



Mauro Ballero

# PIANTE AROMATICHE IN SARDEGNA

Mauro Ballero  
PIANTE  
AROMATICHE  
IN SARDEGNA

ISBN 978-88-9202-131-8  
9 788862 024518

ILISSO

ILISSO

# *Daucus carota* subsp. *maritimus*

(Lam.) Batt.

## Nome comune

Carota selvatica.

## Nome sardo

*Aligaglia campina; aligarza; arriga; canna 'e ingia; bastunàga; fostenaja; frustinaca; nughedda; pestianga.*

## Descrizione

Emicriptofita bienne con una radice fusiforme, carnosa, giallo-biancastra e un fusto rigido, ispido e ramoso nella parte apicale. Le foglie basali sono da lanceolate a pennatosette mentre le cauline sono amplessicauli e divise in lacinie lineari-acute. L'infiorescenza è un'ombrella globulare avvolta da lunghe brattee e composta da fiori zigomorfi bianchi o rosati, quelli centrali leggermente più grandi, rosso-scuro, sterili; dopo la fecondazione l'infiorescenza si chiude a nido

d'uccello. Il frutto è un achenio irsuto, di forma ellittica.

In Sardegna sono presenti diverse sottospecie molto simili fra loro e riconoscibili dopo attente analisi sistematiche.

## Grado olfattivo

3, distinguibile per la presenza di tiamina, riboflavina, niacina,  $\alpha$ - e  $\beta$ -caroteni, flavonoli, fitosteroli e un olio volatile composto da  $\alpha$ - e  $\beta$ -pinene, geraniolo, limonene, cariofillene.

## Ecologia

Cresce nei terreni incolti, nei prati e nei pascoli aridi, ai bordi delle strade; fiorisce da aprile a ottobre ed è molto comune.

## Etimologia

I nomi *Daucus* e *carota* sono riconducibili al greco δαίω (*daío*), 'riscaldamento', e καρωτόν (*carotón*), 'carota', mentre l'attributo *maritimum* sta

a indicare la sua ecologia.

L'etimo del sardo *nughedda*, da *nug* o *nuk* ('piccola pianta') ed *ellu(m)* ('luminoso') di derivazione accadica, con il significato di 'piantina che splende', metterebbe in evidenza non tanto l'aspetto quanto le sorprendenti proprietà riconosciute alla carota selvatica fin dalla più alta antichità.

## Curiosità

La carota selvatica è conosciuta e apprezzata in quasi tutta la Sardegna per l'intenso e aromatico profumo, per le proprietà curative e l'uso in cucina, dove viene utilizzata sia cruda che cotta assieme ad altre spezie aromatizzanti.

Fasi della fioritura delle carote selvatiche; a destra, la caratteristica infiorescenza "a nido d'uccello".

## PERIODO DI FIORITURA

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU |
| LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |



# Ferula communis L.

## Nome comune

Ferula.

## Nome sardo

Cagna fenu; érula; feurra; trullinu.

## Descrizione

Emicriptofita perenne, alta e robusta con una massiccia radice fusiforme. Il fusto è eretto, cilindrico, glauco-violaceo, midolloso e striato, percorso da vasi latticiferi, persistente anche nel secco. Le foglie basali sono più volte pennate, con segmenti dell'ultimo ordine lineari e acuti. L'infiorescenza è grande, piuttosto ramificata, con ombrelle di 20-40 raggi avvolte, prima della fioritura, dalle guaine dilatate delle foglie superiori. I fiori hanno petali gialli e regolari, e il frutto è un diachenio ellittico, appiattito, con due ali laterali.

## Altre specie

In alcune località costiere è presente anche *Ferula arrigonii* Bocchieri, la ferula

di Arrigoni, dall'aspetto maggiormente compatto e crassulento in tutte le sue parti.

## Grado olfattivo

4, forte per il contenuto di cumarine prenilate (ferulenolo) e una componente volatile composta da canfora,  $\alpha$ -pinene,  $\beta$ -eudesmolo, dillapiolo, guaiolo e spatulenolo. Nel 2001 è stata documentata la presenza nella nostra Isola di popolamenti ben differenziati dal lato ecologico con un chemotipo atossico, ma più aromatico, contenente esteri daucanici e non cumarine prenilate che si trovano in quello nocivo (APPENDINO, ET AL. 2001).

## Ecologia

La ferula comune è diffusissima mentre la ferula

dell'Arrigoni è sporadica; entrambe si trovano nei pascoli, nelle garighe e nei prati aridi dove fioriscono da maggio a giugno.

## Etimologia

*Ferula* è un sostantivo latino che indicava una cannuccia usata per punire gli studenti; *communis* denota che si tratta di una pianta 'molto diffusa'.

## Tossicità ed effetti collaterali

L'ingestione del chemotipo tossico può causare avvelenamenti emorragici con epistasi, tachicardia, ematuria, tumefazioni e ipertensione.

## Curiosità

Nell'antica Roma e in Grecia il bastone di ferula, leggero,

dritto e resistente era uno dei simboli della dignità sacerdotale tanto che nel Medioevo rappresentava spesso il pastorale del vescovo. Ferulifere, o baccanti, erano invece le fanciulle che portavano il tirso di ferula durante le feste dedicate a Dionisio, mentre il nartéce

(dal greco *νάρθηξ*, *nàrthex*, nome greco della ferula) era il luogo «delle antiche chiese greche, dove con una ferula, erano costretti a certi passi dell'ufficio divino a ritirarsi i catecumeni, gli energumeni e i penitenti» (MARCHI 1828-29). Nell'iconografia statuaria sarda un bastone di questa

pianta viene posto tra le mani di sant'Antonio abate perché, secondo una leggenda regionale, sarebbe stato lui a rubare il fuoco dagli inferi, custodendolo appunto all'interno di un bastone di ferula che brucia lentamente, per donarlo ai Sardi (CHERCHI PABA 1963).

## PERIODO DI FIORITURA

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU |
| LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |

Fioritura di ferula.



# *Helichrysum* sp. pl.

## Nome comune

Elicriso; perpetuino.

## Nome sardo

*Abbruschiu; allue fogu; bruschiadinu; buredda; scova de santa Maria; mansanellja; mortiddus; uskradinu.*

## Descrizione e specie

A questo Genere afferiscono tre suffrutici perenni della flora sarda: *Helichrysum italicum* subsp. *microphyllum* (Willd.) Nyman (sinonimo: *Helichrysum microphyllum* subsp. *tyrrhenicum* Bacch. & Al.), conosciuto come

perpetuino d'Italia a foglie piccole; *Helichrysum montelinasanum* E. Schmid, l'elicriso del Monte Linas; *Helichrysum saxatile* Moris, perpetuino di Sardegna. Queste specie presentano fusti legnosi alla base, contorti e molto ramificati, ricoperti da un fitto tomento verde-

cenerino e foglie sessili, esili, quasi filiformi, alterne, con il margine rivolto verso il basso. I fiori, tutti tubulosi, giallo-bruni, sono riuniti in densi capolini situati nella parte terminale dei rami e rivestiti da brattee membranacee giallo-brunastre. Il frutto è un achenio ovale-allungato,

*Nella pagina a lato:*  
Perpetuini di Sardegna in fiore  
(in basso) e a frutto (in alto).

L'elicriso a foglie piccole.



# FAMIGLIA

## Capparaceae

ORDINE | *Brassicales*

Famiglia strutturata in 80 Generi con oltre 840 entità a distribuzione pantropicale, alcune delle quali di rilevante importanza economica. Sono prevalentemente arbusti, ma a volte anche alberi, inermi o spinoscenti, da glabri a pubescenti, con foglie semplici e

alterne, eccezionalmente palmate. I fiori ipogini sono generalmente attinomorfi, in alcune specie zigomorfe, riuniti in infiorescenze terminali racemose; il frutto è una capsula deiscende, carnosa, da lineare-cilindrica a globosa (HALL, ET AL. 2002).

Fiore e boccioli del capperò comune.



# Capparis spinosa L.

Sinonimo: *Capparis rupestris* (Sm.)

Nome comune

Capperò comune.

Nome sardo

Càpparu; tàppara.

### Descrizione

Arbusto rupicolo sempreverde di 80-90 cm di altezza con rami flessuosi, legnosi solo alla base, da prostrati a ricadenti o ascendenti. Foglie alterne, carnosette, portate da un breve picciolo posto all'ascella di due stipole spinoscenti, con la lamina subrotonda, intera, lucida su entrambe le facce e l'apice leggermente mucronato.

tocoferolo oltre ad alcaloidi, glicosidi (capparirutina), flavonoidi, triterpenoidi, saponine e poliisoprenoidi.

### Ecologia

Cresce comune sui muri, su falesie e rupi, preferibilmente in vicinanza della costa e su substrato calcareo; fiorisce da maggio a settembre.

### Etimologia

L'etimologia del nome generico *Capparis* si collega al persiano *كبر* (*al-qâbar*) trasposto dai Greci in *κάππαρις* (*kápparis*); l'aggettivo *spinosa* indica la presenza di stipole spinoscenti, *orientalis* fa riferimento al settore geografico di origine, *rupestris* alla preferenza ecologica.

### Curiosità

Il frutto del capperò è apprezzato maggiormente rispetto ai boccioli fiorali non solo per il gusto più grato ma anche perché ritenuto afrodisiaco, ed è in questa ottica che si deve leggere il versetto della Bibbia «quando fiorirà il mandorlo e la locusta si trascinerà a stento e il capperò non avrà più effetto, perché l'uomo se ne va nella dimora eterna» (Ecclesiaste 12,5), in cui il termine ebraico *aviyoonah* ('capperò'), connesso alla radice *אביונה* che equivale a 'ricordo sessuale', viene tradotto anche come 'appetito' o 'desiderio'.

I fiori sono solitari, ascellari, lungamente pedunculati, formati da quattro sepali verdi, caduchi, e quattro petali bianchi obovati, grandi e con evidenti stami rosa-violacei. Il frutto è una capsula carnosa, verde, oblunga, contenente numerosi semi reniformi.

### Altre specie

In Sardegna è presente anche *Capparis orientalis* Veill. (sinonimo: *Capparis spinosa* subsp. *orientalis* (Veill.) Jafri), il capperò orientale, anche se meno diffuso del capperò comune.

### Grado olfattivo

3, distinguibile, imputabile alla presenza di spermidina, rutina, quercetina, kaempferolo, stigmasterolo,

PERIODO DI FIORITURA

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU |
| LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |



# Genista sp. pl.

## Nome comune

Ginestra.

## Descrizione e specie

Camefite pulvinate arborescenti, prevalentemente xerofile, dotate di un vigoroso apparato radicale e fusti intricati, spinosi, più o meno acuminati alle estremità.

I giovani rami sono verdi, flessibili, poveri di foglie, che generalmente sono minute, formate da tre segmenti spatolati. I fiori sono papilionati, gialli, solitari o riuniti in un racemo; il frutto è un legume corto, tuberculato, contenente da quattro a sei semi.

Delle oltre 20 specie presenti in Sardegna le più significative sono: **Genista corsica** (Loisel.) DC., la ginestra di Corsica, perché diffusa in tutto il territorio regionale, e **Genista ephedroides** DC., la ginestra efedroide, per il portamento dei rami lunghi e flessuosi. Particolarissima è **Genista aetnensis** (Biv.) DC., la ginestra dell'Etna, presente in poche stazioni collinari dell'Ogliestra, del Sarrabus e del Sulcis oltre che sulle pendici dell'Etna. Si tratta di un alberello di 3-6 m di altezza con una rigogliosissima fioritura gialla, che crea coreografici paesaggi al momento della sua antesi.

## Grado olfattivo

4, forte per il contenuto in alcaloidi, flavonoidi, acidi grassi volatili (acido laurico, acido miristico e palmitico) e *trans*-fitolo.

## Ecologia

Tranne la sporadica ginestra dell'Etna, si tratta di piante comuni nelle macchie costiere e in quelle montane, che fioriscono da aprile a settembre.

## Nome sardo

Abbruschiadinu; àdanu; binistra; ciurexina; erba sorighina; tiria.

## Etimologia

Il sostantivo *Genista* deriva dal latino *genu* ('ginocchio') per il prevalente portamento prostrato dei fusti; *corsica* e *aetnensis* le sono attribuiti come riferimento geografico alla loro distribuzione territoriale; *ephedroides* rimanda all'aspetto dei fusti simili a quelli dell'*Ephedra*. Il termine sardo *àdanu* con cui si identifica genericamente la ginestra è imputabile al tardo-latino *cadanus* nel significato di 'erba odorifera', probabilmente legato a un termine di origine semitica.

## Tossicità ed effetti collaterali

Va segnalato che l'ingestione dei semi potrebbe causare lievi disturbi di carattere intestinale e al Sistema Nervoso Centrale.

## Curiosità

Questi rigogliosi cespugli ingentiliscono ambienti costieri e montani altrimenti inadorni nel periodo estivo. Sono spesso descritti in letteratura con considerazioni non solo botaniche, come quelle del noto *Dictionnaire raisonné universel d'histoire naturelle*: «Rimarchevoli per l'ammirabile odore dei fiori, si mettono sotto aceto i bottoni della ginestra come i capperi, ma non hanno un sapore così piccante» (VALMONT DE BOMARE 1795, p. 86).

## PERIODO DI FIORITURA

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU |
| LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |



I fiori della ginestra dell'Etna.

Nella pagina a lato:  
La rigogliosa fioritura della ginestra dell'Etna sui monti dell'Ogliestra.



# Lavandula stoechas L.

## Nome comune

Lavanda selvatica.

## Nome sardo

Abiòi; alchemissa; buredda; calecàsu; ipigurèdda; ispigulosa aresti; spicula aresti.

## Descrizione

Cespuglio di 40-80 cm di altezza con una profonda e robusta radice fittonante e fusti tetragoni, legnosi, grigio-tomentosi. Le foglie sono vischiose, opposte, con una lamina lineare-lanceolata dal margine intero o debolmente crespato. I fiori hanno la corolla bilabiata, viola, e sono riuniti in una spiga ovoide posta all'apice dei fusti e sormontata da un ciuffo di brattee sterili violette con funzione vessillare.

Il frutto è composto da quattro acheni bruni.

## Grado olfattivo

4, forte, determinato da cumarine, flavonoidi e da un olio volatile composto da cineolo, fencone, canfora, p-cimene, lavandulil-acetato, linalil-acetato, limonene e  $\alpha$ -pinene.

## Ecologia

Cresce comune nei prati assolati anche degradati

e percorsi dal fuoco o al margine dei cisteti e fiorisce da marzo a luglio.

## Etimologia

*Lavandula* deriva da *lavandum*, gerundio del verbo latino *lavo*, 'pulisco', a indicare le peculiari proprietà detergenti della pianta; *stoechas*, dal greco *στοιχέω* (*stoichéō*), 'sto in fila', rimanda all'ordinata disposizione dei fiori.

Particolare delle infiorescenze della lavanda selvatica.



## Curiosità

In diversi centri dell'Isola le foglie venivano utilizzate come insettifugo e antitarmico o per preparare un'acqua fragrante impiegata per l'igiene del corpo.

## PERIODO DI FIORITURA

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU |
| LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |



# Gladiolus sp. pl.

## Nome comune

Gladiolo; spadina.

## Nome sardo

Flori de spadoni; ispadòne; lillu aresti; spadixedda.



## Descrizione e specie

Geofite erbacee perenni con un bulbo ricoperto da tuniche scure, spesse e reticolate e foglie ensiformi, strette, da lineari a lanceolate, con nervature parallele ben evidenti. I fiori sono riuniti

in una spiga corta ma densa portata da un culmo alto da 50 a 80 cm e hanno il perigonio imbutiforme, irregolare, costituito da sei lacinie roseo-violette con la centrale più lunga e una chiazza bianca al centro. Il frutto è una capsula

trigona, subsferica. In Sardegna vegetano *Gladiolus italicus* Mill., il gladiolo dei campi, e *Gladiolus byzantinus* Mill. (sinonimo: *Gladiolus communis* subsp. *byzantinus* (Mill.) A.P. Ham.), il gladiolo bizantino, molto simili fra loro.

## Grado olfattivo

3, distinguibile, imputabile alla presenza di flavoni, triterpeni e cumarine.

## Ecologia

Crescono nei prati pingui, frequentemente come infestanti delle coltivazioni di cereali; fioriscono da aprile a giugno e sono piuttosto comuni.

## Etimologia

L'etimo generico *Gladiolus* deriva dal sostantivo latino *gladius* ('corta spada') per la forma delle foglie; l'attributo *italicus* precisa che è proprio della penisola italiana, mentre *communis* sta ad indicare che è una specie abbastanza frequente.

## Curiosità

Dal bulbo si otteneva una poltiglia che veniva applicata sull'epidermide per eliminare le verruche e i porri oltre che per alleviare la sintomatologia provocata dalle fistole causate dall'adenite tubercolare (scrofola).

I fiori dei gladioli dei campi.

Nella pagina a lato:  
I fiori del gladiolo bizantino.

## PERIODO DI FIORITURA

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU |
| LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |

