeguatamente protetta in modo da garantire la conservazione di questo territorio allo stato originario.



La medicina popolare lussurgese

Le piante sono state per secoli una immensa farmacia naturale, sempre disponibile, alla quale gli uomini si rivolgevano spesso con fiducia e con supporti fantastici ma in genere con risultati apprezzabili. Questo perché l'istinto, l'esperienza quotidiana e l'osservazione intelligente avevano impegnato loro ad utilizzare le erbe anche a scopo curativo.

Ecco alcune ricette a base di erbe, utili per curare i malesseri più comuni.



Viola Mammola

La Tosse

Malessere diffuso come adesso, era la tosse; il rimedio più usato era uno sciroppo fatto zuccherando un infuso di petali di **Viola Mammola**, nome locale "**Violitta**". I petali delle viole venivano per questo essiccati al sole e conservati. Oltre che con i petali delle violette, si può preparare uno sciroppo simile con le foglie di **Alloro** o con una manciata di foglie di **Salvia** fatte bollire per venti minuti.



Camomilla

Il Catarro

Un altro sciroppo per il catarro si preparava facendo bollire quattro foglie di **Arancio** con quattro di **Limone** e quattro cucchiaini di zucchero in mezzo litro d'acqua, finché l'acqua, evaporando, si fosse ridotta ad un quarto.

Mal di testa

Si cercava di alleviare il mal di testa con l'infuso di fiori di **Camomilla**, ad azione antinfluenzale.



Salvia

Mal di denti

Per il mal di denti le ricette erano diverse: alcuni mettevano sull'ascenso foglie di **Menta** bollite, nome locale "**Amenta**"; altri usavano la **Salsapariglia**, nome locale "**Tittione**" o le foglie della **Malva**, nome locale "**Nalbighedda**", sempre bollite.



Menta

Asma bronchiale

Le erbe più comuni per curare l'asma nella medicina popolare di Santu Lussurgiu sono: il **Timo**, nome locale "**Armidda**", che si metteva dentro un vaso che poi veniva appeso nella stanza del malato.

La **Lavanda**, nome locale "**Ispiccu**", che oltre a essere usato per profumare la biancheria, veniva usata anche sotto forma di infuso di fiori nell'affanno degli asmatici bronchiali.

Il **Tiglio** i cui fiori venivano raccolti da fine giugno ai primi di luglio, (la fioritura è di brevissima durata) nelle prime ore del mattino e lasciati al sole per due ore.

Si preparava un infuso da bere al momento del bisogno. Poteva dare debolezza agli ipotonicici.



Salsapariglia

Foruncoli e infezioni della pelle

Le cure per i foruncoli e per le infezioni della pelle nella medicina popolare di Santu Lussurgiu erano svariate; le erbe più utilizzate a questo scopo erano:

La **Malva**, nome locale "**Nalbighedda**", con la quale si preparava un decotto di foglie che venivano usate per fare impacchi emollienti.

Il **Lino**, nome locale "**Linu**", i cui semi raccolti da luglio a settembre venivano pestati, fatti bollire e applicati a impacco sulla parte da curare.

L'**Ombelico di Venere**, nome locale "**Su Carigamuru**", veniva pestato e fatto ad impasto compatto che si scaldava nel fuoco.

Fico d'India, nome locale "**Figù Murisca**", veniva tagliato in due, arrostito e spalmato con olio.

La **Cipolla**, nome locale "**Chibudda**", veniva tritata per bene e, quando la poltiglia era pronta, si applicava a impacco oppure veniva mischiata con strutto.



Celidonia

La **Celidonia**, il lattice fuoriuscito dopo aver tagliato i gambi veniva applicato sui porri.

Il **Tasso**, nome locale "Linu Ruiu", si coceva e si versava dentro un sacchetto di tela e veniva frizionato sui foruncoli.

Le foglie del **Noce** venivano bollite, filtrate con il sale e utilizzate contro il sudore dei piedi.

Il **Giglio Campestre**, nome locale "Lizzu Biancu", si usa il bulbo che viene triturato in un mortaio, la poltiglia ottenuta si fa ad impacco che per lo più si usa quando l'infezione è causata da una iniezione.

Con l'**Assenzio**, nome locale "**Su Zenzu**" si preparava una poltiglia e, quando era ben lavorata, si usava per fare impacchi.



Giglio Campestre

Mal di pancia

Preoccupazione costante era il mal di pancia perché era difficile individuarne la causa e quindi il rimedio opportuno; in genere si raccoglievano per questo alcune erbe:

La **Cicoria**, nome locale "**Zicoria**", veniva ben pulita e messa sul fuoco assieme all'acqua. Raggiunta l'ebollizione, si colava e si faceva bere al malato, anche se amarognola. Si presume fosse anche un epatoprotettore.

Si beveva anche l'infuso fatto con fiori e foglie di **Calendula** in piccole dosi, un paio di volte al giorno, indicato specialmente per i dolori mestruali.

Anche un decotto di foglie di **Menta** o di **Salvia** aiutava la digestione ed alleviava il mal di pancia.

Altri usavano un infuso preparato versando in un bicchiere d'acqua bollente una polvere ricavata dalla **Camomilla** essiccata.

Per aiutare la digestione alcuni mangiavano le bacche di Ginepro, bollite o zuccherate.



Calendula

La diarrea

Si curava con la **Mela Cotogna**, nome locale "**Sa Mela Tidonza**" bollita.

In primavera, in mancanza dei frutti, si poteva preparare, sempre allo stesso scopo, un decotto fatto con le foglie del **Cotogno** o lasciando bollire un pezzetto di ramo.



Cicoria

Vermi intestinali

I vermi intestinali dei bambini, eccetto la Tenia, si eliminavano facilmente facendo bere ai piccoli un infuso preparato con le foglie della **Ruta**.

Dolori reumatici

I dolori reumatici si potevano alleviare bevendo un infuso fatto con l'**Achillea**, nome locale "**Su Arculentu**", della quale si usavano le foglie e i semi.

Con "**S' Aghina de Coloras**" si preparava una poltiglia da spalmare sulla parte dolente.

Per ottenere questa medicina, si usava un procedimento chiamato "**Linna cun Linna**": le bacche del **Tamaro** appena raccolte venivano messe in un recipiente di legno e schiacciate con un pestello di legno fino a ridurle in poltiglia che veniva poi spalmata sul corpo e lasciata finché si otteneva un certo sollievo.

Un'altra poltiglia per alleviare i dolori reumatici si otteneva da "**Su Lizzu Biancu**"; questa medicina andava cambiata spesso perché a contatto con la pelle si seccava e s'induriva.

Molte erano le persone che ricorrevano alle erbe della medicina popolare per "**Purificare il sangue**", specie in caso di insufficienza epatica. Alcuni bevevano a digiuno un decotto preparato con la **Cicoria**, le foglie di **Sambuco**, nome locale "**Su Sauccu**" o con l'**Ortica**.

Altri usavano i fiori del **Papavero** o le foglie di **Eucaliptus**. Le persone che soffrivano di ipotensione cercavano di aumentare la pressione arteriosa o mangiando del **Crescione** crudo in insalata o bevendo uno sciroppo fatto col decotto di **Viole Mammole** (simile a quello usato per curare la tosse). Anche per la ipertensione erano conosciuti alcuni rimedi. Si poteva bere un decotto di foglie d'**Olivo** o del latte contenente il succo di due spicchi d'**Aglio**.



Malva



Lino



Forse oggi queste antiche farmacopee sembrano strane medicine e suscitano in qualcuno di noi una risatina di sufficienza, convinti come siamo di essere arrivati all'apogeo della scienza farmaceutica. Ma molte analisi hanno rivelato che quei medicinali composti con sostanze vegetali avevano le stesse proprietà medicamentose di alcuni dei farmaci che oggi vengono ottenuti nei laboratori con composti chimici.

I più semplici di questi rimedi vegetali venivano preparati in casa dalle donne, altri venivano preparati nella **"Bottegaria"**.

In quel periodo le farmacie erano molto diverse, infatti non erano impiegate solo come rivendite, come oggi, ma vi si preparavano i medicinali. La "Bottegaria" era formata da due locali: il locale per la rivendita al pubblico ed il laboratorio farmaceutico, un ambiente fumoso, profumato di erbe aromatiche e di essenze, pieno di una infinità di attrezzi del mestiere sospesi alle pareti, sistemati qua e là sul pavimento o nei capienti armadi.

Gli attrezzi più comuni per la preparazione dei medicinali erano:



Alambicco

Mortai in legno, marmo o bronzo
Alambicchi di varie misure
Pestelli
Torchi
Setacci
Bottiglie di varie misure



Mortaio in rame

La "Bottegaria" insomma, assomigliava più a una bottega erboristica che ad una farmacia. A Santu Lussurgiu una "Bottegaria" del genere viene ricordata in piazza mercato tenuta da dottor Passeroni poi da dottor Franzinu. Questi sono i nomi dei più vecchi farmacisti ricordati dagli anziani del paese, ma, se dovessimo cercare più indietro nel tempo notizie sulla prima farmacia di Santu Lussurgiu, senz'altro arriveremo al XIII secolo quando verso il 1267 l'Ordine degli Ospedalieri di Gerusalemme si stabilì a San Leonardo di Siete Fuentes e operò per alcuni secoli.

La Cucina lussurgese a base di erbe

Le ricette raccolte sono quelle di una cucina semplice e povera (una volta queste erbe spontanee erano condite solo con lardo), improntata alle tradizioni lussurgesi, senza i trucchi e le sofisticazioni dell'alta gastronomia, ma che senz'altro potrebbero ben figurare in una rassegna gastronomica.

Naturalmente queste erbe spontanee non sono mai piatti unici, ma costituiscono dei contorni che accompagnano altre pietanze.



Pleurotus Eryngii



Pleurotus Ferulae

Fra tutti i prodotti del bosco, quelli più importanti dal punto di vista gastronomico sono senz'altro i **Funghi**. Anche dal punto di vista mitologico la flora del Montiferru è molto ricca e varia. Perciò in autunno un numero sempre crescente di persone, alle prime piogge, va a raccogliere i funghi.

Primo fra tutti il "**Pleurotus Eryngii**" che col "**Pleurotus Ferulae**" viene consumato da sempre a Santu Lussurgiu..

Si può dire che questi funghi, qui chiamati "**Antunnu 'e ardu**" ed "**Antunnu 'e ferula**" sono gli unici che i lussurgesi cucinano tranquillamente.

Le ricette più usate sono: "**Antunnu frissu**" (Funghi fritti), "**Antunnu arrustidu in sa brasia**" (Funghi arrostiti nella brace), "**Antunnu cun azzu e predusimula**" (Funghi con aglio e prezzemolo).

Questi funghi si trovano facilmente in autunno, circa dieci giorni dopo i primi temporali. Crescono anche in inverno ed in primavera, ma l'erba alta dei pascoli li nasconde a chi non conosce la loro esatta ubicazione.

Il "**Pleurotus Eryngii**" cresce nei campi in cui abbonda il Cardo. Il "**Pleurotus Ferulae**" invece si raccoglie nei campi ricchi di Ferula Communis.



Finocchi Selvatici

Parlando di erbe selvatiche da utilizzare in cucina non dobbiamo dimenticare il **Finocchio Selvatico**, nome locale "**Finugu**", amante del sole e diffusissimo specie nei luoghi aridi e pietrosi, lungo le strade di campagna ed attorno ai luoghi abitati.

I germogli si cucinano freschi. In febbraio-marzo le donne li tagliano dal ceppo legnoso sotterraneo e ne fanno dei mazzetti. Si usano ancora oggi per preparare "**Sa suppa cotta**" (Zuppa cotta), "**Su finugu cun asolu**" (Finocchi con ceci), "**Su finugu cun lardu e latte**" (Finocchi con lardo e latte).

Tutta la pianta emana il ben noto odore aromatico. Il fusto fresco veniva e viene usato, tagliato a pezzetti, per profumare e insaporire le provviste di **olive in Salamoia, di uva passa e di fichi secchi**. Dei piccoli frutti, nome locale "**Sa Mattafiluga**", i lussurgesi ne hanno fatto un uso molto particolare. Infatti è rinomata in tutta l'isola l'**Acqua Vite** distillata dal vino e arricchita con questa "spezie" nostrana. Nome locale dell'Acqua Vite "**Filuverru**" o "**Abbardente**". Terminata la stagione dei Finocchi, facevano la loro comparsa in cucina i **Carciofi Selvatici**, nome locale "**Ardu leu**", una composite perenne, spinosa, infestante ed ingombrante dei pascoli.



Cardo

La parte commestibile, utilizzata nella cucina lussurgese è costituita dalle costole mediane delle foglie giovani che hanno sapore di carciofo e che, una volta liberate dalle spine e dalla scorza esterna più dura, vengono impiegate per preparare piatti assai gustosi, come "**Ardu leu cun presuttu**" (Carciofi selvatici con prosciutto), "**Ardu leu in biancu**" (Carciofo selvatico con aglio, cipolla e latte), "**Ardu leu a insalata**" (Carciofo selvatico a insalata), "**Ardu leu cun ozzu e sale**" (Carciofo selvatico con olio e sale), "**Ardu leu cun patatasa**" (Carciofo selvatico con patate).



Asparagi

Un altro ingrediente spontaneo della cucina lussurgese è l'**Asparago**, nome locale "**Isparau**". E' importante stare attenti a raccoglierne al momento giusto i sottili getti primaverili "**ca si che olana**" facilmente.

Questa pianta che è tipica della macchia mediterranea, cresce nelle siepi e ai margini delle strade.

In febbraio-marzo si raccolgono i nuovi germogli commestibili, di sapore un po' amaro, che si possono cucinare in vari modi. Ricordiamo "**S'insalada de isparau**" (Insalata di asparagi), "**Isparau cun oso**" (Asparagi con le uova), "**Catta de isparau**" (Frittata di asparagi), "**Frittedas de isparau**" (Frittelle di asparagi).



Cicoria

Tra le insalate spontanee la **Cicoria**, nome locale "**Zicoria**", è certamente una delle più comuni. La possiamo trovare un po' dovunque, nei luoghi incolti, lungo le strade di campagna e attorno alle colture.

La stagione più opportuna per coglierla è l'inverno, quando la rosa delle sue foglie è più tenera.

Le foglie della Cicoria venivano colte e cucinate insieme a: "**Insalada**" "**frissa cun oso**" "**o a frittada**" (Insalata, fritta con le uova oppure a frittata).

Un'altra composita simile alla cicoria, ma più dolce di sapore che in genere si mangiava cruda in campagna è "**Crepis Vescicaria**" nome locale "**Mammalucca**".



Bietole

Sempre in autunno-inverno, molto ricercate erano anche le **Bietole**, nome locale "**Eda**", le cui foglie non molto grandi ma carnose, una volta bollite, venivano impiegate per preparare "**Frittedas de eda**", "**Eda a insalata**", "**Timballa de eda**" o "**Pisu siccu cun eda**" (Frittelle di bietole, bietole a insalata, Timballo di bietole oppure Fagioli secchi con bietole).

Le insalate preparate con le verdure selvatiche sono più saporite quando se ne utilizzano assieme più varietà. Si preparano infatti insalate di Cicoria e Bietole e, quando se ne trova qualche pianta, si aggiungevano le costole delle foglie del **Romalaccio Selvatico**, (Raphanus Raphanistrum) nome locale "**Ambularza**".

"S'Ambularza" è molto usata in cucina ed è uno degli ingredienti indispensabili per cucinare "**Sa fae sicca**" (Le fave secche). Di questa pianta si cucinano le costole delle foglie dopo aver eliminato completamente la lamina fogliare ispida e coriacea.



Menta

Anche la **Menta** (Mentha Silvestris), pur non essendo un'erba dalla quale si faccia in cucina largo consumo quantitativo, è molto usata perché conferisce un gusto particolare ai cibi. Non si può pensare di cucinare "**Sa Entre**" (La Pancia) di agnello o pecora, se non si abbia a disposizione un rametto di Menta. Anche la ricetta lussurgese delle **Favette fresche** prevede l'uso della Menta, così come gli **arrosti** prevedono generalmente il **Rosmarino**, alcuni sughi **l'Alloro**, ecc.. , sempre da raccogliere in campagna perché più aromatici.



Cipolla Selvatica



Borragine

In primavera si trovano facilmente nelle nostre campagne tre Liliacee commestibili utilizzate a Santu Lussurgiu

“Appara”, “Alideddu”, “Porru”

La **Cipolla Selvatica “Appara”**, più gracile della Cipolla con numerosi bulbi, piccoli, ovali e biancastri, s’impiegava per preparare **“Sos oso cun appara”** (Le uova con cipolla).

Con il **Cipollaccio “Alideddu”**, dal bulbo unico e più grosso, si preparava una saporita insalata.

Mentre il **Porro “Porru”**, dal fusto ingrossato, si utilizzava bollito e fritto nel burro.

In primavera, quando la temperatura più mite consente lo sviluppo delle erbacce idrofite, si deve approfittare per cogliere il **Crescione**, nome locale **“Aschione”**, abbondante nei ruscelli limpidi. Il Crescione è relativamente poco usato a Santu Lussurgiu. Un tempo si usava mangiarlo come companatico, crudo. Le foglie più tenere, ben pulite, venivano tagliate e condite in insalata.

Ugualmente crudo in insalata si consumava anche un’altra pianta acquatica, **“S’Alzigusa”**, dal gusto meno piccante del Crescione.

Un discorso a parte merita la **Borragine**, nome locale **“Limbuda”**, la pianta pelosa dagli splendidi fiori azzurri a corona stellata, a cinque petali, che cresce spontanea nelle nostre campagne e che vediamo spesso ai bordi delle strade.

Per non trascurare nessuna delle erbe selvatiche commestibili, ricordiamo anche quelle erbe che, chi si trovava in campagna, era solito cogliere e mangiare crude sul posto, per golosità oppure perché hanno un sapore particolare.

“Su Suzzaghedu”, lo stelo della **Acetosella**, **“Su Pabanzolu”**, lo stelo del **Dente di Leone**, **“Su ardu tuvu”**, anche questo uno stelo fiorile, ma questa volta di un **Cardo** il *Silybum Marianum* o **Cardo Mariano**.

Graditi ai bambini erano alcuni frutti selvatici che i genitori portavano a casa al rientro dalla campagna.

In inverno c’era il frutto del **Corbezzolo**, nome locale **“Su Lidone”**.

In estate le **More**, nome locale **“Mura”** o i **Fichi d’India**, nome locale **“Sa Figumurisca”**.

In autunno il **Perastro**, nome locale **“Pirastu”**, la **Mela Selvatica**, nome locale **“Mela Albina”** e **“Sa Nespula sarda**, Nespola sarda.

Molto gradito ai bambini era l’arrivo a casa di una bisaccia di **“Mela Tidonza”** (*Pyrus Cydonia*) che si raccoglievano verdi, con la loro leggera peluria e maturavano nei solai, ma anche quando diventavano gialle non si potevano mangiare crude, in genere si consumavano bollite.

Il frutto del **Cotogno**, costituiva una importante riserva di frutta per l’inverno in tempi in cui non era facile come al giorno d’oggi procurarsene a sufficienza.



Pane 'e Saba



Fagioli



Fave



Biancospino

Oggi i lussurgesi si riforniscono di verdura nelle rivendite del paese o presso gli ambulanti, ma fino agli anni cinquanta ogni famiglia doveva produrre le verdure necessarie per le proprie esigenze alimentari.

Il sistema di scambio più usato era il baratto perché la circolazione di moneta era scarsissima. La povertà e l'indigenza erano diffuse perché la produzione agricola di Santu Lussurgiu non era affatto sufficiente al fabbisogno alimentare dell'intera popolazione.

Perciò l'uso delle erbe selvatiche nell'alimentazione era seguito in tutti i ceti sociali.

Il cibo più comune erano gli ortaggi ed i **Legumi**. D'inverno si consumavano molti **Ceci**, **Fagioli e Fave** (le lenticchie non erano conosciute a Santu Lussurgiu). Si usava molto la **Saba**, il **Pane** e i **Fichi Secchi**, il **Pane con Cipolla o Pomodori**.

Le vivande più comuni erano a base di verdure selvatiche o coltivate.



Achillea



Belladonna



Cisto



Ciclamino

Si cucinava frequentemente "**Sa Lussalza**" a base di **Zucchine e salsa di Pomodoro**, la **Minestra di Patate**, la **Minestra "de Tovania"** (a base di acqua, olio, semola e uova), "**Su mazzimurru**" (zuppa di pane cotto nel sugo), "**Sa Suppa de entu**" (a base di olio, cipolla, acqua, sale e pane).

Le Polpette si preparavano con uova, pane e formaggio. Si faceva il pane con la **farina d'Orzo** perché il grano costava caro.

Si preparava anche una miscela per il **Caffè**, tostando insieme **Ghiande di Quercia da Sughero**, **Orzo e Ceci**.

Si consumava poco Formaggio, la Carne si mangiava solo la domenica, la Pasta era un cibo di lusso. Si faceva largo uso di uova perché molte famiglie avevano galline, quasi tutte allevavano uno o due maiali da ingrasso e solo nelle grandi occasioni si macellava una pecora.

Oggi a distanza di tanti anni, la situazione alimentare lussurgesa è notevolmente migliorata e le donne cucinano cercando di soddisfare non soltanto l'esigenza di nutrirsi, ma anche il piacere della tavola.

C'è da dire che, anche per quanto riguarda l'alimentazione, i gusti, specie dei più giovani, si stanno gradualmente trasformando. Per cui, condizionati anche dalla pubblicità, sempre più spesso essi preferiscono i nuovi sapori creati dall'industria a scapito di prodotti locali più genuini.

Più cauti ed esigenti per quanto riguarda i cibi sono gli anziani e coloro che lavorano in campagna. Da veri buongustai, preferiscono ancora raccogliere la **Cicoria** in campagna, lontano dalle strade e dalla polvere.

Sanno aspettare la stagione dei **Funghi**, dei **Finocchi**, degli asparagi, per assaggiarli cucinati come vuole la più genuina tradizione culinaria lussurgesa.



Fichi d'India



Cipollaccio



Fusaggine



Tasso

Le Ricette

Antunnu Frissu (Funghi fritti)

Ingredienti: Funghi, olio d'oliva, sale, aglio

Preparazione: I funghi vengono tagliati a pezzi e fatti friggere in una casseruola contenente dell'olio d'oliva. Una volta fritti si condiscono con un pizzico di sale.

Antunnu arrustidu in sa brasia (Funghi arrostiti con la brace)

Ingredienti: Funghi da Ferula, sale, olio e pepe

Preparazione: Per preparare i funghi arrostiti di solito si usano i funghi da ferula "antunnu 'e ferula" che venivano messi sulla brace e conditi con il sale olio e poco pepe nero macinato.

Antunnu cun azzu e predusimula (Funghi con aglio e prezzemolo)

Ingredienti: Funghi, olio, prezzemolo, aglio, sale

Preparazione: I funghi venivano cucinati in un tegame con prezzemolo, olio, aglio, sale e poca acqua.

Antunnu 'e Medegu impanadu (Funghi impanati)

Ingredienti: Funghi, acqua, olio, prezzemolo, aglio, sale, pane grattugiato

Preparazione: I funghi vengono gettati nell'acqua salata in ebollizione e lasciati per pochi minuti, scolati, impanati e fritti in abbondante olio d'oliva.

Cariga (Fichi Secchi)

I Fichi esposti per alcuni giorni al sole per asciugare, venivano sistemati in teglie, il cui fondo era coperto da uno strato di rami di finocchio selvatico, quindi infornati per terminare l'essiccazione. I fichi secchi venivano conservati in barattoli assieme a una manciata di semi di finocchio.

Pabassa (Uva Passa)

Per fare l'uva passa si metteva al fuoco un grande paiolo ("Su labiolu") pieno d'acqua. Si aggiungeva la cenere di legna (circa 3 Kg per 5 litri d'acqua), bucce d'arancia in abbondanza e steli di finocchio selvatico. Dopo circa un'ora di ebollizione, si faceva depositare il composto e si filtrava la cenere che veniva eliminata. Quando l'acqua, rimessa a bollire, raggiungeva la temperatura di 80°-90°, vi si immergevano i grappoli d'uva di tipo "Battierre", fintanto che ci si accorgeva che gli acini cominciarono a spaccarsi.

I grappoli estratti dal paiolo, si legavano assieme con uno spago e si sistemavano su una pertica coperti con un panno in modo che il tepore conferisse agli acini un bel colore dorato.

Le pertiche venivano poi esposte al sole per fare asciugare i grappoli.

L'essiccazione si completava in forno. Nel forno a legna caldo si sistemavano le teglie col fondo coperto di rami di finocchio selvatico.

Olia Confittada (Olive in salamoia)

Si scelgono le olive verdi sane e non ammaccate, si incidono quelle che verranno consumate prima, si lasciano per quattro o cinque giorni nell'acqua fresca per perdere l'amaro, cambiando l'acqua ogni giorno. Al quinto giorno si mette al fuoco dell'acqua con sale e alcuni pezzi di grossi gambi di finocchio selvatico, si lascia bollire per alcuni minuti e con questa salamoia, versata fredda, si conservano le olive, meglio se in un recipiente di terracotta.

Finugu cun Lardu (Finocchi con Lardo)

Ingredienti: Finocchi, acqua, sale, olio d'oliva, lardo, cotenna, salsiccia o carne di maiale

Preparazione: Si mette dell'acqua un po' salata con un bicchiere d'olio d'oliva ed i finocchi. Si fa bollire il tutto fino a farlo cuocere bene. Se si vuole ottenere un piatto più robusto si usa cuocere con i finocchi il lardo, la cotenna, la salsiccia o la carne di maiale.

Finugu cun Lardu e Latte (Finocchi con Lardo e Latte)

Ingredienti: Finocchi, acqua, lardo, latte, sale

Preparazione: Si puliscono i finocchi e si mette una pentola d'acqua sul fuoco. Quando l'acqua inizia a bollire si aggiunge il lardo, dopo l'avvenuta cottura del lardo, si uniscono i finocchi; a cottura ultimata, si versa un bicchiere di latte e si lascia cuocere ancora per alcuni minuti.

Finugu cun Asolu (Finocchi con Ceci)

Ingredienti: Finocchi, ceci, lardo, acqua, sale

Preparazione: Mettere a mollo i ceci dal giorno prima, meglio se in acqua piovana. Si tagliano i finocchi a pezzi piccoli quanto i ceci. Si mette il lardo in acqua e sale a cucinare a fine cottura unirli ai finocchi. Lasciare cuocere bene e servire.

Suppa Cotta (Zuppa Cotta)

Ingredienti: Finocchi, lardo, olio, acqua, sale, latte, formaggio pecorino, pane

Preparazione: Mettere l'acqua a bollire con l'olio di oliva, il lardo e il sale. Una volta che l'acqua raggiunge l'ebollizione, unire i finocchi precedentemente puliti, lavati e tagliati a pezzi grossi. Si fanno cuocere e poi si dispongono a strati in una pentola alternandoli a fette di pane casereccio e al pecorino grattugiato.

Le nostre nonne e bisnonne, prima di servire a tavola la zuppa, mettevano un coperchio sulla pentola con sopra della brace per farla cuocere meglio.

Catta de Isparau (Frittata di asparagi)

Ingredienti: Asparagi, uova, latte. Farina 00, olio

Preparazione: Pulire per bene gli asparagi, in una terrina sbattere le uova, aggiungere il latte e la farina. Mescolare e aggiungere gli asparagi tritati. Friggere.

Fritteddas de isparau (Frittelle di asparagi)

Ingredienti: Asparagi, uova, latte. Farina 00, zucchero, olio, sale

Preparazione: Lavare gli asparagi e scartare le parti più dure e lessarli in acqua salata. Una volta cotti, scolarli e tagliuzzarli finemente. Preparare una pastella con uova, farina e un po' di latte, unire poi al composto gli asparagi. Con un cucchiaino versare l'amalgama nell'olio bollente, Le frittelle possono essere consumate sia spolverizzate con lo zucchero oppure salate.

Insalada de isparau (Insalata di asparagi)

Ingredienti: Asparagi, olio, sale, aceto (a piacere)

Preparazione: Dopo averli lavati, gli asparagi vengono messi a bollire, A cottura ultimata con l'olio di oliva, sale e aceto.

Isparau cun oso (Asparagi con uova)

Ingredienti: Asparagi, uova, sale, olio

Preparazione: Tagliare a piccoli pezzi gli asparagi, farli bollire in acqua salata. Sbattere le uova, aggiungere gli asparagi scolati e friggere nell'olio.

Ardu leu cun presutto (Cardo con prosciutto)

Ingredienti: Cardi, prosciutto, sale

Preparazione: Le foglie dei cardi, pulite dalle spine e dalla scorza più dura, si tagliano a pezzi lunghi circa 5 cm. Facendoli lessare nell'acqua con il sale. Si scolano e si servono con prosciutto.

Ardu leu in biancu (Cardo in bianco)

Ingredienti: Cardi, prezzemolo, aglio, cipolla, acqua, olio, latte

Preparazione: Pulire i cardi dalle spine ed eliminare la scorza più dura del gambo. A questo punto preparare un soffritto di prezzemolo, aglio e cipolla, unire i cardi con l'acqua un po' d'olio e il latte. Far cuocere per bene e servire i cardi con il brodo di cottura.

Ardu leu a insalada (Cardo a insalata)

Ingredienti: Cardi, olio, aceto, sale

Preparazione: Tagliare i cardi a pezzi e condirli con olio, aceto, sale.

Ardu leu cun ozzu (Cardo con olio)

Si mangia crudo, bagnato nell'olio e sale.

Ardu leu cun patatasa (Cardo con patate)

Ingredienti: Cardi, olio, prezzemolo, aglio, cipolla, acqua, patate, sale

Preparazione: I cardi puliti e tagliati a pezzi, si fanno scottare in acqua bollente, si scolano e si mettono poi a cuocere in altra pentola con l'olio, le patate tagliate a pezzi, il prezzemolo, l'aglio, la cipolla e il sale, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua. Lasciare cuocere per circa un'ora.

Zicoria frissa cun oso (Cicoria frita con uova)

Ingredienti: Cicoria, sale, olio, uova

Preparazione: Lessare in acqua salata la Cicoria, togliere dal fuoco e strizzare la cicoria una volta raggiunta la cottura. Riscaldare in un tegame un po' d'olio e unirvi poi la cicoria. In una terrina sbattere due o più uova e versare il composto sulla cicoria già frita. Continuare la cottura fino a che le uova non si siano rapprese.

Zicoria a insalada (Cicoria a insalata)

Ingredienti: Cicoria, sale, olio, aceto

Preparazione: Pulire la cicoria e tagliarla a pezzi piuttosto grandi. Unire i pezzi all'acqua bollente adeguatamente salata. Una volta raggiunta la cottura, strizzare la cicoria e condirla con olio di oliva e aceto.

Catta de zicoria (Frittata di cicoria)

Ingredienti: Cicoria, farina, uova, latte, olio per la frittura

Preparazione: Scottare la cicoria in acqua e sale, una volta raggiunta la cottura strizzare e tagliare a pezzetti la cicoria e unirla alle uova, alla farina, al sale e a un po' di latte. Amalgamare bene il tutto e versare il composto in un tegame con poco olio precedentemente riscaldato. Servire a tavola la frittata spolverizzata di zucchero o salata.

Eda cun pisu siccu (Bietole con fagioli secchi)

Ingredienti: Bietole, fagioli secchi, olio, sale

Preparazione: Bollire i fagioli nell'acqua con olio e sale. Aggiungere le bietole tagliate a pezzi quando la cottura dei fagioli è quasi ultimata, servire a tavola la zuppa bella calda.

Timballa de eda (Timballo di bietole)

Ingredienti: Bietole, formaggio fresco

Preparazione: Sistemare in una teglia le bietole bollite alternandole a strati con il formaggio fresco. Una volta terminata la procedura, coprire la teglia con un coperchio di alluminio e poggiare della brace per farla cuocere uniformemente. Si serve fredda.

Eda a insalada (Bietole a insalata)

Ingredienti: Bietole, olio, sale, aceto

Preparazione: Bollire le bietole con acqua e sale, una volta raggiunta la cottura scolarle e strizzarle dall'acqua in eccesso, condirle poi con olio di oliva e aceto.

Fritteddas de eda (Frittelle di bietole)

Ingredienti: Bietole, farina, uova, latte

Preparazione: Tagliare finemente le bietole precedentemente scottate. Preparare una pastella con le uova la farina, il latte e unirvi la bietole, il composto deve risultare di giusta consistenza. Scaldare l'olio in una casseruola e versare l'impasto con un cucchiaino a piccole dosi. Zuccherare a piacere.

Insalada de Ambularza (Insalata di Romalaccio selvatico - Raphanus Raphanistrum)

Ingredienti: Ambularza, sale, olio, aceto

Preparazione: "S'ambularza" viene bollita nell'acqua con il sale e condita con olio e aceto.

Fae sicca cun ambularza (Fave secche con Romalaccio selvatico)

Ingredienti: Fave secche, olio d'oliva, lardo.

Preparazione: Mettere a mollo in acqua tiepida la fave secche per 7-8 ore e farle cuocere poi con acqua e sale. Aggiungere "s'ambularza" tagliata a pezzi grossi. Versare il tutto in un tegame con l'olio d'oliva, dove si aggiungerà a piacere il lardo o la cotenna e il piedino del maiale.

Limbuda (Borragine)

Ingredienti: Foglie di Borragine, uova, farina, sale, olio per friggere

Preparazione: Preparare una pastella con due uova, farina e sale: Immergere le foglie nella pastella e friggere nell'olio d'oliva ben caldo.

Oso cun Appara (Uova con cipolla selvatica)

Ingredienti: Cipolla selvatica, uova, olio, sale

Preparazione: Tagliare a fette le piccole cipolle bianche, metterle a friggere ed aggiungere le uova che acquisteranno un sapore particolare.

Alideddu a insalada (Cipollaccio a insalata)

Ingredienti: Alcuni bulbi di Cipollaccio, olio, sale

Preparazione: Far bollire le cipolle, quindi tagliarle a fette e condirle con l'olio d'oliva crudo ed il sale.

Porru (Porro)

Ingredienti: Alcuni Porri, burro, sale

Preparazione: Far bollire i porri nell'acqua leggermente salata, scolarli, farli saltare nel burro caldo e servirli.

Fae cun menta (Fave con la menta)

Ingredienti: 2 Kg di fave fresche, 2 etti di lardo o pancetta, un rametto di menta

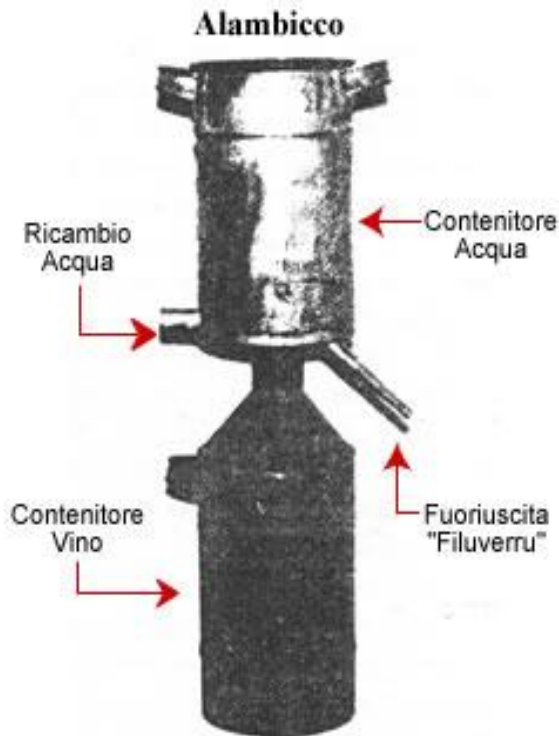
Preparazione: Rosolare insieme alla cipolla il lardo o la pancetta tagliati a cubetti. Aggiungere le favette fresche insieme al rametto di menta. Chiudere ermeticamente la pentola con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco lento. Di tanto in tanto aggiungere un po' d'acqua, il sughetto a fine cottura deve risultare ristretto.

Filuverru (Acqua Vite)

Abbiamo già detto che molti lussurgesi, per migliorare il sapore dell'Acqua Vite, aggiungono al vino da distillare il frutto del Finocchio Selvatico ("Sa Mattafiluga"). E' proprio la capacità di ben dosare questo particolare aroma che rende così gradevole e profumata l'Acqua Vite lussurgese, famosa in tutta la Sardegna e molto ricercata.

Parliamo di questa caratteristica utilizzazione del Finocchio Selvatico riportando alla luce un'antico Alambicco di latta da cinque litri ("Limbigheddu e chimbe litros") che veniva usato per produrre un litro di "Filuverru" o "Abbardente". Questo piccolo apparecchio era formato da due parti separate che venivano raccordate solo al momento dell'uso: il contenitore per il Vino e quello per l'acqua fresca.

Su un treppiede, sotto il quale ardeva il fuoco, si sistemava il contenitore del vino, un cilindro di latta la cui base superiore era costituita da un'imbuto, pure di latta, capovolto e saldato alla circonferenza superiore del cilindro. In questo contenitore si versavano i cinque litri di vino ed i frutti del finocchio selvatico. "Il vino; sempre di produzione locale, non doveva essere spunto e neppure trattato col bisolfito, doveva essere privo di sentori o tanfi di qualsiasi genere, doveva essere quindi sano e genuino, perché eventuali suoi difetti, si sarebbero riscontrati in modo più evidente nell'Acqua Vite. La presenza "de sa Mattafiluga" dosata in quantità appropriata ed introdotta nel recipiente contemporaneamente al vino, conferiva al distillato un gradevole e particolare aroma, che incontrava il favore della stragrande maggioranza dei consumatori dell'Acqua Vite lussurgese".



Sul contenitore del vino si innestava quello per l'acqua. Questo secondo contenitore, esternamente era identico per forma e dimensioni a quello sottostante, ma, internamente, una calotta di rame, saldata lungo la circonferenza di base del cilindro, lo divideva in due zone, quella superiore per l'acqua fredda e quella inferiore in cui avveniva la condensazione del vapore di vino. I due cilindri comunicavano solo attraverso un tubicino che, saldato ad un foro circolare della base della zona di condensazione, veniva inserito nell'imbuto del contenitore del vino nel momento in cui si montava l'alambicco. I punti di contatto fra i due recipienti venivano sigillati con una pastetta, preparata con la farina, per evitare ogni possibile sfiato durante la distillazione. Il primo decilitro ("sa conca 'e sa limbicada") era costituito da alcool metilico, perciò veniva eliminato. Dopo aver raccolto un litro di "Filuverru ed aver constatato la infiammabilità delle restanti gocce di prodotto, si smontava l'alambicco, lo si svuotava dei residui del vino ("abba 'e limbiccu"), si lavava accuratamente e lo si conservava "in apposito nascondiglio", generalmente costituito da una intercapedine segreta apposta realizzata nello spessore dei muri di casa". Anche la bottiglia di "Filuverru" veniva conservata "in luogo nascosto, trattandosi di prodotti di contrabbando perseguibile dalle leggi, allora severissime.

