

Tradizioni etnofarmacobotaniche in alcune comunità rurali dei Monti di Trapani (Sicilia occidentale)

M. ALEO¹, S. CAMBRIA² & G. BAZAN³

¹ Via S. Safina, 1 – 91100 Rilievo, Trapani.

² Corso Calatafimi, 1019 – 90100 Palermo.

³ Dipartimento di Scienze Agrarie e Forestali, Università di Palermo, via Archirafi 38 – 90123 Palermo.

ABSTRACT – *Ethnopharmacobotanical traditions in some rural communities of Trapani Mountains (West-Sicily).* – The results refer an ethnopharmacobotanical study carried out in the territories of Valderice, Busto Palizzolo, Custonaci and San Vito Lo Capo, in the Trapani Mountains. There are 155 plants used in etno-medicine. The etnofarmacobotanical use of spontaneous and cultivated taxa represents an ecosystem services provided by biodiversity in the traditional agricultural systems of this area.

Key words: ethnobotanical studies, popular plants uses, medicinal plants, wild food plants, ecosystem services, Sicily.

INTRODUZIONE

L'area mediterranea ospita una ricca varietà di paesaggi culturali che sono la risultante dell'uso tradizionale del suolo e della storia del territorio. Una delle caratteristiche più espressive di questi paesaggi culturali è l'elevato livello di biodiversità. Il legame tra biodiversità vegetale e comunità locali ha trovato la sua massima espressione nell'uso tradizionale delle piante spontanee sia dal punto di vista alimentare, medicinale, artigianale, che silvo-pastorale. In tal senso, l'uso etnofarmacobotanico della flora può essere considerato uno dei servizi ecosistemici maggiormente tangibili offerti dalla biodiversità. Pertanto la conoscenza della "utilità" di molte piante spontanee può diventare una leva motivazionale fondamentale per la conservazione della biodiversità e, di conseguenza, per la tutela del paesaggio culturale in cui questa insiste.

Nell'ultimo cinquantennio si è assistito a una perdita di conoscenze degli usi tradizionali delle piante dovuto al cambiamento delle condizioni socio-economiche delle popolazioni rurali, dei sistemi di uso del suolo, dell'abbandono dei terreni marginali.

Diversi studi a carattere etnobotanico sul territorio siciliano che hanno permesso di raccogliere ed ampliare le conoscenze sulle tradizioni popolari legate alle piante utilizzate non solo a scopo alimentare ma anche medicinale e, qualche volta, per pratiche magiche e/o pseudo-religiose. Tra questi si ricordano i contributi di BARBAGALLO & FURNARI (1967), ATTAGUILE & al. (1978), BARBAGALLO & LONGHITANO (1979), RAIMONDO (1980), LENTINI (1996, 2000), RAIMONDO & LENTINI (1990), LENTINI & al. (1994, 1995a, 1995b, 1996), ARCIDIACONO (1998, 2002, 2004), ARCIDIACONO & PAVONE

(1994) ARCIDIACONO & al. (1978, 1995a, 1995b, 1999, 2003, 2007, 2010) e BARBAGALLO & al (2004).

In particolare, il territorio del trapanese, è stato oggetto di attenzione da parte diversi autori, BONOMO & TRAPANI (1974), CATANZARO & al. (1997), LENTINI (1987), LENTINI & ALEO (1991), LENTINI & al. (1988, 1993, 1996, 1997).

Nell'ambito di attività di ricerca sul paesaggio tradizionale dei Monti di Trapani (Foto, 1), sono state condotte delle indagini a carattere etnofarmacobotanico, nei territori dei comuni di Valderice, San Vito Lo Capo (Foto, 2) Busto Palizzolo e Custonaci (Fig. 1), che hanno messo in luce usi, credenze e tradizioni sull'impiego delle piante, da parte delle comunità rurali e agropastorali, per la cura dell'uomo e degli animali.

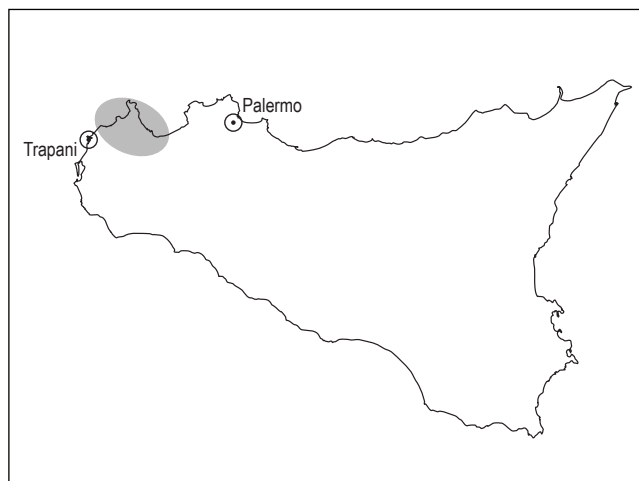


Fig. 1 - Localizzazione dell'area di studio.

Questo studio è stato condotto attraverso interviste effettuate sulla popolazione rurale, soprattutto i pastori, gli agricoltori e le vecchie massaie che hanno fornito preziose informazioni sulle piante di uso popolare, il nome vernacolare, le parti utilizzate, il periodo di raccolta e le ricette utilizzate per preparare i piatti tradizionali; inoltre, hanno anche contribuito alla raccolta delle piante.

L'indagine ha riguardato sia *taxa* spontanei che piante coltivate nei sistemi agricoli tradizionali.

L'identificazione dei *taxa* raccolti è stata effettuata con le chiavi analitiche della Flora d'Italia (PIGNATTI, 1982), e in taluni casi in base al confronto con gli *exsiccata* conservati nell'Erbario Mediterraneo di Palermo. Di aiuto sono state, talvolta, le flore a carattere regionale (GUSSONE, 1827, 1894, 1843, 1844, LO JACONO POJERO, 1888, 1904).

Per la nomenclatura e l'ordine sistematico ci si è riferiti principalmente a GIARDINA & al. (2007) e RAIMONDO & al. (2010).

I reperti, raccolti e studiati, sono in parte depositati nell'Erbario Mediterraneo PAL.

Le schede relative ai *taxa* esaminate sono disposte in ordine alfabetico per generi, di ciascuna è riportato il nome scientifico, la famiglia di appartenenza, i nomi: volgare e vernacolare, la parte di pianta utilizzata, gli usi medicinali, gli usi locali (in campo umano e/o veterinario) che descrivono le metodiche di preparazione, le vie di somministrazione, ed altre utili informazioni. Sotto la voce "Curiosità" vengono descritti gli usi particolari e gli eventuali "poteri magici" che venivano attribuite ad alcune di esse.

ANALISI DELLE SPECIE SPONTANEE E COLTIVATE DI USO TRADIZIONALE RINVENUTE NEL TERRITORIO DEI MONTI DI TRAPANI

Adiantum capillus-veneris L. [Adiantaceae]

Nome volgare: Capelvenere comune.

Nome vernacolare: *Capiddi di veniri*.

Parti utilizzate: parte aerea della pianta.

Usi medicinali: emmenagogo, antinfiammatorio.



Foto 1 - Panoramica del paesaggio rurale del territorio dei Monti di Trapani.

Usi locali: l'infuso veniva somministrato alle ragazze per facilitare la comparsa delle mestruazioni e regolarne il ciclo. Il decotto di rametti e foglie si adoperava per attenuare la formazione della forfora nel cuoio capelluto. Sciacqui con il decotto si facevano nei casi di infiammazioni alle gengive e al cavo orale.

Aeonium arboreum (L.) Webb. et Berth. [Crassulaceae]

Nome volgare: Semprevivo arborescente.

Nome vernacolare: *Caccucciulidda, pianta rassa*.

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antiemorroidario.

Usi locali: cataplasma, per uso topico, di foglie pestate e mescolate ad olio di oliva.

Ajuga iva (L.) Schreber [Lamiaceae]

Nome volgare: Iva moscata.

Nome vernacolare: *Erva pì 'mpustimi*.

Parti utilizzate: foglie

Usi medicinali: risolvente

Usi locali: le foglie pestate si mettevano sui foruncoli o sui ponfi delle dita, «*virita 'mpustimati*», e ne favorivano la fuoriuscita del pus (*marcia*).

Agave americana L. [Agavaceae]

Nome volgare: Agave.

Nome vernacolare: *Zabbara, Fillizzuni*.

Parti utilizzate: foglie, rizoma.

Usi medicinali: purgativo, risolvente.

Usi locali: l'infuso di foglie veniva somministrato, come purgativo, agli animali (*Equini, bovini, suini*) che non potevano defecare (*Abbuttati*). Il cataplasma di foglie e rizomi veniva utilizzato per fare maturare i foruncoli. Le foglie, tagliate e seccate, si utilizzavano nelle campagne per confezionare legacci (*liami, liama*).

Curiosità: anticamente, le agavi, si piantavano ai margini delle vie interpoderali, (*Trazzere*), o per delimitare il



Foto 2 - Sistemi seminaturali ad uso pascolivo nel versante settentrionale di Monte Passo del Lupo (San Vito Lo Capo).

proprio podere, e venivano dialettalmente chiamate «limmitu».

Allium cepa L. [Liliaceae]

Nome volgare: Cipolla.

Nome vernacolare: *Cipudda, Testa di cipudda.*

Parti utilizzate: bulbo.

Usi medicinali: antitalgico, diuretico, emostatico, lenitivo.

Usi locali: i bulbi bolliti venivano consumati per favorire la diuresi. Il succo ottenuto dalla spremitura, veniva utilizzato a piccole gocce, nel condotto uditivo come antitalgico. La tunica esterna, papiracea, si applicava sulle piccole ferite delle labbra per facilitarne la cicatrizzazione. Nei casi di bruciature, per attenuare il dolore, si applicava una fetta di cipolla. In cucina si utilizza per condire diverse pietanze, si consuma, anche cruda nelle insalate.

Curiosità: anticamente, quando si aveva difficoltà ad urinare, «*mpirimentu orina*», o bruciore all'atto della minzione, per effetto di infiammazione, si bolliva una cipolla rossa in un pentolino di terracotta, «*u tianeddu di petra*», si faceva una specie di cataplasma e lo si appoggiava sulla zona pubica, in corrispondenza della vescica. Dopo un paio di applicazioni il bruciore scompariva.

Allium sativum L. [Liliaceae]

Nome volgare: Aglio.

Nome vernacolare: *Agghja, Testa d'agghja, Aglio.*

Parti utilizzate: bulbilli.

Usi medicinali: vermifugo, ipotensivo, lenitivo, antidontalgico, emostatico.

Usi locali: si usava far odorare spicchi pestati ai bambini affetti da ossiuri come antielmintico, nei casi più gravi si confezionava una specie di collana da indossare durante la notte o si facevano mangiare bulbilli crudi. Contro la puntura d'insetti, strofinare uno spicchio d'aglio sulla cute attenua il prurito. La tunica esterna, papiracea, si applicava sulle piccole ferite delle labbra per facilitarne la cicatrizzazione. Mangiare Aglio crudo abbassa la pressione sanguigna. In cucina si adopera per aromatizzare diverse pietanze.

Curiosità: secondo le credenze popolari l'aglio è una pianta magica che protegge le persone e annienta le forze del male (streghe, spiriti immondi, vampiri, diavoli ecc.). Secondo alcuni è anche afrodisiaco.

Alkanna tinctoria Tausch [Boraginaceae]

Nome volgare: Alcanna.

Nome vernacolare: *Alcanna.*

Parti utilizzate: radici, foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio.

Usi locali: il decotto di foglie e radici veniva usato come antinfiammatorio, con lo stesso si consigliava detergere le parti intime colpite dal fuoco di Sant'Antonio. Il decotto di radici si utilizzava per lavare piaghe e ferite agli animali da soma (*Muli e cavalli*).

Aloe barbadensis Mill. [Liliaceae]

Nome volgare: Aloe.

Nome vernacolare: *Zabbaredda, aloia, pinta rassa.*

Parti utilizzate: foglie, mucillagine fogliare.

Usi medicinali: cicatrizzante.

Usi locali: la mucillagine che si ottiene spezzando le foglie si utilizzava, e si continua ad usare, nei casi di scottature o bruciature; lo stesso effetto si ha con l'applicazione di foglie triturate.

Curiosità: si metteva sulle dita dei bambini per evitare farle di succhiare o di fare mangiare le unghia.

Aloysia triphylla Britton [Verbenaceae]

Nome volgare: Erba Luigia.

Nome vernacolare: *Citrunilla.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: diuretico, tonificante.

Usi alimentari: nessuno.

Usi locali: il decotto con un po' di foglie veniva utilizzato per favorire la diuresi. Un bagno caldo con foglie di «*citrunilla*» è tonificante. Si usava piantare l'arbusto vicino alle finestre, perché allontanava le zanzare.

Apium graveolens var. *dulce* (Mill.) Pers. [Apiaceae]

Nome volgare: Sedano comune.

Nome vernacolare: *Accia, acci, troffa d'accia.*

Parti utilizzate: foglie, semi.

Usi medicinali: diuretico, aromatico, carminativo.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto veniva utilizzato, come diuretico, nei casi di difficoltà urinarie. Il decotto di semi veniva assunto perché stimolava la fuoriuscita dei gas intestinali. In cucina può essere utilizzato crudo, per fare insalate, o per aromatizzare varie pietanze.

Arbutus unedo L. [Ericaceae]

Nome volgare: Corbezzolo.

Nome vernacolare: *Mmiaculi, mbriaculi*

Parti utilizzate: frutti, foglie, corteccia.

Usi medicinali: antinfiammatorio, astringente, antireumatico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di corteccia e foglie si utilizzava sia come antinfiammatorio che come astringente nei casi di diarrea. I frutti si mangiavano nei casi di diarrea, perché ritenuti astringenti. I frutti ben maturi venivano utilizzati, in cucina, per confezionare marmellate. Mangiare abbondanti frutti, da senso di ubriachezza, da qui la denominazione «*mbriaculi o mmiaculi*».

Curiosità: anticamente la corteccia veniva usata per conciare le pelli delle pecore.

Artemisia arborescens L. [Asteraceae]

Nome volgare: Assenzio arbustivo.

Nomi vernacolare: *Evva bianca, erva janca.*

Parti utilizzate: sommità fiorite, foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, antipiretico.

Usi locali: con le cime fiorite e le foglie essiccate se ne faceva un decotto utilizzato come antinfiammatorio e antipiretico, soprattutto per uso veterinario. Le foglie si aggiungevano alla dieta dei bovini per riattivare la ruminazione

Curiosità: Anticamente, per curare l'asma, i pastori usavano fumare con la pipa le foglie secche di «*erva bianca*».

Arum italicum Mill.

[*Araceae*]

Nome volgare: Gigaro chiaro, Pan di serpe.

Nome vernacolare: *Galli servaggi, Aricchiazzi, Gigghiazzi*

Parti utilizzate: foglie, rizoma.

Usi medicinali: vulnerario.

Usi locali: si usava applicare le foglie intere sulla cute in caso di scottature. Si adoperavano, foglie e rizoma, per fare suffumigi, utile rimedio per alleviare le affezioni delle vie respiratorie. Il rizoma pestato, misto ad olio, veniva applicato sulle ferite delle zampe dei muli come cicatrizzante.

Asparagus acutifolius L.

[*Liliaceae*]

Nome volgare: Asparago pungente.

Nome vernacolare: *Sparaci servaggi, sparaci di muntagna.*

Parti utilizzate: giovani turioni, radici.

Usi medicinali: diuretico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di radici si utilizzava come diuretico. In cucina, i giovani turioni, dopo sbollentati si utilizzano sia come contorno, che per preparare svariate pietanze.

Asparagus albus L.

[*Liliaceae*]

Nome volgare: Asparago bianco.

Nome vernacolare: *Sparaci servaggi, sparaci di muntagna*

Parti utilizzate: giovani turioni, radici.

Usi medicinali: diuretico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di radici si utilizzava come diuretico. In cucina, i giovani turioni, dopo averli sbollentati si utilizzano sia come contorno, che per preparare svariate pietanze.

Asphodelus ramosus L. subsp. *ramosus*

[*Liliaceae*]

Nome volgare: Asfodelo.

Nome vernacolare: *Cipuddazzu.*

Parti utilizzate: Tuberi.

Usi medicinali: per curare le verruche.

Usi locali: l'impiastrò, ottenuto pestando i tuberi, veniva applicato sulle verruche (*Birrini*).

Asplenium trichomanes subsp. *quadrialeans* D. E. Mey.

[*Aspleniaceae*]

Nome volgare: Asplenio tricomane.

Nome vernacolare: *Freccia, Freccia di rocca.*

Parti utilizzate: fronde.

Usi medicinali: vulnerario, antinfiammatorio, lenitivo.

Osservazioni: con le fronde, essiccate e polverizzate, mescolate con olio se ne faceva un impiastro che si applicava sulle bruciature come lenitivo o sulle ferite per facilitarne la cicatrizzazione. Il decotto, si utilizzava come antinfiammatorio ad uso topico.

Arundo donax L.

[*Poaceae*]

Nome volgare: Canna, canna domestica.

Nome vernacolare: *Canna.*

Parti utilizzate: pellicola internodale.

Usi medicinali: emostatico.

Usi locali: Era d'uso, tra la gente di campagna, adoperare la pellicola internodale «*tuppa*» come emostatico per piccole ferite labiali.

Curiosità: le canne nell'economia agro-pastorale venivano impiegati per confezionare: panieri (*panara*), cesti (*carteddi*), silos per cereali (*Cannizzi*), per fare paletti di sostegno a viti ed alberelli in genere, venivano anche impiegati nell'edilizia per fare controsoffitti, su cui vi si applicava l'intonaco.

Avena fatua L.

[*Poaceae*]

Nome volgare: Avena selvatica.

Nome vernacolare: *Avena sarvaggia, Ina,*

Parti utilizzate: semi, paglia.

Usi medicinali: emolliente, sedativo, rinfrescante, diuretico, antinfiammatorio.

Usi locali: il decotto di semi si utilizzava per le sue proprietà sedative, rinfrescanti e diuretiche. La pianta, sia fresca che secca (*fenu*) veniva, e viene ancora oggi, utilizzata come foraggio per il bestiame.

Avena sativa L.

[*Poaceae*]

Nome volgare: Avena comune, biada.

Nome vernacolare: *Avena.*

Parti utilizzate: semi, paglia.

Usi medicinali: emolliente, sedativo, rinfrescante, diuretico, antinfiammatorio.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di semi si utilizzava per le sue proprietà sedative, rinfrescanti e diuretiche. La farina di avena si aggiungeva nell'acqua del bagno per le sue proprietà rinfrescanti, emollienti ed antinfiammatorie. Durante la guerra si utilizzava la farina «*Farinazza*» per scopi alimentari. La paglia veniva utilizzata come alimento per il bestiame.

Barlia robertiana (Loisel) Greuter

[*Orchidaceae*]

Nome volgare: Barlia.

Nome vernacolare: *Erva chi buttuna, Patateddi.*

Parti utilizzate: tuberi.

Usi medicinali: afrodisiaco.

Usi locali: si riteneva che i tuberi avessero proprietà afrodisiache.

Beta vulgaris subsp. *maritima* (L.) Arcang. [Chenopodiaceae]

Nome volgare: Bietola comune.

Nome vernacolare: *Gira sarvaggia, Gira, Giri.*

Parti utilizzate: pianta intera.

Usi medicinali: diuretico, depurativo.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di foglie veniva assunto perché ritenuto diuretico e depurativo. In cucina, la pianta dopo essere stata lessa, viene consumata come verdura. La si utilizza, pure, per condire pasta «*Pasta cà gira*».

Biscutella maritima Ten. [Brassicaceae]

Nome volgare: Biscutella annuale

Nome vernacolare: *Qualidduzzu.*

Parti utilizzate: fogli, semi.

Usi medicinali: antinfiammatorio.

Usi locali: con le foglie e i semi, cotti nel vino si usava farne cataplasmi che si applicavano sul petto nei casi di bronchite.

Borago officinalis L. [Boraginaceae]

Nome volgare: Borragine.

Nome vernacolare: *Burrانيا, Vurrانيا.*

Parti utilizzate: pianta intera.

Usi medicinali: diuretico, depurativo, antinfiammatorio

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di foglie e fiori si utilizzava, come antinfiammatorio, per sciacqui oro-faringei. Il decotto, dopo averlo filtrato si adoperava come diuretico e depurativo e regolatore intestinale. La mucillagine, di cui è ricca la pianta, si adoperava nei casi di gastrite. In cucina la pianta veniva adoperata, sia come verdura che per condire la pasta «*Pasta cà burrania*»

Brassica rupestris Raf. subsp. *rupestris* [Brassicaceae]

Nome volgare: Cavolo rupestre.

Nome vernacolare: *Cavulazzu, Caulazzu di montagna, Sparaceddi ri muntagna.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antiemicranico.

Usi locali: contro il mal di testa persistente, si usava applicare sulla fronte, foglie triturate, sostenute da una fasciatura.

Calamintha nepeta (L.) Savi [Lamiaceae]

Nome volgare: Mentuccia comune, Poggio selvatico, Nepetella

Nomi comuni: *Erva pi jatti, Nepetella, Niputedda, Puleu sarvaggiu.*

Parti utilizzate: foglie, rametti.

Usi medicinali: sedativo, vulnerario.

Usi locali: si utilizzavano le foglie per facilitare la cicatrizzazione delle piccole ferite. Decotto di rametti e foglie come sedativo nervino.

Calendula arvensis (Vaill.) L. [Asteraceae]

Nome volgare: Calendula.

Nome vernacolare: *Ciuri aranciu, Margherita russa*

Parti utilizzate: fiori

Usi medicinali: emolliente, antinfiammatorio.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il cataplasma di fiori veniva utilizzato come rimedio per la cura delle ustioni. Durante il periodo bellico i fiori, conditi con olio e aceto, venivano utilizzate per fare insalata. Veniva usata per l'alimentazione dei conigli.

Calicotome villosa (Poir.) Link [Fabaceae]

Nome volgare: Ginestra spinosa.

Nome vernacolare: *Ginestra spinosa, Alastri.*

Parti utilizzate: radici.

Usi medicinali: callifugo.

Usi locali: la radice pestata e miscelata con il lattice di euforbia, veniva utilizzato come callifugo.

Capparis spinosa L. [Capparidaceae]

Nome volgare: Cappero.

Nome vernacolare: *Chiappari, Chiappara.*

Parti utilizzate: radici, Foglie, boccioli.

Usi medicinali: diuretico, antiemorroidario, astringente.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di radici veniva utilizzato come sia come diuretico, che come astringente. L'oleolito, preparato con foglie e boccioli, si utilizzava come antiemorroidario. In cucina i boccioli, preparati in salamoia, si utilizzano come aromatizzanti in diversi pietanze.

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik. [Brassicaceae]

Nome volgare: Borsa da pastore.

Nome vernacolare: *Urza picuraru, 'Nzalata di campagna.*

Parti utilizzate: pianta intera.

Usi medicinali: antiemorragico, emostatico, astringente, diuretico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: l'impasto di foglie trovava impiego come emostatico, per la cura delle varici, delle emorroidi e per le infezioni cutanee. Il decotto veniva utilizzato per curare diarree, e per facilitare l'espulsione della renella.

Carlina sicula Ten. [Asteraceae]

Nome volgare: Carlina siciliana.

Nome vernacolare: *Masticogna.*

Parti utilizzate: radice.

Usi medicinali: diuretico.

Usi locali: il decotto di radice si utilizzava come diuretico.

Centaurea calcitrapa L. [Asteraceae]

Nome volgare: Fiordaliso stellato, Calcatreppola, Cardo riccio.

Nome vernacolare: *Cardazzu spinusu, Spina bianca.*

Parti utilizzate: fiori, foglie.

Usi medicinali: febbrifugo, diuretico.

Usi locali: il decotto di foglie e fiori, si utilizzava nei casi di affezioni renali. Inoltre, era reputato un buon diuretico e un ottimo febbrifugo.

Centaureum erythraea* Rafn subsp. *erythraea
[**Gentianaceae**]

Nome volgare: Centauro maggiore.

Nome vernacolare: *Erva pà frevi, Erva contro a frevi.*

Parti utilizzate: l'intera pianta, fiori.

Usi medicinali: antipiretico, disinfettante.

Usi locali: si usava per farne un decotto che veniva somministrato, come rimedio, contro la febbre. L'infuso di fiori si adoperava per disinfettare le ferite degli animali.

***Ceratonia siliqua* L.** [Fabaceae]

Nome volgare: Carrubbo.

Nome vernacolare: *Carruba, Arvulu di carruba, Peri di carruba.*

Parti utilizzate: siliqua.

Usi medicinali: antidiarroiche, lassative.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: le carrube essiccate si consigliavano a chi soffriva di diarrea. Il decotto di carrube e orzo si usava per fare gargarismi nei casi di infiammazioni laringo-faringei Carrube verdi si davano in pasto agli animali per favorire l'evacuazione. Durante la guerra venivano mangiate dalla povera gente, come alimento, al posto del pane. Le carrube venivano utilizzate, anche, come foraggio per equini e bovini. Il legno era utilizzato per fare una specie di paletto, (*bica*), che veniva conficcato nel terreno e a cui vi si legava una corda atta a trattenere cavalli, muli o asini al pascolo. Torrefatte, si aggiungevano al vino per migliorarne le qualità organolettiche.

***Ceterach officinarum* DC.** [Aspleniaceae]

Nome volgare: Cedracca comune.

Nome vernacolare: *Spaccapetra, Spaccapetri.*

Parti utilizzate: fronde.

Usi medicinali: diuretico, depurativo.

Usi locali: il decotto di fronde veniva utilizzato, sia come diuretico che come depurativo, molta gente lo adoperava ancora come rimedio nei casi calcoli renali. L'infuso lo si adoperava per fare gargarismi nei casi di irritazioni faringee.

***Cichorium intybus* L.** [Asteraceae]

Nome volgare: Cicoria comune.

Nome vernacolare: *Cicoria sarvaggia, Cicoria di vigni, Cicoria di montagna, Cicoria amara, Cicoria selvatica.*

Parti utilizzate: foglie, radice.

Usi medicinali: depurativo, diuretico.

Usi locali: il brodo di cottura dell'intera pianta veniva

bevuto per le sue proprietà diuretiche e per depurare l'organismo. Le foglie si mangiano fresche in insalata o lesse, condite con olio di oliva e limone. Le foglie giovani, dopo sbollentatura, si utilizzavano per condire la pasta. «*pasta cà cicoria*» Le radici essiccate e torrefatte venivano utilizzate come surrogato del caffè.

Curiosità: era consuetudine far mangiare cicoria ai cavalli (*Giannetti*), prima delle corse.

***Citrus deliciosa* Ten.** [Rutaceae]

Nome volgare: Mandarino.

Nome vernacolare: *Mandarinu, Mandarinini.*

Parti utilizzate: Frutti, buccia.

Usi medicinali: lassativo, eupeptico.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: si usava mangiare, abbondanti, spicchi di mandarino per favorire l'evacuazione. Con la buccia di mandarino, fatta macerare 20 giorni in alcool puro, si prepara un ottimo liquore (*Mandarinetto*) dalle proprietà tonico-digestive. Si consumano come frutta.

***Citrus limon* (L.) Burm. fil.** [Rutaceae]

Nome volgare: Limone.

Nome vernacolare: *Lumini, Limuni, Limone.*

Parti utilizzate: frutto (succo), buccia.

Usi medicinali: antidiarroico, eupeptico, miorilassante.

Usi locali: si usava bere succo di limone nei casi di diarrea acuta. Il succo diluito con acqua, zucchero ed un po' di bicarbonato veniva bevuto per facilitare la digestione. Succo di limone amalgamato con miele si usava nei casi di afonia, di tonsillite e faringite. Il decotto di buccia, con due foglioline di alloro, veniva adoperato, come miorilassante, nei casi di dolori addominali. Si mangiava limone per abbassare la pressione arteriosa. Si usava, una volta, mangiare limone in insalata: «*'nzalata di limiuni*» o «*limuni cunzatu*» (limone sbucciato, acqua, olio e sale). Con la buccia, fatta macerare 20 giorni in alcool puro, si prepara un ottimo liquore (*Limoncello*) dalle eccellenti proprietà tonico-digestive.

Curiosità: per eliminare i calli dei piedi, una volta si arrostita un limone sul carbone di vite, poi si tagliava a metà, si metteva a bagno in salamoia, quindi si applicava sul callo, «*Caddu 'ntè peri, cipudda*», dopo qualche giorno la guarigione era quasi assicurata.

***Citrus medica* L.** [Rutaceae]

Nome volgare: Cedro.

Nome vernacolare: *Pirrittuni, Pirittuni, Birrittunii, Citru*

Parti utilizzate: frutti, buccia.

Usi medicinali: antidiarroico, eupeptico, miorilassante.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: si usava bere succo di cedro nei casi di diarrea. Il decotto di buccia, con due foglioline di alloro, veniva utilizzato come digestivo e come miorilassante, nei casi di dolori e crampi addominali. angiare cedro faceva ridurre la pressione arteriosa. Per far passare il

mal di stomaco si mangiava la buccia di un cedro. Si usava mangiare cedro per togliere il sapore del pesce.

Citrus sinensis (L.) Osbeck [Rutaceae]

Nome volgare: Arancio.

Nome vernacolare: *Aranciu, Partuallu.*

Parti utilizzate: frutti.

Usi medicinali: antinflogistico, antiscorbutico, tonico-digestivo.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: con le arance si preparavano spremute, indicati per i convalescenti e per combattere il raffreddore. Con la buccia, fatta macerare 20 giorni in alcool puro, si prepara un liquore dalle eccellenti proprietà tonico-digestive. Per uso alimentare, adoperano sia come frutta che per preparare delle ottime marmellate.

Clematis vitalba L. [Ranunculaceae]

Nome volgare: Clematide vitalba.

Nome vernacolare: *Rampicanti, Vitarba, Vitalba.*

Parti utilizzate: giovani getti.

Usi medicinali: antinevralgico.

Usi locali: contro la sciatalgia si utilizzavano i rametti giovani per farne un cataplasma, che si applicava, durante la notte, sotto il tallone.

Coridothymus capitatus (L.) Rchb. fil. [Lamiaceae]

Nome volgare: Timo, Timo arbustivo.

Nome vernacolare: *Timu, Satareddi.*

Parti utilizzate: foglie, sommità fiorite.

Usi medicinali: depurative, balsamiche, digestive.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto, di foglie e fiori, veniva adoperato nei casi di enterite e per favorire l'espulsione dei gas intestinali. In cucina, foglie e sommità fiorite essiccate, si adoperavano per aromatizzare, carni, pesci e insalate.

Crataegus monogyna Jacq. [Rosaceae]

Nome volgare: Biancospino comune.

Nome vernacolare: *Spinapuci, Russuliddi, Biancospino.*

Parti utilizzate: corteccia, fiori, foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, astringente, sedativo, astringente, ipotensivo, spasmolitico.

Usi locali: si utilizzava il decotto di foglie e fiori, come sedativo nervino. Con la corteccia, si faceva un decotto che veniva bevuto, sia come antidiarroico che come spasmolitico gastrointestinale. L'infuso di fiori si adoperava come ipotensivo. Mangiare i frutti era un utile rimedio contro la diarrea. Ai bambini, quando presentavano l'infiammazione cutanea, si soleva fare un bagno con l'acqua ottenuta dal decotto di fiori.

Curiosità anticamente per curare le emorroidi si faceva, con le foglie triturate, una specie di cataplasma che si doveva tenere sullo stomaco finché le foglie non si seccavano, quando ciò avveniva, seccavano anche le emorroidi «*testi ri vini*».

Crithmum maritimum L. [Rosaceae]

Nome volgare: Finocchio marino.

Nome vernacolare: *Finocchiu marinu, finuccheddu marinu*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: diuretico, depurativo, tonico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di foglie, un po' amaro, si utilizzava come digestivo, alcuni lo adoperavano come diuretico e depurativo. Una volta, le giovani foglie, venivano macerate in aceto ed utilizzate in cucina miste all'insalata.

Cupressus sempervirens L. [Rosaceae]

Nome volgare: Cipresso.

Nome vernacolare: *Nucipessicu, Cipressu, Peri nucipessicu, Chiuppu.*

Parti utilizzate: resina, coni femminili.

Usi medicinali: antinevralgico, antireumatico, antiedematoso, antinfiammatorio, bechico, disinfettante, risolvente, vulnerario.

Usi locali: la resina veniva applicata, sulle ferite del bestiame sia come disinfettante che come cicatrizzante. Si usava, anche, per preparare un unguento, ottenuto, scaldando assieme grasso di cavallo, olio d'oliva e resina. Il cataplasma realizzato a base di resina si applicava sul petto nei casi di tosse convulsiva e bronchite. La resina si impiegava, anche, come applicazione locale, nel trattamento di distorsioni, dolori articolari, e per far maturare i foruncoli. Come antinevralgico, per curare la sciatica, si usava frizionare la parte dolente con un preparato oleoso (oleolito), che si otteneva facendo macerare i coni femminili (*Fimmineddi*) in olio d'oliva. Come antinfiammatorio delle vie urinarie si adoperava un decotto preparato con i femminili ancora verdi.

Cydonia oblonga Mill. [Rosaceae]

Nome volgare: Cotogno.

Nome vernacolare: *Cutugnu, Cutugna, Affucasoggiri.*

Parti utilizzate: frutti.

Usi medicinali: antidiarroico, astringente.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: i frutti, non molto maturi, si facevano mangiare per combattere la diarrea, perché ricche di sostanze tanniche e quindi astringente. Per uso alimentare, quando sono mature, si mangiano come frutta, sia cotte che crude. Vengono utilizzate per farne marmellate.

Cyclamen repandum Sm. [Primulaceae]

Nome volgare: Ciclamino selvatico.

Nome vernacolare: *Ciclaminu sarvaggiu.*

Parti utilizzate: bulbo.

Usi medicinali: cura duroni.

Usi locali: l'impastro ottenuto dal bulbo trovava impiego nella cura dei duroni.

- Cynara cardunculus* L. subsp. *cardunculus* [Asteraceae]
Nome volgare: Carciofo.
Nome vernacolare: *Carduni spinusu, Caccocciuli sarvaggi, Caccocciuli spinusi*
Parti utilizzate: foglie, radici, infiorescenze
Usi medicinali: diuretico, coleretico
Usi alimentari: in cucina
Usi locali: il decotto di foglie si utilizzava nei casi di disturbi epato-biliari, ha effetti diuretici e riduce il tasso di colesterolo. Il decotto di radici era utilizzato per facilitare l'espulsione della renella. In cucina si utilizza, sia crudo che cotto, in diverse pietanze.
- Cynara scolymus* L. [Asteraceae]
Nome volgare: Carciofo.
Nome vernacolare: *Caccocciuli, Carduni, Carduna, Caccocciula.*
Parti utilizzate: foglie, radici infiorescenze.
Usi medicinali: diuretico, coleretico.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: il decotto di foglie si utilizzava nei casi di disturbi epato-biliari, ha effetti diuretici e riduce il tasso di colesterolo. Il decotto di radici era utilizzato per facilitare l'espulsione della renella. In cucina si utilizzano, foglie tenere e infiorescenze, sia crude che cotte. I carciofi entrano a far parte di diverse pietanze (per condire pasta, per fare frittate, per fare caponate, ecc.).
- Cynodon dactylon* (L.) Pers. [Poaceae]
Nome volgare: Gramigna.
Nome vernacolare: *Ramigna, Gramigna.*
Parti utilizzate: rizomi.
Usi medicinali: antinfiammatorio, depurativo, diuretico, spasmolitico.
Usi locali: il decotto di rizomi, per le sue proprietà diuretiche, spasmolitiche ed antinfiammatorie, veniva assunto dalle persone anziane, soprattutto nei casi di irritazione intestinali e dell'apparato urinario. L'infuso dei rizomi e fiori di malva, si adoperava come antiflogistico delle vie urinarie. Radici e parti aeree venivano utilizzate come foraggio per i conigli.
- Cucurbita maxima* Duchesne [Cucurbitaceae]
Nome volgare: Zucca, Coccozza.
Nome vernacolare: *Cucuzza baffa.*
Parti utilizzate: semi, frutto.
Usi medicinali: vermifughe, antinfiammatorie.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: i semi venivano mangiati, crudi, per eliminare i vermi intestinali, «*U vermi tagghiarinu*» (*Tenia solium*). Per le loro proprietà antinfiammatorie venivano, anche, adoperati nei disturbi prostatici. In cucina si utilizza il frutto per preparare gustose pietanze. I semi, abbrustoliti e salati, si consumano come passatempo.
- Cucurbita pepo* L. [Cucurbitaceae]
Nome volgare: Zucchini.
Nome vernacolare: *Cucuzza, Cucuzza longa, Cucuzza virduredda.*
Parti utilizzate: cime tenere, fiori, frutto.
Usi medicinali: antinfiammatorio, depurativo, diuretico.
Usi alimentari: in cucina
Usi locali: il decotto, di cime e fiori, si usava come diuretico, depurativo ed antinfiammatorio, soprattutto dell'apparato gastro-intestinale. In cucina frutti e cime, dopo sbollentati, si utilizzano, sia come verdura che per condire la pasta «*pasta cà cucuzza longa*». Ottimi sono le zucchine fritte o marinate.
- Diplotaxis eruroides* (L.) DC. [Brassicaceae]
Nome volgare: Ruchetta violacea.
Nome vernacolare: *Sinacciola.*
Parti utilizzate: cime tenere.
Usi medicinali: antinfiammatorio.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: il decotto si utilizzava per lavare ferite degli animali. Qualcuno la utilizzava come verdura. Veniva utilizzata per alimentare il bestiame (ovini, bovini, conigli, ecc.).
- Dipsacus fullonum* L. [Dipsacaceae]
Nome volgare: Scardaccione selvatico, Cardo.
Nome vernacolare: *Cardazzu, Cardazzu ri pecuri.*
Parti utilizzate: radici.
Usi medicinali: depurativo, diuretico.
Usi locali: il decotto di radici essiccate, veniva adoperato come diuretico e depurativo.
- Dittrichia viscosa* (L.) Greuter [Asteraceae]
Nome volgare: Enula ceppitoni.
Nome vernacolare: *Brucani, Brucana, Prucana.*
Parti utilizzate: fusticini legnificati.
Usi medicinali: vulnerario.
Usi locali: il decotto si usava per lavare le ferite degli animali e per favorirne la cicatrizzazione.
- Ecballium elaterium* (L.) A. Rich [Cucurbitaceae]
Nome volgare: Cocomero asinino.
Nome vernacolare: *Miluneddu di surci.*
Parti utilizzate: radici, frutti.
Usi medicinali: sedativo, purgante
Usi locali: la radice pestata e trattata con aceto si utilizzava per fare cataplasmi ad effetto antinevralgico. I frutti, venivano spezzettati e misti alla pastura, venivano fatti mangiare agli animali (*armali abbuttati*) quali: equini, bovini ed ovini per favorire lo svuotamento dell'intestino.
- Ephedra fragilis* Desf. subsp. *fragilis* [Ephedraceae]
Nome volgare: Efedra.
Nome vernacolare: *Erva ruppusa.*

Parti utilizzate: rami.

Usi medicinali: antiflogistico, antiallergico, antiasmatico

Usi locali: il decotto si utilizzava per fare lavaggi topici nei casi di eritemi cutanei. I vapori della decozione venivano aspirati per favorire il decongestionamento delle vie aeree.

Equisetum arvense L. [Equisetaceae]

Nome volgare: Equiseto dei campi.

Nome vernacolare: *Cura cavaddina, Coda di cavallo, Cura vuippi.*

Parti utilizzate: caule sterile.

Usi medicinali: diuretico, antinfiammatorio, emostatico.

Usi locali: il decotto veniva bevuto, sia come antinfiammatorio che come diuretico, per favorire l'espulsione della renella. Il succo, ottenuto dalla spremitura di teneri fusti, veniva utilizzato come emostatico in caso di epistassi.

Eucalyptus globulus Labill. [Myrtaceae]

Nome volgare: Eucalipto.

Nome vernacolare: *Calippisu, Peri di calipsu, Arvulu di calipsu.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, espettorante, disinfettante.

Usi locali: Nelle affezioni respiratorie, per favorire l'espulsione delle secrezioni bronchiali, si utilizzavano le foglie per fare suffumigi. Nei casi di asma si facevano respirare i vapori ottenuti bruciando in un braciere le foglie. Le foglie secche triturate venivano fumate, al posto del tabacco, con la pipa di terracotta. Il decotto delle foglie, veniva usato per disinfettare ferite.

Euphorbia dendroides L. [Euphorbiaceae]

Nome volgare: Euforbia arborescente.

Nome vernacolare: *Camarruni, Erva uncia mussu.*

Parti utilizzate: foglie, semi, lattice.

Usi medicinali: rubefacente, purgative.

Usi locali: il lattice secreto dalla pianta veniva utilizzato, per bruciare le verruche (*Birriini*). I semi ridotti in polvere, per le proprietà purgative, venivano somministrate al bestiame per favorire l'evacuazione, in alcune zone, invece come purgante, si utilizzava il lattice diluito nell'acqua di abbeveraggio. Per curare i dolori reumatici, una volta si faceva uso di un cataplasma a base di foglie.

Euphorbia characias L. [Euphorbiaceae]

Nome volgare: Euforbia cespugliosa.

Nome vernacolare: *Erva uncia occhi, Erva pi birrini*

Parti utilizzate: lattice

Usi medicinali: rubefacente,

Usi locali: il lattice secreto dalla pianta veniva utilizzato, per curare le verruche (*Birriini*) e i porri.

Euphorbia helioscopia L. [Euphorbiaceae]

Nome volgare: Euforbia calenzuola, erba verdonna.

Nome vernacolare: *Erva uncia occhi, Erva pi birrini, Erva virdognula.*

Parti utilizzate: pianta intera, lattice.

Usi medicinali: rubefacente, antielmintica,

Usi locali: il lattice secreto dalla pianta veniva utilizzato, per curare le verruche (*Birriini*) e i porri. La pianta veniva triturata e miscelata al mangime degli animali, per le sue proprietà vermifughe, favoriva l'espulsione di diversi tipi di vermi intestinali.

Fedia cornucopiae (L.) Gaertner [Valerianaceae]

Nome volgare: Fedia.

Nome vernacolare: *Peri ciocca, Lattuchedda, Erva ciocca*

Parti utilizzate: foglie, fiori

Usi medicinali: diuretico, depurativo, mineralizzante

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: l'infuso di foglie si adoperava per le sue proprietà diuretiche e depurative. Il macerato di fiori, in olio di oliva, si utilizzava per la cura dell'herpes. In cucina si usavano le tenere foglie per farne gustose insalate.

Ficus carica L. [Moraceae]

Nome volgare: Fico comune.

Nome vernacolare: *Ficara, Fico, Ficu, Peri ficu, Ficazzani.*

Parti utilizzate: frutti, lattice, foglie.

Usi medicinali: Bechico, cheratolitico, antiemorroidario.

Usi alimentari: come frutta

Usi locali: il lattice che fuoriesce dalla rottura dei giovani rametti veniva adoperato per curare i «*Birriini*» e calli (*caddi*) mediante tocature locali. Il decotto in vino di fichi secchi e miele si utilizzava per far calmare la tosse e le irritazioni del cavo oro-faringeo. Il decotto di foglie veniva utilizzato per lavaggi nei casi di emorroidi doloranti. Nell'alimentazione i frutti si utilizzano, sia freschi che secchi, come frutta.

Foeniculum vulgare Mill. [Apiaceae]

Nome volgare: Finocchio comune.

Nome vernacolare: *Finucchieddu, Finucchieddu sarvaggiu, Finucchieddu ri muntagna, Finocchio selvatico.*

Parti utilizzate: semi, pianta intera.

Usi medicinali: carminativo, eupeptico.

Usi alimentari: come verdura in cucina

Usi locali: nei casi aerofagia veniva assunto oralmente un infuso di semi. Il decotto si faceva bere ai bambini per facilitare la digestione ed il sonno. Il decotto di foglie veniva utilizzato contro le infiammazioni oculari. In cucina le piantine giovani vengono utilizzate come verdure mentre i semi, essiccati, si adoperano per condire salsicce.

Curiosità: Rametti di finocchio venivano posti dietro la porta d'ingresso per impedire che le streghe facessero il malocchio alla casa.

Foeniculum vulgare subsp. *piperitum* (Ucria) Bég
[*Apiaceae*]

Nome volgare: Finocchio comune piccante.

Nome vernacolare: *Finucchieddu sarvaggiu pizzicanti*

Parti utilizzate: semi.

Usi medicinali: decongestionante.

Usi locali: il decotto, di semi, si utilizzava come decongestionante per lavare (*fari bagnoli*) gli occhi raffreddati e/o arrossati.

Fraxinus ornus L. [Oleaceae]

Nome volgare: Frassino da manna.

Nome vernacolare: *Arvulu da manna, Frassinu, Frascinu, Frassino.*

Parti utilizzate: corteccia, foglie, manna.

Usi medicinali: antinfiammatorio, astringente, lassativo.

Usi alimentari: come dolcificante.

Usi locali: l'infuso di corteccia si assumeva nei casi di diarrea acuta come astringente, si adoperava pure come antinfiammatorio. Il decotto, ottenuto con la corteccia e le foglie, veniva adoperato per abbeverare gli animali da cortile affetti da problemi gastrointestinali di tipo infiammatorio. Dall'incisione della corteccia del tronco, fuoriesce un lattice zuccherino, che condensa all'aria, detto manna che si adoperava come dolcificante o purgativo blando.

Curiosità: le foglie, quando cadevano, si utilizzavano per fare la lettiera al bestiame e a volte venivano utilizzate, anche, al posto della paglia. Il legno di frassino era utilizzato per costruire carri agricoli, aratri, manici di zappe ecc.

Fumaria capreolata L. subsp. *capreolata* [Papaveraceae]

Nome volgare: Fumaria

Nome vernacolare: *Fumu di terra, Erva fumu.*

Parti utilizzate: pianta intera

Usi medicinali: vulnerario, antinfiammatorio

Usi locali: il decotto veniva impiegato per curare le infiammazioni epidermiche. Si dice che aveva, anche, la proprietà di rinforzare il cuoio capelluto.

Hedera helix L. [Araliaceae]

Nome volgare: Edera.

Nome vernacolare: *Edera, Eddira.*

Parti utilizzate: foglie, frutti.

Usi medicinali: antiemorroidario, vasotonico.

Usi locali: i pazienti affetti da varici facevano, con il decotto di foglie e frutti maturi, degli impacchi sulle gambe. Nei casi di emorroidi, per lavaggi, si utilizzava l'infuso di foglie.

Helianthus annuus L. [Asteraceae]

Nome volgare: Girasole.

Nome vernacolare: *Girasuli, Facciazza.*

Parti utilizzate: foglie, semi.

Usi medicinali: vulnerario, antinfiammatorio.

Usi alimentari: come alimento.

Usi locali: l'infuso di foglie, per le sue proprietà cicatrizzanti ed antinfiammatorie veniva utilizzato per curare le piaghe degli animali. I semi si utilizzano come alimento.

Helichrysum panormitanum Tineo ex Guss var. *panormitanum* [Asteraceae]

Nome volgare: Perpetuini delle scogliere.

Nome vernacolare: *Ciuri a mazzuneddu giannu.*

Parti utilizzate: fiori.

Usi medicinali: antiemorroidario, antinfiammatorio.

Usi locali: il decotto veniva usato come antiemorroidario e antinfiammatorio.

Hordeum vulgare L. [Poaceae]

Nome volgare: Orzo coltivato.

Nome vernacolare: *Oriu, Orzo.*

Parti utilizzate: frutti, stoppie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, eupeptico.

Usi alimentari: in cucina

Usi locali: nelle affezioni oro-faringee si utilizzava il decotto, addolcito con miele, come calmante della tosse ed antinfiammatorio. I semi sbollentati, ancora tiepidi, venivano messi in una calza di cotone per essere, poi, utilizzati a mò di collare come rimedio contro il mal di gola. Il decotto di orzo e carrube si usava per fare gargarismi nei casi di infiammazioni laringo-faringee. Il decotto di semi lo si faceva bere ai bambini come digestivo. Durante la guerra, l'orzo abbrustolito si utilizzava come surrogato del caffè. Veniva utilizzato come alimento (*biada*) per il bestiame e gli animali da cortile.

Curiosità: per la cura dell'orzaio (*riolu*), anticamente, si usava fare un rito magico: il guaritore, «*U spiritaru*», recitava alcune preghiere eseguendo più volte il segno della croce sull'occhio, l'ammalato doveva tenere un pochino d'orzo nel palmo della mano destra e che doveva portare addosso per sette giorni. Le stoppie calpestate, nell'aia, dai cavalli si utilizzavano per riempire i materassi (*A pagghja longa*).

Hyoscyamus albus L. [Solanaceae]

Nome volgare: Giusquiamo binco.

Nome vernacolare: *Erva rassudda.*

Parti utilizzate: foglie, semi.

Usi medicinali: narcotico.

Usi locali: le foglie fresche, pestate e mescolate con un po' di aceto, si utilizzavano per fare impiastri adatti per combattere l'artrosi, ed i dolori reumatici. Contro il mal di denti si usava aspirare i vapori ottenuti dalla bruciatura delle capsule contenenti i semi.

Hypericum perforatum L. [Guttiferae]

Nome volgare: Erba di San. Giovanni.

Nome vernacolare: *Erva di San Giuvanni.*

Parti utilizzate: fiori.

Usi medicinali: vulnerario.

Usi locali: Per favorire la cicatrizzazione delle ferite, per il

trattamento delle bruciature e per gli eritemi solari, si utilizzava un oleolito, «*Ogghiu di Piricò*» ottenuto facendo macerare in olio di oliva, per circa 30 giorni, i fiori.

***Juglans regia* L. [Juglandaceae]**

Nome volgare: Noce

Nome vernacolare: *Nuci, Peri nuci, Arvulu di nuci, Noce.*

Parti utilizzate: foglie, frutti.

Usi medicinali: antinfiammatorio, eupeptico.

Usi alimentari: come frutta secca

Usi locali: il decotto delle foglie veniva usato per alleviare il prurito dei geloni «*rosuli*». Il decotto si adoperava, anche, per rinforzare il bulbo pilifero dei capelli, prevenendone la caduta. Per non fare imbiancare i capelli, si usava far macerare in olio di oliva foglie secche di noce, dopo un mese, con l'oliolito si ungevano i capelli. Con le noci verdi, raccolti la notte di San Giovanni, fatti macerare in alcool, si prepara il «*nocino*», un ottimo digestivo. Le noci stagionate vengono utilizzate come frutta secca.

***Lactuca sativa* L. [Asteraceae]**

Nome volgare: Lattuga.

Nome vernacolare: *Lattuca, 'Nzalata.*

Parti utilizzate: Pianta intera

Usi medicinali: antinfiammatoria, emolliente, depurativa, rinfrescante.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto veniva utilizzato come antinfiammatorio, emolliente e depurativo dell'apparato gastro-intestinale. Nei casi di infiammazioni oculari, si utilizzava il decotto per fare impacchature «*mpacchi*». In cucina si adopera come contorno (insalata).

***Lactuca serriola* L. [Asteraceae]**

Nome volgare: Lattuga selvatica.

Nome vernacolare: *Lattuca sarvaggia, Lattucazza, Lattuchedda.*

Parti utilizzate: pianta intera.

Usi medicinali: antinfiammatoria,

Usi locali: il decotto veniva utilizzato come antinfiammatorio per uso topico. Veniva, inoltre, utilizzata come foraggio per le mucche.

***Lapsana communis* L. [Asteraceae]**

Nome volgare: Lassana.

Nome vernacolare: *Lassani, Lassani ruci,, Erva pì minni, Erva pi li minni.*

Parti utilizzate: pianta intera.

Usi medicinali: emolliente, purgativa, depurativa, rinfrescante.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto si assumeva per le sue ottime proprietà rinfrescanti, depurative, purgative ed emollienti. Il succo delle foglie fresche schiacciate si applicava sui capezzoli delle donne per ridurre gli ingorghi di latte dopo lo svezzamento «*erva pi li minni*». Nelle

campagne veniva consumata, lessa, come verdura. Le giovani foglie si mangiavano in insalata.

***Laurus nobilis* L. [Lauraceae]**

Nome volgare: Alloro.

Nome vernacolare: *Addauru, Lauru, Arvulu d'addauru*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: spasmolitico, digestivo.

Usi alimentari: in cucina come aromatico.

Usi locali: il decotto, «*Acqua d'addauru*», veniva e viene, ancora oggi, utilizzato nei casi di crampi addominali (spasmi intestinali), soprattutto lo si somministra ai bambini. L'infuso di foglie in alcool puro, viene assunto come digestivo dopo i pasti. In cucina, le foglie, vengono adoperate come aromatizzante.

***Linum usitatissimum* L. [Linaceae]**

Nome volgare: Lino.

Nome vernacolare: *Linu, Linusa.*

Parti utilizzate: semi.

Usi medicinali: antinfiammatorio, antireumatico.

Usi locali: con i semi si preparavano dei cataplasmi che si applicavano sul petto nei casi di bronchite e di tosse catarrale. Si applicavano cataplasmi, anche, sulle articolazioni doloranti. Si faceva mangiare al bestiame per facilitare l'evacuazione.

***Lycopersicon esculentum* Mill. [Solanaceae]**

Nome volgare: Pomodoro.

Nome vernacolare: *Pumaroru, Puamuri, Pamuri.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: diuretico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di foglie rinative, dolcificato con un po' di miele e bevuto di buon mattino, veniva utilizzato per favorire l'eliminazione di renella e calcoli renali. In cucina si utilizza, sia crudo che cotto (*sotto forma di salsa*), infatti, entra a far parte di diverse pietanze.

***Lobularia maritima* (L.) Desv. subsp. *maritima* [Brassicaceae]**

Nome volgare: Filigrana comune.

Nome vernacolare: *Qualidduzzu profumatu.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, astringente, diuretiche.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il cataplasma veniva usato per curare i foruncoli. Il decotto, veniva utilizzato, per le sue proprietà astringenti e diuretiche. In cucina si utilizzavano le giovani foglie per dare un sapore piccante alle insalate.

***Lonicera implexa* Aiton [Caprifoliaceae]**

Nome volgare: Caprifoglio, Madreselva.

Nome vernacolare: *Erva vitriola, Caprifogghju.*

Parti utilizzate: fiori.

Usi medicinali: decongestionante e anticatarrale.

Usi locali: il decotto di fiori, si utilizzava, per fare gargarismi per le infiammazioni del cavo oro-faringee, lo stesso decotto dolcificato con miele veniva utilizzato contro i raffreddori.

Malus domestica Borkh. [Rosaceae]

Nome volgare: Melo.

Nome vernacolare: *Pumu, Pumu salignu, Arvulu di pumu, Peri pumu.*

Parti utilizzate: corteccia, frutto.

Usi medicinali: astringente, febbrifugo, vitaminico.

Usi alimentari: frutta.

Usi locali: il decotto con corteccia si utilizzava sia come antidiarroico che come febbrifugo. I frutti, non maturi, venivano mangiati nei casi di diarrea per le proprietà astringenti. I frutti, ricchi di vitamine, vengono mangiati freschi come frutta.

Malva sylvestris L. [Malvaceae]

Nome volgare: Malva selvatica.

Nome vernacolare: *Marva, Maiivva.*

Parti utilizzate: foglie, fiori, parti epigee.

Usi medicinali: spasmolitico, antinfiammatorio, bechico, depurativo, diuretico, emolliente, antidontalgico, antiemorroidario.

Usi locali: Normalmente, l'infuso di foglie e fiori, veniva assunto oralmente, nei casi di crampi intestinali, come spasmolitico, e come antinfiammatorio per le infiammazioni del tratto oro-faringeo e gastrointestinale. Il decotto, preparato con le foglie, si utilizzava per fare gargarismi (sciacqui) nei casi di flogosi del cavo orofaringeo e nelle gengiviti. L'infuso di fiori veniva, invece, usato per lavare le scottature o per fare impacchi in quelle zone cutanee, soprattutto genitali, colpite dal *Fuoco di S. Antonio*. Il cataplasma di foglie e semi di Malva veniva impiegato per attenuare le emorroidi. L'infuso è, inoltre, molto diuretico e veniva consigliato a quelle persone che soffrivano di difficoltà urinarie. Si utilizzava come alimento per i conigli.

Mandragora autumnalis Bertol. [Solanaceae]

Nome volgare: Mandragora autunnale.

Nome vernacolare: *Mandraula, Mannaruna.*

Parti utilizzate: foglie

Usi medicinali: risolvente, revulsivo

Usi locali: le foglie pestate e poste sui foruncoli ne acceleravano la maturazione. Foglie e radici, fatti macerare per una notte in aceto, si pestavano e se ne utilizzava l'impastro, per frizionare le parti del corpo dolenti.

Melilotus sulcatus Desf. [Fabaceae]

Nome volgare: Meliloto solcato.

Nome vernacolare: *Treu.*

Parti utilizzate: foglie, sommità fiorite.

Usi medicinali: oftalmico, risolvente.

Usi locali: il decotto si utilizzava per fare impacchi nelle

infiammazioni oculari. Foglie e cime fiorite, dopo pestate e miste ad olio, si utilizzavano per fare cataplasmi ad uso topico che risolvevano le infiammazioni, facendo tornare i tessuti cutanei alla normalità. Veniva utilizzata come alimento per il bestiame.

Mentha ×piperita L. [Lamiaceae]

Nome volgare: Menta.

Nome vernacolare: *Amenta, Menta.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: balsamico, eupeptico, spasmolitico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: l'infuso si utilizza ancora oggi, per attivare le funzioni digestive e come spasmolitico gastrointestinale. Suffumigi venivano effettuati, viste le proprietà balsamiche, favorire la decongestione delle vie respiratorie. In cucina si utilizza per aromatizzare pietanze.

Curiosità: A proposito della menta c'è una filastrocca: «*Abballa, abballa Carlicchiu chi lu sonu è tuttu tò, unni posa lu tò piruzzu nasci la menta e lu basiricò*»

Mercurialis annua L. [Euphorbiaceae]

Nome volgare: Mercorella comune.

Nome vernacolare: *Mercorella.*

Parti utilizzate: foglie, pianta intera.

Usi medicinali: galattofugo, purgativo.

Usi locali: il decotto si somministrava, a piccole quantità, e per un brevissimo periodo, per arrestare la secrezione latte, possiede, anche, proprietà lassative. Il succo, ricavato dalla spremitura di foglie, attenuava il mal d'orecchio.

Myrtus communis L. [Myrtaceae]

Nome volgare: Mirto.

Nome vernacolare: *Murteddi, Mirtu, Murtedda, Murtidda*

Parti utilizzate: foglie, corteccia

Usi medicinali: astringente, rinfrescante, aromatiche.

Usi locali: il decotto di foglie e corteccia veniva utilizzato come astringente. Si utilizzava per aromatizzare le carni arrostate.

Morus alba L. [Moraceae]

Nome volgare: Gelso comune, Gelso bianco

Nome vernacolare: *Ceusu biancu, Arvulu di ceusi bianchi*

Parti utilizzate: foglie, frutti.

Usi medicinali: astringente.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di foglie si usava per ridurre la pressione arteriosa. Le foglie venivano fatte mangiare al bestiame affetto da diarrea (feci liquide). I frutti vengono utilizzati come frutta.

Curiosità: le foglie si utilizzavano per l'alimentazione dei bachi da seta.

Morus nigra L. [Moraceae]

Nome volgare: Gelso nero.

Nome vernacolare: *Ceusu niuru ceusi niuri, Arvulu di ceusi niuri*

Parti utilizzate: foglie, frutti.

Usi medicinali: diuretica, rinfrescante.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: i frutti maturi venivano raccolti al mattino e mangiati perché ritenuti diuretici e rinfrescanti. Nell'alimentazione si utilizzano come frutta, per fare granite e gustosi gelati.

Nerium oleander L. [Apocynaceae]

Nome volgare: Oleandro.

Nome vernacolare: *Arvulu di scarvacchi, Arvulu di scarvacchi.*

Parti utilizzate: foglie, fiori.

Usi medicinali: anti rogna.

Usi locali: la pomata, ricavata sciogliendo in grasso di cavallo il succo ottenuto dalla triturazione e spremitura di foglie e fiori, veniva adoperata contro la rogna degli animali.

Ocimum basilicum L. [Lamiaceae]

Nome volgare: Basilico.

Nome vernacolare: *Basiricò.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: sedativo.

Usi alimentari: in cucina, come aromatizzante.

Usi locali: l'infuso, preparato con due-tre foglie, a cui si aggiunge un po' di buccia di limone, e qualche foglia di cedronella, (*Lippa triphylla*), veniva somministrato come sedativo nervino. In cucina si adoperava per aromatizzare pietanze.

Curiosità: a proposito del basilico c'è una filastrocca: «*Abballa, abballa Carlicchiu chi lu sonu è tuttu tò, unni posa lu tò piruzzu nasci la menta e lu basiricò*»

Olea europea L. [Oleaceae]

Nome volgare: Olivo, Ulivo.

Nome vernacolare: *Alivu, aliva, arvulu d'alivu, peri d'alivu*

Parti utilizzate: foglie, corteccia, frutti (olio).

Usi medicinali: ipotensivo, lassativo, emolliente, febbrifugo.

Usi alimentari: in cucina per condire.

Usi locali: per abbassare la pressione sanguigna si usava somministrare un decotto preparato con 5/6 foglie, lo stesso aveva pure proprietà febbrifughe. Il decotto di corteccia era ritenuto un ottimo astringente (Antidiarroico). L'olio è stato utilizzato contro la stitichezza come purgante. Nei casi di distorsioni veniva adoperato, dai guaritori, per massaggiare. Per le sue proprietà emollienti si adoperava per pelli secche e screpolate. In cucina, l'olio, viene utilizzato sia per friggere che per condire minestre e verdure. I frutti, in salamoia, venivano utilizzati dai contadini come companatico. Il legno del tronco si usava per fare la base della macchina da pasta (*Ngègna, Ngègna*).

Curiosità: detto «*Alivi di tò nannu, cèusu di tò patri e vigni toi*»

Opuntia ficus-indica (L.) Mill. [Cactaceae]

Nome volgare: Fico d'India

Nome vernacolare: *Ficurinia, Ficurinii.*

Parti utilizzate: cladodi, fiori, frutti.

Usi medicinali: diuretico, astringente.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto di fiori si utilizzava per le sue proprietà rinfrescanti, diuretiche ed antinfiammatorie. I frutti hanno proprietà astringente. La mucillagine contenuta nei cladodi veniva ingerita nei casi di infiammazioni allo stomaco o per curare l'ulcera gastrica. I cladodi venivano riscaldati sul fuoco e usati ad uso topico per far maturare i ponfi. In cucina si consumano come frutta. Durante la guerra, con i frutti ben maturi si preparava una specie di salsa, «*strattu di ficurinia*», che surrogava l'estratto di pomodoro. Si utilizzava per l'alimentazione delle mucche.

Orchis papilionacea L. [Orchidaceae]

Nome volgare: Orchidea a farfalla.

Nome vernacolare: *Erva chi buttuna, Patateddi*

Parti utilizzate: tuberi.

Usi medicinali: afrodisiaco.

Usi locali: si riteneva che i tuberi avessero proprietà afrodisiache.

Origanum vulgare L. [Lamiaceae]

Nome volgare: Origano comune.

Nome vernacolare: *Arrianu, Rianu, Rianu di montagna, Riniu*

Parti utilizzate: sommità fiorite, foglie.

Usi medicinali: antalgico, antisettico, tonico, antinfiammatorio.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: il decotto, con un po' di miele, si utilizzava per le sue proprietà antinfiammatorie, toniche ed antisettiche. Nei casi di torcicollo, si metteva un po' di foglie risaldate in un pentolino, poi messi un una calza si tenevano per una notte attorno al collo. In cucina si utilizza come pianta aromatica, in diverse pietanze (pizza, carne, acciughe, olive, ecc.).

Curiosità: si credeva che l'origano fosse una pianta magica molto potente. Infatti, proteggeva dagli spiriti e dal malocchio chi lo portava addosso. Bruciare davanti l'uscio ramoscelli di origano impediva al diavolo di entrare in quella casa.

Papaver rhoeas L. var. *rhoeas* [Papaveraceae]

Nome volgare: Papavero, Rosolaccio.

Nome vernacolare: *Papparina, Papparini, Papparini.*

Parti utilizzate: petali, semi, capsule.

Usi medicinali: narcotico, calmante.

Usi locali: capsule e petali si aggiungevano, a piccolissime dosi, al latte dei bambini per facilitarne il sonno. L'infuso di capsule e petali veniva utilizzato, dagli

anziani, come calmante della tosse e stimolatore del sonno. Nei casi di mal di denti si aspiravano i vapori emessi dalla bruciatura dei semi.

***Parietaria judaica* L. [Urticaceae]**

Nome volgare: Vetriola minore erba vetriola, muraiola.

Nome vernacolare: *Erva ri ventu, Erva ri muru.*

Parti utilizzate: parti aeree.

Usi medicinali: antinfiammatorio, ipotensivo, diuretico.

Usi locali: il decotto veniva somministrato oralmente come antinfiammatorio, si usava pure per fare sciacqui nei casi di flogosi del cavo oro-faringeo. Per facilitare la crescita dei capelli si utilizza frizionare il cuoio capelluto con il decotto. L'infuso, diuretico, si beveva, per abbassare la pressione e per depurare l'organismo.

***Petroselinum crispum* (Mill.) A. W. Hill. [Apiaceae]**

Nome volgare: Prezzemolo

Nome vernacolare: *Piddusunu, Puddisinu.*

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: galatoffugo, diuretico.

Usi alimentari: in cucina, per condire e aromatizzare.

Usi locali: Per interrompere la montata latte si usava applicare sul seno un cataplasma foglie fresche. Un decotto di foglie veniva utilizzato per facilitare la diuresi. In cucina si utilizza per condire ed aromatizzare pietanze diverse (brodi, zuppe, etc.).

***Phalaris canariensis* L. [Poaceae]**

Nome volgare: Scagliola.

Nome vernacolare: *Scagghiola, Scagghiu.*

Parti utilizzate: semi.

Usi medicinali: vulnerario.

Usi locali: il decotto di semi si utilizzava per lavare ferite agli animali ed accelerare la cicatrizzazione. I semi vengono utilizzati come pastura per gli uccelli.

***Phaseolus vulgaris* L. [Fabaceae]**

Nome volgare: Fagiolo.

Nome vernacolare: *Fasola.*

Parti utilizzate: semi.

Usi medicinali: vitaminico, rimineralizzante.

Usi alimentari: in cucina come alimento.

Usi locali: i semi ricchi di aminoacidi, vitamine e di sali minerali, aiutano la ripresa dell'organismo debilitato. In cucina sono un ottimo alimento, sia lessi, che a zuppa.

***Picris echioides* L. [Asteraceae]**

Nome volgare: *Aspraggine volgare.*

Nome vernacolare: *Spinedda.*

Parti utilizzate: parte epigea della pianta.

Usi medicinali: antinfiammatoria, cicatrizzante.

Usi locali: il decotto, veniva utilizzato per lavare ferite degli animali e per facilitarne la cicatrizzazione. Veniva

adoperata come foraggio per il bestiame (bovini, conigli, ecc).

***Pinus pinea* L. [Pinaceae]**

Nome volgare: Pino domestico, Pino da pinoli.

Nome vernacolare: *Pinu, Arvulu di pinu, Pignu.*

Parti utilizzate: gemme, aghi, resina, semi.

Usi medicinali: antisettico, balsamico, espettorante, decongestionante, disinfettante.

Usi alimentari: in cucina, come ingrediente.

Usi locali: il decotto di foglie e gemme veniva utilizzato sia come disinfettante che come antisettico, per lavare piaghe da decubito; l'infuso di gemme, invece, si adoperava come rimedio per chi soffriva di tubercolosi. Suffumigi, con gemme e foglie si effettuavano per decongestionare le vie respiratorie. La resina, raccolta incidendo il tronco, veniva bruciata nei bracieri per disinfettare e profumare le stanze da letto degli ammalati di tubercolosi. In cucina, i pinoli, si adoperano per condire diverse pietanze.

***Pisum sativum* L. subsp. *sativum* [Fabaceae]**

Nome volgare: Pisello.

Nome vernacolare: *Pisedda, Piseddi.*

Parti utilizzate: semi.

Usi medicinali: rimineralizzante.

Usi alimentari: in cucina, come ingrediente.

Usi locali: i semi, come alimento, si utilizzavano per far riprendere le forze dopo una forte febbre. In cucina si usa, prevalentemente, per condire la pasta, o per fare contorni alla carne.

***Pistacia lentiscus* L. [Anacardiaceae]**

Nome volgare: Lentisco.

Nome vernacolare: *Stincu.*

Parti utilizzate: frutti, resina, foglie.

Usi medicinali: cicatrizzante, emolliente.

Usi locali: la resina che sgorga dalle incisioni si applicava, sia come emolliente che come cicatrizzante, sulle lacerazioni cutanee del bestiame. I cataplasmi, con foglie pestate e miste ad olio di oliva, si utilizzavano per far guarire le ferite alle zampe degli equini e dei bovini. L'oleolito, preparato facendo macerare le bacche mature, si adoperava come cura contro la scabbia.

***Plantago lanceolata* L. [Plantaginaceae]**

Nome volgare: Piantaggine minore, Piantaggine femmina.

Nome vernacolare: *Lingua di cani, Lingua ri cani.*

Parti utilizzate: badici, foglie.

Usi medicinali: ipoglicemizzante, vulnerario.

Usi locali: il decotto di foglie veniva utilizzato per abbassare la glicemia. Radici e foglie, si facevano cuocere in olio d'oliva e cera d'api, per farne una pomata utilizzata in caso di bruciate e/o scottature.

Plantago major L.

[*Plantaginaceae*]

Nome volgare: Piantaggine maggiore, Cinquenervia.

Nome vernacolare: *Pampina laiggha*, *Pampina larga*.

Parti utilizzate: foglie, radici

Usi medicinali: vulnerario, risolvente.

Usi locali: una volta si usava applicare foglie intere (meglio se contuse) sulle piaghe da decubito, le stesse venivano, pure, applicate sull'epidermide bruciata per facilitarne la cicatrizzazione. Foglie pestate, venivano, invece, applicate sui foruncoli per farli maturare. Radici e foglie, si facevano cuocere in olio d'oliva e cera d'api, per farne una pomata utilizzata in caso di bruciature e/o scottature.

Plumbago europea L.

[*Plumbaginaceae*]

Nome volgare: Caprinella.

Nome vernacolare: *Erva di chiapi*, *Erva di crapi*.

Parti utilizzate: radici.

Usi medicinali: antinfiammatorio.

Usi locali: l'impiastrato di radici trovava impiego, con applicazioni locali, nella cura dei ponfi cutanei.

Polygonum aviculare L.

[*Polygonaceae*]

Nome volgare: Poligono centinodia.

Nome vernacolare: *Centuruppa*, *Erva centuruppidda*, *Curriola*.

Parti utilizzate: pianta intera.

Usi medicinali: antinfiammatorio, diuretico, rimineralizzante.

Usi locali: il decotto preparato con rametti e foglie veniva utilizzato come antinfiammatorio, diuretico e rimineralizzante. Si utilizzava lo stesso per lavare le piaghe da decubito.

Polypodium cambricum L.

[*Polypodiaceae*]

Nome volgare: Polipodio meridionale

Nome vernacolare: *Freccia*, *Filiscichia*

Parti utilizzate: rizoma

Usi medicinali: purgativo, vermifugo.

Usi locali: il decotto, con il latte, aveva proprietà purgative e si utilizzava nei casi di difficoltà ad evacuare.

Curiosità: alcuni pastori usavano mettere pezzettini di radice nella ricotta fresca per far togliere l'abitudine di chiederne quotidianamente una porzione.

Portulaca oleracea L. subsp. *oleracea*

[*Portulacaceae*]

Nome volgare: *Porcellana comune*

Nome vernacolare: *Purciddana*, *Pucciddana*

Parti utilizzate: Porzione epigea della pianta.

Usi medicinali: antinfiammatoria, rinfrescante.

Usi alimentari: come verdura.

Usi locali: veniva mangiata, a digiuno, da chi soffriva di gastrite, era infatti ritenuta rinfrescante ed antinfiammatoria. Veniva, una volta, adoperata per farne insalate. Serviva come pastura per i maiali.

Prunus dulcis (Mill.) D. A. Webb

[*Rosaceae*]

Nome volgare: Mandorlo.

Nome vernacolare: *Mennulu*, *Mennula*, *Peri mennulu*.

Parti utilizzate: frutto (pericarpo).

Usi medicinali: rinfrescante, mineralizzante, vitaminico, energetico.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: con le mandorle dolci, pestate ed inumidite con acqua, si prepara una pasta che filtrata e diluita con una certa quantità di acqua si realizza una bevanda energetica e rinfrescante. Per uso alimentare le mandorle, in cucina, vengono utilizzate come ingredienti per diverse pietanze e dolci. Le mandorle sgusciate e pestate sono adoperate per preparare un latte molto saporito, (*latti di mennula*), dissetante, energetico e rinfrescante. Agli ammalati si usava far mangiare pasta con le mandorle (*Pasta cà mennula*). Con la farina si suole preparare, per mangiarli il giorno dei morti (2 Nov.), la «*frutta di marturana*» o «*i cosi morti*», cioè un impasto (marzapane), a cui si davano diverse forme di frutta.

Prunus persica (L.) Batsch.

[*Rosaceae*]

Nome volgare: Pesco.

Nome vernacolare: *Pessicu*, *Persicu*, *Speggia*, *Speggi*.

Parti utilizzate: frutto (pericarpo).

Usi medicinali: rimineralizzante, vitaminico, energetico.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: venivano fatti mangiare, soprattutto, ad anziani e bambini, per le sue proprietà rimineralizzanti, energetiche e vitaminiche. I frutti vengono consumati freschi.

Prunus spinosa L.

[*Rosaceae*]

Nome volgare: Pruno selvatico, Prugnolo.

Nome vernacolare: *Prunu sarvaggiu*, *Piunu sarvaggiu*, *Artignu*.

Parti utilizzate: frutto (pericarpo), corteccia, foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, antidiarroiche.

Usi locali: il decotto della corteccia veniva utilizzato come antinfiammatorio. Il decotto di foglie si utilizzava per fare gargarismi nelle affezioni oro-faringee. I frutti, molto ricchi di tannino, venivano fatti mangiare a chi soffriva di diarrea acuta.

Punica granatum L.

[*Punicaceae*]

Nome volgare: Melograno.

Nome vernacolare: *Ranatu*.

Parti utilizzate: corteccia, frutto.

Usi medicinali: antielmintico, antinfiammatorio, astringente.

Usi alimentari: come frutta.

Usi locali: il decotto di corteccia, veniva usato per eliminare i vermi intestinali «*U vermi taghiarinu*» (*Tenia solium*). Esplica attività antidiarroiche e antinfiammatorie. I frutti vengono utilizzati per uso alimentare.

Quercus ilex L. [Fagaceae]
Nome volgare: Leccio, Quercia.
Nome vernacolare: Agghiannara, Lecciu.
Parti utilizzate: corteccia.
Usi medicinali: antinfiammatorio, antiemorroidario.
Usi locali: il decotto di corteccia si usava come antinfiammatorio.

Raphanus raphanistrum L. subsp. *raphanistrum* [Brassicaceae]

Nome volgare: Rafano selvatico.
Nome vernacolare: Rarici sarvaggi, ,Razza, Razzi.
Parti utilizzate: parte epigea della pianta.
Usi medicinali: revulsivo.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: il succo ottenuto dalla spremitura della piantina veniva utilizzato per frizionare la parte interessata dall'alopecia. Le piantine giovani venivano utilizzate come companatico. Le foglie si utilizzavano in cucina, miste ad altre verdure, per assaporare insalate.

Raphanus sativus L. [Brassicaceae]

Nome volgare: Rafano.
Nome vernacolare: Rarici, Radici
Parti utilizzate: foglie, radice.
Usi medicinali: diuretico, antiscorbutico, antielmintica, astringente, digestive.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: il succo ottenuto dalla spremitura delle radici veniva utilizzato per togliere le macchie ('ntacchi) della cute e nei casi di alopecia. La radice si mangiava, per le sue proprietà astringenti, nei casi di diarrea acuta. Effetti benefici esplicava nei bambini affetti da parassiti intestinali. Le radici vengono, normalmente, utilizzate come antipasto, le foglie si utilizzano, miste ad altre verdure, per insalate.

Ranunculus ficaria L. [Ranunculaceae]

Nome volgare: Favagello.
Nome vernacolare: Erva rassudda.
Parti utilizzate: radici.
Usi medicinali: cura verruche.
Usi locali: l'impiastrici di radici veniva impiegato per curare le verruche (*birrini*) ed i calli ai piedi (*caddi 'nteperi*).

Ricinus communis L. [Euphorbiaceae]

Nome volgare: Ricino.
Nome vernacolare: Ricinu, Rigginu.
Parti utilizzate: semi (olio).
Usi medicinali: purgante.
Usi locali: una volta si utilizzava l'olio come purgante.
Curiosità: durante la seconda guerra mondiale l'olio veniva adoperato per lubrificare i motori degli aeroplani.

Rosa canina L. [Rosaceae]

Nome volgare: Rosa.

Nome vernacolare: Rosa sarvaggia.
Parti utilizzate: le foglie e frutto.
Usi medicinali: vitaminizzante antinfiammatorio, astringente, vulnerario.
Usi alimentari: Per preparare tisane.
Usi locali: il decotto di frutti veniva somministrato nei casi di raffreddore e nei casi di asma. Ai bambini gracili e febbricitanti ed agli anziani veniva somministrato un infuso di frutti ben maturi. Il decotto di corteccia e foglie si adoperava nei casi di dissenteria, perché ritenuto astringente. Lo stesso veniva adoperato per disinfettare ferite e alleviare le piaghe. Nell'alimentazione umana con i frutti maturi si preparavano aromatiche tisane.

Rosmarinus officinalis L. [Lamiaceae]

Nome volgare: Rosmarino.
Nome vernacolare: Rosamarina.
Parti utilizzate: foglie, fiori.
Usi medicinali: antinfiammatorio, balsamico, aromatico, digestivo.
Usi alimentari: utilizzato in cucina come pianta aromatica.
Usi locali: il decotto veniva utilizzato come antinfiammatorio cutaneo, per pulire piaghe ed escoriazioni. Suffumigi di fiori e foglie venivano praticati per facilitare l'espulsione delle secrezioni bronchiali e liberare le vie respiratorie. I cataplasmi, di foglie e fiori tritutati e fatti macerare in aceto, avevano una funzione antireumatica. In cucina viene utilizzato per aromatizzare pietanze (carni, pesce, ecc.).
Curiosità: Anticamente figlie e fiori di rosmarino, assieme ad altre piante aromatiche, venivano utilizzate per riempire i cuscini ai morti.

Rubus ulmifolius Schott [Rosaceae]

Nome volgare: Rovo comune, More.
Nome vernacolare: Runza, Runzi, Mareddi, Ruvetu.
Parti utilizzate: foglie, fiori, infruttescenze.
Usi medicinali: antinfiammatorio, astringente, bechico, risolvente, vulnerario.
Usi alimentari: come frutta.
Usi locali: le foglie triturate applicavano, come rinfrescante, sulle bruciature; lo stesso impiastro lo si metteva sui foruncoli per farli suppurare. L'infuso di foglie e fiori, addolcito con miele, si beveva in caso di pertosse. Il decotto si utilizzava, anche, per fare gargarismi nei casi di irritazioni del cavo oro-faringeo. Il decotto di foglie aveva proprietà astringenti. Il succo delle more si faceva bere ai bambini (*lattanti*) che soffrivano di diarrea. Le infruttescenze si utilizzavano in cucina per preparare macedonie e marmellate.

Rumex acetosa L. [Polygonaceae]

Nome volgare: Romice acetosa.
Nome vernacolare: Buttacavaddu, Abuttacavaddu, Lapazza, Erva acitusa
Parti utilizzate: pianta intera
Usi medicinali: diuretica, rinfrescante, antinfiammatoria, febbrifuga.

Usi alimentari: in cucina

Usi locali: il decotto di foglie veniva utilizzato per lavare parti cutanee arrossate, veniva altresì utilizzato come diuretico, depurativo, rinfrescante e febbrifugo. In cucina, alcuni contadini, utilizzavano le giovani piantine come verdura.

Ruscus aculeatus L. [Liliaceae]

Nome volgare: Ruscolo, Pungitopo.

Nome vernacolare: *Spinasurci*

Parti utilizzate: Radice

Usi medicinali: antiemorroidario, cicatrizzante, antinfiammatorio.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: la radice macinata veniva impiegata per favorire la cicatrizzazione delle ferite, soprattutto per gli animali. Il decotto era reputato antinfiammatorio, veniva adoperato per lavaggi delle emorroidi. In cucina i giovani turioni, sbollentati, si utilizzano come contorno.

Ruscus hypophyllum L. [Liliaceae]

Nome volgare: Ruscolo maggiore.

Nome vernacolare: *Sparaci trona, Sparaciu tronu*

Parti utilizzate: radice.

Usi medicinali: antiemorroidario, cicatrizzante, antinfiammatorio.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: la radice macinata veniva impiegata per favorire la cicatrizzazione delle ferite, soprattutto per gli animali. Il decotto era reputato antinfiammatorio, veniva adoperato per lavaggi delle emorroidi. In cucina i giovani turioni, sbollentati, si utilizzano come contorno, per frittate, per condire pasta o riso.

Ruta chalepensis L. [Rutaceae]

Nome volgare: Ruta.

Nome vernacolare: *Aruta, Ruta*.

Parti utilizzate: foglie, sommità fiorite.

Usi medicinali: vermifugo.

Usi locali: Le foglie fresche venivano fatti annusare ai bambini affetti da vermi (*Ossiuri*). Anticamente, si soleva preparare un oleolito, facendo macerare, foglie e sommità fiorite in olio di oliva, il mago (*u spiritaru o a mara*) lo utilizzava, nel mentre recitava una preghiera, per ungere (*tuccari u stommacu*) la zona ombelicale ai bambini affetti da vermi.

Salvia officinalis L. [Lamiaceae]

Nome volgare: Salvia.

Nome vernacolare: *Savvia, Sarvia*.

Parti utilizzate: Foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, cicatrizzante, eupeptico, sedativo, spasmolitico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: l'infuso si usava per fare sciacqui e gargarismi in caso di infiammazione del cavo orofaringeo. Il decotto si adoperava sia come sedativo nervino

che come spasmolitico, ma, lo si adoperava pure per fare impacchi nei casi di orzaioli (*Riolu*) o di infiammazioni oculari. Foglie fresche triturate si applicavano localmente in caso di ascessi cutanei. Le foglie venivano usate per pulire i denti (come dentifricio). Si faceva masticare qualche foglia nei casi di gengiviti o mal di denti. In cucina si adoperava per aromatizzare carni, pesce, ecc.

Salix alba L. [Salicaceae]

Nome volgare: Salice comune.

Nome vernacolare: *Salicastru, Arvulu di ciumara, Saliciu*.

Parti utilizzate: corteccia, foglie.

Usi medicinali: febbrifugo, antiemicranico.

Usi locali: il decotto della corteccia veniva assunto, durante il periodo bellico, contro la febbre malarica e per alleviare l'emicrania. L'impastro di foglie si adoperava per bloccare le emorragie nasali (*Epistassi*).

Sambucus nigra L. [Caprifoliaceae]

Nome volgare: Sambuco comune, Sambuco nero.

Nome vernacolare: *Sammucu*.

Parti utilizzate: corteccia, foglie, fiori, bacche.

Usi medicinali: antiemorroidario, antinfiammatorio, antidontalgico, vulnerario, antireumatico.

Usi locali: il decotto, di corteccia e foglie, veniva utilizzato come antinfiammatorio e come facilitatore delle cicatrizzazioni, nonché per uso topico, facendo impacchi su contusioni. L'infuso di fiori si utilizzava per fare impacchi agli occhi affetti da erisipola e/o resipola (*Risibbula*). Suffumigi (*Perfumi*) di fiori e foglie servivano per decongestionare le vie respiratorie. Sciacqui, con il decotto della corteccia, era ritenuto un eccellente antidontalgico. Cataplasmi con foglie e gemme triturate, inumidite con olio di oliva, si usavano contro le emorroidi. Per attenuare i dolori articolari o reumatici si frizionava la parte dolente, con il prodotto della macerazione in alcool, (per un mese), di corteccia e foglie. Le foglie pestate con sale ed aceto si utilizzavano come rimedio contro i pidocchi.

Scolymus grandiflorus Desf. [Asteraceae]

Nome volgare: Cardogna maggiore.

Nome vernacolare: *Scoddi*.

Parti utilizzate: foglie, fiori.

Usi medicinali: coleretico.

Usi alimentari: come companatico.

Usi locali: il decotto di foglie veniva utilizzato come rimedio nei disturbi di fegato. Le cime tenere si spellavano e si mangiavano con il pane come companatico, (*pani e scoddi*).

Curiosità: durante il periodo bellico con le ligule secche, dei fiori, si confezionavano sigarette.

Sedum caeruleum L. [Crassulaceae]

Nome volgare: Borracina azzurra.

- Nome vernacolare:** *Erva russigna*.
Parti utilizzate: l'intera pianta.
Usi medicinali: antiemorroidario, cicatrizzante.
Usi locali: cataplasma utilizzato contro le emorroidi e per curare le ustioni da fuoco.
- Senecio leucanthemifolius** Poir. [Asteraceae]
Nome volgare: Senecione costiero.
Nome vernacolare: *Sinacciola*.
Parti utilizzate: foglie, fiori (capolini)
Usi medicinali: antinfiammatorio, vulnerario.
Usi locali: il decotto di foglie e fiori, a piccole dosi, veniva assunto contro l'itterizia. Il decotto veniva adoperato, anche, come antinfiammatorio locale.
- Silybum marianum** (L.) Gaertn. [Asteraceae]
Nome volgare: Cardo mariano.
Nome vernacolare: *Cardazzu, Cardunazzu*.
Parti utilizzate: radici, foglie.
Usi medicinali: ipotensivo, epatico, antiemorroidario.
Usi locali: il decotto si utilizzava per stimolare le funzioni digestive del fegato e per abbassare la pressione arteriosa. Cataplasma di radici e foglie, intrise di olio di oliva, si applicavano sulle emorroidi.
- Sinapis arvensis** L. [Brassicaceae]
Nome volgare: Senape.
Nome vernacolare: *Sinapi, Sinapa*.
Parti utilizzate: bacche, radici.
Usi medicinali: antireumatica.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: le foglie pestate, impastate con aceto, si adoperavano per fare dei cataplasmi, nei casi di artriti reumatoide. In cucina, dopo averle sbollentate, si utilizzavano, come verdura.
- Smilax aspera** L. [Liliaceae]
Nome volgare: Salsapariglia.
Nome vernacolare: *Sciracausi*.
Parti utilizzate: bacche, radici.
Usi medicinali: antinfiammatorio.
Usi locali: l'impiastrato di bacche si adoperava, per uso topico, come antinfiammatorio. Per facilitare le cicatrizzazioni cutanei del bestiame da soma si usava ungere le lacerazioni con un impiastro realizzato pestando bacche rosse, radice ed amalgamando il tutto con olio di oliva.
- Solanum villosum** Mill. subsp. *villosum* [Solanaceae]
Nome volgare: Morella rossa.
Nome vernacolare: *Sulatru, Malerva*
Parti utilizzate: foglie
Usi medicinali: antinfiammatorio
Usi locali: il cataplasma delle foglie, miste ad olio di oliva, veniva utilizzato, per uso topico, come antinfiammatorio.
- Solanum nigrum** L. subsp. *nigrum* [Solanaceae]
Nome volgare: Morella comune.
Nome vernacolare: *Sulatru, Malerva*.
Parti utilizzate: foglie.
Usi medicinali: antinfiammatorio.
Usi locali: il cataplasma delle foglie, miste ad olio di oliva, veniva utilizzato, per uso topico, come antinfiammatorio.
- Solanum tuberosum** L. [Solanaceae]
Nome volgare: Patata.
Nome vernacolare: *Patati, Patata*.
Parti utilizzate: tuberi.
Usi medicinali: antipiretico, antinfiammatorio.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: come febrifughe, nei casi di febbre alta si affettavano i tuberi e si mettevano, trattenute da una fascia, sulla fronte del paziente. Fette di tubero si applicavano sulle scottature, sulle articolazioni doloranti e sugli occhi gonfi e arrossati. Per uso alimentare, vengono utilizzate in cucina, sia come contorno che come ingredienti di diverse pietanze.
- Spartium junceum** L. [Fabaceae]
Nome volgare: Ginestra.
Nome vernacolare: *Ginestra*
Parti utilizzate: foglie, fiori.
Usi medicinali: risolvete.
Usi locali: cataplasmi venivano effettuati per far maturare gli ascessi.
- Sonchus oleraceus** L. [Asteraceae]
Nome volgare: Grespino comune
Nome vernacolare: *Cardedda, Cardidduni*
Parti utilizzate: parte epigea della pianta.
Usi medicinali: diuretica, depurativa.
Usi alimentari: in cucina.
Usi locali: il decotto veniva assunto per le sue proprietà depurative e diuretiche. Per uso alimentare, la pianta, viene utilizzata in cucina sia cotta che cruda come verdura. Ottima è in insalata condita con olio di oliva e limone o aceto.
- Tamarix africana** Poir. [Tamaricaceae]
Nome volgare: Tamerice maggiore.
Nome vernacolare: *Brucani, Prucani, Vruca, Bruca*.
Parti utilizzate: corteccia.
Usi medicinali: diuretico.
Usi locali: il decotto di corteccia si utilizzava come astringente intestinale.
Detto: «A brucana puru chi sicca sia avi a fari sempri l'azioni sua», il detto si riferisce al fumo che emana quando si brucia.
- Teucrium flavum** L. [Labiatae]
Nome volgare: Camedrio femmina.

Nome vernacolare: *Camedriu*.

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: diuretico, depurativo.

Usi alimentari:

Usi locali: l'infuso di foglie si adoperava come diuretico e depurativo.

Triticum turgidum L. [Poaceae]

Nome volgare: Grano, Frumento.

Nome vernacolare: *Furmentu, Fuimmentu*.

Parti utilizzate: crusca, farina, semola.

Usi medicinali: antinfiammatorio.

Usi alimentari: nell'alimentazione.

Usi locali: anticamente, la crusca scaldata in padella ed messa dentro una calza di cotone veniva applicata sul collo in caso di tonsillite (*aggiazzi*).

Usi magici: per la cura dell'orzaiolo si usava fare un rito magico con il quale il guaritore, «*U spiritaru*» recitava alcune preghiere, imprimendo, contemporaneamente, con un chicco di frumento, il segno della croce sull'occhio ammalato. La paglia si usava come foraggio per il bestiame. I piccoli chicchi di frumento, che rimaneva dalla cernita, (*Cinnituri*), si davano come pastura al pollame. Le stoppie (*ristuccia*) venivano raccolte ed utilizzate per riscaldare il forno (*Camiani u furnu cà ristuccia*) per la panificazione.

Typha latifolia L. [Typhaceae]

Nome volgare: Lisca maggiore.

Nome vernacolare: *Burda, Buidda, Pilurrusseddu*.

Parti utilizzate: infiorescenza, foglie.

Usi medicinali: emostatico.

Usi locali: le infiorescenze femminili si utilizzavano come emostatico nelle piccole ferite. Le foglie si adoperavano per rivestire fondi di sedie (*seggi di burda*), fiaschi e per tamponare le doghe delle botti.

Ulmus canescens Melville [Ulmaceae]

Nome volgare: Olmo canescente.

Nome vernacolare: *Urmu, Uimmu*.

Parti utilizzate: corteccia.

Usi medicinali: vulnerario, antinfiammatorio.

Usi locali: il decotto di corteccia si usava come antinfiammatorio e per prevenire le piaghe e per favorire la cicatrizzazione delle ferite cutanee. Il decotto veniva adoperato per fare impacchi locali sul garrese degli equini colpiti dalle cosiddette «*chiaie*», lesioni suppurative, cioè le ferite a livello del dorso provocate dallo sfregamento della sella e/o degli attrezzi da lavoro.

Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy [Crassulaceae]

Nome volgare: Ombelico di venere comune.

Nome vernacolare: *Erva rassa, Pianta grassa*.

Parti utilizzate: foglie fresche.

Usi medicinali: emolliente, risolvente, antiemorroidario.

Usi locali: si utilizzavano le foglie fresche, contuse, per

fare applicazioni locali nei casi di infiammazioni cutanei e per far maturare i foruncoli. Il cataplasma si utilizzava per curare le emorroidi.

Urtica dioica L. [Urticaceae]

Nome volgare: Ortiche.

Nome vernacolare: *Ardicula, Ddiculi, Ddicula*

Parti utilizzate: foglie, radici.

Usi medicinali: antinfiammatorio, tricostimolante, emostatico.

Usi alimentari: utilizzata in cucina.

Usi locali: il decotto di foglie e radici veniva utilizzato come antinfiammatorio, soprattutto, nella cura dei reumatismi. Il decotto (*acqua e aceto*) di radici veniva utilizzato contro la forfora, per rinforzare i capelli e per prevenirne la caduta. Per bloccare la fuoriuscita di sangue dal naso si usava applicare dentro la narice ortica pestata. Le foglie, dopo averle sminuzzate, venivano mescolate la crusca e dati in pasto alle galline, al fine di incrementare la produzione di uova. In cucina, l'ortica, soprattutto i giovani apici trovano impiego come verdura (riso alle ortiche).

Verbascum sinuatum L. [Scrophulariaceae]

Nome volgare: Verbasco sinuoso.

Nome vernacolare: *Scupazzu, Scuparinu*.

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, antiemorroidario.

Usi locali: il decotto, veniva usato in impacchi per le sue proprietà infiammatorie soprattutto nei casi di lacerazione cutanea, lo stesso si adoperava come antiemorroidario. Le piante secche si utilizzavano per farne scopini (*Scuparini*) che i contadini adoperavano per pulire le stalle.

Verbena officinalis L. [Verbenaceae]

Nome volgare: Verbena.

Nome vernacolare: *Erva verbena, Bibbena, Virbinia*.

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antinfiammatorio, antireumatico, diuretico, antispasmodico, vermifugo, decongestionante

Usi locali: con il decotto, in aceto, preparato con foglie, si faceva impacchi per curare le articolazioni doloranti. L'infuso veniva assunto per curare i calcoli renali, come diuretico. Si utilizzava, pure come antinfiammatorio nei casi di infiammazioni agli occhi (decongestionante) e per fare gargarismi nelle affezioni oro-faringei. Il decotto si faceva assumere per espellere i vermi intestinali (ossuari). Nei casi di sinusite, si effettuavano inalazioni respirando vapori di un decotto di Verbena per decongestionare le vie respiratorie.

Curiosità: si racconta che i maghi (*spiritari*) e le streghe (*mari*), raccoglievano la pianta, «*magica*», la notte di S. Giovanni, e che dopo averla strofinata sul corpo, acquisivano il potere di esaudire qualsiasi desiderio.

Vicia faba L. [Fabaceae]

Nome volgare: Fava.

Nome vernacolare: Fava, Favi.

Parti utilizzate: semi.

Usi medicinali: antireumatico, energetico, proteinico.

Usi alimentari: in cucina.

Usi locali: l'impiastrato, preparato con farina di fave e aceto tiepido, si applicava sulle ginocchia doloranti come antireumatico. Si consigliava mangiare fave ai debilitati, perché infondevano energia. In cucina, sia verdi che secche, venivano utilizzate per preparare diverse pietanze, soprattutto nelle povere famiglie. Venivano pure adoperate come alimento per il bestiame.

Vinca major L. [Apocynaceae]

Nome volgare: Pervinca.

Nome vernacolare: Erva pivvinca, Viola sarvaggia.

Parti utilizzate: foglie.

Usi medicinali: antiflogistico.

Usi locali: il decotto si utilizzava per fare gargarismi nei casi di infiammazioni del cavo oro-faringeo.

Vitis vinifera L. [Vitaceae]

Nome volgare: Vite.

Nome vernacolare: Zuccu, Vigne, Vigna

Parti utilizzate: foglie, frutti e derivati: mosto, vino, aceto.

Usi medicinali: angioprotettore, energetico, vitaminico, cardioprotettivo, rimineralizzante, disinfettante.

Usi alimentari: in cucina, come frutta, per aromatizzare pietanze (vino, aceto).

Usi locali: le foglie fresche, triturate, sotto forma di impiastro, venivano adoperate per curare le vene varicose, i disturbi della circolazione e la fragilità dei capillari, soprattutto degli arti inferiori (proprietà angioprotettrici). L'uva veniva consumata, oltre che come frutta, anche per le sue proprietà di stimolare la funzionalità intestinale (purgante), quella renale (diuresi) e la secrezione epato-biliare. Perciò, la così detta «cura dell'uva» aveva una duplice funzione: depurare l'organismo e arricchirlo di sostanze zuccherine ad alto valore energetico (fruttosio e glucosio). I derivati dell'uva: mosto, vino e aceto avevano, ed hanno ancor oggi, un'enorme importanza. Impacchi, con acqua fresca ed aceto, si applicavano sulla fronte per abbassare la febbre. L'aceto ed il vino e si adoperavano per disinfettare le ferite. Il vino bollito con miele si prendeva nei casi di influenza e/o raffreddori. L'aceto veniva fatto annusare nei casi di svenimento, per far tornare in sensi. Il vino, soprattutto quello rosso, si beveva, per prevenire le affezioni cardiovascolari cuore e prevenire (cardioprotettivo). Nell'alimentazione

umana, si utilizza come frutta, i derivati: mosto e vino per preparare concentrati, (mosto cotto «vini cottu o vinu cottu»), e vini o liquori, che trovano largo impiego nei vari settori alimentari.

Curiosità: durante il periodo bellico le foglie di vite, dopo averle essiccate, si utilizzavano come surrogato del tabacco.

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

Dalle indagini risulta che nei Monti di Trapani, come in altre comunità rurali siciliane, molte specie vegetali hanno trovato un largo impiego nella tradizione locale.

Nei quattro comuni è stato accertato l'impiego di 155 piante di cui 2 appartengono alle *Pteridophyta*, 3 alle *Gymnospermae* e 150 alle *Angiospermae* (144 *Magnoliopsida* e 6 *Liliopsida*).

I *taxa* ripartiti in 60 famiglie afferiscono in ordine decrescente alle *Asteraceae* (18), *Lamiaceae* (9), *Liliaceae* (9), *Rosaceae* (8), *Brassicaceae* (8), *Poaceae* (7), *Fabaceae* (7), *Solanaceae* (6), *Rutaceae* (5), *Apiaceae* (4), *Moraceae*, (3), *Cucurbitaceae* (3), *Boraginaceae*, *Capripholiaceae*, *Cactaceae*, *Orchidaceae*, *Oleaceae*, *Papaveraceae*, *Plantaginaceae*, *Polygonaceae*, *Ranunculaceae*, *Urticaceae* (2) e le rimanenti con un solo *taxon* (Fig. 2).

Di esse 131 sono adoperate esclusivamente nella cura dell'uomo, 6 in campo veterinario e le restanti 18 ad uso misto (Fig. 3).

Per quanto riguarda l'uso medicinale la maggior parte dei *taxa* censiti venivano utilizzati a scopo antinfiammatorio (56 piante), diuretico (36), astringente (16), vulnerario (16), depurativo (14) e antiemorroidario (12). (Fig. 4).*

Alcune specie sono utilizzate anche a scopo veterinario, mentre altre, per uso alimentare e poche per rituali magici.

Ulteriori indagini farmacobotaniche, sulla flora siciliana ed in particolare del trapanese, potranno fornire, ancora, notizie interessanti per intraprendere un eventuale studio fitochimico e farmacologico.

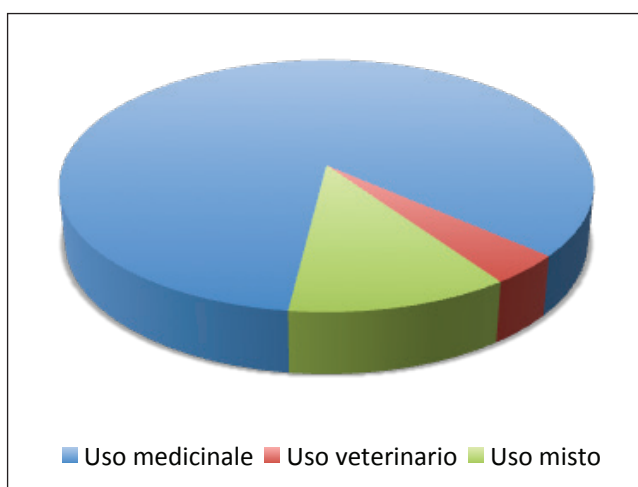


Fig. 3- Tipologie di uso delle specie esaminate nei Monti di Trapani.

Le applicazioni farmaceutiche e gli usi alimurgici relativi ai *taxa* censiti hanno valore prettamente scientifico-documentario. Gli autori, pertanto, declinano ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo e/o alimentare.

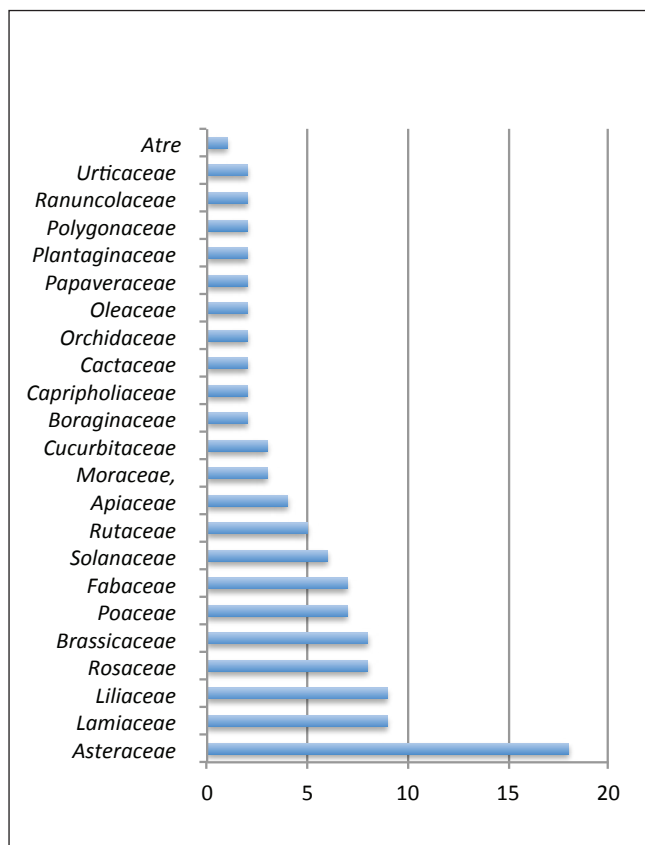


Fig. 3 - Famiglie maggiormente utilizzate dal punto di vista etnofarmacobotanico dalle comunità rurali dei Monti di Trapani.

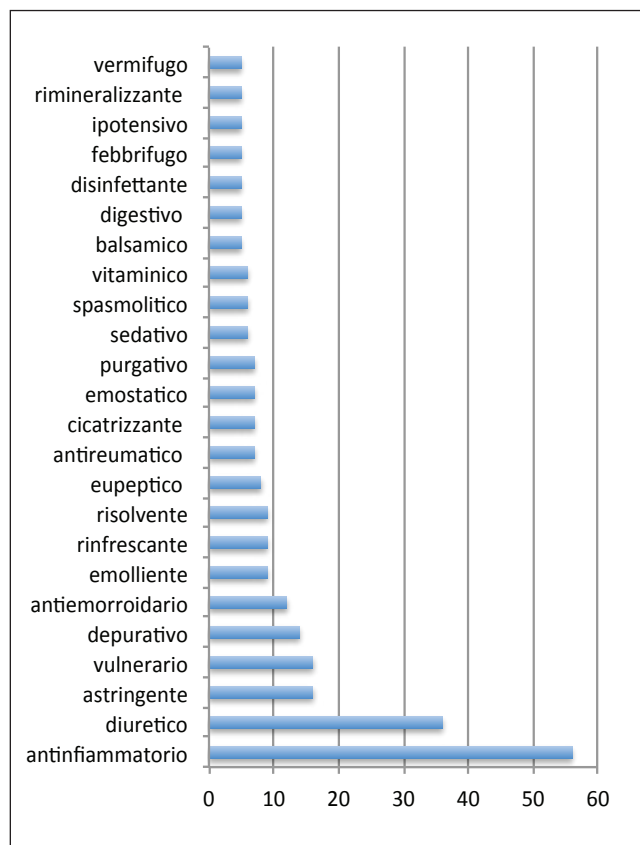


Fig. 4 - Principali usi medicinali dei taxa censiti nel comprensorio dei Monti di Trapani.

BIBLIOGRAFIA

- ALEO N., AMATO F., ALEO M., 2013 – *Le piante tossiche della flora trapanese (Sicilia)*. – Quad. Bot. Amb. Appl. 22 (2011): 31-49.
- ARCIDIACONO S., (ed), 2002 – *Etnobotanica nella provincia di Catania*. – Nuova Zangara Stampa, Siracusa.
- ARCIDIACONO S., 1998 – *Le verdure spontanee dell'Etna*. – Galatea Editrice, Acireale (CT).
- ARCIDIACONO S., 2004 – *Fitoalimurgia etnea*. – Agorà, V, n.16, Catania.
- ARCIDIACONO S., COSTA R., MARLETTA G., PAVONE P., NAPOLI M., 2010 – *Usi popolari delle piante selvatiche nel territorio di Villarosa (EN - Sicilia Centrale)* – Quad. Bot. Amb. Appl., 21 (2010): 95-118.
- ARCIDIACONO S., NAPOLI M., ODDO G., PAVONE P., 2007 – *Piante selvatiche d'uso popolare nei territori di Alcara Li Fusi e Militello Rosamarino (Messina)*. – Quad. Bot. Amb. Appl. 18 :104-144.
- ARCIDIACONO S., NAPOLI M., PAVONE P., 1999 – *Piante selvatiche utilizzate nella medicina e nella veterinaria popolari nel territorio di Bronte*. – Quad. Bot. Amb. Appl., 10: 105-118.
- ARCIDIACONO S., NAPOLI M., PAVONE P., 2003 – *Piante spontanee d'uso popolare nel territorio di Bronte (Catania)*. – Quad. Bot. Amb. Appl. 14:151-172.
- ARCIDIACONO S., PAVONE P., 1994 – *Erbe spontanee, com-*

- stibili del territorio etneo*. – Boll. Acc. Gioenia Sci. Nat. 27(346): 461-588.
- ARCIDIACONO S., PAVONE P., SALMERI C., 1995a – *Erbe commestibili dell'Etna e loro valenza economica*. – Atti Conv. "Funghi, Tartufi e erbe mangerecce", L'Aquila.
- ARCIDIACONO S., PAVONE P., SALMERI C., 1995b – *Specie spontanee usate per l'alimentazione umana*, Giorn. Bot. Ital. 129(2).
- ATTAGUILE G., DI BENEDETTO L., PENNISI G., LEONARDI S., 1978 – *Contributo alla conoscenza della flora officinale della Piana di Catania*. – Boll. Acc. Gioenia Sc. Nat., s. 4, 8(5-6): 165-223.
- BARBAGALLO C., FURNARI F., 1967 – *Flora officinale del territorio di Caltagirone (CT)*, CNR, Memorie n.7, Pavia.
- BARBAGALLO C., LONGHITANO N., MELI R., 1979 – *Note sulle piante officinali spontanee e coltivate del territorio di Cesarò (Messina)*. – Fitoterapia, 50(2): 57-66.
- BARBAGALLO C., MELI R., SAVOCA F., NICOTRA M., 2004 – *Indagine sugli usi popolari delle piante medicinali nella Sicilia centro-orientale*. – Boll. Acc. Gioenia Sci, Nat. 37(364): 83-157.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P. E., 1962 – *Piante Medicinali: chimica farmacologica e terapia*. – Voll. I-II, Inverni & Della Beffa, Milano.

- BONOMO R., TRAPANI S., 1974 – *Piante officinali nelle Egadi*. – Lab. Ist. Bot. Giard. Col. 25: 195-233.
- CATANZARO F., LONGO R., ALEO M., 1987 – *Su un caso di avvelenamento di bacche di Arum Italicum Miller*. – Libera Università Trapani: pp. 105-110.
- GIARDINA G., RAIMONDO F.M. & SPADARO V., 2007 – *A catalogue of plants growing in Sicily*. – Bocconea 20: 5-582.
- GUSSONE G., 1827-1834 – *Florae Siculae Prodrromus*. – Ex Regia Typographia, Napoli.
- GUSSONE G., 1843-1844 – *Florae siculae Synopsis, I-II* – Napoli, pp.647; Add. pp. 883.
- LENTINI F., 1996 – *Gli usi tradizionali delle piante di Sant'Angelo Muxaro*. – Atti del Convegno "Natura, Mito & Storia nel Regno Sicano di Kokalos" Sant'Angelo Muxaro (Agrigento): pp. 33-39.
- LENTINI F., 2000 – *The role of ethnobotanics in scientific research. State of ethnobotanical knowledge in Sicily*. – Fitoterapia 71: 83-88.
- LENTINI F., ALEO M., 1990 – *Indagini etnobotaniche in Sicilia. V. L'uso tradizionale delle piante nel territorio di Erice (Trapani)*. – Atti Accademia Scienze, Lettere e Arti di Palermo (1990-91): 67-98.
- LENTINI F., ALEO M., AMENTA R., 1993 – *L'uso popolare delle piante nelle Isole Egadi (Sicilia)*. – Giorn. Bot. Ital., 127(3): 702.
- LENTINI F., ALEO M., AMENTA R., 1997 – *L'uso popolare delle piante nelle Isole Egadi (Sicilia)*. – Acta Phytoterapeutica 4(2): 88-94.
- LENTINI F., ALEO M., CATANZARO F., 1988 – *Indagini etnobotaniche in Sicilia, III, L'uso tradizionale delle piante nel territorio di Mazara del Vallo (Trapani)* – Atti Accademia Scienze, Lettere e Arti di Palermo (1987-88), s. 4, 47: 29.
- LENTINI F., AMENTA R., SALETTA G., 2004 – *Etnobotanica in Sicilia: piante medicinali e veterinarie del versante orientale (Messina) del Parco dei Nebrodi*. – Erboristeria Domani: p. 31.
- LENTINI F., DI MARTINO A., AMENTA R., 1994 – *La flora popolare di Ustica (Palermo)*. – Giorn. Bot. Ital. 129(2): 167
- LENTINI F., DI MARTINO A., AMENTA R., 1995a – *Le piante di uso popolare nell'arcipelago delle Pelagie (Ag)*. – L'uomo e l'ambiente 19: 117-121.
- LENTINI F., DI MARTINO A., AMENTA R., 1996 – *La flora popolare dell'Isola di Pantelleria (TP)*. – In VIII° Convegno S.I.F. "Alla scoperta della Digitale del Gennargentu", Arzana (Nuoro): p. 70.
- LENTINI F., GIANI S., AMENTA R., 1995b – *L'uso popolare delle piante nelle isole Eolie (Sicilia)*. – Acta technologiae et legis medicamenti 6:351-355.
- LENTINI F., *Indagini etnobotaniche in Sicilia. II. 1987 – L'uso tradizionale delle piante in alcune comunità del trapanese*. – Studi Urbinati 60(29) suppl. 1: 151-167.
- LENTINI F., RAIMONDO F. M., 1990 – *Indagini etnobotaniche in Sicilia. IV. L'uso tradizionale delle piante nel territorio di Mistretta (Messina)*. – Quad. Bot. Amb. Appl. 1(1990): 103-117.
- LOJACONO POJERO M., 1888-1904 – *Flora sicula*. – Tip. Virzi, Palermo.
- PIGNATTI S., 1982 – *Flora d'Italia. 1, 3* – Edagricole, Bologna.
- RAIMONDO F. M., 1980 – *Le piante della Flora locale nella tradizione popolare delle Madonie* – Giorn. Bot. Ital. 114: 142.
- RAIMONDO F. M., LENTINI F., 1990 – *Indagini etnobotaniche in Sicilia. I. Le piante della flora locale nella tradizione popolare delle Madonie (Palermo)* – Naturalista sicil. s. 4, 14(3-4): 77-99.
- RINGRAZIAMENTI – Lavoro effettuato nell'ambito delle attività del Progetto di Ricerca MEMOLA "Mediterranean MOUNTAINOUS LANDSCAPES: an historical approach to cultural heritage" (FP7-SSH-2013-2). Responsabile Scientifico per l'Università di Palermo: Prof. Giuseppe Bazan.
- RIASSUNTO – I risultati della ricerca si riferiscono ad una indagine etnofarmacobotanica svolta nel territorio dei Monti di Trapani (Sicilia), ed ha interessato i comuni di Valderice, Buseto Palizzolo, Custonaci e San Vito Lo Capo. Lo studio ha messo in evidenza 155 diversi taxa una volta utilizzati sia nella medicina popolare che ad uso veterinario o alimentare. L'uso etnofarmacobotanico di taxa spontanei e di antica coltivazione rappresenta uno servizi ecosistemici offerti dalla biodiversità dei sistemi agricoli tradizionali di questo territorio.