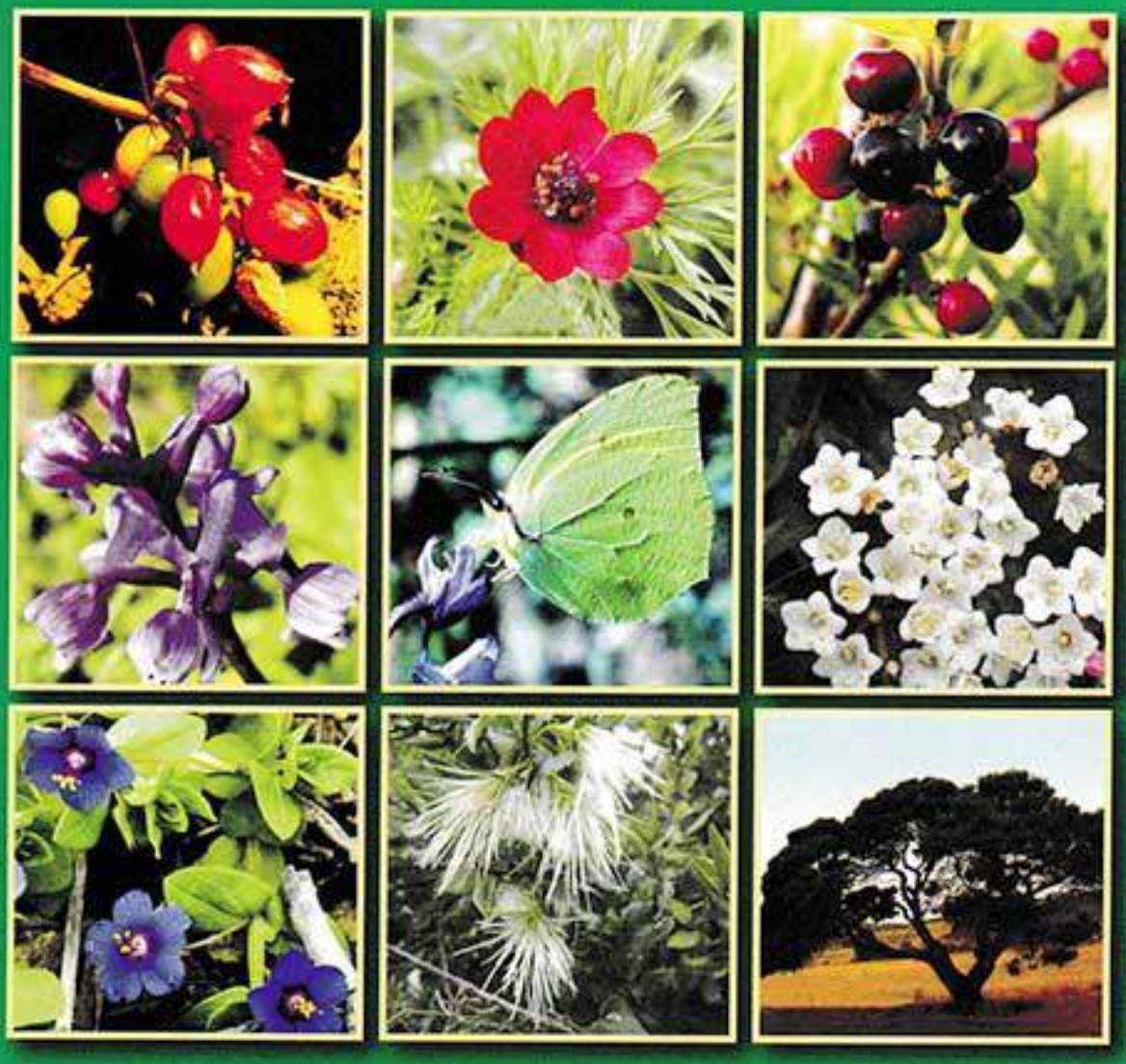
SCOLA DE LINGUA SARDA
Setzioni de Sinnia de s'Universidadi de sa Tertza Edadi de Cuartu Sant'Alèni

PROGETU CAMINERAS

imperu e arremedius antigus de prantas, erbas e froris de su territoriu de Sinnia



Cun s'ampàru de su Comunu de Sinnia

Assessorau a sa Cultura

SCOLA DE LINGUA SARDA
Setzioni de Sinnia
de s'Universidadi de sa Tertza Edadi de Cuartu Sant'Aleni
Annu Academicu 2008 - 2009

PROGETU CAMINERAS

Impèru e arremedius antigus de Prantas, Erbas e Froris de su territoriu de Sinnia

Cun s'ampàru de su Comunu de Sinnia
Assessorau a sa Cultura

Traballu aprontau de is sotzius de sa Scola Lingua Sarda:

Marcella Alba
Lucia Ambu
Luigi Biggio
Agatina Caredda
M.Rosaria Corda
Sergio Corvetto
Elisa Lecca
M. Giuseppina Loi
Raffaele Lussu
Delia Murgia
Luigia Orrù
M.Elena Perra
Guglielmo Piras
Giovanni Puggioni
Lucia Sailis
Anna Serreli
Liliana Serreli
M.Mercedes Serreli
Raffaele Serreli
Filomena Ulleri
Carlo Ungari

Diretora de sa Setzioni de Sinnia: M. Mercedes Serreli
Responsabili de su Cursu de Lingua Sarda: Guglielmo Piras

Cun s'agiudu, is consillus e sa cumpangia bella de is amigus:

Lello Atzeri
Ignazio Cappai
Marco Casula
Ramona Cardia
Guglielmo Piras Corda
Pietro Cocco
Antonio Grifagno
Raffaele Lai
Angelo Lecca
Giorgio Lecca
Paolo Lussu
Antonio Manca
Carla Maria Migoni
Angelino Monni
Giovanni(Nino) Monni
Ennio Peddio
Andrea Piras
Mario Spina

Con “IMPERU E ARREMEDIUS ANTIGUS de Prantas, erbas e froris de su territoriu de Sinnia inizia il viaggio del progetto “Camineras” che, promosso dalla Scuola di Lingua Sarda della Sezione di Sinnai dell’Università della Terza Età, si propone come prima tappa di un lungo percorso delineato dalla Giunta Comunale con la delibera di Riconoscimento Ufficiale della “parlata sinnaese”, su proposta della citata Scuola di Lingua Sarda.

Progetto fortemente voluto dalla sezione locale dell’Università, supportato e condiviso dall’Amministrazione Comunale, convinta che il recupero della “parlata sinnaese” sia la chiave di lettura del nostro passato e della nostra identità.

Le immagini raccolte in questo lavoro ci portano lontano nel tempo e ci invitano a ripercorrere i meandri polverosi della nostra memoria da cui riemergono i paesaggi unici e la magia del nostro territorio, testimone della fatica e della sapiente operosità dei nostri padri. In essi ritroviamo i luoghi dove tanti di noi sono cresciuti conservando intatto il ricordo di profumi, colori e di struggenti bellezze naturali, che il progresso e la frenesia dei nostri tempi rischiano seriamente di cancellare.

Questo libro ci prende per mano e, attraverso i toponimi e le tante varietà floreali cui sono correlate antiche e sagge consuetudini , ci porta con sé fino a raggiungere i più remoti confini del nostro territorio che, di volta in volta, scopriamo sempre più ricco e suggestivo, a volte anche sconosciuto.

Così come sconosciuto, in alcuni casi, è anche il nome “Sinnaese” con cui venivano individuate alcune specie vegetali.

Anche per questo il libro è tutto da scoprire.

Di certo è un lavoro che ci aiuterà a riscoprire un territorio, il nostro, straordinario in tutte le sue componenti e, forse, conoscendolo meglio, saremo più coscienti del prezioso patrimonio naturale di cui disponiamo e di cui in futuro potranno disporre i nostri figli, se saremo in grado di preservarlo.

Per questo il mio più sincero e riconoscente grazie va a tutti quanti hanno collaborato per la riuscita di questo lavoro ed in particolare alla Sezione locale dell’Università della Terza Età, all’esordio di un percorso che porterà molto lontano, fino alle radici del nostro passato su cui si fonda , attraverso la consapevolezza di un profondo senso di comune appartenenza, la nostra irrinunciabile memoria collettiva.

Sandro Serreli
Sindaco di Sinnai

Viviamo tempi in cui, fortunatamente, la scuola, le associazioni i cittadini, le istituzioni e l'intera Comunità riscoprono la lingua e le tradizioni locali fatte di consuetudini, feste, arti e mestieri. Ciò rappresenta un prezioso, concreto e deciso passo in avanti verso la tutela e valorizzazione del nostro vasto e prezioso patrimonio culturale. L'Amministrazione di Sinnai sostiene da sempre importanti progetti di divulgazione e di valorizzazione dell'identità e della memoria più antica della nostra Comunità. Tra questi il progetto Camineras, promosso dalla Scuola di Lingua Sarda della sezione di Sinnai dell'Università della Terza Età, con il quale, attraverso un processo di attenta analisi e ricerca, riguardante il patrimonio documentaristico disperso, intende promuovere e rivitalizzare, nel rispetto delle differenti varietà linguistiche, l'antica "parlata sinnaese", oggetto di una rimozione diffusa. Il nostro territorio è caratterizzato da importanti risorse geografiche, culturali archeologiche, naturalistiche che meritano grande attenzione e per le quali tutta la Comunità assume un ruolo determinante ai fini della loro tutela.

È stata davvero una grande emozione quella provata quando ho sfogliato il libro in questione, appena fresco di stampa. Quel lavoro, infatti, rappresentava il coronamento di una faticosa ma affascinante attività prodotta dagli iscritti e simpatizzanti della Scuola di Lingua Sarda, frutto di un'esperienza didattica straordinaria condotta sia sul campo che in aula e che ci ha reso ancora più consapevoli dell'assoluto valore della Lingua dei nostri padri, fattore identitario e aggregante della Comunità, nonché dello straordinario patrimonio naturalistico del nostro territorio. Questo appena compiuto è il primo passo di un lungo cammino che ci vedrà impegnati nel dare attuazione al progetto "Camineras" tramite il quale intendiamo riscoprire, recuperare e documentare tutto quanto fa parte del nostro passato, che ha contribuito a definire la nostra più autentica identità. Coerentemente col citato progetto, la Scuola di Lingua Sarda è impegnata in una fase di ricerca e di documentazione che riguardano sia le feste civili che quelle religiose. Un ringraziamento va a quanti hanno dato un determinante contributo alla realizzazione di questa preziosa opera, al coordinatore del progetto Guglielmo Piras e all'Amministrazione Comunale di Sinnai che, rifinanziando parzialmente la ristampa del libro, ha condiviso e sostenuto da sempre la nostra attività.

Maria Mercedes Serreli
Responsabile della Sezione locale
dell'Università della Terza Età di Quartu S.E.

IMPERU E ARREMEDIU ANTIGUS de prantas, erbas e froris de su territoriu de Sinnia, raccoglie numerose specie botaniche presenti nel territorio di Sinnai e oltre a descriverne il loro antico e sapiente utilizzo, rappresenta il primo lavoro del progetto Camineras. Si tratta di un interessante e prezioso lavoro di ricerca che ha coinvolto molti sinnaesi, spinti dalla passione e dal legame fortemente identitario con il paese. Hanno, soprattutto, recuperato un irrinunciabile patrimonio di memoria e di saperi antichi, quali elementi fondanti e aggreganti della specificità delle tradizioni e consuetudini, cuore pulsante della Comunità. Questo lavoro, realizzato grazie anche alla collaborazione entusiasta di cittadini esterni alla già citata Università, costituisce uno strumento utilissimo di sensibilizzazione nei confronti della natura e dell'ambiente e che contribuisce, nel coinvolgimento del mondo degli anziani e di quello scolastico e giovanile, a definire e conservare la nostra identità. Un primo passo verso la salvaguardia, la divulgazione e la promozione concreta e consapevole del nostro prezioso territorio.

Barbara Pusceddu
Assessore alla Cultura

(Bruncu Mogumu: Panorama de Sinnia)

SA FUEDDADA SINNIESA"

Arricendi sa proposta de sa Scola de Lingua Sarda de sa Setzioni locali de s'Universidadi de sa Tertza Edadi de Cuartu Sant'Aleni, sa Giunta Comunali de Sinnia, cun sa delibera de su 10 de su Mesi 'e Ladamini de su 2007, hat arreconnotu uficialmenti "sa fueddada sinniesa".
Sa delibera 'olit, diaci, amparài e chistìri, impari a sa fueddada, puru su "Connotu Sinniesu", po favoressi e afortiài "l'identità collettiva" de sa Comunidadi po essi', ancora de prus, sinnu e alliongiu cun totu su Populu Sardu.
"Fueddada" chi, in tempus antigu, est stetia onorada in is palcus de totu su Campidanu de is cantadoris mannus de Sinnia, comenti a Paulicu Orrù, Allicheddu Seui e Sarbadoricu Serra e chi est su sprigu aundi s'arreconnoscit totu sa comunidadi.
Fueddada chi est s'arresultau, de presti-

"LA PARLATA SINNAESE"

Accogliendo la proposta della Scuola di Lingua Sarda della locale Sezione dell'Università della Terza Età di Quartu Sant'Elena , la Giunta Comunale di Sinnai , con delibera del 10 Ottobre del 2007, ha riconosciuto ufficialmente la "parlata sinnaese"
La delibera intende tutelare e custodire, unitamente alla parlata, anche "su Connotu Sinnaese", per favorire e rinsaldare "l'identità collettiva" della Comunità, al fine di essere ulteriormente segno e legame con tutto il Popolo Sardo.
"Parlata" che, in tempi antichi, è stata onorata nei palchi di tutto il Campidano dai grandi improvvisatori di Sinnai , quali Paulicu Orrù, Allicheddu Seui e Sarbadoricu Serra e che è lo specchio in cui si riconosce tutta la Comunità.
Parlata che è il risultato, di prestiti e scambi linguistici sia con paesi vicini che

tidus e cuncambius linguisticus cun is biddas acanta e puru cun is prus attesu gratzias a sa tramuda e a is arrelatus, prus de totu, cun mercaderis brabaxinus.
Sa scèra de s'Aministratzioni de Sinnia, hat a impediri chi sa fueddada nosta, comenti podit sutzèdi a totus is atras de s'Isula, potzat a essi spedria po mori de sa "Lingua Sarda Comune", chi no est atru che sa strocidura de sa "Lingua Sarda Unificata" chi totus is sardus, tempus fait, hiant mortu e interrau.
Cun su progettu "Camineras" oleus bogai a pillu su fueddu antigu e su connotu de sa comunidadi cosa nosta, ma duus cunsiderus tòccat puru a ddus fai. Sa "Lingua Sarda Comune" depiat, a su mancu a fueddus, essi sperimentali e de imperai sceti po is autus de sa Regioni Sarda, e depiat essi puru una bandera chi afiguressit totus i sardus, arrispetendi sa dignidadi de dogna varianti.
Est stetia, invecis, imbentada custa spetzia 'e "matzamurru" sciaboriau chi est stetiu coxinau amesturendi su casi nudda de Campidanesu a su casi totu de su Logudoresu, faendi, diaci, una bera bardana culturali, una spetzia 'e ratzismu linguisticu asuba 'e su Campidanesu.
Sa timoria nosta, e no seus solus a dda pensai diaci, est, prus a prestu, chi is faidoris de custa spetzia de Lingua strangia, chi, comuncas, no hat a tenni benideru ca est stetia pensada e fatta a tavolinu, dd 'ollant, a bellu a bellu, introdusi in is scolas finas a dda furriai, a scusiu a scusiu, in Lingua uficiali faendi sparessi po sempri s'arrichesa de is fueddadas diferentis.
Candu calancunu narat chi andendi contras a custu progettu si olint strantaxai sceti cresuris po stesiài s'unificatzioni linguistica, e duncas s'unificatzioni de su con quelli più lontani, avvenuti grazie alle transumanze e ai rapporti intrattenuti, soprattutto, con i commercianti barbaricini.
La scelta dell'Amministrazione di Sinnai, impedirà che la nostra parlata, così come può accadere alle altre presenti nell'Isola, possa essere cancellata dalla "Lingua Sarda Comune" che non è altro che l'imitazione della "Lingua Sarda Unificata" di cui tutti i sardi, tempo fa, avevano decretato la fine.
Con il progetto Camineras, intendiamo recuperare la parola antica e "su connotu" della comunità, ma ci sia consentito di fare qualche considerazione.
La Lingua Sarda Comune" doveva avere un carattere sperimentale e doveva essere utilizzato solo per gli atti della Regione Sarda, e doveva costituire anche quell'ideale bandiera che rappresentasse tutti i sardi, rispettando la dignità di ogni variante.
È stata, invece, inventata una sorta di zuppa insulsa che è stata confezionata mischiando una minima parte di campidanese ad una quasi totalità di Loguderese, attuando una vera bardana culturale, una sorta di razzismo linguistico nei confronti del Campidanese.
La nostra paura, del resto condivisa da tanti, è, piuttosto, che gli artefici di questa sorta di Lingua straniera che, in ogni caso non avrà futuro perché pensata e costruita artificialmente, vogliano introdurla gradatamente nelle scuole dell'Isola, fino a trasformarla furtivamente in Lingua ufficiale , facendo così sparire la ricchezza delle differenti parlate.
A chi pensa che schierarsi contro questo progetto significhi erigere barriere per ostacolare il processo di unificazione linguistica, e dunque la coesione del popolo sardo, rispondiamo, con tutta l'umiltà

populu sardu, nosu, cun totu s'umilesa possibili, arrespundeus chi po primu cosa depit essit arrispettada s'identidadi e s'autonomia de dogna fueddada e de dogna varianti linguistica chi est cuss'alliongiu forti chi tènit impari totu su populu. No est in giogu. custu est su chi còntat, sceti su Campidanesu ma totu sa Lingua Sarda, aundi Campidanesu e Logudoresu tenint sa propia dignidadi e aundi is unus cun is atrus si stimant a pari, si pensaus de intregai sceti a is espertus cussa scera chi apartenit sceti e prus de totu a sa genti.

Su sexi de Abrili de su 2007, infatis, in d-unu atobiu a Paulilatinu asub'e sa "Lingua Sarda Comune" nd'est bessiu a pillu cust'arresultau de "una ricerca socio-linguistica" aprontada de sa Regioni Sarda e totu: l'89% dei sardi si dichiara "molto d'accordo" con la frase "la lingua locale deve essere sostenuta perché è parte della nostra identità"

Torrendi a s'arresultau chi nd'est bessiu a foras de Paulilatinu, acraraus luegus chi cun s'ampàru de sa " fueddada sinniesa" no si 'oleus incotiri in s'ortixeddu cosa nosta, ma invecis, comenti hat fatu giai calancun'atra bidda (Barumini), circai de chistìri su "fueddu" pretzisu e, duncas, sa storia e sa memoria de sa genti. Sceti diaci, a parri nostu, si podit amparai, no sceti su Campidanesu ma totu sa Lingua Sarda chi est afiguràda de sa bellesa de is fueddadas diferentis: anima e identitadi de dogna comunidadi.

Sa Lingua Sarda, comenti dda pensaus nosu, est paris a unu padenti mannu, e su spantu cosa sua est totu in s'armonia de prantas, prantixeddas, froris i erbas, dogniuna a sei diferenti chi, in mill' e mill'annus, hant scerau de sei su logu, sa luxi e s'umbra aundi nasci e bivi lieras.

Sa "Lingua Sarda Comuna" siat, impepossibile, che, invece, è priorità assoluta preservare l'identità e l'autonomia di ogni parlata e di ogni variante linguistica, che costituiscono quel legame indissolubile che tiene unito l'intero popolo.

Non è in gioco, questo è il punto, la sopravivenza del Campidanese ma quella della Lingua Sarda, in cui Campidanese e il Logudorese hanno pari dignità, se pensiamo di consegnare ai soli esperti quella scelta che appartiene solo e sopratutto ai cittadini.

Il sedici di Aprile del 2007, nel corso di un convegno a Paulilatino avente come oggetto la "Lingua Sarda Comune" a seguito di una ricerca socio linguistica promossa dalla stessa Regione Sarda è emerso che l'89% dei sardi si trova molto d'accordo con la frase: la lingua locale deve essere sostenuta perché è parte della nostra identità.

Intendiamo chiarire senza indugio che con la tutela della "parlata sinnaese" non intendiamo confinarci nell'isolamento, ma, cercare come ha già fatto qualche altra comunità (V. Barumini), di custodire "la parola" specifica, e quindi anche la storia e la memoria della gente.

Solo così, a nostro modesto parere, non solo si può tutelare il Campidanese, ma la Lingua Sarda nella sua interezza che è rappresentata dalla bellezza delle differenti parlate: anima e identità di ogni comunità.

Immaginiamo la Lingua Sarda come una grande foresta, che deve la sua meraviglia alla bellezza e all'armonia di piante, arbusti, fiori ed erbe, ognuna a se differente, che in migliaia d'anni hanno scelto il sito, la luce e l'ombra dove nascere e vivere liberamente.

"La Lingua Sarda Comune" continui, pertanto, ad essere sperimentale e sia utilizzata solo negli atti amministrativi in

rada, duncas sceti in bessìda de is autus aministrativus de sa Regioni, ma no pretendat de unificai e spèdri, totu in d-unu, is diversidadis che sa storia e is ominis hant giai stabilìu.

Lingua Sarda Campidanesa

Po amparai e chistiri su Campidanesu hiat a bastai, custu est su parri modestu cosa nosta, chi is aministratzionis de dogna bidda si detzidant a deliberai s'ampàru de sa propia fueddada.

No serbit a sighiri a gherrai contras sa L.S.C, ca hiat a essi sceti un'abètia de nisciunu brofetu, candu invecis s'hemus a depi cumbinci ca seu nosu Campidanesus e totu is responsabilis e is faidoris de su destinu de sa Lingua nosta, e no atrus.

Cumenti no podeus amitti chi sa L.S.C. bollat fai sparessi parti de sa grafia nosta, a incumentzai de sa X, s'hemus a depi puru furriai contras s'imbentu de sinnus graficus chi non faint parti ne de sa cultura ne de su connotu nostu, chi giai de unus cant'annus hant introdusiu in Campidanu, de parti de calancunu campidanesu in bena de imbentu, e chi s'est spraxendi in prus de unu comunu e iscola.

A su sciacu de custus sinnus s'aciungit puru s'imbentu de fueddus sardus pighendiddus de linguas stangias, prus de totu de s'Ingresu, cun s'arresultau de strupiai siat sa Lingua nosta che sa strangia; ma de custu nd'heus a chistionai mellus a s'acabada de custa presentada. Su chi serbit, a parri nostu, est chi nci siat, comenti si costumat a nai in Italianu un'autocritica chi interessit totus is Campidanesus, a incumentzai de nosu, faidadoris de custu traballu chi scieus beni chi custu est sceti sa primu parti de su camminu, traballosu meda, uscita dall'Amministrazione Regionale, ma non pretenda di unificare e abolire, in un colpo, le diversità che la storia e gli uomini hanno già stabilito.

Lingua Sarda Campidanese

Per tutelare e custodire il Campidanese sarebbe sufficiente, a nostro modesto parere, che le Amministrazioni di ogni Comunità deliberassero la tutela della propria parlata.

Proseguire il conflitto con la L.S.C. equivarrebbe a tenere in piedi una sterile polemica di nessuna utilità, quando, invece, sarebbe opportuno convincerci che siamo noi stessi Campidanesi i responsabili e gli artefici del destino della nostra Lingua, non altri. Allo stesso modo con cui opportunamente ci opponiamo alla L.S.C che vorrebbe cancellare parte della nostra grafia, soprattutto la X, dovremmo, nella stessa misura opporci duramente nei confronti delle anarchiche invenzioni di segni grafici, totalmente estranei alla cultura e a "su connotu" della nostra gente, che già da qualche anno sono stati introdotti nel Campidano, da parte di qualche campidanese in vena di improvvisazione, e che si diffondono già in qualche scuola e comune.

Ai danni provocati da questi segni grafici, si aggiungono anche le arbitrarie invenzioni di parole sarde ricavate da lingue straniere, soprattutto l'Inglese, col risultato di banalizzare sia la nostra Lingua che quella straniera; ma di tutto questo parleremo più ampiamente a conclusione di questa presentazione. Ciò che serve, a nostro parere, è un'autocritica che coinvolga tutti i Campidanesi, ad iniziare da chi scrive consapevoli che il presente lavoro è sola la prima parte di un lungo cammino, particolarmente impegnativo, su cui ci siamo avviati. Siamo tutti in gio-

chi si seus incarrerendi a fai. Seus totus in giogu, e dogniunu si depit pigai sa responsabilidadi chi ddi spettat: is famiglias, comunus, poetas e scritoris e is improvisadoris e totu chi podint, comenti hant fattu in passau, donai un'agiudu mannu a sa Lingua.
Candu heus nomenau is cantadoris mannus de Sinnia, impari a i custus heus pensau puru a is tantis chi hant tentu is biddas acanta, de Casteddu a Pirri, de Pauli a Ceraxius, de Mara a Cuatucciu, de Cuatu a Settimu, de Sestu a Cabuderra,de Brucei a Partiolla e diaci sighendi.
Custu territoriu est stetiu diadederus su fraili de sa Cantada Campidanesa, e fogu fitianu chi hat tentu allutu sa Lingua.
Is cantadoris antigus hant tentu su grandu meritu di essi fattu scola imperendi sa lingua de su populu, faendi in manera de no fai morri una de is linguas neolatinas, intre is prus bellas e armoniosas.
Is cantadoris funt stetius, impari a is predicadoris, maistus de cultura e de morali, hant fattu scola a unu populu chi no sciiat ne liggi e ne scriri.
Hant arricau sa Lingua Campidanesa, pighendi, candu serbiat, prestidus linguisticus e adatendi su "registru" insoru candu cantant in logus diferentis.
E, diaci, is pratzas si preniant, e sa cantada, una borta accabada, sighiat ancora in su coru de su populu.
Hoi, a dolu mannu, no est prus diaci!
Is pratzas funt sempri prus tristas, prenas sceti de cadiras sbuidas.
E c'est, po dda nai a s'italiana, unu parallelu siguru tra sa Cantada e sa Lingua Campidanesa: cumenti si fuint sbuidendi sempri de prus is pratzas, diaci smenguat di po dì s'interessu po sa Lingua nosta.
Eccus, duncas, cali est s'invitu chi si permiteus de fai a is amigus cantadoris stimaus, prus de totu a is professionistas: co, e ciascuno deve prendersi la responsabilità che gli spetta: famiglie, comuni, poeti e scrittori e gli stessi improvvisatori che possono, come hanno fatto nel passato, dare un grosso contributo alle sorti della Lingua.
Quando abbiamo fatto riferimento ai grandi improvvisatori di Sinnai, intendevamo anche ricordare i tanti che le comunità vicine hanno annoverato, da Cagliari a Pirri, da Monserrato a Selargius, da Maracalagonis a Quartucciu, da Quartu a Settimo, da Sestu a Capoterra, da Burcei a Dolianova e così a seguire. Questo territorio è stato in effetti la fucina della" Cantada Campidanesa", e fuoco incessante che ha alimentato la lingua. Gli antichi improvvisatori hanno avuto il grande merito di aver creato una scuola utilizzando la stessa lingua del popolo, adoperandosi perché non morisse una delle lingue neo-latine tra le più belle e armoniose. Gli improvvisatori sono stati, unitamente ai predicatori, maestri di cultura e di morale, hanno fatto scuola a un popolo che non sapeva né leggere né scrivere. Hanno arricchito la Lingua Campidanesa, attingendo, quando era necessario, a prestiti linguistici e adattando il loro registro quando si esibivano in luoghi diversi dai loro abituali. Erano in grado di riempire le piazze, e la stessa gara, una volta terminata, continuava ad essere elaborata nel cuore della gente.
Oggi, purtroppo, non è più così!
Assistiamo ad un andamento parallelo tra la Gara poetica e la Lingua Campidanese: nella stessa misura con cui si stanno svuotando le piazze, allo stesso modo assistiamo ad un graduale disinteresse per la nostra Lingua. Ecco, dunque qual è l'invito che ci permettiamo di rivolgere agli amati amici improvvisatori, soprattutto ai professionisti: che ripercorrano i

chi pighint tòrra su mori sinnaus de is mannus nostus, chi siant issus e totu ghia e maistus de cultura e de sabiesa, chi fatzant intrai is strioris in su coru e sa menti de sa genti: po chi si prengant torra is pratzas donendi alenu e acunortu a sa Lingua nosta.
Chi agattint torra su cabidu de sa memoria de sa genti nosta, po dda intregai a is cantadoris giovunus, spera de su benideru de sa Cantada Campidanesa e de sa Lingua spantosa cosa nosta.

ORTOGRAFIA PO SU SARDU

Sa Scola nosta de lingua sarda in custus ses annus de atividadi, hat circau de chistiri, impari a sa fueddada sinniesa, puru sa scritura de sa traditzioni de sa Comunidadi chi est, tanti po fai sceti duus nominis, cussa imperàda de Don Giuanni Cadeddu, su maistu mannu de totus nosu, e de Fanny Coco; scritura chi est sa propria, imperada in dogna tempus, de totus is scritoris sardus, Campidanesus e Logudoresus. Heus scerau, duncas, giai de sa prim'ora, sa scritura imperada de sempri in Sinnia arrefudendi, puru cun arrespettu mannu de chini hat fatu atras sceras , una grafia diferenti a cussa sinnada de su "Connotu Sinniesu". Seus, duncas, contras s'imperu de sa "K" e, prus ancora, de sa "J"(prevista sceti in cussus pagus fueddus chi dd'arrichedint comenti a maju, raju e ruju e calancun'atra) e de sa "Cediglia". A parri nostu, s'impèru de custus sinnus ingraiat sa scritura chi giai po sei est traballosa meda, prus de totu po is pipìus, e in prus, a custus sinnus graficus no currispundit sa pronunztia giusta.
Tanti po si fai a comprendi: si scrieus ajudu o jardinu, su sonu no est paris a sa pronuntzia de agiudu o giardinu, diasentieri tracciati dai nostri padri, che siano loro stessi guida e maestri di cultura e di saggezza, che siano capaci di trasmettere brividi ed emozioni nel cuore di chi li ascolta, affinchè si riempiano nuovamente le piazze dando respiro e conforto alla nostra Lingua. Che trovino il bandolo della memoria della nostra gente per consegnarla agli improvvisatori giovani, speranza della "Cantada Campidanesa" e della nostra straordinaria Lingua.

ORTOGRAFIA PER IL SARDO

La nostra Scuola di Lingua sarda, nei sei anni di attività, ha cercato di custodire, unitamente alla parlata sinnaese, anche la scrittura della tradizione della Comunità che è, limitandola a soli due nomi, quella utilizzata da Don Giovanni Cadeddu, l'eminente maestro di noi tutti, e da Fanny Cocco; la stessa scrittura di cui hanno sempre fatto uso tutti gli scrittori sardi, Campidanesi e Logudoresi.
Abbiamo scelto, pertanto, fin dall'avvio della scuola, la scrittura utilizzata da sempre a Sinnai, rifiutando, pur col massimo rispetto di chi ha fatto altre scelte, una grafia differente da quella contrassegnata dal "Connotu Sinniesu".
Siamo, dunque, contro l'utilizzo della K e, ancora di più, della J (prevista solo in quelle poche parole quali maju, raju, ruju e qualche altra) e della Cediglia. A nostro parere, l'uso di questi segni , complica la scrittura, che è già di per sé molto impegnativa, in particolar modo per i bambini, e, per di più, a questi segni grafici non corrisponde la giusta pronuncia.
Tanto per capirci: se scriviamo ajudu o jardinu il suono non è uguale alla pronuncia di agiudu o giardinu , così, se scriviamo diçus,beçu o nasçu con la cediglia il suono è del tutto differente e non

ci, si scrieus diçus, beçu o nasçu cun sa cediglia, su sonu est totu diferenti, e no currispundit a sa pronuntzia de dicius, beciu o nasciu, po no contai chi, diaci afigurau graficamenti, su fueddu sintzillu ndi 'essit totu strupiau.
Ma comenti est possibili, si preguntaus, a mudai, antzis a strupiai s'ortografia sarda de sa tradizioni?
Ma cun cali autoridadi linguistica e culturali?
Ma poita funt stetius introdusius custus sinnus graficus chi, segundu su parri modestu cosa nosta, scòrant a chini 'olit ligi e scriri in sardu?
Sceti po nai cun artivesa chi a su mancu diaci teneus una grafia sarda, de no cunfundi cun cussa italiana?
Si custa est s'arrexoni de chini hat introdusiu custa grafia chi est fendi sciacus mannus, intzandus, po essi coerentis diaderus, hiat a depi limpiai torra sa Lingua sarda de totus is prestidus strangius, de is Catalanus, Spagnolus, Frantzesus o de atras culturas, comenti a cussa Italiana, chi de seculus hat arriciu.
Hemus a depi, duncas, ghettai a mari totu sa storia?
Ita hiat abarrai de sa Lingua nosta, de sa Lingua de totus is sardus?
Hiat a abarrai sceti calancunu fueddu paleo sardo, e cussus cuattru o cincu fueddus chi s'hant lassau is Fenicius.
A parri nostu abisongiat a ndi bessiri de custa gruta aundi po calancunu, ancora hoi, totu su chi est strangiu est unu nimigu, comenti su chi est diversu, e duncas puru su chi afigurat s'Italianu, est de grisai e de cumbatti. In sa storia nosta de milli e mill'anus est chistìa sa memoria e s'identidadi de su populu, e sa terra aundi biveus est stetia de sempri, impari cun is dominatzionis, puru e prus de totu gruxi 'e caminu de cultura.

corrisponde alla pronuncia di dicius, beciu o nasciu, senza poi trascurare che così rappresentata graficamente la parola originale risulta decisamente alterata.
Come è possibile, ci chiediamo, trasformare, anzi deturpare l'ortografia sarda della tradizione?
Ma con quale autorità linguistica e culturale?
Ma perché sono stati introdotti questi segni grafici, che, a nostro modesto parere, scoraggiano sia l'approccio alla scrittura che alla lettura del sardo?
Solo per avere una grafia da chiamare orgogliosamente "sarda", da non confondere con quella italiana?
Se questa è la ragione da parte di chi ha introdotto questa grafia e che sta arreccando molti danni alla stessa Lingua, allora, per essere davvero coerenti, dovrebbe ripulire la lingua sarda da tutte le influenze Catalane, Spagnole, Francesi e di altre culture, compresa quella Italiana , che da secoli l'hanno contaminata.
Dovremmo quindi disfarci della storia?
E cosa rimarrebbe della nostra Lingua, della Lingua di tutti i sardi?
Rimarrebbe solo qualche parola paleo sarda, e i quattro o cinque termini di origine fenicia!
A nostro parere è ora di uscire fuori dalla grotta dove, per qualcuno, ancora oggi, tutto ciò che straniero è un nemico così come il diverso, e quindi anche ciò che rappresenta l'Italiano, è da aborrire e da combattere.
Nella nostra storia millenaria è custodita la memoria e l'identità del popolo, e la terra dove abitiamo è stata da sempre, insieme alle dominazioni, anche e sopratutto crocevia di cultura.

Imparu de su Sardu in is scolas.

Sentz' e nisciuna duda totus seus de acordiu chi su sardu depat essiri imparau in is scolas, circhendi perou, a parri nostu, de ddu introdusi cun sa comparantzia e arrespettu de is atras linguas, Ingresu, Frantzesu o Italianu chi siat, e circai de no ddu imponni comenti sessant'annus fait hant fattu cun s'Italianu faendi is sciacus chi totus connosceus.

De acordiu!

Ma i maistus de sardu aundi funt, e chini funt?

Ma c'est un'Autoridadi chi potzat stabiliri si unu maistu tengat o no is titulus e sa cumpetentzia po podi imparai su sardu?

S'arrispusta no spetat a nosu de siguru!

Una parti de sa chistioni s'hiat a podi arresolvi si s'Osservatoriu Regionali de sa Lingua e Cultura sarda si detzidessit finalmenti a stabiliri is normas po una unificatzioni ortografica chi serbat po totus is variantis. Custa hiat a essi diaderus un'aina didatica, pretzisa po donnia Lingua, e hiat a essiri su primu passu po amparai sa Lingua nosta ponendi e imponendi arregulas pretzisas po ponni ordini in custa terra de nisciunu aundi donniunu si olit fai meri. Ma is sciaccus po sa Lingua nosta no acabant cun sa grafia! Giai de unus cant'annus podeus biri comenti sa Lingua Campidanesa est a bellu a bellu stramanchendi sa semplicidadi e sa naturalesa cosa sua assimbillendi de prus a una Lingua strangia chi nemus cumprendit. E totu custu, po mori de calancunu "creativo" chi s'imbentat fueddus nous, "tradusendiddus" de s'italianu o de s'ingresu, strupiendiddus de mala manera. Diaci su telefunu si furriat in "fueddattesu" e su Fax, in "Fakis"(!!), e diaci sighendi!

Sa Scola nosta, abetendi chi s'Osservatoriu si detzidat a produsi normas

Insegnamento del Sardo nelle scuole.

Senza alcun dubbio siamo favorevoli all'insegnamento del sardo nelle scuole, cercando, però, a nostro parere, di introdurlo in un confronto e rispetto di altre lingue quali il Francese, l'Inglese o Italiano che sia, ed evitarlo d'imporlo come sessant'anni fa si è fatto con l'Italiano, producendo i danni che tutti conosciamo.

D'accordo!

Ma gli insegnanti di sardo dove sono, e chi sono?

Ma c'è un'Autorità che possa stabilire se un insegnante abbia o no i titoli e la competenza per insegnare il sardo?

La risposta non spetta sicuramente a noi!

Parte di questa criticità si potrebbe risolvere se l'Osservatorio Regionale sulla Lingua e Cultura Sarda si decidesse finalmente a stabilire le norme di un'unificazioni ortografica da estendere a tutte le varianti. Questa sarebbe uno strumento didattico, indispensabile per ogni Lingua, quale primo passo per tutelare la nostra stessa Lingua introducendo e imponendo regole precise, per mettere ordine in questa terra di nessuno dove ognuno vuole esserne il padrone. Ma i danni per la nostra Lingua non si limitano alla sola grafia. Già da qualche anno possiamo rilevare come la Lingua Campidanese stia progressivamente perdendo la sua semplicità e naturalezza, assomigliando di più a una sorta di Lingua straniera. Tutto questo avviene grazie alla creatività di qualcuno che s'inventa parole nuove, "traducendole" dall'italiano o dall'inglese, e storpiandole malamente. Così il telefono diventa "fueddattesu" e il Fax, in" Fakis" (!!) e così via.

ortograficas,'olit sighiri is moris becius chi s'hant amostau is mannus nostrus, e andendi avat'e custa pinta, faeus nostrus is cunsillus de is espertus prus famaus de Lingua Sarda, comenti a Antoni Sanna, Massimu Pittau, Enzo Espa, Giuliu Paulis, Nicola Tanda, Antoni Rubattu chi giai de diora funt circhendi de donai un'agiudu mannu po una "unificazione ortografica convenzionale".
Sìghint "Le indicazioni essenziali per una corretta scrittura del Sardo" chi hant aprontau custus linguistas. Inditus chi, a incumentzai de su Premiu Ozieri, 'enint cunsillaus in is premius literarius de Lingua Sarda, finas a essi' oramai sa grafia "standard" imperada hoindì', de totus scritoris e poetas sardus.

La nostra Scuola, in attesa che l'Osservatorio si decida a produrre le norme ortografiche, pertanto, intende percorrere i vecchi sentieri tracciati dai nostri padri e, andando dietro a quelle orme, facciamo nostri i consigli degli esperti più famosi e accreditati di Lingua Sarda, quali Antonio Sanna, Massimo Pittau Enzo Espa, Giulio Paulis, Nicola Tanda, Antonio Rubattu che già da tempo si stanno adoperando per contribuire ad una "unificazione ortografica convenzionale". Seguono "Le indicazioni essenziali per una corretta scrittura del Sardo" che hanno predisposto questi linguisti. Indicazioni che, ad iniziare dal Premio Ozieri, vengono consigliate nei premi letterari di Lingua Sarda, fino ad essere oramai la grafia "standard", attualmente utilizzata da tutti gli scrittori e poeti sardi.

INDICAZIONI ESSENZIALI
PER UNA CORRETTA SCRITTURA DEL SARDO

Allo scopo di eliminare alcuni dei principali errori che vengono commessi da parte di molti concorrenti e per fornire un contributo all'opera di unificazione ortografica convenzionale della lingua sarda, riteniamo utile riportare le principali norme proposte a suo tempo dai professori Antonio Sanna, Massimo Pittau, Enzo Espa. Esse, così come sono state confermate di recente ancora dal prof. Pittau, del prof. Giulio Paulis e da Tonino Rubattu,direttore della rivista "S'Ischiglia", sono riportate a corredo del volume "Sas poesias de una bida" di Pietro Mura, curato da Nicola Tanda.

1- le parole vengono scritte senza tenere conto delle alterazioni fonetiche proprie dei singoli dialetti per cui si scrive sardu e non saldu, mortu e non moltu, Sardigna e non Saldigna.

2 - quando la parola inizia per consonante, questa nella grafia non viene raddoppiata, anche se la sua pronuncia è allungata in seguito a fenomeni di fonetica sintattica: a notte e non a nnotte…

3 - la copula singolare viene scritta est, anche quando nella effettiva Pronuncia subisce trasformazioni.

4 - le terze persone plurali dei verbi perdono in generale la t finale; la medesima consonante t viene indicata nella terza persona singolare, anche quando il vocabolo seguente inizia per consonante

5 - il suono della j francese di jour viene indicato con la lettera j come nei vocaboli jaga "cancello rustico di legno", maju "maggio", ruju "rosso"…

6 - il suono della cacuminale o invertita dd e nd viene scritto senza alcun segno aggiuntivo: caddu, sedda, cando…e non caddhu, seddha, candho…

7 - non verranno usate nella scrittura le preposizioni articolate; la preposizione viene scritta sempre distinta e distaccata dall'articolo: a su, de su, in su, in sos, in sas,…

8 - per quanto attiene all'impiego della lettera h davanti al verbo hàere la questione è rimasta aperta. Nel volume citato, "Sas poesias de una bida", si opta per l'uso della lettera h davanti ad alcune voci del verbo hàere (happo, has, hat, hamus, hazis, han, haiat, haian…) mentre la lettera h non viene mai usata davanti alla parola omine…

9 - dopo le consonanti finali non viene scritta la vocale paragogica tranne in fine verso per esigenze di rima;

10 - l'avverbio negativo è in genere scritto "no" quando è seguito da vocale,"non" quando è seguito da consonante;

11 - la congiunzione negativa ne = in taliano "nè" non viene in genere accentata, poiché non è possibile confonderla con altre particelle:

12 - la zeta sonora (e dolce) viene scritta con z semplice, mentre quella sorda viene scritta con tz o doppia zz: zente, muzere, tzittada, fatzile (o fazzile), catzare (o cazzare);

13 - la lettera c è da usare come in italiano; quindi, per indicare il suono duro gutturale, si scriverà ch e non k; avremo quindi "chida" e non "Kida", "chena" e non "kena", "cane" e non "kane"…

14 - l'accento si usa solo nelle parole tronche:"però", "accò", "ajo".

Si usa pure per il "si" affermazione, che non deve essere confuso con il "si" pronome personale.

Costumantzias, impèru, arrimedius antigus de is PRANTAS, ERBAS e FRORIS de su territoriu de Sinnia

(Sa Pineta de Sinnia)

Cun su progettu "Camineras", sa Scola de Lingua Sarda tenit s'idea de sighiri is passus de is mannus nostus chi s'hant lassau arrastus de sa storia insoru in dogna mori, e ndi bogai a pillu is costumantzias, is festas, is artis e fainas, is ainas imperadas in domu, in su satu e in monti. Hemus a bolli, duncas, circai de scrucullai in sa memoria prus antiga de sa Comunidadi de Sinnia, prima chi sa pressi e s'avolotu de custu tempus ndi spedrat, po sempri, s'arregordu.

In is traballus chi hant a sighiri in su benideru, heus a chistionai puru de is costumus e de is prendas de Sinnia, de is pregadorias e de is giogus antigus, de sa manera de bivi, de sa storia de is bixinaus e de sa "toponomastica", de s'archeologia, de sa cassa manna e de is pillonadoris e de totu cussu chi afigùrat s'antiga fueddada e su "Connotu Sinniesu".

Custu est su primu numeru de una "col-

Col progetto "Camineras", la Scuola di Lingua Sarda intende seguire i passi dei nostri padri che ci hanno lasciato le orme della loro storia in ogni sentiero, e far emergere le consuetudini, le feste, le arti e i mestieri, gli utensili utilizzati nell'ambito domestico, in quello agricolo e montano. Vorremmo, pertanto, effettuare una ricognizione in quella che è la memoria più antica della Comunità di Sinnai, prima che la frenesia e il tumulto di questo tempo ne cancelli per sempre il ricordo.

Nei lavori che seguiranno nel futuro, analizzeremo pure i costumi e i gioielli di Sinnai, le preghiere e i giochi antichi, il modo di vivere, la storia dei "bixinaus", la toponomastica, l'archeologia, la caccia grossa e gli uccellatori, e tutto ciò che rappresenta l'antica parlata e il "Su Connotu Sinniesu".

lana" monografica chi hat a interessai totu su chi nc'est aiuntr ' e su "Connotu" sinniesu; traballus chi hant a essi imprentaus a s'acabu de donnia annu academicu.
Custu chi sighit, infatis, est sa primu parti de su progetu "Camineras: chi 'olit afigurai is costumantzias, s'impèru, e is arremedius antigus de is prantas, erbas e froris de su territoriu de Sinnia.
Acraraus luegus chi no teneus sa pretesa de fai unu traballu scientificu, e nemancu de afiguràì totus is spetzias presentis in su territoriu, ma de classificai cussas chi hant tentu un'importu mannu in is famiglias, in is costumantzias, e in s'imperu de dogna dì in sa vida de is Sinniesus.
Heis agatai, duncas, arretzetas e is arrimedius antigus de froris i erbas chi si funt stetius contàus de is antzianus de Sinnia.
S'arrecumandat, peròu, de ponni attentzioni manna a s'imperu personali de custus arremedius, ca no totus connoscint beni is erbas, ne su tanti chi depit essi imperau, e chi si pòdit curri' sempri su perigulu de cunfundi un'erba bona cun d-una velenosa.
S'idea de custu traballu est puru cussu de ponni in luxi cantu is mannus nostrus hant arrispetau sa natura, pighendi sceti su chi serbìat tanti de favoressi e mantenni s'armonia de is "eco-sistemi"; impàru chi no ndi podeus fai de mancu, chi dogna Comunidadi depit scuberri tòrra, dogniunu faendi sa parti sua, si no boleus chi su satu nostru e totu sa terra si furrit in d-unu disterru de disisperu..
A is mannus nostrus, a is messaius, a is pastoris, a is craboneris ma puru a is pillonadoris antigus chi billànt e amparànt su boscu totu s'annu, depeus torrai gratzias si hoi Sinnia tènit unu scusorgiu

Questo è il primo numero di una "collana" monografica che riguarderà l'esame dei vari aspetti che costituiscono "Su Connotu" di Sinnai; lavori che verranno dati alla stampa alla fine di ogni anno accademico. Ciò che segue, è la prima parte del progetto "Camineras" che intende esaminare quali erano le consuetudini, l'utilizzo, i rimedi antichi in relazione alle piante, le erbe e i fiori del territorio di Sinnai.
Chiariamo senza indugi che non abbiamo la pretesa di produrre un lavoro scientifico, né tanto meno di rappresentare tutte le specie presenti nel territorio, ma di classificare quelle essenze che hanno svolto un ruolo importante nell'ambito familiare, nelle consuetudini, e nell'utilizzo di tutti i giorni nella vita dei Sinnaesi.
Troverete, dunque, ricette e i rimedi antichi ricavati dall'utilizzo di fiori e erbe, che ci sono stati descritti dagli anziani di Sinnai.
Si raccomanda, però, di porre la massima attenzione nell'utilizzo personale di questi rimedi, in quanto non tutti conoscono alla perfezione le erbe, né le modalità del loro utilizzo, e che si sempre può correre il serio pericolo di poter confondere un'erba buona con una velenosa.
Lo scopo di questo lavoro è anche quello di mettere il risalto come e quanto i nostri padri habbiano rispettato la natura, traendone ciò che serviva, favorendo e mantenendo inalterata l'armonia degli eco-sistemi; insegnamento indispensabile, che ogni Comunità nella sua interezza deve riappropriarsi nell'ambito di una partecipazione collettiva, se non vogliamo ridurre le nostre campagne e l'intiero pianeta ad un un esilio di disperazione.
Ai nostri padri, agli agricoltori, ai pastori, ai carbonai, ma anche agli antichi uc-

de padentis chi podit essi sa fortuna e s'arrichesa de totu su territoriu.
In custu traballu heus afiguràu puru cussus frorixeddus, pagus connotus e discoidaus, chi nascint bregungiosu asut' e s'umbra de is prantas mannas, ma chi si 'enint castiaus de acanta amostant totu su spantu e s'armonia de sa natura.
Su traballu est stetiu fattu, parti aiuntr' e sa scola, e parti andendi in su satu e in monti aundi heus tentu su prexeri mannu de tenni sa cumpangia bella de atrus amigus chi s'hant postu a dispositzioni sa connoscientzia e s'esperientzia insoru. Torraus gratzias, duncas a: Antonio Grifagno, Angelino Monni, Lello Atzeri, Mario Spina, Giuanni (Nino) Monni, Cocco Pietro, Ignazio Cappai, Ennio Peddio, Antonio Manca, Marco Casula, Ramona Cardia, Andrea Piras, Angelo Lecca, Guglielmo Piras Corda, Giorgiu Lecca, Paolo Lussu e Rafieli Lai.
Torraus gratzias a Carla Migoni, chi comenti a Responsabili de su Circulu de Legambienti de Sinnia "Su Tzinnibiri", hat aprontau un'escursioni a Tuviois, favoressendi a is iscritus de sa Scola de Lingua Sarda una dì de sbèliu e de prexu affestada de sa cumpangia de atrus amigus bonus.
Si torrat gratzias, de parti de totu sa Scola, a Marcu Casula po s'agiudu mannu chi s'hat donau, po essi curau sa revisioni scientifica de custu traballu e po s'essi postu a dispositzioni unas cantu fotografias suas.
Totus is fotografias de custu traballu (calancuna est de Carla Migoni) funt de Guglielmu Piras, su Responsabili de sa Scola de Lingua Sarda, chi in cumpangia de atrus amigus, Rafieli Lussu prus de tottus, Lello Atzeri, Antoninu Grifagno, Carla Migoni, Marcu Casula, Ramona Cardia, hat girau su satu e su monti cellatori che vegliavano e proteggevano ininterrottamente il bosco, va la nostra gratitudine perché, grazie a loro, oggi Sinnai può vantare un patrimonio di foreste che possono costituire la fortuna e la ricchezza di tutto il territorio.
In questo lavoro abbiamo rappresentato anche quei fiorellini, praticamente sconosciuti e trascurati, che nascono timidamente all'ombra delle grandi piante, ma se osservati da vicino evidenziano tutta la meraviglia e l'armonia della natura. Il lavoro è stato svolto sia nelle aule della scuola che direttamente sul campo, e in quell'occasione abbiamo avuto il grande piacere di poter contare sulla piacevole compagnia di altri amici che hanno messo a disposizione il loro bagaglio di conoscenza e di esperienza. Ringraziamo pertanto: Antonio Grifagno, Angelino Monni, Lello Atzeri, Mario Spina, Ennio Peddio, Antonio Manca, Marco Casula, Ramona Cardia, Ignazino Cappai, Angelo Lecca, Guglielmo Piras Corda, Giorgio Lecca, Andrea Piras, Paolo Lussu e Raffaele Lai.
Ringraziamo Carla Migoni, che in qualità di Responsabile del Circolo Legambiente di Sinnai " Su Tzinnibiri", ha organizzato un'escursione a Tuviois, permettendo agli iscritti della Scuola Sarda di godere di una giornata di spensieratezza e di gioia allietata dalla bella compagnia di altri amici. Un grazie particolare, da parte di tutta la Scuola, va a Marco Casula per la sua preziosa collaborazione, e per aver curato la revisione scientifica di questo lavoro e per averci messo a disposizione alcune delle sue foto. Tutte le fotografie (qualcuna é di Carla Migoni) relative a questo lavoro sono di Guglielmo Piras, il Responsabile del corso di Lingua Sarda, che, in compagnia di altri amici, Raffaele Lussu in primo luogo, Lello Atzeri, Anto-

po unus cantu mesis. Po donnia spetzia est inditada sa localidadi aundi dd'heus agatada, sa famiglia de apartenentzia, su nomini scientificu, cussu in Italianu, in Campidanesu e in Sinniesus puru, candu est diferenti de is atrus.
Si seus, in prus, carriaus sa fatiga de fai sa tradutzioni in Lingua Italiana, comenti a sinnu de arrispetu po su bilinguismu e po chini su sardu no ddu matziat beni.
Sa nosta est una Scola de Lingua Sarda Campidanesa, ma in totus custus annus heus sempri circau puru de si confrontai cun sa bellesa e su spantu de is atras fueddadas diferentis de sa nosta.
Po custa arrexoni, mancai si seus carriau cun prexeri de unu traballu ancora prus grai e prus longu, heus inditau puru su nomini in Logudoresu, Brabaxinu e finas in Sassaresu e Galluresu cali sinnu de arrispetu e de stima manna po totus custas fueddadas, chi impari a sa nosta, faint parti de sa grandu, numerosa, diferenti e spantosa famiglia chi est sa Lingua Sarda.
Heus inditau, candu est stetiu possibili, puru s'origini prus atesu de su fueddu: de su Feniciu a su Latinu e a su Catalanu, de su Spagnolu a su Toscanu po espressai sa storia chi nc'est puru in su nomini de una pranta e de unu frori.
Po custu traballu si seus serbius de totus is Ditzionarius de Lingua Sarda, e totus si funt stetius de grandu agiudu.
Depeus nai, prus de totu, de s'importu mannu chi est stetiu po nosu, propiu po su traballu specificu chi heus aprontau, su Ditzionariu de Antoni Rubattu, chi heus pigau de Internet.
In custu Ditzionariu, infattis, funt allistaus, totus is spetzias prus raras e prus pagu connottas e po dogniuna de custas c'est su nomini imperàu in totus is diferentis fueddadas de s'Isula.

nino Grifagno, Carla Migoni, Marco Casula e Ramona Cardia, ha girato in lungo e in largo le campagne e le montagne di Sinnai per alcuni mesi. Per ogni specie è indicata la località di rilevazione, il nome scientifico, quello Italiano, in Campidanese, se presente nella sua specificità, anche quello Sinnaese. Inoltre, ci siamo presi l'onere di tradurre il testo in Lingua Italiana quale segno di rispetto per il bilinguismo e nei confronti di chi non ha dimestichezza con il Sardo
La nostra è una Scuola di Lingua Sarda Campidanese, ma in tutti questi anni abbiamo sempre cercato di confrontarci con la bellezza e meraviglia delle parlate differenti dalla nostra.
Per questa ragione, ci siamo fatti carico con piacere di un lavoro più impegnativo, indicando il nome equivalente in Logudorese e in Nuorese, e anche in Sassarese e Gallurese, in segno di rispetto e di profonda stima per la bellezza di queste parlate, che unitamente alla nostra, costituiscono la grande, numerosa, differente e straordinaria famiglia che è la Lingua Sarda. Abbiamo indicato, quando è stato possibile, anche l'origine più remota della parola: dal Fenicio al Latino e al Catalano, dallo Spagnolo al Toscano, per esprimere tutta la storia che è racchiusa anche nel nome di una pianta o di un fiore. Per questo lavoro ci siamo serviti di tutti i Dizionari in Lingua Sarda, e tutti ci sono stati utili in egual misura.
Riteniamo doveroso, sottolineare soprattutto la grande importanza, per la specificità delle nostre ricerche, che ha avuto la consultazione, tramite Internet, del vocabolario predisposto da Antonio Rubattu, da cui abbiamo attinto le informazioni necessarie e indispensabili al nostro lavoro. Nel citato vocabolario, infatti, sono riportate le specie più rare e

A s'acabu de custa presentada, boleus torrai gratzias, ancora una borta, a totus, a giovunus e antzianus, a is sotzius e no de s'Universidadi, a su Comunu de Sinnia, prus de totu a s'Assessorau a sa Cultura, chi hant permitiu a sa Scola de Lingua Sarda de imprentai custu traballu po Sinnia e is Sinniesus, po is Campidaneus, e cun prexeri mannu puru po is Logudoresus, Brabraxinus, Tataresus, Gadduresus e po totus is amigus de is atras fueddadas.
Faendi is norabonas chi sa Lingua nosta, sprigu, memoria e arretumbu de unu grandu civilidadi, siat ancora un'alliongiu de amigantzia e de paxi, de cuncordia e unidadi; chi siat ancora cussa luxi de su passau e de sa storia biatza chi seus, po sinnai is bias noas de su benideru.
Po no essi', cras, strangius in domu nosta e totu.

meno conosciute, e per ognuna di queste vi è il nome corrispondente in tutte le differenti parlate dell'Isola.
A Conclusione di questa presentazione, intendiamo, ancora una volta ringraziare tutti, giovani e anziani, iscritti e no dell'Università, al Comune di Sinnai, soprattutto all'Assessorato alla Cultura, che hanno permesso alla Scuola di Lingua Sarda di dare alle stampe questo lavoro a beneficio di Sinnai e dei Sinnaesi, dei Campidanesi e anche, con estremo piacere, dei Logodoresi, Barbaricini, Sassaresi, Galluresi e di tutti gli amici delle altre diverse parlate.
Formulando gli auguri che la nostra Lingua, specchio, memoria, ed eco di una grande civiltà, possa ancora costituire quel legame di amicizia e di pace, di concordia e unità; che possa essere ancora quella luce del passato e della fiera storia che siamo, per indicarci le nuove strade del nostro futuro.
Per non essere, domani, stranieri nella nostra stessa terra.

LEGENDA

In totu, is fotografias de custu traballu funt 324.
Is spezias vegetalis , classificadas in totu 117, funt stetias allistadas sighendi s'ordini alfabeticu de su nomini chi tènint in italianu.

Guglielmo Piras: ghiadòri de su traballu

Fam	Famiglia di appartenenza
NS	Nome scientifico
C	Campidanese
S	Sinnaese, quando esiste il nome specifico
L	Logudorese
N	Nuorese/Barbaricino
SS	Sassarese
G	Gallurese
Loc	Località di rilevazione specie vegetale

Aacia Karroo (o acacia falsa)
Fam: Leguminose
NS: Gleditschia Triacanthos
C: Spina ‘e Cristus
L: Garzìa N: Acatza spinosa
SS: Acacia ippinosa, G: Acacia arestu
Loc.: Riu ‘e Mela

Acetosella Gialla Fam:Oxalidaceae
NS:Oxalis Pes-Caprae
C: Alleùia*piscia cani, coraxèdu
S: Folla ‘e axèdu L:Erva lutza, meliàgra
N: Miliàgra SS: Meràgra G:Cibuledda
Loc. “Bruncu Luas
Der. Alèluya (Spagn.)
Coraxèdu (Dal Lat Cor + Acetum)

Adonide annua Fam:Ranuncolaceae
NS: Adonis annua
Loc.: Sant’Alèni
C/S: Adòni- ogu de boi
L:Erma - Nènneru - Trigu de su sepulcru
N:Laboreddos
SS: Occi di boi
G: Adòni

Aglio roseo Fam:Liliaceae
NS: Allium roseum
Loc.: Gruxi is ollastus
C/S: Allu ‘e carrogas
L:Zuajone
N: Azu colovrinu
SS: Agliudreddu
G: àciu arestu

Aglio Pelosetto Fam Liliaceae
NS Allium subhirsutum
Loc. Riu Mela

Aglio angolare Fam.: Liliaceae
NS: Allium triquetrum
Loc. Malleta
C: Porru de angioni S: Porru de campu
L/N: Appara SS: Lillu burdu
G: Sàmbula
De su porru de campu si costumàt a ndi papai su frori a cruu, o aciuntu in s’insalada.

Alaterno Fam: Rhamnaceae
NS: Rhamnus alaternus
Loc.: Corongiu
C/S : Tàsaru-Lau mascu - Linna niedda
L: Aladerru*- Tàsaru
N: Alaverru - Tàsuru
SS: Laru Màsciu,
G: Sàsima
* Dal Lat. Alaternus

Arrimedius antigus

In medas logus de sa Sardigna su tasaru ‘eniat imperau po curai sa tirisia.
Po curai “s’ attasuràu”, diaci ‘eniat nomenau chini teniat su coloru grogu , paris a cussu de su scroxu de su tàsaru,si faiant fumentus de su decotu de is follas. Si costumàt puru a fai ponni a su maladiu una camisa posta prima a buddiri cun follas e su scroxu de su tàsaru.
Pranta imperada finas de s’antigoriu, po tingi is tèssius.

Rimedi antichi

In molte parti della Sardegna l’Alaterno era utilizzato per curare l’itterizia.
Per curare “s’attasurau”, così veniva chiamato chi presentava un colore giallo, simile alla corteccia dell’alaterno, lo si sottoponeva a suffumigi, ottenuti dal decotto delle foglie. Si usava anche fare indossare una camicia al malato, dopo che la stessa era stata fatta bollire insieme alla corteccia e foglie dell’alaterno.
Pianta utilizzata fin dai tempi antichi per tingere i tessuti

Anemone fior di stella
Fam: Ranuncolacea
NS: Anemone ortensi
Loc. Pineta di Sinnai
C/S: Frantzèsiglias-froris asulus-Nèmula
L/N: Nèmula SS: Nèmura
G: Alba trinitai

Arisaro Fam: Araceae
NS: Arisarum volgare
Loc. Pineta di Sinnai
C: Erba 'e pipìas-origa 'e lèpuri
S: Folla di egùri
L: Arizàru - erva de pipìas
N: Olicrèdda, SS: Urècci di lèppuri
G: Ghiadduvula

Sa Pineta de Sinnia est nomenada puru Pineta " Sa Pira", o PIMPINIERA comenti costùmant a dda tzerriai is Sinniesus.

Asfodelo Fam: Liliaceae
NS: Asphodelus microcarpus
Loc: Sa Spragaxa
C: Cadilloni*- cadrilloni - scrarìa
S: Cadrillòni
L: Almultu - Isciarèu- irvàtzu - terabutzu
N: Iscrarìa,uscradèu ,afruza,ammurtu
SS: Agliuporru G:Ferrulita
* Dal Latino CARDILIONE

Is follas de custa prantixedda benìant imperadas po imboddicài su casu friscu , aprontàu in is cuilis de monti chi ‘eniat nomenàu “Sa matula de casu friscu” e calàu a bidda in tempus de Pasca manna.
Is follas de su cadrilloni, comenti puru a cussas moddixeddas de sa carruba, infatis, aguàntant su casu friscu e sanu.
Is patatas de su cadrilloni est su papai de is conillus e puru de is sirbonis, prus de totu in s’istadi ca stùgiant una cantidadi pretziòsa di acua.
Su frori bèssit in cuccuru a sa prantixedda, chi sperràda in tantis partis, benìat imperadas de is piciocheddus po s’imbentài cuaddeddus, carrùcius, carrùceddus, e carrus a boi”, postus impari gratzias a is spinas longas de is follas de sa figu morisca chi serbìat puru a ndi fai de rondellas chi

Le foglie di questa piantina venivano utilizzate per avvolgere il formaggio fresco, preparato negli ovili in montagna , il cui composto era chiamato “ Sa matula de casu friscu”, che veniva portato in paese in coincidenza con la Pasqua.
Le foglie dell’asfodelo, alla pari di quelle giovani del carrubo, infatti consentivano di conservare fresco e sano il formaggio.
Le radici tuberose dell’asfodelo vengono mangiate dai conigli selvatici, come pure dai cinghiali, in particolare nel periodo estivo in quanto costituiscono una preziosa riserva d’acqua. Il fiore spunta in cima alla piantina che divisa in più parti era utilizzata dai ragazzi per costruire immaginari” cavallini e carrucius, carruceddus e carrus a boi”, assemblando le varie parti con le lunghe spine delle foglie di fico d’India, da cui si ricavavano

depìant stròci is arrodas de is carrus.
Cussu fiat su tempus aundi is pipìus arrennescìant a si spassiài , gratzias a sa fantasia insoru, cun gioghittus chi issus e totu fabricànt.

anche delle rondelle che avevano la funzione di imitare le ruote dei carri. Quello era il tempo in cui i bambini riuscivano a divertirsi, affidandosi alla loro fantasia, utilizzando i rudimentali giocattoli costruiti da loro stessi.

"SU TEMPUS DE SA GIUSTITZIA"
Tziu Nino Monni aici còntat:
In tempus antigu, candu… is meris fiant is predis e su cadrilloni fiat in frori, is pastoris de monti, chi calànt a bidda sceti unas cantu bortas a s'annu , naràntchi fiat lompiu "su tempus de sa giustizia".
Fiat arribàu, diaci, su tempus de torràia bidda, ca si fiat acostendi Pasca Manna, e tocàt amarolla a si cunfessài, a si tènni a digiunu e fai totu cantu fiat cumandàu e cunsillau de is pretzètus de sa Cresia.
Si no hiant fatu candu cumandau, 'eniant portàus a bidda a s'amarolla de ominis a cuaddus imbiàus a posta".
Custu contu est un'arregordu atèsu meda de candu ancora, si pagànt is degumas a sa Cresia.
Tòcat a regordài perou , chi puru tenendi contu de custus acontèssius, is pastoris de Sinnia, Brucei, Parti Olla, e Santu Basili de Monti, tanti po arregordai sceti una pariga de biddas , allògant ancora hoi una fidi simpli e sintzilla.

"IL TEMPO DELLA GIUSTIZIA"
Il Sig. Nino Monni così ci racconta:
" In antichità, quando… comandavano i preti, e l'asfodelo era in fiore, i pastori di montagna, che normalmente scendevano in paese solo un paio di volte all'anno, dicevano che era arrivato " Su tempus de sa giustizia". Era arrivato, così, il tempo di rientrare in paese perché, essendo prossima la Pasqua, correva l'obbligo di confessarsi e di assolvere a tutti i precetti pasquali previsti dalla Chiesa.
Se non avessero assolto questo precetto, sarebbero stati prelevati con la forza da uomini a cavallo,inviati appositamente."
Questa è una testimonianza di ricordi molto lontani quando ancora si pagavano le decime alla Chiesa.
È necessario, comunque, ricordare, che aldilà di questi avvenimenti, i pastori delle montagne di Sinnai, Dolianova, Burcei e San Basilio, tanto per citare alcuni paesi montani, custodiscono ancora una fede semplice e autentica.

Asparago maschio Fam: Liliaceae

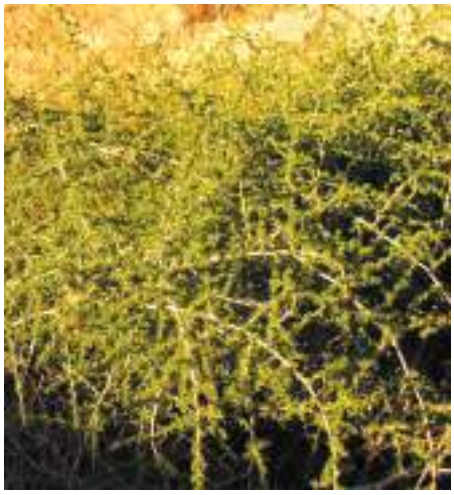
NS: Asparagus albus

C/S: Sparau biancu o mascu

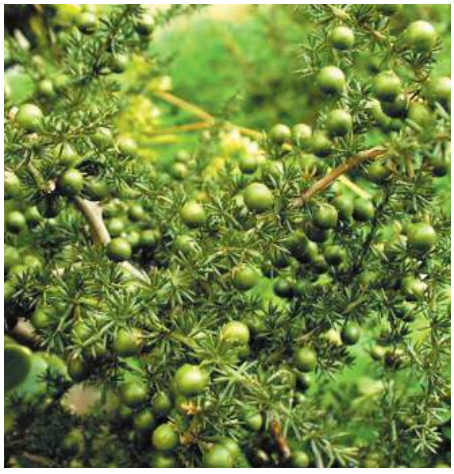
L: Isparau biancu N: Isparacu biancu

SS: Ipparamu biancu G: Ginèuli

Totus scint cantu est bonu su sparau, coxinau in dogna manera, Parit chi su decotu de su sparau, serbit puru a fai abasciai sa pressioni arta.



Asparago femmina



Sparau femina in frori

Assenzio Fam: Campanulaceae
Loc. Sant'Aleni
NS: Artemisia arborescens
C/S: Sèntzu-assentzu* L/N: Attentzu
SS: attèntu G:Erba buredda
*dal lat. ABSINTHIUM

Giai de s'antigoriu si connosciant is propriedadis mexinalis de custa pranta chi favoressit sa digestioni e s'apetitu, serbit puru a curai sa bronchiti e s'arresfrìu. Beniat imperàda cun moderatzioni puru po arregulai su mestruu.
Arrimedius Antigus
Po s'anemia e favoressi sa digestioni
S'imperat is coromeddus de sa pranta, impari cun su frori, po nd'otenni una tisana de bufai una borta a sa dì.
Po s'arresfriu
De su decottu, chi s' otenit imperendi is coromeddus de sa pranta, si faint fumentus.

Già dall'antichità si conoscevano le proprietà medicinali di questa pianta che favorisce la digestione ed è indicata anche per curare le bronchiti e il raffreddore.
Era utilizzata con moderazione per regolare i flussi mestruali.
Rimedi antichi.
Per l'anemia e favorire la digestione
Si tilizzano il fiore e le parti tenere della pianta da cui si ricava una tisana da bere una volta al giorno
Per il raffreddore
Si usa il decotto, ricavato dalle foglie più tenere, per praticare dei suffumigi.

Asterisco spinoso Fam: Asteraceae
NS: Pallensis spinosa
Loc. Malletta
C/S: Sproni di oru

Biancospino

Biancospino Fam: Rosaceae
NS: Crataegus monogyna
C/S: Calavrigu*-coràviu
L: Calarighe N: Alavrìghe
SS: Cararìggiu G: Caraligàrzu
Loc.: Tuviois

Bietola selvatica Fam: Chenopodiaceae
NS: Beta vulgaris
Loc. Sa Spragaxa
C/S: Eda
L: Bèda furistera
N:Eda;
SS: Zèa; G: Cèa.

Boccione maggiore Fam: Compositae
NS: Urispermun dalechampii
C/S:Cicoria burda-pabantzolu de calorus
L: Tzicoria burda-Pabantzolu de caloru
N: Pede de cuccu SS: Zicoria burdha
G: Cicoria bastalda Loc.: Tasonis

Borracina azzurra Fam: Crassulaceae
NS: Sedum caeruleum
C/S:Erba de margiani- Erba de Teulada.
Sempiribiu asulu. Erbixedda grassa
L: Lanedda N: Lanedda de mata
SS: Eibalana G: Uva Tittina
Loc. Tasonis

Borragine Fam: Boraginaceae
NS:Borago officinalis
Loc.: Sa Cedda
C/S: Pitza carròga-burràxi-piu -piu
L/N: Limba de boi SS: Limbònia
G: Linga de bòiu

Borragine pigmea (Borago pigmea)
Specie endemica
Loc. Serpeddì

Borsa di pastore Fam: Capparidaceae
NS: Capsella bursa pastoris
C/S: Erba de feminas-bussa de pastori - sperra pillitu L: Bùscia de matzone - erva de feminas-isperracaltzone- isperra cotzones
N: bussa de matzone - cauliteddu - isperracaltzones- isperra culu SS:Isparracazzoni- isparrapacciocciu G: bussa de pastori Loc. Tasonis

Buglossa azzurra Fam: Boraginaceae
NS: Anchusa italica
C/S: Burracia aresti-Erba de porcus
L: Cotonosa N: Erba de porcos
SS: Lingua di boi G:Lingua di boiu
Loc. Gruxi is ollastus

Brionia Fam: Cucurbitaceae
NS: Bryonia mormorata
C/S: Crocoriga aresti-malamida burda
L: Ligadorza N Corcovia agreste
SS/G: Zucca marina
Loc. Tasonis

Caglio ellittico Fam:Rubiaceae
NS:Galium schmidii
C/S: Appiciga appiciga - piga piga
L: Pittigalimba N: Pitticalimba
SS: Battiringa longa G: Priculosa
Loc. Tasonis
Si podit cunfundi cun sa "Rubia peregrina". Totu e is duas prantixeddas, 'eniant imperadas po tingi.

Camedrio bianco Fam.: Labiatae
NS: Prasium majus
C: Pani de conillus- intrètzu
S: Pani ‘e lepuri
L /N: Erba craba
S:èiba craba
G: alba crapa
Loc.: Sa Spragaxa

Canna palustre Fam: Graminaceae
NS: Phragmites australis
C/S: Cannisoni-ispàdula
L/N: Cannisone-canna abrìna
SS: Cannisoni
G: Canna Aresta
Loc.: Solanas

Capelvenere Fam: Adiantaceae
NS: Adiantum capillis veneris
C: fratzìa-pimpinella-erba chi non infundit
L:Erva chi non infondet - pimpinella*
N: Fratzìa - pimpinella
SS: Pimpinella G: Filettu masciu
Loc.: Maidopis
* Deriv. Dal Toscano Pimpinella

Cappero Fam.: Capparidaceae
NS: Capparis spinosa
C/S: Tàppara
L: Tàpparu
N: Càpperu
SS: Tapparu
Loc. Bruncu ‘e luas

Caprifoglio Fam.: Caprifogliaceae
NS: Lonicera implexa
C/S: Mammalinna- erba de coronas
L: Erva crabina N: Mama de sida
SS: Eiba cràbuna
G: Caprifoddu
Loc. Tasonis

Caprifico Fam: Moraceae
NS: Ficus carica
C/S: Figu crabina
L: Caprufigu N: Crapufigu
SS: Crabbuffiggu G: Crapuficu
Loc. Maidopis

Carciofo selvatico Fam: compositae
NS: Cynaria cardunculus var, silvestris
C/S: Gureu-cardu reu - cardu gureu
cugutza-cugutzua*
L: bardu reu - cardueru
N: gardu freu - pupbuntzula
SS: gardhu reu G: caldu reu
* dal latino CUCUTIA
Loc. Sa Spragaxa

Cardo di Casabona Fam: Compositae
Ns: Ptilostemon casabonae
C/S: Cardu de Casteddu - cima de ciulirius
L: Bardu de Casteddu
N: Gardu de Casteddu
SS: Cardu drommiddu
G: Caldu drommitu
Loc.: Serpeddi

Cardo mariano Fam: Campanulaceae
NS: Silybum marianum
C/S: Cardu biancu - cardu pisciadori
L: Bardu santu N: Gardu de corte
SS: Ghardu santu G: Caldu tuvulu
Loc.: Sa Spragaxa

Cardo stellato Fam: Compositae
NS: Centaurea calcitrapa
C/S: Spina molentina L: Ispina molentia
N: Gardu isprone SS: Muccu-muccu
G: Caldu spronu.
Loc: Sant'Aleni

Cardogna comune Fam: Compositae
NS: Scolymus Hispanicus
S/C: Cardu spinosu
L: Bardureu N: Gardu mele
SS:Gardhu meri G: Caldu di la tuturella
Loc.: Sa Spragaxa

Carota selvatica Fam: Umbelliferae
NS: Daucus carota
C/S: Pistinagra aresti- cima piùda
L: aligarza areste N: frustinaca areste
SS: arigaglia arestha G: caulaffiori
Loc.: Malletta

Carrubo Fam: Leguminosae
NS: Ceratonia siliqua
C/S: Carruba L: Silimba
N: Carruba-silibba
SS: Aiburu di la Carruba G: Carruba
Loc. Tasonis

Est unu papai bonu meda po totus is animalis, prus de totu po is brebeis, crabas, procus e conillus e chi si podit donai interu o mòlliu amesturau a fa sicada e oxru. Tziu Ninu Monni cunsillat de no esagerai in su papai de is conillas, ca si s'ingrassant tropu, a traballu podint abarrai gravidas. Sempri Tziu Ninu còntat chi sa carruba 'eniat amisturada a sa palla, e a pustis dd'essi segada in prus partis, abbisongiat a donai attentzioni de ndi bogai su naseddu. Custu, infatis, fiat perigulosu meda ca si fessit stetiu inguttiu de sa bestia, essendu a punta, si podiat arresci' in sa buca 'e su stogumu, faendiddu sunfriri meda, finas a ndi morri'. Cun sa carruba si faiant decotus saborius meda. Su semini, tundu, pranu e luxenti, 'eniat imperau po fai cannacas, bratzaletus e arrosariu. Su semini, giai de s'antigoriu, est sa misura de pesu nomenada "carato", de su grecu Kèration.

È un ottimo alimento per tutti gli animali, e in particolare per pecore, capre, maiali e conigli che si può distribuire intero o macinato misto a fave secche ed orzo. Il Sig. Nino Monni, a riguardo dell'alimentazione, consiglia di non esagerare con le coniglie perché, se troppo grasse, non potrebbere rimanere gravide. Sempre il Sig. Monni precisa che le carrube venivano mischiate alla paglia, dopo averle spezzate in più parti, facendo bene attenzione ad eliminare il picciolo,"su naseddu", chè essendo molto appuntito e se ingoiato dall'animale, rimanendo agganciato alla bocca dello stomaco, poteva procurargli lunghe e dolorose sofferenze, fino a farlo morire. Con le carrube si preparavano anche decotti molto saporiti. Il seme, tondo e piatto, molto lucido e resistente veniva usato per confezionare collanine, braccialetti e rosari. Il seme costituisce l'originaria unità di peso detto "carato", dal graco Kèration

Castagno Fam: Fagaceae
NS: Castanea sativa
C/S: Castangia L: Castanza
N: Castanza SS: Aiburu di castagna
G: Alburi di castagna
Loc.: Maidopis

Centonchio comune
Fam: Caryophyllaceae
NS: Stellaria media
In is diferentis fueddadas pigat su matessi nomini de su "Centonchio dei campi"
Loc.: Bruncu Luas

Centonchio dei campi
Fam: Primulaceae
NS: Anagallis arvensis
C/S: Erba de puddas L: Erva de puddas
N: Erba de puddas SS: Eiba puddinga
G: Alba di li ghjaddini
Loc.: Sant'Aleni

Cedracca comune Fam: Aspleniaceae
NS: Ceterach officinarum
C/S: Doradìla L: Doradiglia
N: Doradilla SS: Friggu
G: Filettu di li muri
Loc.:Tasonis

Cicerbita crespina Fam.: Compositae
NS: Sonchus asper
C: Amingioni - Limporra - Camingioni Erba de conillus
S: Limporra - amingioni
L: Bardu minzone N: Gardu munzone
SS: Gardhu mignoni G: Aldu minzioni
Loc.: Sant'Aleni

Cicerchia bastarda
Fam: Leguminose
NS: Lathyrus aphaca
C/S: Pisu faa- piseddu- tresatzas-denti de becciu
L: Dente de etza N: Dente de betza
SS: Denti di veccia G: Denti di 'ecchia
Loc.: Malletta

Cicerchia porporina
Fam: Leguminose
NS: Latyrus articulatus
C: Pisurci de coloru - pisu colovrinu- pisu 'e spada
S: Pisu 'e coloru L:Pisellu burdu- minciacculu N: Pisellu burdu
SS: Bisellu aresthu G: Gavaddacci
Loc.: Sant'Aleni

Cicuta Fam:Umbelliferae
NS: Conium Maculatum
C/S:Lau cuaddinu - erba de cogas - imbriagamolentis
L: Feruledda N: Bùddaru
SS: Feruredda G: Zicuta
Loc: Sant'Aleni

Ciclamino Fam.: Primulaceae
NS: Cyclamen rapandum
C/S: Lèpuri sposu- lepureddu sposu - pani de porcus
L: Pane de porcos-cacasennoredda
N: Pane de sirbone-Cuccumiau
SS: Cicraminu
G: Cicciu cuiatu
Loc.: Tasonis

Arrimedius antigus

In Sinnia, de su chi scieus, nci nd'at tantis chi imperant ancora hoi sa patatedda de su lepuri sposu po si curai is murenas.

Un'amigu, chi sunfrit de custu strobu, s'at assigurau chi su lepureddu sposu est un'arrimediu bonu meda, una spetzia 'e manu santa, chi cùrat sa parti maladia sentz' 'dda tocai… Bàstat, diaci assigurat, a si ponni una patatedda in d-una buciacca de sa bistimenta, e comuncas de tenni sempri in pitzus, e sa patatteda, comenti si fait a sicadura,…si sìcat puru sa liaga.

Provai po crei… tanti, mali no fait…, issu narat.

Rimedi antichi

A Sinnai, per quanto è a nostra conoscenza, sono diversi quelli che utilizzano il bulbo del ciclamino per curare le emorroidi.

Un'amico, che soffre di questo disturbo, ci assicura che il ciclamino è un rimedio molto efficace, una sorta di mano santa, che cura la parte malata senza toccarla… È sufficiente, così assicura, mettersi il bulbo in una tasca dell'abito, e comunque da avere sempre indosso, e questo, mentre gradatamente si secca, si rimargina anche la ferita.

Provare per credere…male non fa… dice lui.

Cicoria comune Fam.:Campanulaceae
Ns: Cichorium intybus
C/S: Lattiedda proceddina-Zicoria-Erba finas a prandi
L:Tzicoria-lattosa
N: Cicoria erbafitzaprangiu
SS: Zicoria G: Cicoria
Loc.: Sant'Aleni

Cimbalaria Fam: Scrophulariaceae
NS: Cymbalaria acquitriloba
C/S: Erba de funtaneddas
Loc.: Serpeddì
Pianta endemica della Sardegna, Corsica, Arcipelago toscano e Isole Baleari.

Ciliegio
Fam.: Rosaceae
NS: Prunus avium
C/S: Cerexia, L/N: Cariasa
SS: Cariasgia, G: Criasgia
Loc.: Figuerga

Foto di Carla Migoni
Troni de cerexia aprontau de Antoninu Grifagno

Cinquefoglie Fam: Rosaceae
NS: Potentilla Repans
C/S: Erba de cincu follas-Erba de murenas
L: Erva de murenas
N: Erba de cincu prèmidas
SS: Fraura aresthi G: Fraura arestu
Loc.: Tuviois

Arrimedius antigus:
Prantixedda chi crescit in logus ùmbidus, imperàda in totu sa Sardigna po curai is murenas.

Cipollaccio Fam Liliaceae
NS: Leopoldia comosa
C/S: Lampaioni- Fila fila -Assangioni
L: Olideddu, N: Lampajone
SS: Ziodda arestha G: Alideddu
Loc.: Gruxi is ollastus

Cipresso Fam: Cupressaceae
NS: Cupressus semprevirens
C/S: Cipressiu
L: Cipressu
N/SS: Tzipressu
G: Alburi di Campusanti
Loc.: Pineta di Sinnai

Cisto femmina Fam: Cistaceae
NS: Cistus salvifolius
C/S: Murdegu burdu-Murdegu de procus
L: Mudeju nieddu N: Mutrecu burdu
SS: Mucciu femina G: Mucchju burdu
Loc.: Tasonis

Cisto di Montpellier Fam:Cistaceae
NS: Cistus monspeliensis
C/S: Murdegu biancu - Murdegu Còinu
L: Mudeju N: Mutrecu de monte
SS: Mùcciu G: Mudeggiu
Loc.: Tasonis

Cisto rosso Fam: Cistaceae
NS: Cistus incanus
C/S: Murdegu arrubiu
L: Cugumeddu mudejnu
N: Mutrecu de monte SS: Mùcciu
G: Mucchju
Loc.: Tasonis

Cisto giallo Fam: Cistaceae
NS: Halimium halimifolium
C/S: Murdegu àlinu- murdegu biancu
L: Mudeju biancu
N: Mutrecu alimu
Loc.: Serpeddì

Mudregaxus a S'Arruinedda
Su murdegu burdu, cumparau a su murdegu còinu, tenit sa folla tundixedda chi assimbillat a cussa de sa salvia, e, in prus, non est apicigosa comenti est s'atra. Matixeddas chi bìvint, puru cun custas diferentzias, in su propriu ambienti.

Codrolinu 'e mudregu
Il cisto femmina, rispetto a quello di Montpellier ha le foglie tonde e non sono appiccicose, vivono, comunque nello stesso ambiente.

Clematide cirrhosa Fam:Ranuncolaceae
NS: Clematide Cirrhosa
C/S: Intìtzu - tintiritzu - mussorgia *
L: Bidialva - Bidighinzu
N: Bidichintzu - Mussorgia
SS: Binzìgliu - Firighintzu
G: Vitichignu
* Der. Dal Lat Viticineu - Tricinus - Morsòria

Clematide vitalba NS: Clematis vitalba
Loc.: Corongiu
Custa variedadi infrorit in s'stadi

Tziu Giuanni(Ninu) Monni si còntat chi de s'intitzu si faiant puru funis e fiat puru un'arrimediu antigu contras su pulixi e sa cadranca de is canis.
Si poniat, infatis, una spetzia 'e cannaca fatta de intitzu chi serbiat no sceti a stesiai pulixis e cadrancas, ma puru po curai una maladia de is canis nomenada "Su mali suu" chi 'eniat procurada de unu bremineddu chi s'atacada asutt' e sa lingua.

Il Signor Giovanni(detto Nino) Monni ci informa che la clematide era utilizzata per ricavare delle funi ed era anche un rimedio antico contro le pulci e zecche dei cani. Si intrecciavano, infatti, delle collane di clematide che si mettevano a guisa di collari sul collo dei cani che avevano lo scopo di allontanare pidocchi e zecche ma anche per curare una malattia dei cani chiamata "Su mali suu" prodotta da unu piccolo verme che si attaccava sotto la lingua del cane.

Cocomero asinino
Fam: Cucurbitaceae
NS: Ecballium elaterium
C/S: Cugumini, meloni aresti o burdu
L: Melone aininu N: Cucumene areste
SS: Cuggumaru d'aiunu
G: Cucumbaru arestu
Loc. Sa Spragaxa

Su grisu o brabarrubiu
Su merixeddu sfacìu de su padenti

Corbezzolo Fam: Ericaceae
NS: Arbutus Unedo
C/S: Oliòni - Liòni
L: Lidoni - lidonarzu - melalidoni
N: lidone - ghilisone
SS: Aridoni - braghi braghi
G: Alioni - Ghilisoni

Loc. Tasonis
Der. dal Lat. UNEDO - UNEDONE

S'olioni est unu spantu de pranta, chi afèstat de luxi e de coloris su padenti, candu lompint is primus umbras de s'atongiu.
Candu incumèntzant a arrui is follas grogas de s'alinu e de su linnarbu, candu totu sa natura parit chi si siat preparendi a si pasiài asuta 'e s'ala frida de s'ierru, custa pranta s'arregalat sa ternura de is froris de beranu chi faint cumpangìa a is fruttus sfacìus, grogus e arrubius, chi lùxint de attesu che tronus de soli.
Custa pranta parit chi siat ponendi mesa po is pillonis chi, a milli a milli, arribànt fadiàus, apustis unu biàxi longu, de su mari de Solanas e de Geremeas.
Unu tempus, intràt a trumas su trudu e sa meurra chi si faiat intendi, cuàda aiuntru 'e su cracchiri de su padenti, cun cussa spetzia de arrisu beffiànu.
Impari, intrànt puru su brabarrubiu, su caboni 'e murdegu, sa coa 'e seda e su tidoni, prenendi de vida e de cantus su

Il corbezzolo è una meraviglia di pianta che allieta di luce e di colori la foresta, quando arrivano le prime ombre dell'autunno.
Quando iniziano a cadere le foglie gialle degli ontani e dei pioppi, quando tutta la natura sembra che si stia preparando a riposarsi sotto l'ala fredda dell'inverno, questa pianta ci regala la tenerezza dei fiori di primavera che fanno compagnia ai frutti sgargianti, gialli e rossi, che brillano da lontano come grappoli di sole.
Questa pianta sembra che prepari il banchetto per gli uccelli che, a migliaia, arrivano stanchi, dopo un un lungo viaggio, dal mare di Solanas e di Geremeas.
Un tempo, arrivavano a frotte i tordi, e i merli che, dal folto della foresta, tradiscono la loro presenza, emettendo una sorta di risata beffarda.
Insieme arrivavano anche i pettirossi, le beccacce, le ballerine e i colombacci,

boscu. Tòccat a nosu, omininis sbeliàus de custu tempus, amparài sa bellesa de custa pranta, e impari cun issa, su spantu, s'armonia e sa vida de is padentis nostrus.

Propiedadis: diureticu, antifiammatoriu, depurativu e antiseticu.

Arremedius Antigus
Po su scallentamentu de su stintirigu.
Infusu: In mesu litru di acua fai buddiri 25 g. de follas de olioni. Apustis essi fata sfridài e pasiài s'acua a sumancu po cincu minutus, colài e bufai tres tassixeddas a sa dì.
Custu infusu serbit puru comenti a liggeru arremediu diureticu, po sa pressioni arta e is "calcoli renali"

Meli marigosu
De su frori 'e s'olioni, is abis faint unu meli marigosu, arrecumandau comenti arremediu balsamicu e contras s'asma.

Marmellata de olioni
Si ponit s'olioni in d-una pingiada e si faint buddiri po 20 minutus in d-unu litru i acua.
Apustis si ndi tirant e si passat in su "passaverdura", e si ponint tòrra in sa pingiada, acciungendi suci de limoni, tzuccuru e unu pagu 'e "vaniglia". Fai còi a fogu basciu po 30 minutus finas a si callài, sentz' e scaresci de ddu girai po no s'atacài a sa pingiàda.
Apustis si ponit in in d-unu strexu e sfridai finas a s'incrasi.

Linna de olioni.
De sa linna si fait unu craboni bonu meda, e schidonis.

riempiendo di vita e di canti il bosco.
Spetta a noi, uomini svogliati di questo tempo, difendere la bellezza di questa pianta, e con essa la meraviglia, l'armonia e la vita delle nostre foreste.

Proprietà: Diuretico, antinfiammatorio, depurativo, antisettico.

Rimedi antichi
Per l'infiammazione dell'intestino.
Infuso: In mezzo litro d'acqua far bollire 25 g. di foglie.
Dopo aver fatto rafreddare e riposare l'acqua almeno per cinque minuti, filtrare e bere tre bicchierini al giorno.
Quest'infuso è utile come leggero rimedio diuretico, per la pressione alta e i calcoli renali.

Miele amaro.
Dal fiore del corbezzolo, le api ricavano un ottimo miele amaro, raccomandato come rimedio balsamico e antiasmatico.

Marmellata di corbezzolo
Si mettono i corbezzoli dentro una pentola che devono bollire per 20 minuti in un litro d'acqua.
Dopo si tolgono per essere passati col passaverdura. E rimessi nella pentola alla quale si aggiunge succo di limone, zucchero e un pizzico di vaniglia.
Far cuocere a fuoco lento fino ad addensarsi, senza dimenticare di mescolare per evitare che si attacchi alla pentola. Per finire si mette il tutto in un recipiente e fare raffreddare fino al giorno dopo.

Legno di corbezzolo
Dal legno si ricava un ottimo carbone e spiedi.

Pillonis de tacula
(Trudus e meurras buddìus, e pinnigaus in numeru de otu)

In Sinnia, chi in tempus passau hat tentu medas pillonadoris, scint beni comenti si coint is pillonis de tacula e cali funt is follas chi s'imperant po ddi donai sabori, colori e bisura.
A is pagus chi no scint comenti custus pillonneddus si coxinant, depeus nai chi sa folla de s'olioni est de importu mannu paris a cussa de sa muta. Su pilloni, una borta cottu, 'enit imboddiàu, po primu cosa, de sa folla 'e olioni chi ddu fait biancu e de bisura bella. Sceti apustis si ponit in mesu a sa muta, po ddi donai sabori e fragu bellu.
Su de " is pillonadoris" hat a essi' un'argumentu chi heus a trattai prus a fundu in d-un' atra parti de su progetu "Camineras" aundi heus afigurai totus is artis e fainas antigas de is Sinniesus.
Pensaus chi siat giustu arregordai chi is pillonadoris antigus funt stetius is castiadoris de su padenti amparendiddus de su fogu. A issus puru, duncas, depeus torrai gratzias si podeus gosai sa bellesa de is padentis chi ancora hoi afestant is montis de Sinnia.

Uccelli, tordi e merli bolliti, composti in numero di 8.

A Sinnai, che in passato ha annoverato molti uccellatori, sanno bene come si cucinano i tordi e i merli, e quali sono le foglie utilizzate per aromatizzarli e dare loro il giusto colore e aspetto.
Ai pochi che non sanno come questi uccelli si cucinano, spieghiamo che le foglie del corbezzolo hanno un'importanza pari a quelle del mirto.
Gli uccelli, una volta cotti, vengono avvolti, per prima cosa, dalle foglie di corbezzolo che li rendono bianchi e di bell'aspetto. Solo dopo si avvolgono nelle foglie di mirto per aromatizzarli.
Quella degli "uccellatori" sarà un argomento che analizzeremo più ampiamente in un'altra parte del progetto "Camineras" dove saranno rappresentati i mestieri e le antiche attività dei Sinnaesi.
Ciò che riteniamo opportuno è ricordare che gli uccellatori antichi sono stati i custodi della foresta proteggendola dall'insidia del fuoco.
Anche a loro, dunque, siamo riconoscenti se possiamo godere la bellezza delle foreste che ancora oggi abbelliscono le montagne di Sinnai.

Crescione Fam: Capparidaceae
NS: Nasturtium officinale
C/S: Martutzu-matutzu
L: Ancione N: Martutzu
SS: Ascioni G: Crescioni
Loc.: Tuviois

Po curpa de s'omini chi no arrespetat ne arrius ne arritzolus, chi donnia annu ddus prenit de aliga e de verenu, custa prantixedda, unu tempus apretziada meda, no 'enit prus imperada in su papai. Su matutzu tènit propiedadis mexinalis bonas: est imperau po prugai su sanguini, papendiddu a cruu

Crisantemo campestre
Fam: Campanulaceae
NS: Chrysantheum coronarium
C/S: Caràgantzu
L/N/SS: Cagaràntzu
G: Cacaranciu
Loc.: Sant'Aleni

Dafne gnidio Fam: Thymelaeceae
NS: Daphne gnidium
C/S: Truìscu*-Trobiscu
L: Truvùtzu-iscolapadeddas
N: Trobiscu SS: Tuvùsciu
G: Abbattèdda
Loc.: Solanas
* Dallo Spag. Torvisco

In Sinnia e in totu sa Sardigna custa pranta est stetia imperada po alluai is arrius po cassai s'anguidda e, prus de totu po pintai is tèssius.
Si podint otenni' coloris diferentis, (arrubiu, birdi, nieddu, color' e castangia), ma su naturali de custa pranta est su grogu.
Su colori podit cambiai a segundu de sa parti de sa pranta chi s'imperat (Pibioni, cambu, croxu o frori), de sa stasoni aundi benit arregorta, o acciungendi unu "mordenzante" chimicu.
In Sinnia custa pranta est stetia imperada meda po pintai su " Strexu 'e fenu".
In nieddu eniat pintau, prus de totu, s'obraxi, is muciglias faendi buddiri impari cambu, croxu, arrexini e frori.

A Sinnai e in tutta la Sardegna questa pianta è stata utilizzata per avvelenare i fiumi e catture le anguille e, soprattutto, per dipingere i tessuti. Si possono ottenere colori differenti (Rosso,verde, nero e marrone), ma il colore naturale di questa pianta è il giallo. Il colore può essere modificato in relazione alla parte della pianta che si utilizza (Bacca, corteccia o fiore) e alla stagione dove la stessa viene raccolta, oppure aggiungendo un mordezzante" chimico.
A Sinnai questa pianta è stata utilizzata frequentemente per dipingere i lavori di cestineria.
Di nero veniva dipinto, soprattutto, l'orbace e le bisacce facendo bollire il gambo, la radice e il fiore.

Damigella scapigliata
Fam: Ranuncolaceae
NS: Nigella damascena
C/S: Frori de passiòni
L: Passionèdda
N: Biudeddas
SS/G: Fiori de passioni
Loc.: Solanas

Edera Fam Araliaceae
NS Hedera helix
C/S Edra- ellera L/N Edra-bedra-ellera
SS Ebbara G Gèddula
Loc.: Tasonis

Eliotropio selvatico
Fam: Boraginaceae
Ns: Eliotropium europaem
C/S: Erba de soli
L: Arrasolu N: Erva de soli
SS: girasori G: Ghjrassoli
Loc.: Malletta

Elicriso Fam: Campanulaceae
NS: Helichrysun italicum
C/S: Erba de S.Maria-bruschiadina*
L: Fiore cde S.Maria N: Bruschiadinu
SS: Eiba de S.Maria G: Baredda
loc.: Sa spragaxa
A Sinnia si costumat a nai cun su matessi nomini puru sa "Ginestra corsica"

Erba morella Fam: Solanaceae
NS: solanum nigrum
C/S: Tomateddas burdas
L: Margaridarza
N: Tomateddas agrestes
SS: Pumata aresthi
G: Tamata aresta
Loc: Solanas

Erba viperina Fam: Boraginaceae
NS: Echium volgare
C/S: Erba de porcus
L: Erva porchina
N: Limboìna
SS: Linga di boi
G: Linga di boiu
Loc.: Malletta

Erba roberta Fam: Geraniaceae
NS: Geranium robertianum
C/S: Erba de fogu
L: Erva de fogu
N:Erba de focu
SS:Erba di foggu
G: Alba di focu
Loc: Sa Coti

Erba vajola maggiore
Fam: Boraginaceae
NS: Cerinthe major
C/S: Suciameli - titiàca - tita de bacca
L/N: Sutzamele
SS/G: Zizziacca
Loc.: Sant'Aleni

Erba rugginina Fam: Aspleniaceae
NS: Asplenium Trichomanes
C/S: Sfartzia de arrana
Loc.: Tasonis

Erica arborea Fam.: Ericaceae
NS: Erica arborea
C: Tùvara - tùvura
S: Tùvara L: Iscòba - ùvara
N: tùvara- Ischòbba
SS: tùvara - G scopa masciu
Loc.: Pineta di Sinnai

Erica tirrenica Fam: Ericaceae
NS: Erica terminalis
C/S: Tuvura - scova burda
L: Scovedu G: Scopa
Loc.: Maidopis

In s'antigoriu sa linna fiat imperàda po fai palas de carru, e circada de is ferreris ca aguantàt braxa e calori.
Is antzianus de Sinnia contant chi in tempus de guerra, candu puru su craboni fiat cosa rara, is ferreris circànt a posta sa cotzìna de sa tuvùra po ndi fai craboni, ca fiat su mellus po s'arti insoru.
Cunsillant puru de no imperài is truncus in sa forredda, ca est perigulosa meda po mori de is cinciddas chi ndi 'essint fora 'e contu.

Anticamente dal legno si ricavavano dei componenti per i carri, e ricercata dai fabbri perché consentiva di avere una brace duratura e calorifica.
Gli anziani di Sinnai raccontano che in tempo di guerra, quando anche il carbone era merce rara, i fabbri cercavano appositamente le radici dell'erica da cui ottenevano il carbone più adatto per la loro attività. Consigliano anche di non utilizzarla come legna da ardere, in quanto, quando brucia, è molto pericolosa per la quantità enorme di scintille che sprigiona.

Eringio campestre Fam:Umbelliferae
NS: Eryngium Campestre
C: Spina molentina
S: Spinarba - Spina 'e corra
L: Ardu anzoninu N: Bardu de anzone
SS: Cardhu sproni G: Caldu spronu
Loc.: Sa Spragaxa

Eringio marittimo Fam.: Umbrelliferae (o Calcatreppola marina)
NS: Eryngium maritumum
C: Spinarba, pei de cani
S:Spina de còrra
L: Pe' de cane - Isperracaltzones
N: gardu matzòne G Caldìccia di mari
Loc.: Spiaggia Solanas

Euforbia Cespugliosa
Fam: Euphorbiaceae
NS: Euphorbia characias
C/S: Lua - erba de tzerras
L: Lattùrighe N: Lattarjiu - luba
SS: Lattòriggu G: Alba rugna
Loc.: Sa SPRAGAXA

Euforbia arborea
NS: Euphorbia dendrois

Euforbie a s'Arruinedda in primavera

e in estate

Eupatorio Fam: Asteraceae
NS: Eupatorium cannabinum
C/S: Cannab' e acua
L: Cannau N: Canapa agreste
SS: Cannau G: Canapa agrestu
Loc. Maidopis

Felce dolce Fam: Polypodiaceae
NS: Polypodium australe
C/S: Filixi de arrocca-filixi cerbinu
L: Erva de chentu nodos
N: Filighe durche
SS: Friggu dozzi
G: Filettu de chelcu
Loc. Solanas

Felce femmina Fam: Aspleniaceae
NS: Asplenium filex-foemina-nigrum
C/S: Filixi femina
L:Filighe femina
N: Filiche femina
SS: Pimpelloni
G: Filettu femina
Loc.: Sa Coti

Felce acquatica(osmunda regale)
Fam: Osmundaceae
NS: Osmunda regalis
C/S: Filixi mannu L/N: Filighe mannu
SS: Friggu mannu
G: Filettu imperiali
Loc. "Sa Coti"
Pranta chi crescit in is arrius e carropus

Filixi mannu in atongiu

Felce aquilina Fam: Hypolepidaceae
NS: Pteridium aquilinum
C/S: Filixi-filigi-fibixi
L/N: Filiche-iliche
SS: Firiggu masciu
G: Filettu de chelcu
Loc.: Corru ‘e cerbu

Filixis in atongiu

Ferula Fam: Umbrelliferae
NS: Ferula communis
C/S: Feurra-fiurra
L: Erula - Fèrula
N: Erula covaddina
SS: Fèrura
G: Fèrrula

Euforbie a Tuviois

Tziu Rafieli Lai, messaiu e allevadori chi pascit in su satu de Sinnia e de Settimu, si contat chi sa feurra est diaderus unu perigulu mannu po su bestiamini, prus de totu po sa brebei e po sa bacca.
Su procu e sa craba, invecis, non sunfrint de custu mali.
Custa pranta est verenosa meda candu est papada frisca, o candu siccada, enit infusta de is primus acuas de s'atongiu.
Su chi contat, sighit Tziu Rafieli, est chi su pastori siat sabiu, abistu e scipiat pasci in su tempus e s'ambienti giustu.
Hiat intendiu nai, infatis, de pastoris de Abbasanta e Santu Lussurgiu, chi costumànt a fai pasci sa brebei in is campus de feurra, donendi attenzioni chi ndi papessint a bellu a bellu donnia dì finas a s'acostumai a su verenu.
Su pastori, comuncas, depit billai sempri sa brebei chi no s'ingustit tropu e ndi papit for' e contu, e chi no amestu-

Tziu Raffaele Lai, agricoltore e allevatore che opera nelle campagne di Sinnai e Settimo, ci racconta che la ferula costituisce davvero un grande pericolo per il bestiame, soprattutto per le vacche e le pecore.
I maiali e le capre, invece, sono immuni dal veleno.
Questa pianta è molto velenosa se mangiata fresca, o quando secca viene bagnata dalle prime pioggie autunnali.
Ciò che è importante, continua Tziu Raffaele, è che il pastore sia saggio, accorto e faccia pascolare le pecore nelle condizioni ambientali giuste.
Ha sentire dire, infatti, da pastori di Abbasanta e Ghilarza, che solitamente conducono al pascolo le greggi nei campi dove è presente la ferula, che stanno attenti affinchè ne mangino gradatamente ogni giorno fino ad abituarsi al veleno.
Il pastore deve vegliare, comunque, co-

rit feurra e cadrilloni, ca est morti sigura. In Sinnia, comenti in atras parti de Sardigna, sa feurra fiat imperada po fai cadireddas, banghitus o mesixeddas, ponendi su truncu unu a pitzus de s'atru e aporendiddus cun puncias de linna. Si faiant puru gioghittus : carrus a boi e fusileddus.

stantemente le pecore evitando che ne mangino in quantità eccessiva, o che la integrino con l'asfodelo perché sarebbe morte certa. A Sinnai, come in altre parti della Sardegna, la ferula era utilizzata per costruire piccole sedie, banchetti e tavolini, sovrapponendo un tronco sopra l'altro tenendoli uniti tramite chiodi di legno.Si costruivano pure giocattoli quali carri a buoi o fuciletti.

Filigrana comune (Alisso odoroso)
Fam: Cruciferae
NS: Lobularia marittima
C/N: Filigrana*
L: Alissu-filugrana
G: Alissu
Loc. Spiaggia di Solanas
* dal Tosc. FILOGRANA

Fior di gallinaceo Fam: Cistaceae
NS: Tuberia guttata
C/S: Frori de Santa Maria
L/N: Rudedda de monte
Loc.: Bruncu Mogumu

Siccori in sa Pineta de Sinnia Atongiu 2008

Fillirea (Lilatro Comune)
Fam: Oleaceae
NS: Phillyrea angustifolia
C/S: Arrideli - Arredili

Pranta chi podit lompi finas a 2/3 metrus de ataria. Follas chi assimbillant a cussas de s'olia. In s'ierru produsit pibioneddus nieddus de is calis andant macus is pillonis. De sa linna si faiant is fruconis imperàus in su forru e po infrissiri is fascinas. Linna bona meda po fai craboni e de imperai in sa forredda

L /N: Aliderru-Alaverru*
SS: Ariderru G: Litarru
Loc. Sa Spragaxa
Dal Lat: ALATERNUS

Pianta che può raggiungere l'altezza di 2/3 metri. Foglie un pò simili a quelle dell'olivo. Nell'inverno producono bacche nere di cui vanno ghiotti gli uccelli. Dal legno si ricavavano dei forconi utilizzati nei forni per infilzare le fascine. Legno ottimo per ottenere carbone e da utilizzare nei caminetti.

Su chi sighit est unu contu scrittu de un'amigu chi de tant'annus fait parti de sa Scola de Lingua Sarda e chi de picioccu, faendi su craboneri, hat connotu is sacrifizius, su trumentu e sa fadiga manna de cussu traballu. S'amigu si còntat comenti fiat sa vida in monti cincunt'annus fait e comenti su traballu de is craboneris est stetiu sempri arrispetosu de s'ambienti. A issus, ma puru a is pillonadoris antigus e a is crabaxus, depeus torrai gratzias si hoi podeus ancora connosci su spantu de is padentis diaci comenti fiant unu tempus. Hoi chi biveus in d-una sotziedadi tuvùda, barrosa e afroddiera, chi parit hapat stramancau s'arrispettu siat po sa vida che po sa morti, chi fùrriat is palas a su mundu po s'allupai in is cuadroxus de benistai, prus che mai s'imparu de custus ominis no depit essi mai scaresciu, ca su chi hant sinnau est stetia una caminera de dolori po si depi scrufi unu bucconi 'e pani tostau e marigosu. Ma de siguru, in sa poboresa insoru, fiant prus biadus de is ominis de custu tempus chi non connoscint su cuntentu de su traballu penau.
Custu est cantu si contat s'amigu Rafieli Lussu.

"S'ARTI DE SU CRABONERI"

Finas a is annus cincuanta, su crabòni, fut su gas chi teneus hoi, cun is forreddus a su postu de is coxinas modernas, chi funt prus allichidias e non afumant sa cosa de papai, cumenti succèdiara in cussus tempus. Sa pingiada puru a foras, fut sempri niedda de su fumu e po dda fai luxi dda frigant cun su cinìxu. Su craboneri, fut unu traballu chi praxiat a pagus, poita fut sempri fuliàu in monti e fiat una vida de cani, furriendi in logu de gruta o barracca e sempri accanta de una mitza po sa comodidadi de s'acua.

Quello che segue è un racconto scritto da un'amico che da tanti anni segue il corso di Lingua Sarda e che da giovane, svolgendo l'attività di carbonaio, ha conosciuto i sacrifici,il tormento e l'immane fatica di questo lavoro. L'amico ci racconta come era la vita in montagna cinquant'anni fa e come la stessa attività di carbonai sia stata sempre rispettosa dell'ambiente. A loro, ma anche agli antichi uccellatori e caprari, va la nostra profonda gratitudine se ancora oggi possiamo godere della meraviglia della foresta così come era un tempo. Oggi che viviamo in una società vuota, prepotente e boriosa che sembra aver smarrito il rispetto sia della vita che della morte, che volta le spalle al mondo per sprofondare nei nascondigli del benessere, più che mai l'insegnamento di questi uomini non deve essere dimenticato in quanto ciò che hanno segnato è stato un sentiero di dolore per aver dovuto rimediare un boccone di pane duro e amaro. Ma di sicuro, pur nella loro povertà, erano più felici degli uomini di questo tempo che non conoscono la soddisfazione di un lavoro sofferto. Questo è quanto ci racconta l'amico Raffaele Lussu.

"L'ARTE DEL CARBONAIO"

Fino agli anni cinquanta, il carbone aveva la funzione che ha oggi il gas, che provvisto di moderni fornelli sono più puliti e hanno il vantaggio di non affumicare il cibo, come, invece, accadeva a quei tempi. Anche l'esterno della pentola era sempre nero a causa del fumo, e per renderla lucida era necessario sfregarla con la cenere. L'attività di carbonaio era dai più poco gradito perché significava essere impegnati costantemente in montagna e condurre una vita da cani, dovendo ripararsi in una grotta o in capanna, e sempre

Su craboneri fut arrespettosu meda de sa natura e su tagliu de sa foresta fiat ordinau de sa "Forestali" chi sinnada cun d-una gruxi in su truncu de sa sa mata de segai; in custu modu, sa foresta, cun pagus annus fut crescia tòrra. Custu tagliu si fiat in s'atongiu e in s'ierru, poita in beranu sa linna pagu e nudda serbiat ca si si purdiàda. Su craboneri, po primu cosa pensada a fai sa linna e candu ndi teniara una bella cantidàdi, incumentzàt a costruiri sa fogaia. Faiat una pratza beni a livellu e si fut in logu trotu, ddi fiat unu muru a bullu po no fai smurònai (franare) sa fogaia in casu de temporali. Sa linna po fai su crabòni: si custu fut po su ferreri, si fiat cun sa tuvura. Ma custu crabòni non fut bonu po coxinài ne po prancià poita candu afantalasta su fogu po ddu ravvivai, custu teniara su diffettu de scoppiài in cinciddas cun su perigulu de apioncài s'arroba. Sa linna de olioni, arrideli, moddizzi e medas atras, funt totus bonas po fai crabòni, siat poi is forreddus che po prancià. Sa fogaia po andai beni: fut neccèssariu a poniri sa linna strantaxa in modu chi su fogu essit abbruxàu totu, de chi no bessiada arrebassa (mesu linna e mesu crabòni). Sa forma de sa fogaia fut cònica e cun d'unu stampu in sa punta, po dda imbucài cun sa linna, chi su craboneri teniara de scorta, pronta cun sa terra, in casu de neccèssidàri.

Una borta formara sa fogaia, cun sa linna beni posta, su craboneri, segàda sa scomadùra e da poniara in pitzus a sa fogaia cumenti si fait po sa barracca, po non proiri aintru: ma in custu casu serbiara po aguantài sa terra, chi si poniara asuba de sa scomadùra, po non dda fai abbruxai.

Candu su traballu fut acabàu, e a foras si biera sceti unu muntoni de terra, e insandus fut pronta a ddi poniri fogu. Su

vicino ad una sorgente per poter disporre di acqua corrente. Il carbonaio era molto rispettoso della natura, e quando doveva operare un taglio nella foresta, si atteneva alle disposizioni della "Forestale" che indicava la pianta da tagliare tracciandola con una croce; in tal modo la foresta in pochi anni si rigenerava. Il taglio avveniva in inverno e in autunno, in quanto in primavera il legno marcisce facilmente. Il carbonaio iniziava a costruire la carbonaia, dopo aver raccolto una sufficiente quantità di legna. Cercava un sito ben livellato, e se questo presentava delle pendenze costruiva intorno un muro di pietre per evitare che la carbonaia potesse franare in caso di temporali. La legna da utilizzare per produrre carbone: se era destinato ai fabbri si utilizzava l'erica. Carbone che però non era adatto da utilizzare nei fornelli e né per stirare, in quanto, quando veniva ravvivato, infatti, produceva molte scintille che potevano bruciacchiare i panni o i vestiti. Il legno di corbezzolo, fillirea, di lentischio e di tante altre piante era adatto sia per i fornelli che per stirare. Condizioni perché la carbonaia funzionasse a dovere: i tronchi dovevano essere posizionati verso l'alto per essere arsi intieramente ed evitare che il prodotto non fosse perfettamente bruciato. La forma della carbonaia era conica sulla cui sommità si procurava un'apertura dove si introduceva la legna che il carbonaio teneva di scorta, insieme alla terra, in caso di necessità. Una volta ben costruita la carbonaia, si provvedeva a coprirla di frasche con le stesse modalità con cui si costruisce una capanna che doveva proteggere dalla pioggia. Nel caso specifico però le frasche avevano la funzione di trattenere la terra che veniva accumulata sopra per evitare che le stesse frasche bruciassero. Quando la carbonaia appariva come un cumulo di sola terra , allora si era pronti a dare fuoco.

perigulu mannu fut candu su fogu si fiat unu stampu in su fiancu e ndi bessiada a foras e po cussu su craboneri depiat billài di e notti, tempus bonu e tempus malu, ca fut in s'arriscu de perdi tottu su traballu fattu. Su tempus de cottura, dipendiara de sa mannaria de sa fogaia, prus o mancu una cida. Su primu sìnnali fut su fumu: chi non fumiada prus su crabòni fiat prontu a sforràì. A custu puntu su craboneri ghettàra terra frisca e morigada beni po allupài su fogu. A pustis cun su traivenu a dentis mannas bogara a foras su crabòni, fendi sempri attenzioni, chi non ci fessit arrestu de fogu e candu totu si fut sfridau, preniàra is saccus. Is saccus po essi beni prenus a cùccuru, ddi poniara naisceddas de olioni aintru de su saccu e custas aguantant su cùccuru de su saccu tipu una cerda, chi beniat acapiada tottu in pari. Su trumentu mannu fut, candu su carru fut atesu de sa fogaia e fut neccèssariu a ddu scoletài (tragai) a coddu. In bidda su crabòni cument' e is aterus logus ddu comprant totus, de su poberu a s'arricu, cumenti si fait hoi cun sa bombola.

Ma cussu poberu de craboneri, ita sacrifitziu non fiat, po portai su pani a domu, est de crei, ca cussu pani fut diarerus saboriu: de sudori, e de fatiga.

Il pericolo più grande era rappresentato dal fuoco che poteva aprirsi un varco. Questa permanente condizione di pericolo costringeva il carbonaio a vegliarla giorno e notte, col bello e il cattivo tempo, se voleva evitare di perdere tutto il lavoro sino ad allora compiuto. Il tempo di cottura dipendeva dalle dimensioni della carbonaia: più o meno una settimana. Appena cessava di fuoriuscire il fumo significava che il carbone era pronto per essere estratto. Il carbonaio infine gettava altra terra sul cumulo che serviva a spegnere eventuali focolai. Con un grosso forcone si estraeva il carbone, curando bene che non ci fosse alcuna traccia di fuoco, e appena questo si era rafreddato si poneva dentro i sacchi. Per riempire sino al colmo i sacchi, si creava, una sorta di grande cesto legando la sommità dei sacchi con rametti di corbezzolo. La fatica era ancora più dura quando il carro era lontano dalla carbonaia e, allora, si era costretti a caricarsi sulle spalle i pesanti sacchi. Il carbone, in paese così come accadeva un po' dappertutto, era comprato dai poveri e dai ricchi, così come avviene oggi con la bombola del gas. Ma quanti sacrifici doveva fare il carbonaio per rimediare il pane per la famiglia, di sicuro quel pane era davvero saporito: di sudore e di fatica

Padenti a "Tuviois" Foto. Carla Migoni

Fillirea (Lilatro sottile)
Fam Oleaceae
NS Phyllirea latifolia Loc. Tuvois

La “Latifolia” fait prus manna meda de sa ”Angustifolia”, podendi lompi a un’ataria de 8/12 metrus, cumenti a cussas chi heus fotografau a Tuviois e, a cantu parit funt is prantas prus mannas e prus antigas de s’Europa.

Foto Carla Migoni

La “Latifolia” si sviluppa molto più della “angustifolia” potendo raggiungere l’altezza di 8/12 metri, come quelle che abbiamo fotografato a Tuviois, e che pare siano tra le più grandi e antiche d’Europa.

Finocchio marino Fam: Unbrelliferae
NS: Crithumum maritimum
C/S: Fenugu marinu
L: Fenuju de mare
N: Fririnucu de mare
SS: Finocciu marinu
G: Finocchju marinu
Loc. Solanas

Finocchio selvatico
Fam: Umbrelliferae
NS: Foenicum vulgare
C/S: Fenugheddu burdu
L: Fenujeddu N: Fenucreddu
SS: ànasa G: Finocchju areste
Loc. Solanas

Fior di gallina Fam: Liliaceae
NS: Ornithogallum umbellatum(sp.div.)
C/S: Lillixeddu fila-fila
L, N, SS: àppara
G: Ciùdda aresta
Loc.: Bruncu Mogumu

Fumaria Fam: Papaveraceae
NS: Fumaria capreolata
C: Fumisterria arrubia-erba de poddini
S:Erba 'e fromigas
SS: Zaccarafronti- fumàticu
G: Càgiucottu
Loc.: Tasonis

Geranio lucido Fam: Geraniaceae
NS: Geranium lucidum
C: Erba de agullas - frochiteddas
L: alvarosa
N: Erba de furchettas
SS: Zèraniu
G: Fiori di mangani
Loc. Sant'Aleni

Gigaro Fam: Araceae
Ns: Arum pictum
C/S: Satzaròi
L: Tottorròi N: Tattoroju
SS: Tuttoròi G:Linga de cani
Loc. Sa Spragaxa

Giglio di mare Fam: Amarylidaceae
I: Pancratium maritimum
C/S: Lillu de mari-lillu de s'Assunta
L/N: Lizu de mari
SS: Lizu di mari
G: Zinèulu d'a Madonna
Loc. Spiaggia di Solanas

Giglio stella Fam: Amaryllidaceae
NS: Pancratium illyricum
C/S: Lillu biancu-Lillu de sartu
L: Lizu aresti
N: Lizu agresti
SS: Lizu aresthu
G:Liciu di campagna
Loc. Serpeddi

Giglio dei poveretti Fam: Iridaceae
NS: Iris siyrinchium
C/S: Lilllixeddu asulu
L: Castanzola
N: Castagnola
SS: Lizu di campagna
G: Liciu di campagna
Loc. Serpeddì

Ginepro Coccolone
Fam: Cupressaceae
NS: Juniperus oxycedrus
C/S: Tzinnìbiri
L: Nìbaru N Chinìperu
SS, G: Nìbbaru
Loc.: Bella Vista

Ginepro fenicio Fam: Cupressaceae
NS: Juniperus phoenicea
C/S: Tzinnibiri femina o masedu
L: Nibaru femina
N: Choniperu femina
SS G: Nibbaru femina
Loc. Pineta di Sinnai

Giai de s'antigoriu si connosciant is propriedadis de sa linna de custa pranta: tostàda che sa pedra, nuscosa e mala a si pudesci. Funt stetius agataus, infatis, partis de trajas finas in su nuraxi de Barumini.
In totu sa Sardigna, giai de is tempus prus antigus, de su tzinnibiri si faiant is trajas chi depiant apoderai is teuladas, is cannitzaus e is bovidas de is domus.
De is padentis de tzinnibiri de unu tempus, diaci, est abarrau sceti un'arregordu. Su tzinnibiri fiat imperau puru de is messaius po ndi fai aradulus e de is pastoris in is cuilis.
In Sinnia, arregordat Tziu Pietru Cocco, su tzinnibiri 'eniat traballau po nd'otenni cicaras e tassas, o atrus strexus, nomenaus "barilottedus" po nci ponni s'acua.
In sa dì nodia de Corpus Domini,si costumàt a afestai is arrugas de cambus de tzinnibiri.
Custa pranta, perou, chi no timit ne temporadas e ne bentus, e chi afundat is arrexinis puru in s'arrocca, chi s'apiculat atrivia puru in s'oru 'e is sperrumus, tenit unu mali sentz' e cura: su fogu.
Su tzinnibiri si enit passau de su fogu, infatis, non tenit prus spera e morit ca no torrat prus a pillonai, a su contras, infatis, de s'ilixi, su suergiu, s'olioni, sa muta, su modditzi.

Arrimedius antigus

S'imperu de su tzinnibiri, a intendi is antzianus de Sinnia, depit essi fatu sceti po pagu tempus e non est cunsillau po chini sunfrit a is arrigus.
Po s'abruxori 'e su stogumu: si strecant 10 gramus de arrulloni de ponni' impari a su scroxu de unu limoni(sceti sa parti groga) in d'unu litru de binu de fai indrucai po duas cidas.

Già dall'antichità si conoscevano le proprietà del legno di questa pianta: dura come la pietra, profumata e immarcescibile. Sono state trovate, infatti, parti di travi nel nuraghe di Barumini.
In tutta la Sardegna, fin dai tempi più antichi, dal ginepro si ottenevano travi per sostenere tetti, cannicciate, e le volte delle case.
Delle foreste di un tempo, così, è rimasto solo un ricordo.
Il ginepro era utilizzato dagli agricoltori per ricavarne aratri, e dai pastori per attrezzare gli ovili.
A Sinnai, ricorda Sig.Pietro Cocco, dal legno del ginepro si ottenevano scodelle e bicchieri, o altri utensili chiamati "barilotteddus" utilizzati per contenere l'acqua.
Nel giorno solenne di "Corpus Domini" si usava abbellire le strade con rami di ginepro.
Questa pianta che non teme i temporali nè i venti,che sembra affondare le radici pure nella roccia, che s'inerpica temeraria sull'orlo dei precipizi, ha piuttosto una fragilità senza rimedio: il fuoco.
Il ginepro, se attraversato dal fuoco, non ha più speranza perché non è in grado di emettere nuovi germogli, al contrario, infatti del leccio, il corbezzolo, il mirto e il lentischio.

Rimedi antichi

Secondo il parere degli anziani di Sinnai, l'utilizzo del ginepro deve essere limitato nel tempo, ed è sconsigliato per chi ha disturbi ai reni.
Per il bruciore di stomaco: si schiacciano 10 grammi di bacche da mettere insieme alla scorza di un limone(solo la parte gialla) in un litro di vino e far macerare per due settimane.

Po arregulai su mestruu: Fai buddiri in s'acua po 10/15 minutus 15 gramus de arrulloni, e ndi bufai duas tassixeddas a sa dì.
Po is doloris de is ossus : 50 gramus de arrulloni, 10 gramus de tzipiri, una tassa de alcool denaturau chi si depint indrucai po 15 dis. S'aciungit, a pustis, 25 gramus de ollu de ricinu. Su totu si passat in sa parti indoloria, de cuberri cun d'unu pannu.
Po sa guta: si ponint a indrucai po 15 dis 15 gramus de arrulloni, su croxu grogu de unu limoni in d-unu litru de binu biancu chi siat de bona gradatzioni alcolica. Si ndi bufant duas tassixeddas a sa dì.
Tonificanti: si faint buddiri po 15 minutus 100 gramus de arrullonis in d-unu litru 'e acua e su totu si ghettat in s'acua de sa "vasca del bagno", aundi si depit abarrai a su mancu 5 minutus.
Licori de tzinibiri: 1 litru de binu biancu bonu e forti, 1 dl de alcool a 75 gradus, 15 arrullonis strecaus e su croxu grogu de dus limonis de fai indrucai a su mancu po 15 dis.

Per regolare il flusso mestruale: far bollire nell'acqua per 10/15 minuti 15 grammi di bacche, e berne due tazzine al giorno.
Per i dolori articolari: 50 gr. di bacche, 10 gr. di rosmarino, un bicchiere di alcool denaturato da far macerare per 15 giorni. Si aggiungono poi 25 gr. di olio di ricino. L'intruglio ottenuto si applica alla parte dolorante da coprire con un panno.
Per la gota: si fanno macerare per 15 giorni 15 gr. di bacche, la scorza di un limone in un litro di vino bianco che abbia una buona gradazione alcolica. Del liquido ottenuto si bevono due bicchierini al giorno.
Tonificante: si fanno bollire per 15 minuti 100 grammi di bacche in un litro d'acqua da versare nella vasca da bagno, e rimanervi almeno per 5 minuti.
Liquore di ginepro: 1 litro di buon vino di alta gradazione alcolica alcolica, 1 dl di alcol a 75 gradi, 15 bacche schiacciate, e la scorza di due limoni da far macerare almeno per 15 giorni.

Ginestra Corsica Fam: Leguminosae
NS: Genista corsica
C: Spina de topis - tiria burda
S: Bruscadina
L: Sorighìna-tirìa masciu
N: Erba sorichìna-iscrapòru
SS/G: Giuncu aresthi
Loc. Serpeddì

Ginestra odorosa Fam: Leguminose
NS: Spartium junceum
C/S: matricùsia-giuncu aresti
L: Juncu areste-mattigùsa
N: Matricùsia SS: Giuncu aresthu
G: Ghjuncu arestu
Loc. Bella Vista

Ginestra spinosa Fam: Leguminose
Ns: Calycotome villosa
C/S: Tirìa- terìa burda
L: Ispina santa
N: Tirìa-iscorravoe
SS: Ippina santa
G: Spina santa- Occhjcaprina
Loc. Tasonis

Giunco Fam: Juncaceae
NS: Juncus Acutus
C/S: Juncu
L/N: Tìnnia
SS: Giuncu
G: Ghjuncu
Loc. Solanas

Gratzias a s'impèru de custu pranta, impari a su fenu, est nascia a Sinnia sa cultura nodìa de su **"strexu 'e fenu"** connota e apretziada meda foras puru de sa Sardigna.
Su chi sighit est unu traballu chi sa Scola de Lingua Sarda hiat aprontàu in s' Annu Accademicu 2005/2006 chi merescit d'essi presentau tòrra.
Custu est cantu hat scrittu Mercedes Serreli apustis essi intendius is antzianas de Sinnia.

Grazie all'utilizzo di questa pianta, unitamente al quello del fieno, è nata a Sinnai la celebre e peculiare cultura della **cestineria**, conosciuta e molto apprezzata anche fuori dall'Isola. Ciò che segue è un lavoro predisposto dalla Scuola di Lingua Sarda nell ' Anno Accademico 2005/2006 che riteniamo meriti di essere riproposto. Questo è quanto aveva scritto Mercedes Serreli dopo avere raccolto le testimonianze dirette di alcune donne anziane di Sinnai.

Appariccìu de su materiali

Su giuncu
Su giuncu 'ndi depit essi' arregortu a sa fini de su mes'e lampadas, apenas su frori cumenzat a sfroriri e a si sicai, e postu a sciutai in d-unu logu ariosu, i 'olliri furriau medas bortas.
Candu est prontu si allogara in d-unu

Preparazione del materiale

Il giunco
Il giunco (iuncus acutus) dev'essere raccolto a partire dal mese di giugno, appena l'infiorescenza comincia a maturare e ad essiccare, quindi messo ad asciugare in un luogo ventilato e rigirato spesso. Non appena pronto si conserva in un luogo

logu sciutu e ariosu. In is domus antigas, casi sempri s'allogara in susu. Prima di essiri imperau, pròu, su giuncu 'olliri appariccіau ancora.
Si pigat unu giuncu e si prèzzit in cuaturu o cincu perras candu si depit fai strexu cumunu; in ses o setti e finzas de prus, invecis, candu si depit fai strexu bonu. Si oberit su giuncu po cantu est longu, 'onendi attenzioni po no si segai is didus ca su giuncu est acutzu comenti a una lama. Po ddu cumenzai a sperrai s'imperat sa punta de unu goteddu, a pustis su puntaloru, ma, casi sempri is traballantis espertas, ddu sperranta cun s'unga de su didu mannu. Is perras de su giuncu aprontadas si ponint a amoddiai in s'aqua po unu paghedd'e tempus, a su mancu un'ora.
A pustis si ponit dogna perr''e giuncu in pizus de una taula cun d-unu zapuleddu infustu e, aggiudendisì cun d-unu goteddu, s'indi arrasigat totu sa mazza de dogna perra (su mazzaiuncu) e si poniri a pati, poita serbiri po cumenzai unu tieddu nou e antigamenti po fai is tirillis chi is feminas si poniant in conca candu depiant tragai biaxi Si depit otteni' unu giuncu lisu, elasticu e longu cant'e totu sa perra.
Su mazzaiuncu, a pustis, serbiat po incumentai a preparai un'atru cestinu, su tieddu.

Su traballu

S'appariccіat totu su chi serbit po fai strexu: fenu, giuncu, agu grussu de cosiri lana, impanna, scrallatu, fetta, indrollus, puntaloru, ferrixeddus, unu strexu basciteddu pren''i aqua e una cadiredda bascia, po essiri prus discanzadas, e si cumenzat su traballu. Su traballu de su strexu de Sinnia si sviluppara imperendi dus maniggius sighendi su sètiu de una spirali. Sa prima est fatta de su asciutto. Nelle case antiche, generalmente, veniva sistemato nel solaio. Prima di essere utilizzato però il giunco necessita di un'attenta e laboriosa preparazione.
Si prende il singolo giunco e lo si divide in quattro o cinque fibre, se si deve realizzare un cestino di uso comune, in sei o sette e anche di più, se il lavoro che si deve seguire è più accurato e importante. Si apre lo stelo possibilmente per tutta la sua lunghezza stando bene attenti a non tagliarsi perché il giunco è affilato come una lama. L'operazione, quando si inizia a spaccare il giunco, viene compiuta con l'aiuto della punta di un coltello, gli spacchi successivi invece con quello di un punteruolo. Spesso però le cestinaie più esperte riescono a spaccarlo aiutandosi soltanto con l'unghia del pollice destro.
Le fibre così preparate si mettono a bagno per un po', per ammorbidirne la parte centrale, poi, si posiziona il giunco su una tavola sulla quale si sistema un pezzetto di stoffa bagnato e, con l'aiuto della lama di un coltello, si raschia bene il midollo spugnoso della parte interna "su mazzaiuncu" che si mette da parte perché servirà per iniziare un altro cestino (anticamente veniva usato anche per preparare i cercini che le donne mettevano in testa quando dovevano trasportare qualche carico). Si deve ottenere una fibra liscia, sufficientemente elastica e lunga possibilmente quanto lo era il giunco. La parte eliminata (mazzaiuncu) serve per preparare l'inizio di un altro cestino (su tieddu).

L'intreccio

Si prepara tutto il materiale: fieno, giunco, ago grosso e filo, "impanna", "scrallatu", "indrollus" o "fetta", punteruolo, forbicine, un recipiente pieno d'acqua e una sedietta bassa per essere più comode e si inizia il lavoro.

fenu, cresciri orizzontali i est cussa chi ‘onat corpus a su strexu, sa segunda est cussa de su giuncu e s’intrecciat cun sa prima grazias a is puntus chi si faint totu in giriu ’e su fenu, a mod’’i elica andendi a innantis in su traballu cument’’e is lanzettas de s’arrelogiu.
Si cumenzat cun su girieddu o tieddu chi si fairi cun mazzaiuncu beni trotoxau e serrau a cerchieddu. De sa mannaria de custu primu traballu dipendit puru sa mannaria de su strexu chi si depit fai.
Ingiriu de su tieddu si trotoxiat su giuncu cun d-unu movimentu a spirali, candu s’est trotoxau totu su girieddu si fissat su traballu cun duus puntus e si cumenzat a fai su strexu diaderus.
Dogna puntu s’accapiat a sa corona de asutta, giai fatta, a cussa de pizus chi s’est traballendi: si fairi unu stampu cun su puntalloru (su vacu) in sa coron’’i asutta, si ‘nci sticchirit su giuncu e si tirat beni po stringi su puntu. Si depit tenniri su giuncu sempri infustu po no si struncai.
Su traballu sighit, puntu dopu puntu, finzas a candu s’accabat su tieddu, e a pustis si cosiri s’impanna.
Cun d-un’agu grussu si còsiri s’arroba a pizus de su tieddu cun puntus cuaus in bascius de sa corona, ma is traballantis prus faineras arrenesciant ‘a cosiri s’impanna cun su giuncu e su puntaloru. Si depit cuberri’ totu su ‘ngirieddu, a pustis si sighiri a traballai fendi una corona a pizus de s’arroba e inguttendincedda aintrus. Is puntus cun su giuncu podint essiri prus o mancu largus segundu cumenti si ‘olliri fai su strexu.
Puntus largus e coronas grussas, po su strexu cumunu e su strex’’e allacciu, cussu chi serbiat po is fainas de dogna dì; puntus accant’’e pari e coronas finis, po su strexu bonu.

L’intreccio dei cestini di Sinnai si sviluppa secondo due strutture a spirale. La prima è costituita dal fieno, si sviluppa sul piano orizzontale ed è quella che costituisce il corpo del cestino. La seconda è quella del giunco e si connette con la prima per mezzo dei punti che avvolgono la prima in una spirale elicoidale procedendo nel lavoro sempre in senso orario.
La base di partenza è costituita da “su girieddu o tieddu” realizzato con fibre grezze di giunco (su mazzaiuncu) che si riuniscono in un mazzetto, si attorcigliano e si chiudono in un piccolo cerchio. Dalle dimensioni di questo primo cerchietto si determina la grandezza di tutto l’oggetto. Attorno al cerchietto viene avvolto il giunco con un movimento a spirale; arrivati al punto in cui si conclude il primo giro del cerchietto, si fissa il lavoro con due punti e si inizia il vero e proprio intreccio.
Per ogni spirale col giunco si pratica un punto di sutura, che unisce la corona inferiore a quella superiore in lavorazione, praticando un foro (vacu) col punteruolo in quella inferiore, infilando nel buco ottenuto il giunco e tirandolo bene per fissare il punto. Si deve avere l’accortezza di tenere il giunco sempre umido affinchè non si spezzi.Il lavoro prosegue fino alla conclusione de “su tieddu”, che dipende dalla grandezza del cestino che si vuole realizzare, dopo di che si applica “s’impanna”. Con l’aiuto di un grosso ago e del filo resistente si cuce la pezzuola sopra “su tieddu” fissando la stoffa alla corona con dei punti nascosti nella parte bassa della corona fino a ricoprirla interamente poi si continua il lavoro d’intreccio nel solito modo incorporando “s’impanna”.
I punti col giunco possono essere più o meno ravvicinati a seconda del tipo di lavoro che si vuole ottenere. Punti larghi

Andendi a innantis cun su traballu toccat a acciungi fenu e giuncu; cust'operazioni si depit fai cun attenzioni po no fai biri is acciunturas. In su strexu bonu si faint finzas is pintas ponendi, in mesu de is puntus de sa corona, tirixeddas de pannu arrubiu " scrallatu " o nieddu "pannu nieddu "po formai froris, animalis, grecas, e ateras figuras, po mudai su strexu e custas pintas sunt propriu is chi faint scerai su strex''e Sinnia intre totu is aterus traballus. Is pintas chi si faint sunt is proprias chi si biint in totu is traballus de is artigianus sardus: ponis, piccioneddus, cerbus, sirbonis, cuaddus, arrosas, isteddus, follas de edera e de freccias, festonis, grecas, cadenas e ateras cosas, totu pintas chi si podint biri puru in cascias de linna, tappetus, ceramicas e in totu is traballus fattus a manu de is artigianus sardus. Po fai 'essìri is pintas toccara a contai cumenti si fairi cun su ricamu a punt''e incroci: dus puntus po dogna gruxitedda, ma si depit tenni' contu finzas de is puntus chi crescint a dogna corona cumenti ammaniara su strexu.

Si sorigat a traballai aici, 'onendi a su strexu sa forma chi si 'oliri, finzas a dd'acabai; a pustis, in su fundu, anca cumenzat sa costa, si faint duas coronas po formai su pei e si cuberint is partis chi si spacciant a primu, eus a nai su pei e s'urtima corona, cun d-una fetta arrubia, ma a bortas finzas asula, chi 'eniri fissada cun dus puntus dogna parigh''e cm., a s'acabada si fairi unu frocchiteddu.

A bortas invecis de sa fetta si poniant is indrollus chi sunt arrogheddeddus de arroba colorada e pintada chi serbint po abelliri su strexu.

Tòccat a nai chi s'imperànt puru is arrexinis de una matixedda, chi crescit aiuntr' e is padentis, po intingi' de nieddu su giuncu e po fai is pintas, a su postu e corone grosse per "su strexu cumunu e su strex''e allacciu" utilizzati per la realizzazione dei cestini da lavoro di uso quotidiano. Punti ravvicinati e corone molto sottili per i lavori più accurati: "su strexu bonu". Durante la lavorazione è necessario inserire continuamente nel lavoro altri culmi di fieno e fibre di giunco; lo si deve fare con estrema attenzione per evitare che si notino le giunture. Nei lavori più pregiati nelle corone si inseriscono guarnizioni di panno rosso o nero che arricchiscono i cestini e rendono particolare la cestineria di Sinnai.

I motivi usati per tali decorazioni riprendono gli stereotipi della tradizione decorativa dell'artigianato sardo in forma fortemente stilizzata, sono pavoni, colombi, cervi, cinghiali, cavalli, stelle, rose, foglie di edera e di felce, merlature, cornici, greche, catene ecc, tutti motivi presenti anche in cassapanche, tappeti, piatti e prodotti vari di artigianato.

Per realizzare i disegni si devono contare i punti, due per ogni crocetta, tenendo conto dell'aumento dei punti nelle corone successive mano a mano che il lavoro procede. Si continua così fino alla conclusione del lavoro dando la forma prevista al cestino, per ultimo si lavora il piede eseguendo una o due corone sul fondo del cestino nel punto in cui inizia il bordo.

Finito il lavoro di intreccio si devono proteggere le parti più esposte all'usura e cioè il bordo finale e il piede del cestino sui quali viene fissata una fettuccia di cotone o di raso, generalmente rossa ma a volte anche blu, ripassando le corone interessate e lavorando due punti col giunco sopra la fettuccia ogni due o tre cm e terminando con un piccolo fiocchetto. A volte sul bordo superiore dei cestini di uso comune invece della fettuccia, vengo-

de su pannu nieddu.
Custa matixedda est" su truiscu" o nomenau puru "pibiri aresti(Dafne Gnidium) chi sèrbit puru po otenni' su colori grogu, acciungendi "allume di rocca"

FORMAS

Su strexu cambiat po sa forma e po sa mannaria, segundu s'umperu chi si 'ndi depit fai. Is formas chi s'impèrant de prus sunt: canisteddus, pallinis, pallineddas, crobis, crobeddas e coffinus ma antigamenti si fiant finzas discuas po fai su casu , cranistas e atras cosas.

CANISTEDDUS

Oindì no si 'ndi fait casi prus poita 'olint tropu stentu. Podiant essiri mannus, mesanus o piticcus segundu s'umperu chi si 'ndi depiat fai'. Su fundu est tundu e meda mannu, si 'enit cunfrontau cun sa costa. Su canisteddu mannu portat su fundu de 1m. prus o mancu de diametru e sa costa de 20 cm. Serbiat po ddoi poni su sterezzadori e su terazzu po fai sa farra, ma finzas po ddoi poni su pani a axedai, sa fregula a sciuttai prima de dda 'nforrai; is drucis, is culixonis e is malloreddus e totu cussu chi 'eniat fattu po si ddu papai in famiglia.

Pallinis e pallineddas

Sunt de forma oguali a su canisteddu, ma differentis de mannaria e serbiant po aprontai sa farra po fai su pani, ma no po sterezzai e fai farra'a ciuliru, e po ddoi poni is cosas naradas prima po is canisteddus. Si faiant puru pallineddeddas piticcheddas, meda pintadas po ddas appiccai e mudai su muru.

CROBIS

Is crobis sunt a forma de siccia, ma prus basciteddas e meda prus obertas, cun su fundu chi misurat prus o mancu sa metadi de s'abertura, e sa costa meda arta e incrubada.

Is crobis mannas tenint su fundu de 30 no applicati dei pezzetti di stoffa colorata e in fantasia " is indrollus" che hanno la funzione di abbellire il cestino.

E' importante sottolineare che si utilizzavano anche le radici di una piantina, comune all'interno delle foreste, per dipingere di nero il giunco e le guarnizioni, sostituendo, così, il panno nero.

Questa piantina viene comunemente chiamata "truiscu"(dafne gnidium) o "pibiri aresti", che può essere utilizzata anche per ottenere il colore giallo aggiungendo "allume di rocca".

FORME

I cestini differiscono per la forma, oltre che per la grandezza, a seconda dell'uso per il quale nel passato,erano destinati. Le forme principali sono: canestri, corbule, cofanetti, cranistas, discuas.

Canestri

Possono essere grandi, medi o piccoli, hanno forma tronco conica rovesciata con il fondo di dimensioni molto estese rispetto al bordo laterale ma differiscono per la grandezza in relazione alle funzioni a cui sono destinati.

Il canestro grande ha il diametro di circa un metro e il bordo intorno ai 20 cm e serviva principalmente per deporre fregola, culixonis e malloreddus nella fase di asciugatura ed essicazione, per contenere dolci e quant'altro veniva preparato per il consumo della famiglia, ma soprattutto era il cestino necessario per deporre il portasetaccio e il setaccio durante la preparazione della farina, per separare "su sceti" dal resto della farina.

Anche "su pallini" e "sa pallinedda" hanno la stessa forma e la medesima funzione di contenitori ma servivano anche per la separazione dei diversi tipi di semola. Si preparavano anche cestinetti più piccoli di questa forma, generalmente di lavorazione più accurata e adornata che

cm prus o mancu, s'abertura de 60-70 cm e sa costa arta 40-50 cm. Serbiant prus de totu po allogai sa farra po fai' su pani po totu sa cidada, ma ddas imperant finzas po allogai trigu, mindula, allegumini e frutas candu còiant. Sa crobedda mesana e sa crobeddedda, essendi prus piticcas, 'eniant imperadas de prus po allogai pariccis cosas.In is piticheddeddas ddoi allogant ous, drucis, pabassa o figu siccada.

COFINUS

Funt cussus prus complicaus poita sunt fattus de duus pezzus: su cofinu propiu e su crubeccu. Sunt a forma de cilindru e de mannaria differenti, andant de unu fundu de 10 cm de diametru a unu de 50 e finzas de prus e sa costa de unu minimu de 10 cm a unu massimu de 40-50. Su crubeccu tennit sa propria forma, i est fattu po si incasciai cun su cofinu, cun d-una costa de una pariga de cm.

Serbiant po allogai cosa e sa mannaria dipendiat de s'umperu chi s'indi faiat; medas bortas piganta su nomini de sa cosa chi ddoi depiant allogai. Cussus pitichedddeddus ddus umperant puru po allogai dinai o prendas, unu de i cussus serbiat puru po allogai su framentu po fai su pani. Meda bellus e pintaus a fini fiant is cofinus de is "mandadas". Fiant de duas calidadis, unu po is tristuras e unu po is allirghìas. Cussu po is accurrenzias de tristura fiat pintau cun pannu nieddu e a bortas foderau de arrasu nieddu, fiat mannu poita ddoi depiat capi una supera e unus cantu pratus po su prangiu cumpletu chi si mandara a is domus de parentis o amigus chi hiant tentu unu dolu in domu, casi sempri sa dì de s'interru o cussa de sa missa de su mesi. Su chi serbiat po is festas fiat pintau meda a fini de arrubiu, foderau de arrasu arrubiu o color'i arrosa e prus arregulareddu; ddu avevano quasi esclusivamente funzione decorativa.

CORBULE

Le corbule hanno forma troncoconica rovesciata con la base che misura circa la metà del diametro rispetto all'apertura ed un bordo molto alto e inclinato.

Le corbule grandi hanno il fondo di circa 30 cm, l'apertura di circa 60, 70 cm e il bordo alto 40, 50 cm. La loro funzione consisteva principalmente nel contenere la farina per la panificazione o il pane appena sfornato, ma venivano impiegate anche per conservare cereali, mandorle, legumi o frutta nel periodo della raccolta.

La corbula media e le corbulette hanno la stessa forma di quelle grandi ma, essendo di dimensioni minori, sono più usate per le esigenze della famiglia.

Le corbulette piccole venivano usate per conservare uova, dolci o frutta secca.

COFANETTI

Sono i cestini più complessi perché costituiti da due pezzi: il contenitore e il suo coperchio. Hanno forma cilindrica e dimensioni variabili da un diametro di base di 10 cm ad uno di 50 ed oltre e da un'altezza di 10 cm fino ad una di 40.

Il coperchio ha forma di calotta e si incastra sulla parte inferiore con un bordo di qualche cm. Erano dei contenitori e la loro grandezza dipendeva dall'uso che se ne doveva fare e molto spesso prendevano il nome dal tipo di uso che se ne faceva. Quelli di piccole dimensioni venivano usati pure per conservare soldi o cose preziose; uno particolare serviva per conservare "su framentu": il lievito del pane. Molto particolari erano i cofanetti per le "mandate". Erano di due tipi.

Uno, con i disegni in panno nero e spesso foderato di raso nero, era abbastanza grande perché doveva contenere una zuppiera e un piatto da portata con un

imperant po “mandai” is drucis po is festas o in occurrenzia de battiaris, coias, accapiamentus ‘e coia. Un ateru tipu de strexu fiat sa cranista chi serbiat po ddoi poni totu sa spula de su pippiu appena nasciu e su chi serbiat po ddi fai su bagnieddu. Fiat bascitedda e meda sprata, pintada e traforada.
Meda importantis fiant is discuas chi si imperant po fai su casu. Si ‘ndi fiant medas poita is discuas antigamenti fiant solamenti de linna o de strexu; s’arregordant ancora is formas de casu cun is sinnalis de is coronas e de is puntus de su strexu. Cun su strexu fiant finzas scòvas, e “bistiris” po fiascus e bottiglias.
S’umpèru de su strexu
S’umperu de su strexu est cambiau meda cumenti est passendi su tempus, poita est cambiau su mod’’e bivi. In su tempus passau sa genti traballada totu in sa messaria o in sa pastorizia e no si podiat fai de mancu de su strexu po is acurrenzias de is traballus chi si depiant fai in domu. Su strexu serbiada po fai sa farra de fai su pani e po dd’allogai: simbula (fini e grussa), sceti, cumenzu, pesadura, poddini.
Ma s’umperàt puru po allogai fregula, pani, trigu, oxru, mindula e totu cussu chi capitada e chi serbiada po sa vida de sa famiglia, fessint pastoris o messaius. Oindì su strexu serbit pagu po allogai cosa , ma ‘eniri umperau casi solu po imbelliri sa domu.
Ddu appiccant in su muru impari cun is cuadrus o ddu ponint in pizus de sa mobilia cumente soprammobili.In medas domus antigas ddu est ancora s’apposent’’e manixu anca ddu est sa calad’’e su strexu chi cuberit is murus de s’apposentu anca si fiant totu is fainas de is feminas: apparicciai sa farra po fai su pani, fai fregula, malloreddus, culixopranzo completo che si “mandava” a casa di parenti od amici quando c’era un lutto in casa, generalmente il giorno del seppellimento o quello della messa di trigesimo.
Un altro tipo, con i disegni di colore rosso, foderato di raso rosa o rosso, molto curato nei particolari, veniva usato invece per “mandare” dolci in occasione delle feste o di particolari avvenimenti quali battesimi, fidanzamenti, matrimoni ecc.
Un tipo particolare di cestino era “sa cranista” che serviva per contenere tutto il corredino del neonato e l’occorrente per il bagnetto. Era bassa molto decorata e traforata. Altri cestini tipici erano le “discuas” cioè le forme che servivano per fare il formaggio. Se ne faceva grande uso e ancora si ricordano le pezze di pecorino con incisi i segni delle corone e dei punti. Con su “strex’’e fenu” venivano confezionate scope rudimentali e anche “vestiti” per fiaschi e bottiglie.
L’uso dei cestini
La funzione dei cestini è notevolmente cambiata nel tempo col cambiare dell’economia e delle condizioni sociali del paese. In un ambiente ad economia quasi esclusivamente agro-pastorale i cestini avevano una loro precisa funzione: erano i contenitori dei vari tipi di farina usti per la panificazione, servivano per conservare pane, fregola, ma anche cereali, mandorle, legumi ecc.
Venivano usati per deporre culixonis, fregola, pane e dolci, durante la lavorazione e, in genere, per contenere tutto ciò che serviva alle necessità della famiglia inserita nell’economia tipicamente agricola del paese.
Oggi i cestini hanno, quasi esclusivamente, funzione decorativa.Vegono inseriti con successo fra gli elementi d’arredo delle case moderne, ma in molte case an-

nis, drucis e totu is fainas chi nasciant in domu. Ddoi fiant postas crobis, canisteddus, pallinis, pallineddas, coffinus e cranistas de dogna manaria chi 'eniant appiccadas, de sa manna a sa piticca, a is murus de s'apposentu impari cun is atras ainas chi serbiant po is traballus: sterezzadoris, terazzus, ciulirus, turras.

Meda de custu traballu asub' 'e su strex' e fenu ddu depeus gratzias a s'aggiudu e is cunsillus de cussas femminas chi hiant tentu sa sorti, annus fait, de fai unu cursu appariciau in Sinnia e totu; esperientzia chi arregordant ancora cun gosu mannu e surrungiu ca cussa, diaderus, fiat una scola, no sceti de impàru, ma de vida, de spassiu e de aggiudu torràu.

Oi, totu custu, ita lastima, est sparessiu. Su pagu chi est abarrau de custa scola, si cìrcat de ddu fai, mancai a traballu e cun pagus ainas, in d'unu cursu de s'Universidadi de sa Terza edadi de Sinnai, po non fai sparessi' una de is costumantzias intre is prus nodias, prus antigas e bellas de sa Comunidadi cosa nostra.

tiche esiste ancora "sa calad''e su strexu" costituita da una vasta collezione di cestini delle diverse forme e grandezze che ricoprivano le pareti de "s'apposent''e manixu". Questa era la stanza dove si eseguivano tutti i lavori occorrenti nella vita della famiglia dalla preparazione della farina per il pane, alla conservazione delle varie derrate alimentari. Molto di questo lavoro avente oggetto la CESTINERIA lo dobbiamo alla collaborazione e ai consigli di quelle donne che avevano avuto l'opportunità e la fortuna, anni fa, di partecipare ad un corso organizzato nella stessa Sinnai; lo ricordano ancora con grande gioia e rimpianto in quanto quella era, effettivamente, una scuola non solo di specializzazione, ma di vita, di divertimento e di solidarietà. Oggi tutto questa realtà è purtroppo scomparsa. Il poco che è rimasto di quella scuola, si cerca di realizzarlo, a fatica e con pochi strumenti, in un corso dell'Università della Terza Età di Sinnai, perché non sparisca una delle tradizioni più note, più belle e antiche della nostra Comunità.

Giusquiamo bianco Fam: Solanaceae
NS: Hyoscyamus albus
C: Erba de opus
S:Folla de opus
L:Muttùturu N: Mùtturu
SS: Succiameri G: Succhjameri
Loc: Bia Arrocheddas
(Acanta 'e unu contatori i acua)

Gladiolo Fam: Iridaceae
NS: Gladiolus communis
C/S: Lillu aresti-frori de spadoni
L: Ispadone
N: Ispàdula
SS:Ippàdoni
G: Gradiolu
Loc. Sa Spragaxa

Grano NS: Triticum aestivum
C/S: Trigu-lori*
L: Trigu - tridigu-laore*
CN: Tridicu-labore*
SS: Tricu
G: Granu *
dal lat LABOR

Su fenu

Candu su trigu est pront'a messai, is traballantis si faint sa provvist''e su fenu.
In su tempus passau custu traballu si faiat in is argiolas e si stentada medas dis. Oindì si fairi direttamenti in is terras aradas a trigu, candu su mèri est di accordiu, a pustis chi su trigu 'nd'est stetiu messau a manu, o in s'ocasioni de sa festa chi si fait dogna annu aundi 'enint apariciadas is manigas, po essi treuladas de bois e cuaddus.
Hoi, perou, su trigu ndi ddu mèssant cun is macchinas e is feminas chi sorigant a fai strexu sunt sempri prus pagus, e custu traballu hat perdiu totu s'importantzia chi teniat in passau.
Su fenu a pustis, depit essi' sprugau de is ispigas chi dd'hiant a podi guastai, poita, a bortas, a su trigu ddi 'etat su bremi e si ddu pappat.
Po fai custa faina prima de totu si lìmpiat su gambu de sa folla cun d'unu pettini a dentis largas e si tìrat a basciu cun su pettini e totu, a pustis si pìstant is ispigas cun d-unu mallu fattu cun d-unu truncheddu de casi 10 cm, po 'ndi ddas acabai de tirai de su cambu, 'onend'attentzioni a no arrogai su fenu.
Accabau de allichidiri, su fenu si pinigat a mazzus, cantu ndi podiri imprassai sa manu (sa maniga), e cun 35 manigas si fairi su fasci.
Is fascis de fenu si depint allogai in logu sciutu. In is tempus passaus a chini teniat susu dd' allogada ingunis e totu.

SU STREXU 'E FENU

Materialis
Giuncu
S'imperat su giuncu comunu chi nascit e crescit a solu in is paulis de s'or'e mari

Il fieno

Quando le messi sono pronte per la mietitura, le cestinaie provvedono all'acquisizione del fieno. Nel passato questo lavoro veniva svolto interamente nelle aie e durava parecchi giorni; al giorno d'oggi la raccolta avviene solo nei campi, previo accordo con il proprietario che, dopo aver provveduto alla mietitura a mano, concede la lavorazione del fieno per l'intreccio dei cestini, oppure avviene direttamente nello spazio dedicato all'annuale festa della mietitura, che si svolge nella periferia del paese, dove vengono sistemati i covoni per la trebbiatura con i buoi. C'è da dire che attualmente le donne che lavorano ancora i cestini sono pochissime, quindi questa attività ha perduto gran parte dell'importanza che aveva nel passato. Il fieno, in primo luogo, dev'essere ripulito dalle spighe, che potrebbero deteriorarsi con la formazione di parassiti.
Il lavoro deve essere preceduto da un'attenta pulizia del gambo con un pettine a denti larghi che, tirandolo verso il basso,lo libera delle foglie. Successivamente, si utilizza un apposito mattarello (su mallu) realizzato con un tronchetto di 8 cm circa di diametro col quale si battono le spighe per staccarle dal fieno stando bene attenti a non danneggiare il culmo. Con il fieno così ottenuto si formano dei mazzi (sa maniga) che legati insieme in numero di 35 formano un fascio. Anche i fasci di fieno, così come quelli di giunco, devono essere conservati all'asciutto.

CESTINERIA

Materiali
Giunco
Si utilizza il giunco comune (juncus acu-

e in cussus de s'internu de sa Sardigna. Serbit po fai is puntus e attaccai una corona a s'atra.

Fenu

Po formai sa corona s'imperat su fenu de su trigu, nomenàu "trigu murru". Tempus fait si preferiat su trigu Kappelli poita tènit su fenu longu e fiat meda manixàu in totu su Campidanu.

Scrallatu

Pannettu liggeru de lana de colori arrubiu, chi est su scrallatu verdaderu o nieddu chi zerriant "pannu nieddu".
Si sègat a tirixeddas finis chi serbint po formai is pintas in su strexu.

Impanna

Pezzitta de arroba colorada e pintada, a bortas finzas de valori (damascu, broccau, velludu ricamau), chi serbit po cuberriri su cumenzu de su strexu: su tieddu o girieddu.

Indrollus

Arrogheddeddus de arroba colorada o de nastru chi enint postus in s'urtima corona de su strexu cument'e frocchitteddus, po ddu mudai.

Fetta

Nastru de cotoni, ma, a bortas finzas de seda, casi sempiri arrubiu e calancuna borta asulu, imperau po imbussai s'urtima corona e su pei de su strexu. Serbit po amparài su strexu e totu.

Ainas po su traballu

Puntaloru

Est un'aina a forma de "T" fatta de duas partis. Sa de pitzus est sa maniga, i est de linna alisada, sa de bascius est s'agu de azzarxu. S'agu est grussu circa duus mm e longu 10 cm. Po traballai s'acciàpat su manigu cun sa manu deretta e si fairi passai s'agu intre su did'e s'aneddu e su didixeddu.

tus) che cresce, come vegetazione spontanea, nelle zone palustri delle coste e dell'interno. Serve, dopo essere stato opportunamente preparato, per fissare con i punti una corona all'altra.

Fieno di grano

Per l'ordito viene usato il culmo (fusto) di fieno del grano duro (triticum durum) (trigu murru in sardo). In passato veniva privilegiato il tipo "Kappelli ", un grano duro dal fusto molto alto, intensamente coltivato in Campidano.

"Scrallatu"

Tessuto di lana leggero di colore rosso (scrallatu) e nero (pannu nieddu). Viene tagliato a strisce sottili e adoperato per formare i disegni sul cestino.

"Impanna"

Pezzuola di tessuto colorato e in fantasia, a volte prezioso (damasco, broccato, velluto ricamato ecc). Serve per ricoprire il cerchietto centrale dell'inizio del lavoro.

"Indrollus"

Piccoli pezzetti di stoffa colorata o di nastro che vengono incastonati nel lavoro, soprattutto sui bordi superiori, come fiocchetti ornamentali.

"Fetta"

Si tratta di nastri di cotone, raramente di seta, generalmente di colore rosso, ma, a volte anche azzurri, utilizzati per rivestire il bordo finale, superiore e inferiore, dei cestini per proteggerli dall'usura.

Attrezzi del lavoro

Punteruolo

È un utensile a forma di "T", di cui la parte superiore è costituita dal manico di legno lisciato e quella inferiore dall'ago in acciaio. L'ago, dello spessore di circa 2 mm, ha una lunghezza di circa 10 cm. Si impugna per il manico con la mano destra facendo fuoruscire l'ago tra la congiunzione del mignolo e dell'anulare.

Ferrus

Sunt ferrixeddus piticus chi si imperant po ndi segai is puntas de su giuncu o de su fenu chi 'ndi 'essint a foras, po tenniri su traballu puliu e po segai is tirixeddas de scrallatu.

Scivedda cun aqua

Si imperat unu strexu basciteddu, casi sempri una scivedda o una banieredda, pren''i aqua. S'aqua sèrbit po infundi' is didus e su giuncu, po ddu podi' traballai mellus.

Cadiredda

Si imperat una cadiredda bascia o unu scannu po podi' pigai mellus su materiali e po tenniri firmu su traballu in mes'e is cambas.

Forbicine

Piccole forbici usate per tagliare le punte superflue e ripulire il lavoro

Concolina piena d'acqua

Si usa un recipiente basso, generalmente una concolina, pieno d'acqua che serve per tenere a bagno il giunco e inumidirsi le dita durante il lavoro per agevolare la lavorazione.

Seggiolina

Si usa una seggiolina bassa o uno sgabello per poter accedere meglio al materiale e, con la conseguente posizione delle gambe, tenere fermo il lavoro.

Inula viscosa Fam: Compositae
NS: Inula Viscosa
C/S: Frissa-frisia-Erba pudescia
L: Erva pudida - erva frissa
N: Erba pudida
SS: Eiba putzinosa - èiba frissa
G: Alba di Santa Maria
Loc. Pineta di Sinnai

Iperico (Erba caprina) Fam: Guttiferae
NS: Hiperim hircinum
C/S: Murta crabina - murta de arriu
L: Frore de S. Maria
N: Erula di S. Jubanne
SS/G: Ipericu
Loc. "Sa Coti"

Iperico (Erba di S.Giovanni)
NS: Hipericum perforatum
C/S: Erba de piricoccu
L: Pericone
N: Frore de Santa Maria
SS/G: Ipericu
Loc. Corru ' Cerbu

Finas de s'antighidadi si connoscint is propriedadis mexinalis de custa pranta chi tènit custus printzipius attivus: "olio essenziale - flavonoidi, tannini, acido clorogenico e caffeico".
Is arremedius antigus s'assimbillant, prus o mancu, in donnia parti de sa Sardigna. Custus funt is prus imperaus.

Arrimedius antigas
Po sa digestioni e sa pressioni arta: 1 g de froris in 100 ml de acua. Si ndi pigant una o duas tassixeddas a sa dì.

20 g de froris in 100 ml de alcool di 20° de indrucai a su mancu po 5 dis. Unu cocerinu apustis essi papau.
Si cunsillat de abarrai aiuntr' e custas cantidadis.

Po liagas, feridas e abruxaduras

Decotu: 5 g in 100 ml de acua de passai cun d-unu pannu asuba 'e parti maladia

Tintura ollosa : 30 g in 100 ml de ollu 'e olia. Aciungi 10 g de binu biancu de lassai a su soli po 15 dis. Donnia tanti sciampullai e filtrai. Apustis passai a bellu in sa parti maladia.

Erano cononosciute fin dall'antichità le propietà medicinali di questa pianta i cui principi attivi sono: olio essenziale, flavonoidi, tannini, acido clorogenico e caffeico.
I rimedi antichi sono, più o meno, simili in tutte le zone della Sardegna. Quelli che seguono sono più utlizzati.

Rimedi antichi.
Per la digestione e la pressione alta.:
1 g di fiori in 100 ml di acqua. Si bevono una o due tazzine al giorno.

20 g di fiori in 100 ml di Alcool a 20° da macerare almeno per 5 giorni.
Un cucchiaino dopo i pasti
Si consiglia di non superare le dosi indicate.
Per piaghe, ferite e scottature

Decotto: 5 g in 100 ml di acqua da applicare con un panno sopra la parte malata.

Tintura oleosa: 30 g in 100 ml di olio d'oliva. Aggiungere 10 g di vino bianco e lasciare al sole per 15 giorni. Agitare di tanto in tanto e filtrare.
Applicare con lievi frizioni

Ippocisto Fam: Rafflesiaceae
NS: Cytinus ruber
C/S: Caboniscu - caboni de murdegu
titta de 'acca
L/N: Rosa de mudrecu
SS/G: Titta di 'acca
Loc.: Santa Gloria

Lavanda selvatica Fam: Labiateae
NS: Lavandola stoecas
C/S: Spìcu*- Abiòi L: Archimissa **
N: Archimissa SS: Ispìgula areste
G: Alcumissa
Loc. Santu Pedru
Spicu* dal lat spicum - Archimissa**dal Cat Artemisia, dallo Spagnolo Artemissa

Lanciuola Fam: Plantaginaceae
NS: Plantago lanceolata
C/S: Origa de lepuri- erba de cincu venas
-nerbiatza*
L: Erva crabina N: Nerviada*
SS: Niviadda G: alba Niviadda
G: alba capuna
* dal lat. Nervium Loc. Tasonis

Leccio Fam:Fagaceae
NS: Quercus ilex
C/S: Ilixi-Ilixi suergiu
L: Edlighe-landelighe
N: Eliche
SS: Frigga
G: Laccia
Loc.: “Corru ‘e cerbu” e “Tuviois”

Is sardus hant tentu sempri un’alabantzia manna po is ilixis centenarius. Is antigus dda cunsideranta una pranta sagra e de amaju, sinnu de s’imortalidadi e de su poderi mannu ‘e su soli, simbulu de s’ampàru e de s’alientu.
Una spetzia ‘e divinidadi cuada e bona chi imboddiat de misteriu totu cussu chi sussediat asutt ‘ e s’umbra sua, e chi fiat testimongia de is acontessius familiaris e sotzialis de importu mannu.
Asutt’ e s’umbra de s’ilixi ‘eniat amministrada sa giustitzia in is tribunalis popolaris aundi si faiant puru is giuras de s’ordalìa. Puru in is tempus prus pagu antigus, asutt’ custa pranta, chi ‘eniat prantada in mesu a una pratza e ananti e‘ una Cresia, si faiant cuntratus, si detzidiant coias e sententzias.
Unu ritu proto sardo, alliongiau a s’alabantiza de s’ilixi, arresistit ancora hoi

I Sardi hanno avuto da sempre una profonda venerazione per le querce secolari. Gli antichi sardi la consideravano una pianta sacra, albero magico segno dell’immortalità e delle forze solari, simbolo della protezione e del coraggio. Una sorta di divinità occulta e benefica che esercitava un influsso misterioso su tutto ciò che avveniva alla sua ombra, che era testimone degli avvenimenti familiari e sociali più importanti.
All’ombra della quercia veniva amministrata la giustizia nei tribunali popolari e venivano fatti anche giuramenti ordalici. Anche in epoca storica meno antica, sotto la quercia, collocata al centro di una piazza e di fronte a una chiesetta, si stipulavano i contratti, si progettavano i matrimoni e si decidevano le sentenze.
Un rito protosardo legato alla venerazione della quercia resiste ancora oggi, in

in tantis partis de sa Sardigna aundi si costumat a abruxai una tuva secolari a sa vigilia de sa festa de sant'Antoni Abate, cunsiderau s'amparadori de is messaius e de is pastoris.
Is prus antzianus, e no sceti de Sinnia, arregordant ancora su pani fatu de landiri chi si faiat suexendi landiri cun argidda, prus de totu in su tempus de sa segunda guerra mondiali.
Sa linna, bianca e groghixedda, est sa prus tostada intre is diferentis spetzia de ilixis.
Cun sa linna de s'ilixi e puru de s'ollastu si faiant aradulus e carrus a bois.
Sa linna arricca de tanninu, fiat imperada po aconciai is peddis.

molti parti dell'isola, quando si brucia un tronco cavo di quercia secolare alla viglia di S. Antonio Abate, considerato il patrono dei contadini e dei pastori. I più anziani, e non solo di Sinnai, ricordano ancora il pane di ghiande, che si otteneva con l'impasto di ghiande con argilla, spesso utilizzato nel periodo della II Guerra mondiale.
Il legno, bianco gialliccio, compatto è il più duro fra i legni di quercia.Col legno di leccio, o con l'olivastro, si costruivano gli aratri e parti del carro a buoi. La corteccia, ricca di sostanze tanniche, era utilizzata nella concia delle pelli.

Lentischio Fam: Anarcadiaceae
NS: Pistacia Lentiscus
C: Modditzi - Ollu ‘e stincu - oll’e stinci S: Ollu ‘e stincini L: Chessa
N:Chessa - Chessa moddicia
G: Chessa - Listincu SS: Chessa - Listincu
Der. dal Lat. Celsa - Lentiscus
Loc. Tasonis

Est una de is matas prus bellas chi s’agattant in su satu e in padentis.
Mata nuscosa chi fait a tupas mannas ma chi, a bortas, fait grussa che una pranta manna.
Mata imperàda po fai fascinas e poi fai scovas.
De is petieddas si costumànt , e si costùmat ancora hoi, a fai scateddus.
In sa mexina popolari s’imperàt su meli, fattu bessiri de is truncus pus grussus, e matziàu po afotiài is sintzias e limpiài s’alidu.
S’imperànt is follas prus moddis chi, beni pistadas, ‘eniant posta aintru ‘e is crapitas , contras su sudori de is peis.
L’ollu de su modditzi ‘eniat imperàu puru po allebiài su dolori ‘ e tzugu, ungendi beni sa parti indolorìa

È una delle più belle piante presenti in campagna e nei boschi.
Arbusto profumato che forma delle folte macchie e, talvolta, assume le dimensioni di un grande albero.
Pianta utilizzata per ottenere delle fascine e delle scope.
Dai rametti si era soliti, ma ancora oggi, ricavare dei cesti.
Nella medicina popolare si utilizzava la resina, fuoriuscita dai tronchi più grossi, masticata per rinforzare le gengive e purificare l’alito. Si utilizzavano le foglie più tenere che, appositamente pestate, venivano messe all’interno delle scarpe per prevenire il sudore dei piedi.
L’olio del lentisco veniva utilizzato per alleviare il dolore causato del torcicollo, ungendo bene la parte dolorante.

S'OLLU 'E STINCINI

Est nomenàda diaci siat sa pranta che is fruttus.

De su chi scieus, apustis essi' scrucullàu totus is ditzionarius in Lingua Sarda, hiat a parri chi su fueddu ollu 'e stincini o ollestincini 'enit imperàu sceti in Sinnia. Benit imperàu, invecis, in Campidanu e is atras biddas accanta su fueddu ollestinci o ollestincu.

In su tempus passau, prus de totu in sa segunda guerra mondiali, in casi totus is biddas de sa Sardigna, s'imperàt s'ollu otènniu de sa spremidùra de su pibioni de su modditzi po coxinai e de ponni' in is lantias.

Is antzianus de Sinnia còntant chi a is tempus intzoru, si andàt in su satu e in padentis cun d-unu sacu acapiàu a su tzugu po arregolli mellus is pibionis annieddigàus de su modditzi.

In pagu tempus, cada unu arrennesciat a nd'arregolli puru cincuanta chillus.

Su fruttu 'eniat fattu buddiri in caddaxus mannus, finas a otenni' un'ollu grogu e callàu. A pustis, si ghettàda aiuntru una siccia 'i acua chi faiat artziai in pitzus s'ollu e fait arrui in basciu totu sa fundurulla.

Cun d-una turra 'eniat ancora spillàu s'ollu, e totu su brutu 'eniat donau a is animalis. Po ndi suspiri su marigòsu de s'ollu, si poniat a friri un'arrogu 'e pani... e chi mancu sfridau 'eniat luegus papàu.

S'OLLU 'E STINCINI

Con questo nome s'intende indicare sia la pianta che i frutti.

Dai dati in nostro possesso, dopo avere controllato tutti i Vocabolari in Lingua Sarda, sembrerebbe che il termine ollu 'e stincini o ollestincini sia utilizzato solo a Sinnai. È presente, invece, in Campidano e negli altri paesi vicini il termine ollestinci o ollestincu.

Nei tempi passati, soprattutto, durante la seconda guerra mondiale nelle maggior parte dei paesi Sardi si utilizzava l'olio ricavato dalla spremitura delle bacche del lentisco per cucinare e alimentare le lampade.

Gli anziani di Sinnai raccontano che ai loro tempi si andava nelle campagne e nei boschi muniti di un sacco che veniva legato al collo per poter facilmente raccogliere le bacche annerite del lentisco.

In poche ore ognuno era in grado di raccogliere anche 50 chili di drupe.

Le stesse venivano fatte bollire in capaci paioli, fino ad ottenere un olio giallo e denso.

Per finire, si gettava un secchio di acqua sul recipiente che faceva emergere l'olio e far precipitare sul fondo i residui grossolani.

Con un mestolo veniva scremato ulteriormente l'olio ottenuto, i cui reflui venivano dati in pasto agli animali.

Per stemperare l'amaro contenuto nell'olio, si facevava friggere un pezzo di pane che veniva immediatamente mangiato… ancorchè non fosse ancora sfreddato.

Linaria riflessa Fam: Scrophulaceae
NS: Linaria reflexa
C/S: Melamida burda - Angùlias - pibiringiu
L/N: Malamida burda
Loc.: Tasonis

Lingua di cane Fam:Boraginaceae
NS: Cynoglossum creticum
C/S: Lingua de cani - origa de cani
L/N: Limba de cane
SS/G: Linga di cani
Loc.: Sa Spragaxa

Lino selvatico Fam.: Linaceae
NS: Linum Bienne
C/S/N/SS/G: Linu Burdu
L: Lisandrinu
Loc.: Tasonis

Lupino irsuto Fam: Papilionaceae
NS: Lupinus Micranthus
C/S/L/N/SS/G: Lupinu
Loc.: Tasonis

Lupino selvatico Fam.: Papilionaceae
NS: Lupinus angustifolius
C/S/L/N/SS/G: Lupinu
Loc.: Tasonis

Marrubio comune Fam: Labiateae
NS: Marrubium volgare
C/S: Marrupiu
L: Marruju
N: Mamarruju
SS/G: Marrupiu
Loc.: Solanas

Macerone Fam: Umbrelliferae
NS: Smyrnium olusatrum
C/S: Maciarròni -Alisandru apiu de cuaddus-liriandru
L: Alisandru Preiderina
N: Alisandru-Brentedda
SS: Pebbarina G: Lisandru
Loc.: Sa Spragaxa
Pranta chi un tempus si papada crua o fatta buddiri. Si papada puru s'arrexini mancai fèssit unu pagu marigosedda.

Malvone Fam: Malvaceae
NS: Lavatera arborea
C/S: Bastoni de S.Giuseppi - Narbònia
L: Pramariscu
N: Marmara fòina
SS: Maivuzza
G: Palmiccioni
Loc.: Sant'Aleni

Est apretziada meda e arreconnota cumenti sa rejna de is prantas mexinalis.
Su decotu de is follas de sa nerbedda serbit po limpiai su sanguini, e bonu contras su scallentamentu de sa busciucca, po s'arresfriu, su dolori 'e stogumu, e is murenas.

Arrimedius antigus
Tziu Antoni Cocco si còntat chi In Sinnia s'imperada po curai su tùssiu in custa manera:
Si faiant buddiri una farrancadas de follas, 15 o 20 gramus, in d-unu litru di acua de arrefinai beni e ndi bufai una tassixedda una o duas bortas a sa dì.
Po curai is sintzias scallentadas: si preparàt unu decotu(30 o 50 gramus de follas in d-unu litru 'e acua) chi a tzicheddus si tènit aiuntru 'e sa bucca.

Malva Fam.: Malvaceae
Nsc: Malva silvestris
C: Nerbedda, nebredda, marbedda
S: Nerbedda
L: nabrighedda, marvutza, màrmara
N: màrmara, marmaredda, nabrèdda
SS: nabrùtza, mavrùtza,màrma
G: palmuccia - Loc. Santu Pedru

È apprezzata e riconosciuta come la regina delle piante medicinali.
Il decotto delle foglie della malva servono per purificare il sangue, e ottimo per l'infiammazione della vescica, il dolore di stomaco, e le emorroidi.

Rimedi antichi
Tziu Antonio Cocco ci racconta che a Sinnai si utilizzava con queste modalità per curare la tosse:
Si facevano bollire una manciata di foglie. 15 o 20 g in un litro d'acqua da raffinare accuratamente e berne una tazzina una o due volte al giorno.
Per curare le gengive infiammate: si prepara un decotto 80 o 50 g di foglie in un litro d'acqua che, a sorsi, viene trattenuto in bocca.
Per curare i foruncoli: si fa un miscuglio

Po sanai is guronis: si fait un'amesturu de follas pistadas cun d-unu pagu 'e farra, acua e ollu de olia , nomenau "ASCETTADA", e si passàt in sa parti maladia.
In Sinnia custa pranta fiat imperada puru comenti a "cura dimagranti", e a chini dd'hat provada narat chi est un'arrimediu bonu meda: si faint buddiri po dexi minutus una o duas farrancadas de follas. Su decotu, fatu filtrai beni, si bùfat a digiunu po unu mesi.

composto da foglie schiacciate, un po' di farina, acqua e olia d'oliva, chiamato "Ascettada" che poi viene applicata alla parte dolorante.
A Sinnai questa pianta era utilizzata come "cura dimagrante" e chi l'ha sperimentata assicura che è un rimedio efficace: si fanno bollire per dieci minuti una o due manciate di foglie. Il decotto, una volta filtrato, si beve a digiuno per un mese.

Mandorlo Fam: Rosaceae
NS: Prunus dulcis Anygdalus communis
C/S: Mindula
L /N: Mèndula
SS: Mèndura
G: Mendula
Loc.: Malletta

Passaus is tempus bellus candu friaxu imboddiada che unu mantu de nì su satu de Sinnia, e su coru de sa genti si prexada ca sa mindula, comenti a tantis biddas accanta, fiat un'aggiudu mannu po s'arrenda pobora de is famiglias.
Hoindì de custas prantas si ndi bint sempri prus pagu, e su sighit est cantu arregordat Antoni Grifagnu de s'impèru de sa mindula.
Sinnia teniat in grandu cantidadi e calidadi de mindula: durci, marigosa, malissa, longa e tunda.
Inforrada fiat sa fruta siccada de s'ierru, e, a incumenzai de sa notti 'e Paschixedda fiat puru unu giogu chi praxiat a mannus e piticcus candu sa mindula strinta e cuada in su bucicconi, si depiar inzertai si fessit: pitzu- culu o costau.
Is calidadis fiant medas; "sa romana" de bona resa, "Sa de Orri", po preni sa misura, "Sa de Ghironi" ddi naranta

Ormai sono passati i bei tempi, quando Febbraio avvolgeva, come un manto di neve, le campagne di Sinnai, in quanto il mandorlo, così per tanti altri paesi vicino, era di grande utilità per il magro reddito delle famiglie. Oggigiorno queste piante sono sempre più rare, e ciò che segue è quanto Antonio Grifagno ricorda dei diversi utilizzi della mandorla.Sinnai aveva una grande quantità e qualità di mandorle: dolce, amara, dal guscio tenero, lunga e tonda.
Infornata, rappresentava la frutta secca dell'inverno, e già dalla vigilia di Natale si rivelava un gioco che era gradito sia ai bambini che agli adulti quando si doveva intuire se la mandorla, stretta e nascosta dentro il pugno, fosse: "pitzu, culu o costau".
Le qualità erano diverse: "sa Romana", e "Sa de Orri", di buona resa ,"Sa de Ghironi" che gli antichi chiamavano "Min-

is antigus "Mindula Feminedda" po su sètiu chi teniat.
Diaci sa graziosa "Allicchedduu Olla" bona po amaretu e gatòu, chi fiat meda apreziada.
Is antigus costumànt a nai chi sa mindula portat tres bistiris: cappottu, corazza e camisa. Sa mindula s'arregolliat in Austu e Cabudanni e sceti chini est andau a scudi' mindula scit it'olit nai a traballai in su trumentu de su soli piziosu, e de su priogheddu. Pagu prexeri fiat a fai cussu traballu, ma is meris, che canis tzauladoris, boliant biri saccus prenus strantaxàus, chi de totu sa marina dda traganta a cerdas.
A pustis incumenzat su traballu de is feminas, bagarias e coiadas chi dda depiant scroxai e posta a asciuttai. Cun sa pistadura de sa mindula si scioberada su pappu de su croxu, e sa mindula 'eniat scamisada ponendidda in s'acua buddìa po fai s'amarettu, su gatòu e su turroni de Tonara.
De sa mindula marigosa si costumànt a fai profumus e mexinas.
Oindì, de cussu tempus est abarrau sceti un'arregordu, e parit unu bisu cussas notis afestadas de sa zarachia.
Diaci comenti est sceti un'arregordu candu arribànt is mercaderis, in groppas a cuaddus carrigus de bertulas prenas a cuccuru de turras e talleris, nuxedda e castangia, chi lompiant de sa Brabaxa, prus de totu de Desulu, Aritzu e Tonara.
Fiat una spetzia 'e tramuda e de festa aundi is mercaderis compranta mindula in bona cantidadi, finas a preni is bertulas de is cuaddus in cambiu de is mercantzias insoru.
Custa costumantzia est acabada faci a is annus cincuanta, ma finas a cuss'ora si funt strintas medas e bellas amigantzias chi si funt afortiadas in sa buteghedda

dula feminedda" a causa del suo aspetto.
Così la delicata "Allicchedduu Olla", adatta per gli amaretti e i gatou, che era molto apprezzata.
Gli antichi usavano dire che la mandorla possiede tre abiti: cappotto, corazza e camicia. Le mandorle si raccoglievano dal mese di Agosto a Settembre, e solo chi ha fatto quell'esperienza sa cosa significa lavorare sotto il sole bruciante e col tormento dei pidocchietti del mandorlo.
Quell'attività era veramente faticosa, ma i padroni incuranti pretendevano che si colmassero i sacchi che poi venivano acquistati in tutta la costa.
Dopo la bacchiatura delle mandorle si procedeva, ad opera delle donne nubili e sposate, alla sbucciatura e messe poi ad asciugare. Dopo aver estratto e separato le mandorle dal loro guscio, le stesse venivano fatte bollire per liberarle dalla pellicola, per poi essere utilizzata per confezionare gli amaretti, quali il gatou e il torrone di Tonara.
Dalle mandorle amare si ottevano profumi e rimedi medicinali.
Oggigiorno di quel tempo è rimasto solo un ricordo, simile ad un sogno come quelle notti allietate da uno stuolo di giovani.
Così come è rimasto solo un ricordo l'arrivo dei mercanti, in groppa a cavalli carichi di bisacce colme di mestoli e taglieri, di nocciole e di castagne, provenienti dalla Barbagia, soprattutto da Desulo, Aritzo e Tonara. Era una sorta di transumanza dove, in un clima di festa, i mercanti acquistavano mandorle in grande quantità ,fino a riempire le bisacce dei loro cavalli, in cambio delle loro mercanzie.
Questa usanza è durata fino agli anni cinquanta, e sino a quel tempo si sono cementate molte e belle amicizie e si sono rinsaldati molti rapporti nel ristoro "Cir-

“Circulu de is amigus” de Tzia Virginia Seui, filla de Allicheddu(Murgia) Seui su cantadori mannu, aundi is strangius costumànt a papai.
Fiat unu momentu de festa ca s’inteveràntmutos e otadas cun mutetus e poesias a curba in su rispettu de is diferentis formas de cantu.
De cussus tempus est abarrau s’arregordu sceti in sa memoria de is prus antzianus, e in is murus de ladiri de is domus prus becias de Via Pineta: ingunis si podint ancora biri is aneglias aundi is furisteris acapiant is cuaddus insoru.

colo degli amici”di TziaVirginia Seui, filla de Allicchedu(Murgia) Seui il grande improvvisatore, dove i forestieri andavano a rifocillarsi. Era un momento anche di festa in quanto si alternavano mutos o ottave ai nostri moteti e poesie a curba nel rispetto e reciproca compresione delle diverse espressioni del canto. Di quel tempo è rimasto il ricordo solo nella memoria degli anziani, e nei muri di fango delle case più vecchie di Via Pineta dove sono ancora conficcati alcuni degli anelli di ferro ai quali i forestieri legavano i loro cavalli.

Menta acquatica Fam: Labiateae
NS: Mentha acquatica
C/S: Menta de arriu
L: Mentastru –menta de riu
N: Menta de ribu
SS/G: Menta de riu
Loc.: “Sa Coti

Mirto Fam: Myrtaceae
NS: Myrtus communis
C/S: Murta - murtauci
L: Murtitza-murta
N: Murta durche
SS: Murta dozzi
G Multa dulci
Loc.: Tasonis

Sa pranta de sa muta fiat apretziada finas de s'antigoriu, giai a is tempus de is Grecus e Romanus, po sa bellesa, e is propriedadis mexinalis.
In su "Medioevo", de is froris si nd'oteniat unu nuscu nomenau "L'acqua degli Angeli". Sa linna 'e sa murta est tostau meda e malu a pudriai.

Pianta apprezzata fin dall'antichichità, già dai tempi dei Greci e dei Romani, per la bellezza e le sue proprietà medicinali. Nel Medioevo, dai suoi fiori si otteneva un profuno chiamato "Acqua degli Angeli"
Il legno del mirto è molto duro e resistente.

Costumantzias antigas

Si còntat chi unu tempus sa muta serbessit a afestai sa domu e stesiai s'ogu pigau. Serbiat puru po mandai sinnalis a is strangius chi intràn t a domu: si is cambus fiant postus deretus, oliat nai chi in domu nci fiant feminas de coiai, si fiant postus, invecis, a s'imbressi e a conca a basciu, oliat na chi ci fiant sceti fillus mascus.

S'apicànt is cambus in mesu 'e s'aposentu, e acanta 'e sa porta po nci bogai sa musca. Po Pasca manna si costumàt a fai una corona de muta ponendinci in mesu una gruxi, comenti a sinnu de norabonas. chi 'eniat apicada asub' e sa porta . Custa spetz' e corona si costumàt a dda ponni puru in is campus seminaus po no fai acostai pillonis e animalis dannosus.

Arrimedius antigus

Si costumàt a fai buddiri s'acua sa folla 'e sa muta, e sa tisana chi s'otenìat fiat un'arrimediu bonu meda po is colicas renalis, su vomitu, su dolori 'e conca e is… maladias de amori.

S'imperànt puru is afumentus de murta po fai lisa e bianca sa cara e po curai sa bronchiti. Sa folla frisca, posta in sa braxa, parit chi siat un'arrimediu bonu meda po s'arresfriu e su tussiu.

Imperu in coxina e in su mandiari.

In d'una atra parti de custu traballu (Castia "olioni") heus giai chistionau de s'importu chi tènit sa muta po rendi', bonu, nuscosu e saboriu is "pillonis de tacula".

Sa folla 'e sa muta, e custu ddu scieus totus, no podit mancai candu si coit unu proceddu, unu crapitu o un'angioni, o si fait a buddiu una pudda o unu picioni.

C'est stetiu un'imperou de sa muta, perou, chi is giovunus de hoi non conno-

Consuetudini antiche

Si racconta che il mirto anticamente servisse per adornare la casa e scacciare il malocchio. Aveva anche la funzione di mandare dei messaggi agli estranei che entravano in casa: se i rami erano posizionati dritti significava che in quella casa c'erano figlie da maritare, se, invece, erano messi al contrario segnalava la presenza di soli figli maschi.

Si appendevano dei mazzetti di mirto al centro della camera, e al fianco delle porte per scacciare le mosche. Per il giorno di Pasqua si usava comporre una corona di mirto con al centro una croce quale segno di buon augurio, che si posizionava sopra la porta d'ingresso..

Questa sorta di corona si usava metterla anche nei campi per allontanare gli animali nocivi.

Arrimedius antigus

Si usava far bollire nell'acqua le foglie del mirto da cui si ricavava una tisana, quale ottimo rimedio per le coliche renali, il vomito, il mal di testa e…per gli spasimi d'amore. Si utlilizzano anche i suffumigi sul volto per renderlo liscio e bianco, e per curare la bronchite. Le foglie fresche, messe sulla brace, sembra che sia un buon rimedio per il raffreddore e la tosse.

Utilizzo in cucina e nell'alimentazione

Abbiamo già parlato, in un altro capitolo di questo lavoro (v."Corbezzolo") dell'importanza di questo arbusto che rende appetitosi, profumate e saporite le grive.

Il mirto, cosa ormai nota a tutti, è indispensabile per profumare e aromatizzare il capretto , il maialetto arrosto, e così i piccioni o galline bollite.

C'è stato però un utilizzo del mirto che i giovani di oggi ignorano, perchè non hanno mai conosciuto le donne dei pae-

scint ca no hant mai connotu is feminas de is biddas chi andànt, prus de totu , a Casteddu a dda bendi, e custu sutzediat finas a is annus sessanta. Candu sa muta fiat cotta beni, is feminas, casi sempri fiant mamas de famiglia, andant a su satu a dd'arregolli'.
Sceràntsa muta prus manna, chi poniant aintru 'e unua sachita, e a pustis si nci setziant, prus de una borta, in pitzus, po ndi bogai s'aspru, s'acidu tannicu. S'amengianu chitzi custa feminas, chi lompiant de Ceraxus, Settimu, Sinnia, Quatucciu, Quatu, Mara e de atras biddas acanta, cun sa crobi prena de muta in pitzus a sa conca e casi sempri scrutzas andànt a dda bendi e diaci tzerriànt - …oh…bella mutauci …ge ndi 'ollu ca est druci…

Licori de murta

Arretzetas nci d'hat de dogna manera e dogniunu tènit sa sua. Su chi sighit est s'arretzeta imperada unu pagu de totus: Unu chillu de muta beni cotta, strecada unu pagu po ndi di fai bessiri s'aspru de s'acidu e lassada a s'aria po unas cantu oras. Si pònint duncas a indrucai in s'alcool a noranta gradus asumancu po binti dis, e dogna tanti, donai un'amesturada. Passau custu tempus, si strecat beni sa muta, si filtrat e s'aciungit mesu chillu de tzucuru de sciolli in s'acua tèpida. Est cosa bona a arregordai, chi sa cantitadi de tzucuru chi si pònit sèrbit a arregulai su gradu alcolicu de su licori. S'hat cunsillau un'antzianu de sa scola - Po fai bessiri su licori prus bonu e prus sanu, abisongiat, a no si ghetai a sa primu muta chi bèssit chi s'est apenas annieddigada, comenti costumaus a biri, ma abetai chi custa siat cota meda. S'imperat, diaci, prus pagu tzucuru e su licori est prus sanu meda.

si che andavano, soprattutto a Cagliari a venderlo, e questo avveniva sino agli anni sessanta. Quando il mirto era ben cotto , le donne, quasi sempre madri di famiglia, si recavano in campagna per raccoglierlo. Sceglievano le bacche più grosse che mettevano dentro un sacchetto sul quale si sedevano più volte sopra, per far fuoriscre l'aspro contenuto nell'acido tannico.
La mattina di buon ora, queste donne provenienti da Selargius, Settimo, Sinnai, Quartucciu, Maracalagonis e da altri paesi vicino, con le cesti colme di mirto sopra la testa e quasi sempre scalze, così lo reclamizzavano- …oh…bel mirto …ne voglio perché è dolce…-

Liquore di mirto

A riguardo ci sono ricette di ogni tipo ed ognuno ha la sua. Quella che qui di seguito vi indichiamo, è la ricetta comunemente utilizzata dai più: Un chilo di mirto ben cotto, schiacciato leggermente per far fuoriuscire l'acido tannico, e lasciato ad asciugare per un paio d'ore. Le bacche, infine, si fanno macerare nell'alcool a novanta gradi almeno per venti giorni e rimescolare ogni tanto. Trascorso questo tempo si schiacciano le bacche, si filtra il tutto, e si aggiunge un mezzo chilo di zucchero da sciogliere in acqua tiepida. E' utile tenere a mente che la quantità dello zucchero che si introduce serve a regolare il grado alcolico del liquore.
Un anziano della nostra scuola ci ha dato il seguente consiglio – Pe ottenere un liquore migliore e più sano, bisognare evitare di cogliere le bacche appena mature, ma attendere che queste siano cotte a dovere. In tal modo si utilizza meno zucchero e il liquore prodotto è molto più sano.

Morella di Sodoma Fam:Solanaceae
NS: Solanum sodomaeum
C/S: Tomatta burda- tomatta de margiani - tomatta de verenu - Piardedda
L: Pumatta Areste - margaridarza
N: Tamatta agreste - margaridarza - mela de Velenu
SS: Pumatta Aresthi G: Pumatta Aresta
Loc: Solanas
Arrimediu antigu: po su strobu de su feli(Cistifellea): si sègant a mitadi is tomateddas e si fragant. Pranta verenosa.

Nappola Spinosa (o Lappolina)
Fam: Compositae
NS: Xanthium spinosum
C/S: Cuscusoni spinosu
L/N: mole-mole SS: Cuschusoni
G: Lappa bardana
Loc.: Sant'Aleni.

Morisia Fam: Cruciferae
NS: Morosia monanthos
C/S: Erba de oru -tuntunna
L: Erva de oru
N: Erba de oru –tuntunnu
SS: Tuntunna G. Alba d'oru
Loc.: Serpeddì

Narciso Fam: Amaryllidaceae
NS: Narcissus tazeta
C/S: Giunchigliu* Nartzisu
L/N: Giunchigliu-frori de maju
SS: Naicisu-G Giunchigliu
Loc.: Corongiu
Dallo Spagn. junquillo

Noce Fam: Juglandaceae
NS: Junglans regia
C/S: Nuxi L: Nughe
N: Nuche SS:Nozi
G: Nuci Loc.: Maidopis

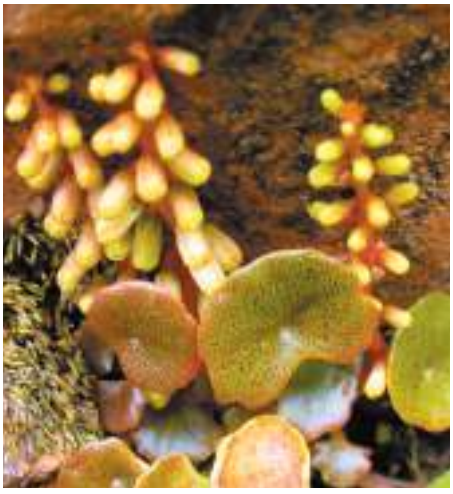
Olivastro Fam.: Fagaceae
NS: Olea europea var. silvestris
C/S: Ollastu
L/N: Ozastru
SS: Aribastrhu
G: Oddastru
Loc.: Tuviois

Oleandro Fam: Apocynaceae
NS: Nerium Oleander
C/S: Lionarxu-leonarxu
L: Neulaghe N: Neulache
SS: Neulaghe G: Belandru
Loc.: Tasonis

Pranta verenosa meda ma, a bortas, gratzias a su verenu presenti siat in is froris, in su truncu e in cambus podit essi' un'arremediu bonu po su priogheddu in sa domu 'e is puddas e, comenti narat Tziu Rafieli Lai, puru in is cuilis po stesiai pulixi e cadranca, tupendi sa barracca de follas e nais de launaxi chi, mancai siccadas, aguantant interu totu su verenu.

Pianta molto velenosa ma, talvolta, grazie al veleno presente sia nei fiori, nel tronco e nei rami, può rivelarsi un rimedio efficace contro le pulci dei pollai e, come afferma Tziu Rafieli Lai, anche per allontanare le pulci e le zecche dagli ovili, coprendo la capanna di foglie e rami di oleando che, per quanto siano secchi, conservano intatto tutto il veleno.

Olmo Fam: Ulmaceae
NS: Ulmuns minor
C/S: ùlimu L: ùlumu
N: ùlimu SS: òramu
G: ùlimu
Loc. Tasonis



Ombelico di Venere Fam:Crassulaceae
NS: Umbelicus rupestris
C/S: Calixi ‘e muru-capeddu de muru
L: Calighe ‘e muru
N: Caliche ‘e muru
SS: Arecci di fradi
G: Aricchj di frari
Loc. Tasonis

Ombrellini pugliesi
Fam: Umbrelliferae
NS: Tordylium apulum
C/S: Peracheddus biancus
L/N: Muitzeddus
Loc.: Bruncu Mogumu

Ononide spinosa Fam: Saxifragaceae
NS: Ononis spinosa
N C/S: Stragabois
L: Sorighina N: Sorichina
SS: Fuggipeggura
G: Alba razzina
Loc.: Cirronis

Ontano Fam: Betulaceae
NS: Alnus glutinosa
C/S: Alinu
L: alnu - alinu
N: àbiu- àlinu SS: àrisu
G: àlzu
Loc.: Maidopis

Ononide screziata (o variegata)
Fam: Leguminosae(Fabaceae)
NS: Ononide screziata
C/S: Truvulleddu L: Trevoteddu
N: TrivotzedduSS: Trivutzeddu
G: Trifoddeddu
Loc.: Spiaggia di Solanas

Prantixedda chi a s'agattat in is plaias e parit de nisciuna importantzia ca est unu fundixeddu basciu meda, allirgau apenas de frorixeddu grogus. Est invecis de importu mannu ca is cambixeddus, chi si sterrint totu a ingiriu po 20 cm, arrennescint a aguantai s'arena e no ndi dda fai pigai de su bentu.

Piantina che cresce negli arenili , quasi insignificante in quanto si presenta come un cespuglietto molto basso ravvivato appena da fiorellini gialli. È invece di grande utilità perché grazie ai sottili rametti che si spandono tutt'attorno per circa 20 cm, riesce a trattenere la sabbia che l'azione del vento disperderebbe.

Orchidea a farfalla
Fam: Orchideaceae
NS: Orchis papilionaceae
C/S: Orchidea burda/aresti-casu cottu - lingua'e pudda
L/N: Orchidea areste/burda casu cottu
SS: Orchidea Zaccalafronti
G: Olcadea aresta

Orchidea cornuta Ns: Orchis langicornus
Loc. Corru 'e Cerbu

Barlia NS: Barlia Robertiana
Loc.: Solanas

Ofride gialla NS: Ophrys luteaa
Loc. Sa Spragaxa

Ofride scura NS: Ofride scura
Loc. Cirronis

Serapide minore (Fior di legna)
NS Limodorum abortivum
Loc. Tasonis

Serapide Lingua (Lingua gallina)
NS: Serapis lingua
Loc.: "Sa Coti

Ofride rosa NS: Ophrys tenthredinifera
Loc. Cirronis

Ofride azzurra NS: Ophrys speculum
Loc. Sa Spragaxa

Fior d'ape
NS Ophrys apifera
Loc. Garapiu

Ortica comune NS Ortica Membranacea
Fam: Urticaceae

Pranta, chi pòdit lòmpi' finas a unu metru e mesu e prus de artaria, connota e tìmia ca pitziat, o mellus abrùxat (de su Latinu " urere"), sceti a dda tocài.
De custa pranta nci nd'hat variedadis differentis e si costumàt a dda nomenài, in su fueddai popolari, in ociàu mascu e femina. Crèscit unu pagu in dogna logu, prus de totu, in is ortus e giardinus.
Su chi spantat de custa prantixedda, umili, tìmia e discuidada, funt is tantis propiedadis mexinalis, e ancora oi imperadas meda, in is dentifricius, colorantis e in erbosteria.
Prtintzipius ativus: Leteroside urticoside, carotene, unasecretina, acetilcomina e istamina.
Fiat unu papài po bonu is puddas, ma 'eniat imperàda puru po fai minestras e friteddas. Custas chi sighint funt is arretzettas chi ancora oi 'enint imperadas a Sinnia.

Pianta che può arrivare fino a un metro e mezzo e più di altezza, conosciuta e temuta perchè irrita, o meglio brucia (Dal Latino "Urere") al minimo tocco.
Sono presenti varietà differenti di questa pianta che si usa classificarla, nella nomenclatura popolare, in ortica maschio e femmina. Cresce un po' dappertutto, soprattutto negli orti e giardini. Ciò che meraviglia di questa piantina, umile, temuta e trascurata, sono le innumerevoli proprietà medicinali, ancora oggi frequentemente utilizzate, nei dentifrici, coloranti ed erboristeria
Principi attivi: Leteroside urticoside, carotene, una secretina, acetilcomina e istamina.
Era un alimento normalmente destinato alle galline, ma utilizzata anche per ricavare minestre e frittelle. Quelle che seguono sono le ricette che ancora oggi si utilizzano a Sinnai.

Ortica a campanelli (NS Ortica pilulifera)
Nci nd'est spetzias diferentis. Po comodidadi heus inditau po totus is spetzias su nomini prus comunu.
C: Ociàu mascu e femina, Pitziàdori, Pitzianti, Spitzulafui
S: Ociàu, Pìtzia pìtzia
L: Orciàu, ortiàu N: Pistiddòri
G: Ultìca, G: Urtziàu Loc.:Bruncu 'e luas

IMPÈRU IN COXINA

Fritura
Si faint buddiri apenas 200 g. de is puntixeddas moddis 'e s'ociàu, si sprèmint, si faint a fitixeddas amesturendiddas a cincu ous cun d-unu pagu 'e sali, 100 g de sartitzu friscu spimpirinau e unu sptìzulu de pèrsiga. Coi su totu in ollu estra-vergini de olia.

Supa de ociàu
Po 4 personis: una trintina de puntas de ociàu, uno litru e mesu di acua o de brodu, 2 spitzulus de allu, 4 o 5 follas de salvia, ollu extra vergini de olia, 250 g. de pecorinu friscu unu pagu axedàu, fittas de pani de simbula.
Si faint buddiri is titulas de s'allu finas a si scallài, apustis si ndi tirant de sa pingiada, si ndi 'ogat su croxu, e si sciod-

UTILIZZO IN CUCINA

Frittata
Si fanno sbollentare 200 g. di cimette giovani di ortica., si strizzano, si affettano e si uniscono a cinque uova aggiungendo un po' di sale, 100 g. di salsiccia fresca sbriciolata e un pizzico di origano. Cuocere il tutto in olio extra vergine d'oliva.

Zuppa di ortiche
Per 4 persone: una trentina di cimette di ortica, un litro e mezzo di acqua o brodo, 2 spicchi d'aglio, 4/5 foglie di salvia, olio extra-vergine d'oliva. 250 g. di pecorino fresco appena inacidito, fette di di pane di semola. Si fanno bollire gli spicchi d'aglio fino al loro disfacimento, dopo si tolgono dalla pentola, si levano le buccia, e si schiacciano con una forchetta. Si rimettono in pentola, e al primo bollo-

dant cun d-unu frochita si ponint tòrra in sa pingiada, e a su primu bùddidu s'acciungit s'ociàu, s'ollu e sa salvia, faendi còi ancora su totu po dexi minutus. Po acabài s'aciungit su casu, fatu a dadixeddus, e s'amèsturat beni. Sa supa si serbit in cupixeddas anca ddoi funt postas prima is fitas de pani de simbula, arridadas o fritas. De s'ociàu si podit fai puru su prènu po "cannellonis" e culingionis, invecis de is spinacius, e imperàu po fai arròsu bonu.

Arrimèdius antigas

Po cumbatti' sa scata, sa perdida de is pilus e is pilus ollosus si cunsillat custu decotu: si faint buddiri, a bellu bellu, po 20 minutus, 15 g. de arrexinis de ociàu(arregortu a s'acabu 'e istadi o printzipiu de atongiu, 20 g. de pibireduu e 20 g. de follixedas de spicu(tzippiri), in mesu litru de axedu biancu, Si làssat pasiài po una mesoredda, a pustis si còlat spremendi beni totu e si passat in sa pedd' e sa conca, frighendiddu cun delicadesa. Po fai is pillus bellus e luxentis si podit fai finas unu decotu cun follas de ociàu ch si passat in is pilus, apustis d'essi sciacuaus, agiudendi a scrariri cussus brundus.

Po feridas e liagas

Si pìstant beni is follas, e su suci si sprazxit in is feridas. Cust'arremediu est bonu meda po is punturas de abis i espis.
Emorragìas, prus de totu de su nasu.
Aciupài in d-unu frocu de cotoni su suci sprèmiu de is follas, e ddu ponni aintru 'e is carigas.

Decòtu prugadori.

Còi 50 g. de follas e cambixeddus de ociàu in d-unu litru e mesu di acua. Fai buddiri re si aggiunge l'ortica, l'olio e la salvia, facendo cuocere il tutto ancora per dieci minuti. Per finire, si aggiunge il formaggio, tagliato a cubetti e si rimescola bene. La zuppa viene versata nelle scodelle, dove prima sono state sistemate le fette di pane di semola, abbrustolite o fritte. Dall'ortica si può ricavare il ripieno per cannelloni e ravioli in sostituzione degli spinaci, e utilizzato per ottenere buoni risotti.

Rimedi antichi

Per combattere la forfora, la caduta dei capelli e i capelli unti, si consiglia questo decotto: Si fanno bollire lentamente per 20 minuti 15 g. di radice di ortica(raccolta a fine estate o inizio autunno), 20 g. di peperoncino e 20 g. di foglie di rosmarino, in mezzo litro di aceto bianco. Si lascia riposare per una mezz'ora, e poi si filtra il tutto spremendolo bene. Con il liquido ottenuto si friziona delicatamente il cuoio capelluto. Per rendere i capelli belli e lucenti, si può anche utilizzare un decotto di foglie di ortica che, passato dopo il risciacquo de capelli, aiuta a schiarire i capelli biondi.

Per ferite e irritazioni

Si pestano bene le foglie e il succo ottenuto si spalma sulle ferite. Questo rimedio è molto efficace contro le punture di api e vespe. Emorragie, soprattutto, del naso. Inzuppare in un batuffolo di cotone il succo ricavata dalle foglie spremute dell'ortica, e introdurlo nelle cavità nasali.

Decotto depurativo

Far cuocere 50 g. di foglie e steli di ortica in un litro e mezzo d'acqua. Lasciare bollire fino a quando il liquido si riduce ad un litro. Filtrare, fare freddare e conservarlo in bottiglie. Se ne bevono 2 - 3

finas a candu s'acua torrat a unu litru. Colài, fai sfridai e allogài in is ampuddas. Si ndi buffant 2 - 3 tassixeddas a sa dì. Decotu bonu po curài puru sa gutta, su colestorolu, s'anemia, sa pressioni arta, su dolori 'e ossus, Contras su tingiu de is arrosas e sa musca 'e sa pira. Si ponit sa prantixedda intera aiuntru 'e acua, finas a a ddai fai pudesci'. Su suci 'enit, a pustis, arrusciàu in is arrosas.
Contras sa musca 'e sa pira, si ponint sa matessi acua aintru de botulus , postus a sutta 'e sa pranta.

Impèru in sa tessidura.
Si còntant chi a Sinnia, ma puru in atras biddas de sa Sardigna, unu tempus s'imperàt su cambu, fatu sicài beni, e de sa fibra si faiant tèssius de calidadi bona meda, simbillantis, nàrant, a sa seda e a su linu. De sa fibra si faiant puru arretzas e funis.

bicchierini al giorno. Decotto adatto per curare la gota, il colesterolo, l'anemia, la pressione alta, i reumatismi. Contro gli afidi delle rose e la mosca della pero. Si mette l'intera piantina dentro l'acqua, fino ad ottenerne la putrefazione. Il succo poi ottenuto, si spruzza nelle rose. Contro la mosca del pero, si mette la poltiglia ottenuta dentro dei barattoli , da sistemare sotto le piante

Utilizzo nella tessitura.
Si racconta che a Sinnai, ma anche in altri paesi della Sardegna, un tempo si utilizzava lo stelo, fatto debitamente seccare, e dalla fibra si ricavava un tessuto di ottima qualità, simile, dicono, al lino e alla lana. Dalla fibra si ricavano anche reti e cordami.

Papavero da oppio
NS Papaver somniferum
Loc. Solanas

Papavero comune Fam: Papaveraceae
NS:Papaver rhoes
C: Pabaùli-babbauli- arrosa pisciacani*
S:Pabaùli L: Pappaùle-zizìa
N: Attànda-Pappaùrru
SS: Pabùsgia- pàbaru
G:Pappàvaru
Der. Dal Cat. Pixacans Loc. Malletta

…tòrrant is mariposas a mudai de colori sa natura…

...baballotis e spionis a si sghissiai de dogna frori.

Càntant tòrra is arranas,
e s'arritzoni 'e mata bèssit in circa de pastura

Calixetas

Tostoinus di acua s'imbriagant de soli

E s'incàrat s'umbra amelatzosa de sa sennoredda e su storigliu a cassa.

Parietaria Fam: Urticaceae
NS: Parietaria officinalis
C/S: Erba de bentu- Pediculosa*
L: Erva de bentu Pigulosa*
N: Erba de bentu SS: Progurosa
G: Alba priculosa
Loc. Bruncu 'e luas
* dal lat. PICARE

Prantixedda chi infrorit totu s'annu. E bona meda po imperus mexinalis.

Po curai su figau:
si fait un'infusu de unas cantu follas, de bufai a digiunu, una tassixedda su mangianu e una a su merì.

Po curai is murenas e allebiai s'unfrori de su gutturu.
Si fait unu decotu cun follas di erba de bentu e de narbedda e si faint sciacuaduras in is partis interessadas.

Po su fogu de Sant'Antoni:
si fait un'infusu acciungendi a is follas de custa prantixedda cussas de s'ociàu, de sa narbedda e is frorixeddus de sa camomilla. De bufai tres bortas a sa dì.

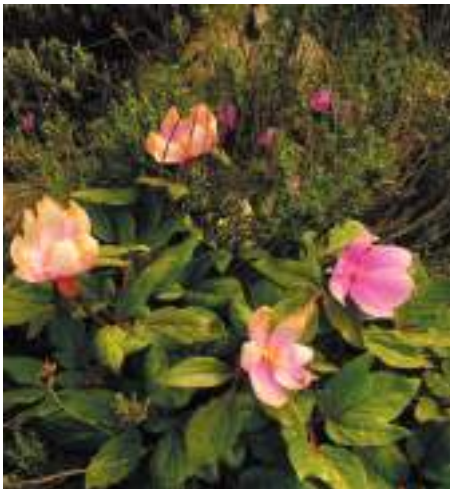
Piantina che fiorisce tutto l'anno. Ottima per utilizzi medicinali.

Per curare il fegato:
Si ottiene un infuso ricavato da un paio di foglie, da bere a digiuno: una tazzina alla mattina e una alla sera.

Per curare le emorroidi, e l'infiammazione della gola:
Si fa un decotto di foglie di parietaria e di malva e si effettuano lavaggi nelle parti interessate.

Per il fuoco di Sant'Antonio:
Si ottiene un infuso ottenuto da foglie di parietariam di ortica, di malva e da fiori di camomilla.
Da bere tre volte al giorno.

Panorama de Corru ‘e Cerbu



Peonia Fam: Paeoniaceae
NS: Paeonia mascula
C/S: Arrosa ‘e monti - Arrosa ‘e margiani
L/N: Rosa de monte
SS: Peonia
G: Rosa di Limbara
Loc.: Serpeddi

Pervinca Fam: Apocinaceae
NS: Vinca Sardoa
C/S: Pruinca - Bruinca
L/N: Broinca
SS: Proninca
G: Princa
Loc.: Corongiu

Piantaggine maggiore
Fam: Plantaginaceae
NS: Plantago major
C/S: Erba de cincu didus, Erba dr cincu venas
L: Nerviadile* N:Nerviatile*
SS: Niviadda G Alba di cincu diti.
Loc. Sant’Aleni
* dal lat NERVIUM

Perastro Fam.: Platanaceae
NS: Pyrus Amygdaliformis
C/S: Pirastu
L/N: Pirastru
SS: Pirasthru
G: Pireddu burdu
Loc.: Gruxi is ollastrus

Pino d'Aleppo Fam: Pinaceae
NS: Pinus Halepensis
C/S: Oppinu - Campingiu - Opinu d'Aleppu - Opinu 'e pappai
L/N: Obinu - Pinu SS: Opino
G.: Principainu
Loc. Pineta di Sinnai
Sa Pineta est totu de Pinus Halepensis

Pino Domestico Fam: Pinaceae
NS: Pinus Pinea
C/S: Oppinu - Cumpingiu
L/N: Obinu -Pinu - oppinu
SS: Opino Aresti
G: Principàinu
Loc.: Tasonis.

Pioppo bianco Fam: Salicaceae
NS: Populus alba
C/S: Linnarbu
L: Fustialvu*
N: Fustarbu SS: Fusthiaovu
G: Fuastialbu
Loc. Tasonis
* dal lat Fustis + alvus

Pioppo nero Fam: Salicaceae
NS: Populus nigra
C/S: Linnarbu nieddu
L: Fustialvu nieddu
N: Fustarbu nigheddu
SS: Fusthiaivu nieddu
G: Fustialbu nieddu
Loc Maidopis e in Via Pineta

Piumino Fam: Graminaceae
NS: Lagurus ovatus
C/S: Coa de lepuri o de topis - baffus de gattus
L: Coa de lepere N: Musci-musci
SS: Mussi mussi G: Coda di topu
Loc. Tasonis

Pratolina spatolata Fam:Compositae
Ns: Bellium bellidioides
C/S: Sitzia-sitziedda
L: Magarita - Sisia - Tzitzia
N: Sennoredda
SS: Sisia G: Malgarita
Loc. Tasonis
(Foto di Marco Casula e Ramona Cardia)

Prugnolo(Susino selvatico)
Fam:Rosaceae
NS: Prunus spinosa
C:Pruna aresti - prunixedda
L: Prunitza N: Isprunatza
SS:Prunitza G: Pruniggia
Loc. Serpeddi

Puzzolana Fam: Leguminose
NS: Anagyris fetida
C/S: Erba du buciuccas - siliqua crabìna siliqua
L: Giorva - erva de nostra signora
N: Atzòa - fazòrba
S: Fabagiòiba G: Giolva
Loc.: Pineta di Sinnai
Der- dal lat Jolva

Pungitopo Fam: Liliaceae
NS: Ruscus Aculeatus
C/S: Piscialettu-Spina'e topis-Ciorixìna
L: Frùsciu-Sorighina-piscialettu
N: Grùspinu - sorixina
SS: Ippica sorighina
G: fruciu
Loc. Tasonis

Unu messaiu de Sinnia si còntat chi custa pranta 'eniat fata cresci' po sinnai lacanas in is terrenus.
Donnia annu 'eniat pudada e is cambus nous s'imperànt po acapiai is fascinas.

Ranuncolo favagello
Fam.:Ranuncolaceae
NS: Ranunculus ficaria
C/S: Erba de arranas - àpiu burdu
L: Fundurassu
N: Calagrassu
SS/G: Ranuncuru aresthu
Loc Tasonis.

Ranuncolo acquatico
NS: Ranunculus aquatilus
Loc.: Serpeddì
(Foto Marco Casula e Ramona Cardia)

Ranuncolo spinoso
NS: Ranunculus muricatus
Loc.: Corru ‘e cerbu
(Foto di Marco Casula e Ramona Cardia)

Ramolaccio (Ravanello selvatico)
Fam: Cruciferae
NS: Rapphanus raphanistrum
C/S: Ambulatza-Ambuatza
L: Amuranta N: Irimulatta agreste
SS: Immuratza G: Almuracia
Loc. Sant’Aleni

Reseda alba Fam: Resedaceae
NS: Reseda Alba
C/S: Allappa cuaddus- coa de gattu - Strapuddu de cani
L: Cadiloppina
N: Alluppacabaddos
Loc. Malletta

Ravastrello marittimo
Fam: Cruciferae
NS: Cakile marittima
C/S: Arrucca de mari
L: Rughitta de mare N: Ruchitta de mare
SS: Rughitta di mari G:Ruchetta di mari
Loc.: Spiaggia Solanas

Ricino Fam: Euphorbiaceae
NS: Ricinus communis
C/S: Cagamegia*- Ricinu
L: Ricinu
N: Lericinu
SS/G: Ricinu
Loc.: Bella Vista
dal Catal. Cagamenja

Pranta velenosa, cun propiedadis mexinalis. Imperàda puru, in su Campidanu ‘e Casteddu e in totu su Sassaresu coment’ a ollu po ungi’ machinas e motoris a su tempus de sa primu Guerra Mondiali.

Romice Fam: Polygonaceae
NS: Rumex sp..pli.
C/S: Lampatzu
L: Lapattu N: Lampattu
SS: Lampatzu G Ciduledda
Loc. Malletta

Rosmarino Fam: Labiatae
NS: Rosmarinus officinalis
C/S: Tzìpiri* - Cìpiri - arrosmarinu
L: Ramasinu - Tzipiri N Arromasinu
SS: Rumasinu G: Romasinu
Loc.: Sa nuci
Dal punico ZIBBIR (è uno dei rarissimi termini sopravissuti di origine punica)

Rosa canina rosa Fam: Rosaceae
NS: Rosa Canina
C/S: Arrosa burda-arrosa caddina arrolariu
L: Rosa crabina
N:Rosa burda orrolarju
SS: Fisighittu
G: Rosa di muccju
Loc. Serpeddì

Rosa canina bianca

Rosa di Serafino
NS: Rosa Seraphini
Loc.: Serpeddì
(Fotografia de Marco Casula e Ramona Cardia)

Rovo comune Fam: Rosaceae
NS: Rubus ulmifolius
C/S: Arrù-orrù-mura ‘e arrù
L: Rueddu N: Orrobu
SS: Rù G: Rùu
Loc. Riu ‘e Mela

Arrimedius antigus:
Po curai is liagas, e fai cresci tòrra sa petza bia. Si narat chi unu tempus a Sinnia s’imperànt unus cantu coromeddus de arrù, de acciungi a cera , acua e una cullera de ollu. Custa pumada ‘eniat passsada dogna dì , finas a ndi sanai.
In atrus logus de sa Sardigna ‘eniat imperada: Po is guronis, cun is follas pistadas. Po sa scurrentzia, si bufat unu decotu fatu de follas e coromeddus aundi s’aciungit unu pagu ‘e meli. Cun custu decotu si podiat curai su scallentamentu de sa buca, de su guturu e de is murenas.
De sa mura ‘e arrù si costumat a fai unu licori. In d-unu libru de brebus de su 1616 si nàrat chi in Sardigna is feminas creiant de non tenni po totu s’annu dolori a “l’apparato digerente”, papendi tres muras, de arregolli po sa festa de Santu Giuanni, prima de s’obrescidroxu.

Rimedi antichi
Per curare le piaghe, e cicatrizzare le ferite. Si dice che un tempo a Sinnai si utilizzavano un paio di teneri germogli di rovo, da aggiungere a cera e un cucchiaio di olio. La pomata ottenuta veniva applicata ogni giorno fino a guarigione.
In altre località della Sardegna veniva utilizzata: Per i foruncoli, si applicava l’impiastro ottenuto dalle foglie schiacciate.
Per la diarrea si beveva un decotto ottenuto da foglie e germogli di rovo cui si aggiunge un po di miele.
Con questo decotto si può curare l’infiammazione della bocca, della gola e delle emorroidi. Dalle more si può ottenere anche un liquore. In un libro di scongiuri risalente al 1616 si dice che in Sardegna le donne erano convinte di scongiurare il dolore all’apparato digerente se mangiavano tre more, da raccogliere per la festa di San Giovanni, prima dell’alba

Rucola selvatica Fam: Cruciferae
NS: Diplotaxis erucoides
C/S: Arrucca
L: Armurata N: Ambulatza
SS: Rughitta G: Rucchetta
Loc. Sant'Aleni

Ruta Fam: Rutaceae
NS: Ruta chalepensis
C/S: Ruda - srruda
L: Rudda erva de sos bermes
N: Arruta SS/E: Eiba de li veimmi
G: Alba di ruda
Loc. Tasonis

Sambuco Fam: Oleaceae
NS: Sambucus nigra
C/S: Samucu mascu L: Saucu N: Sabucu
SS: Saucu G: Sambucu Loc.: Serpeddi
Is beccius de Sinnia narant chi su decotu de is follas serbit po curai su fogu 'e Sant'Antoni, faendi impaccus callentis po 15 dis, e diaci puru po curai s'unfrori de is trempas.

Salvia Desoleana Fam: Labiateae
NS: Salvia desoleana - Specie endemica
C/S: Salvia-salvia a foris asulusus
L/N: Sarbia Matracaria
G: Sarvia
Loc.: Serpeddì

Scarlina Fam: Campanulaceae
NS: Galactites tomentosa
C/S: Cardu biancu - cardu santu-spina bianca
L: bardu anzoninu
N: Gardu pintu SS: Gardhu pintu
G: Aldu biancu
Loc. Sant'Aleni

Scrofularia Peregrina
Fam: Scrophulariaceae
NS: Scrophularia peregrina
C/S: Sui sui, sui meli
L: Suemele N: Urtiga maseda
SS: Succiameri G: Succhiameli
Loc. Corru 'e cerbu

Scrofularia di Sardegna
Fam.: Scrophulariaceae
NS: Scrophularia trifoliata
Loc.: Tuviois

Scilla marittima Fam:Liliaceae
NS: Urginea marittima
C/S: Cibudda de margiani - cibudda de cogas - scruidda
S: Scruidda L: Aspridda
N:Aspidda SS: Ciodda marina
G: Ciudda marina
Loc. Corru 'e cerbu

Scruidda fotografada in s'ortu de Giorgiu Lecca

Tziu Giuanni (Nino) Monni si còntat de s'imperu de sa scruidda comenti dd'hat connotu in tempus de gioventudi.
Sa pranta tènit una cibudda a colori 'e arrosa, verenosa meda prus de su "truiscu", chi 'eniat pistada po ndi otenni' unu succi chi serbiat a averenai s'acua de is carropus po piscai s'anguidda.
S'impiastu si faiat comenti a un velu asuba 'e acua sentz 'e fai passai s'aria e, diaci, is'anguiddas, stontonadas e cun is ogus biancus, amarolla ndi dèpiant bessiri de s'acua po podi respirai.
Is piscadoris a sfrosu ddas pigànt serbendisì de una pariga de ferrus preparaus de is ferreris , aundi, is duas partis de is ferrus chi, s'atobiànt sceti in sa punta, fiant prenus de dentis sìmbillantis a sa lama de unu serroni, e de puntas chi pariant puncias.
A s'anguidda, perou, prima di essi coxinada abbisongiada a ndi dda segai sa

Il Sig. Giovanni (Nino) Monni ci descrive l'utilizzo della scilla così come lo ha conosciuto quando era giovane. La pianta contiene una grossa cipolla rosata, velenosa, molto più del "dafne gnidio", che veniva pestata e da cui si otteneva il succo che serviva ad avvelenare l'acqua dei laghetti per pescare le anguille. L'intruglio creava un velo talmente spesso che impediva all'ossigeno di penetrarvi, per cui le anguille, con gli occhi bianchi stralunati, erano costrette ad uscire dall'acqua per poter respirare.
I pescatori di frodo le catturavano servendosi di forbici appositamente preparate dal fabbro, con le due parti combacianti solo nella punta, le cui lame erano fornite di denti simili a quelle di una sega, e di punte molto ravvicinate simili a chiodi.
Prima di essere cucinate, alle anguille veniva recisa la testa per evitare che chi le aveva avvelenate, potesse a sua volta ri-

conca ca podiat averenai puru cussu chi dda papada. Invecis de sa scruidda s'imperada puru sa "lua", bona cussa puru po avverenai s'acua, ma parit chi siat pagu sigura po s'omini.

Propiedadis antiparassitarias
Asutt' e sa mata 'e sa figu si costumàt a fai cresci una prantixedda 'e scruidda po no dda fai pungi de su grugulloni. Ancora hoi in calancunu giardinu de Sinnia s'agattada sa scruidda, comenti cussa chi heus fotografau in s'ortu de Giorgiu Lecca.

manere intossicato. In sostituzione della scilla, si poteva utilizzare anche "l'euforbia", altrettanto efficace per avvelenare l'acqua, ma pare fosse un metodo meno sicuro per l'uomo.

Proprietà antiparassitarie
Sotto la pianta del fico si usava far crescere una pianta di scilla, per preservare la pianta dai danni causati dai parassiti. Ancora oggi, in qualche giardino di Sinnai si trova la scilla come quella che abbiamo fotografato nell'orto di Giorgio Lecca.

Scuderi Comune Fam: Campanulaceae
NS: Phagnalon rupestre
C/S: Scova de S. Maria - alluifogu
L: Erva de incontru - Erva de S. Maria
N: Erba de Santa Maria
SS: Eiba de Santa Maria
G: Alba di Santa Maria
Loc. Cirronis

Senecio Fam: Composite
NS: Senecio vulgaris
C: Pedrufexi - caragantzu molentinu - erba de cardeneras
S: Erba de cadrellinas
L: Pedrufeghe N:Pedrufeche SS: Pedrufeghe
G: Cagliuga - Alba di li brusgiaturi
Loc. Solanas

Seracchio Fam: Graminaceae
NS: Ampelodesmos mauritanicus
C/S: Cracùri, carcuri
L: Tinnia N: Zuncu
SS: Giunchiza G: Giuncu di Padula
Loc. Pineta di Sinnai

Selaginella denticolata
Fam: Pteridotphilita Selaginellaceae
NS: Selaginella denticulata
C/S: Lana 'e perda, napa 'e arrocca - ebra 'e muru
SS: Lana di rocca
G: Lanichedda
Loc. Pineta di Sinnai

Silene rigonfia (Erba del cucco)
Fam: Caryophillaceae
NS: Silene vulgaris
C/S: Erba de sonaiolus, tzacca-tzacca, tzaccarosa
L: Erva sonatola N: Crapicheddu
SS: Linu masciu G: Alba sunaiola
Loc.: Solanas

Smilace Fam: Liliaceae
NS: Smilax aspera
C/S: Zintioni - titiòni - arrù crabinu
L/N/SS: Titione
G: Geddula areste
Loc. Tasonis

Sonaglini maggiori
Fam: Graminaceae
NS: Briza maxima
C/S: Tremi-tremi campaneddas
L/N: Erba de sonajolos
SS: Tremarina - G A: lba sunaiola
Loc. Tasonis

Spazzaforno(Timeleia) Fam: Tymelaceae
NS: Thimelaia hirsuta
C/S: Nebriatzu
L: Iscobile N:Nerbiatza
SS: Ischubili G: Iscupili
Loc. Pineta di Sinnai

Spillone di Sardegna
Fam:Plumbaginaceae
NS: Armeria sardoa
C/S/L/N/SS: Rosa marina
G: Ròsula marina
Loc. Corru ‘e cerbu
Specie endemica
Foto di Marco Casula e Ramona Cardia

Spina Cristi Fam: Solanaceae
NS: Lycium europaem
C/S: Spinacristi
L/N: Ispinacristi
SS/G: Ippina de Cristu - Spina santa
Loc. Sant’Aleni

Stregona Spinosa Fam: Labiateae
NS: Stacys glutinosa
C/S: Murguleu - Spina de topis
Scova de argiolas
L: Locasu - brunzeddu
N: Alacasu - Erba pùtita
SS: Betonica G: runzedda
Loc.: Cirronis

Sulla Fam: Leguminosae
NS: Hedysarum coronarium
C/S: Assudda - assudda era - lupinedda
L/N: Assudda
SS/G: Sulla
Loc.: Tasonis

Succiamele ramoso Fam:Orobancaceae
NS: Orobanche ramosa
C/S: Succiameli
L: Succiameli N: Sutzameli
SS: Succiameli G: Sugghiameli
Loc. Corru ' cerbu

Sughera Fam: Fagaceae
S: Quercus suber
CS: Suergiu/Sruegiu-ilixi/ortigu/sruexiu
L: Suerzu - subèrgiu - sùaru
N: Subergiu - suverzu
SS: Sùaru
Loc.: Pineta di Sinnai

Pranta chi prus de is atras afigurat mellus sa soledadi estremada de is seddas e is campuras de sa terra nosta. Pranta abetiosa e atrivia chi no timit ne temporadas ne fogu. Pranta antiga meda e presenti, segundu su parri de is studiosus, in totu su Mediterraneu de sessanta milionis de annus. In su suergiu est chistìa sa memoria de is ominis essendi stetia testimongia de su traballu e sa fatiga insoru; fait parti, in prus, de sa cultura de sa genti nosta po s'imperu mannu de s'otigu in sa vida de donnia dì. Su manigiu de s'otigu arrechedit tempus longus: po primu si ndi tirat cussu chi si costumat a nai "s'otigu mascu" o "sugherone", chi essit tostau meda, trotu e irregulari. Sceti a pustis noi annus, s'otenit s'otigu de primu produzioni, chi 'enit ancora traballau. S'otigu 'eniat imperau po sa crobetura in is cuilis, po fai casiddus, strexus po ponni s'axina, o baddironis aundi ponni su lati apenas mulliu.

Pianta che più delle altre rappresenta meglio la solitudine sconfinata delle valli e pianure della nostra terra. Piante tenace e temeraria che non teme né temporali né fuoco. Pianta molto antica e presente, secondo il parere degli studiosi, in tutta l'area del Mediterraneo da sessanta milioni di anni. Nella sughera è custodita la memoria degli uomini, essendo stata testimone del lavoro e della loro fatica; fa parte, inoltre, della cultura della nostra gente per il massiccio utilizzo del sughero nella vita di tutti i giorni. La lavorazione del sughero richiede tempi lunghi: inizialmente si toglie quello che più comunemente viene chiamato "sugherone", che risulta essere molto duro e irregolare. Solo dopo nove anni si ottiene il sughero di prima produzione che viene ancora ulteriormente lavorato.
Il sughero veniva utilizzato, per la copertura negli ovili, per realizzare alveari, recipienti per contenere l'acqua, o bi-

Po fai tassas e talleris, discuas po ponni arrescotu e casu, po fai banghitus ponendi arrogus de otigu unu a pitz' 'e s'atru, po papadroxa, po is arretzas e tantis atrus imperus.
In Sinnia is antzianus arregordant ancora s'imperu de truncus mannus siat de ilixi chi de suergiu po fai fogadonis in monti e in is arrugas de sa bidda po sa festa de Santu Giuanni, nomenaus **"is fogaronis de Santuanni".**
In custa dì nodia s'alabada su Santuanni de froris aundi si costumànt a fai is santuannis mandendi a sa persona scerada **"Su nènniri"**. In casi totus is domus de Sinnia, a s'acabu de su mesi de maju, si costumàt a ponni unu pagu 'e trigu o de oxru aiuntr' 'e unu testitixeddu de terra , acuau dogna tanti, de tenni a su scoriu. Po sa festa de Santu Giuanni e po Pasca manna, su nenniri, unu matzu de tzeurras grogas e luxentis imboddiau de unu pannu apretziau, fiat prontu i a pustis essi benedittu, eniat amostau in in domus o donau a is amigus e parentis.
Nosu s'auguraus chi in Sinnia torrit custa costumantzia bella ca hiat a essi, po is tempus malus chi biveus, unu sinnu de paxi, de amigantzia e de ispera.

gonce dove veniva raccolto il latte appena munto. Per realizzare bicchieri e taglieri, e una sorta di scodella che accoglieva la ricotta e il formaggio, per realizzare sgabelli sovrapponendo uno sopra l'altro pezzi di sughero, come mangiatoia per gli animali, per le reti da pesca e per tanti innumerevoli utilizzi. A Sinnai gli anziani ricordano ancora l'utilizzo di grossi tronchi di leccio e di sughera con i quali si realizzavano dei grandi falò che venivano accesi nelle montagne e nelle strade chiamati "**is fogaronis de Santuanni**".
In questo giorno solenne si celebrava **"Su Santuanni de froris"** dove per l'occasione si realizzavano i comparatici inviando alla persona prescelta "su nènniri". Nella maggior parte delle case di Sinnai, alla fine di maggio, si era soliti mettere un po' di grano o di orzo dentro a dei vasetti contenente della terra. Per la festa di San Giovanni e per Pasqua **"Su nenniri"**, un mazzo di germogli gialli e lucenti avvolto da un panno pregiato, era pronto e, dopo essere stato benedetto, veniva esposto nelle case o regalato ad amici e parenti. Ci auguriamo che Sinnai ricuperi questa bella usanza che costituirebbe, per i tempi ostili in cui viviamo, un segno di speranza, di pace, di amicizia e di speranza.

Tamerice Fam: Tamaricaceae
NS: Tamarix gallica
C/S: Tramatzu
L: Tamarighe - tamarisco*
N: Tamariche SS: Tamarischu
G: Tamaricciu
* dal catalano Tamarit
Loc. Corongiu

Tziu Nino Monni si còntat chi a Sinnia unu tempus si costumàt a ponni in su niali aundi fruciant is puddas, unus cantu cambus de tramatzu po stesiai su priogu 'e is puddas. Eus intendiu puru s'amigu Rafieli Lai, pastori e messaiu de Settimu, chi s'assìgurat chi custa costumantzia dd'hat connota siat in Serri, bidda aundi est nasciu, che in tantis atrus logus. S'hat contau puru chi aundi s'acòrrat su bestiaminu, siat brebei, procu o bacca, est sempri bonu a ponni impari is puddas ca funt s'arremediu prus potenti po nci papai su priogu e arrexinis.
In atras biddas de su Campidanu si costumànt a ponni in is cuilis cambixeddus de tramatza, e abruxaus candu si fiant carriàus de priogu. Cun su scroxu de su tramatzu si costumàt a tingi de nieddu is tèssius, e prus de totu s'obraxi chi po ddu rendi prus luxenti s'acciungiat follas de erbas de bentu

Nino Monni ci racconta che a Sinnai un tempo si usava appendere dei rami di tamerice dove covavano le galline per allontanare i pidocchi che infestavano questi animali. Abbiamo sentito l'amico Raffaele Lai, allevatore e agricoltore di Settimo, che ci assicura che questa usanza era praticata sia a Serri, suo paese natale, che in tanti altri paesi. Ci ha anche raccontato che dove viene rinchiuso il bestiame, sia pecora, maiale o vacca, è preferibile introdurre anche le galline che rappresentano il rimedio più efficace per eliminare pulci e zecche. In altri paesi del Campidano si usava appendere rametti di tamerice anche negli ovili per poi essere bruciati dopo aver catturato le pulci delle pecore. Con la corteccia della tamerice si usava tingere di nero i tessuti, in particolare l'orbace al quale, per conferirgli maggior lucentezza, si aggiungevano anche foglie di parietaria.

Tamaro Fam: Dioscoreaceae
NS: Tamus communis
C/S: Axina de mergiani
L: Ligadorza N: Isparagu colubrinu
SS: Zucca marina G: Ligadolza
Loc. Sa Spragaxa (is cortis de Flumini)
(in sa Tanca de Aldo Cappai)

Tifa Fam: Typhaceae
NS: Typha sngustifolia
C/S: Folla de stoia - segadidus
guettu de acua
L: Ispàdula - buda
N: Istoia SS: Buda
G: Fiori di buda
Loc. Corongiu

Tapsia (firrastrina comune) Fam: Umbelliferae
NS: Thapsia garganica
C/S: Feurra burda - fiurredda - feurredda - Cicciriopis
L: Feruledda - Feruledda de aiunu o de casu
N: Eruledda crapìna-feruledda
SS: Feruloni G: Eruledda
Loc. Tasonis

FOLLA DE STOIA.
Imperada comenti a setzidroxu e puru po crocadroxu, e impalliai cadiras, frascus e demitzanas. Cun is follas si faiant is “cerdas”in is carrus a bois.
In medas logus de sa Sardigna sa lanixedda de su frori ‘eniat imperada po preni is cuscinus, prus de totu po is pipius.

Timo Fam: Labiateae
NS: Thymus Capitatus
C: tumbu, isopu, menta de Santa Sofia
L: armidda, aspridda, erva barona, isòpu
N: armidda, ispridda, issòpu
SS: timu, aimidda
G: Alba Barona
Loc.: Riu mela

Propiedadis:
aromatizzanti, digestivas, balsamicas, contras su tussiu e su catarru.

Printzipius ativus:
ollu "essenziale", tanninu e resina

Arremedius po sa fermentazioni intestinali, po su tùssiu e su catarru.
1 o 2 gramus, non de prus, de froris de tumbu in 100 g. di acua buddìa.
Apustis essi filtràu, e intzucuràu a prexeri, si ndi buffant tres tassixeddas a sa dì.

Digestivu
25 gr. di froris fattu indrucai in d-unu litru de binu biancu bonu po cincu dis. Si cunsillat de ndi bufài una tassixedda duas bortas a sa dì, prima 'e papài.

Prantixedda chi est sparessendi de su satu.
Si nd'agattat ancora accant 'e mari, e in logus aundi no est passau s'aradulu

Proprietà:
Aromatizzanti, digestive, balsamiche, anticatarrali.

Principi attivi:
Olio essenziale, tannini e resine

Rimedi per la fermentazione intestinale, per la tosse, espettorante.
1 o 2 grammi., non di più, di fiori di timo in 100 g. di acqua bollente. Dopo essere stato filtrato e zuccherato a piacere, si somministra nelle dosi di tre bicchierini al giorno.

Digestivo
25 gr. di fiori messi a macerare in un litro di vino bianco di buona qualità per cinque giorni. Si consiglia di somministrare poi il vino nelle dosi di un bicchierino due volte al giorno prima dei pasti.

Tribolo Fam: Zygophyllaceae
NS: Tribulus terrester
C/S: Basapeis - spina tzurpa
L: Isproneddu
N: Ispina turpa
SS: Triburia
G: Tribulia
Loc. Sant'Aleni

Trifoglio bituminoso Fam.: Leguminosae
NS: Psolalea morisiana
C/S: Truvullu malu
Loc.: Tasonis

Trifoglio stellato Fam: Leguminosae
NS: Trifolium stellatum
C/S: Travullu - trevullu - trivullu
L: Trivotzu - trivulciu
SS: Trifogliu
G: Trifoddu
Loc.: Sant'Aleni

Uva Turca
(Uva americana –cremesina uva-turca)
Fam: Phytolaccaceae
NS: Phytolacca americana
C/S: Axina de margiani - pibireddu
L: Ua canina N: Grandill
SS: Uba canina G Ua canina
Loc: Solanas

Verbasco sinuoso Fam: Scrophulariaceae
NS: Verbasco sinuoso
C/S: Cadumbu - Bandera de Santu Giuanni - cadumbulu
L: Trivodda N: Trovodda
SS: Eiba sthusdina G: Trivocia
Loc. Sant'Aleni

Verbasco del patriarca
Fam: Scrophulariaceae
NS: Verbascum creticum
C/S: Cadùmbu - Bandera de S. Giuanni
L: Trovodda N: Trovodda - frissa
SS: Eiba sthusdina G: Trivocia
Loc.: Malletta

Viperina maggiore Fam: Boraginaceae
NS: Echium Italicum
C/S: Coa de margiani
L: Coa de matzone
Loc.: Sa Spragaxa

Viburno Fam: Caprifogliaceae
NS: Viburnum tinus
C/S: Meliana - Mela de janas
L/N: Saucu areste
SS/G: Saucu arestu
Loc . Serpeddì

Vilucchio rosso Fam.: Convolvulaceae
NS: Convolvolus althaeodis
C/S: Malamida
L: Ligadorza - melanide
N: Ligadoja - malamida
SS: Ligadoggia G: Ligadolza
Loc.: Gruxi is ollastus

Viperina azzurra Fam: Boraginaceae
NS:Echium vulgare
C/S: Lingua de bois - erba de porcus
L/N: Limba de 'oe - Limbònia*
SS: Linga di boi G: Linga di boiu
*dal Lat, Lingua Bovis
Loc. Sa spragaxa

Bibliografia

Ditzionariu de sa limba e cultura sarda di Mario Puddu - Ed. Condaghes
Vocabolariu Sardu Campidanesu - Italianu di Giovanni Casciu - Grafica del Parteolla
Dizionariu universali - Sardu Italianu - Variante Campidanese di Vissentu Porru - Gianni Trois Editore
Fueddariu Sardu Campidanesu - Italianu di Giovanni Melis Onnis - Grafiche Ghiani
Dizionario Italiano - Sardo Campidanese di Antonio Lepori - Edizioni Castello
Dizionario Universale ITALIANO - SARDO - ITALIANO antico e moderno.
LOGUDORESE - NUORESE - GAMPIDANESE - GALLURESE con i corrispondenti in Inglese - Francese - Spagnolo e Tedesco di Antonio Rubattu EDES - Editrice Democratica Sarda
Vocabolario Sardo - Italiano Italiano - Sardo Logudorese/Campidanese di Valentino Martelli - Ed. Della Rorre
Fiori spontanei della Sardegna di Renato Brotzu - Ed. Il Maestrale
Le piante nella tradizione popolare sarda di Francesca De Martis Murranca - Ed. Edisar
Le piante nella tradizione popolare della Sardegna di Aldo Domenico Atzei - Carlo Delfino Editore
Dizionario Botanico Sardo a cura di Peppino Congia - Ed. Zonza
Le piante nelle terapie tradizionali - Sardegna sud-occidentale di A.D.Atzei/L.Orrù/F.Putzolu/G.Rozzo/T.Usala Ed.Stef
Guida alla flora e alla fauna della Sardegna di T.Casu - G.Lai - G.L.Pinna - Ed Archivio Fotografico Sardo - Nuoro
Le piante medicinali di Roberto Michele Suozzi - Ed. Tascabili economici NEWTON
Giuda alle Foreste Demaniali di Settefratelli e Castiadas - Azienda Foreste della Regione Sarda
Flora e paesaggi vegetali della Sardegna di Manlio Chiappini - Ed. Della Torre
Guida alla flora pratica della Sardegna di Manlio Chiappini - Carlo Delfino Editore
Alberi e arbusti spontanei della Sardegna. Ed. Gallizzi
Tra cielo e terra - Il sentiero Italia nella XXIV Comunità M. del Serpeddì - a cura di G.Follesa - foto di F. Piga - G.Ghiani
Flora sarda - Alberi e arbusti di Carlo Boni - Foto di Ninni Marras - Ed. Edisar
Sardegna Foreste - Ed. Grafiche Editoriali Solinas - Nuoro
Schede della flora di interesse apistico di I. Floris e A. Satta con la coll. Di Pier Andrea Ortalli - Reg. Aut. della Sardegna
Sette Fratelli di Giovanni Sanna - Com. Montana Serpeddì - Ed. Edisar
Sardegna - L'uomo e le montagne - Banco di Sardegna
Sardegna da salvare - Vol 1° - Salvatore Colomo e F. Ticca. Ed. Archivio Fotografico Sardo - Nuoro
Sardegna da salvare - Vol 3° - V. Gazale e A. Porcheddu - Ed. Archivio Fotografico sardo - Nuoro
Sardegna da salvare - Vol 2° 7° di SAlvatore Colomo - Ed. Archivio Fotografico Sardo - Nuoro
I parchi della Sardegna - Edisar
Terra madre d Nino Solinas, Francesco Masala, Paolo Pillonca, Antonangelo Liori – Alfa ed.
Guida alla natura della Sardegna di S. Colomo - Ed. Archivio Fotografico Sardo - Nuoro
Guida della Sardegna di S. Colomo - Ed. Archivio Fotografico Sardo - Nuoro
Il Parco Regionale SetteFratelli - Monte Genis - Com. Montana Serpeddì - Sarrabus Gerrei
Sardegna - L'uomo e la pianura - Banco di Sardegna . Ed. A. Pizzi - Cinisello Balsamo
Piante superiori - Enciclopedia monografica di scienze naturali - Mondadori editore

NOME SCIENTIFICO N.217 specie

Gleditschia Triacanthos
Oxalis Pes-Caprae
Adonis annua
Allium roseum
Allium triquetrum
Allium subhirsutum
Rhamnus alaternus
Anemone ortensi
Asphodelus microcarpus
NS Asparagus albus
Asparagus acutifolius
Artemisia arborescens
Pallensis spinosa
Crataegus monogyna
Beta vulgaris
Urispermun dalechampii
Sedum caeruleum
Borago officinalis
Borago pigmea
Capsella bursa.pastoris
Bryonia mormorata
Anchusa italica
Galium schmidii
Prasium majus
Phragmites australis
Adiantum capillis veneris
Capparis spinosa
Lonicera implexa
Ficus carica
Cynaria cardunculus var, silvestris
Ptilostemon casabonae
Silybum marianum
Centaurea calcitrapa
Scolymus Hispanicus
Daucus carota
Ceratonia siliqua
Castanea sativa
Stellaria media
Anagallis arvensis
Ceterach officinarum
Sonchus asper
Lathyrus aphaca
Latyrus articulatus
Conium Maculatum
Cyclamen rapandum
Cichorium intybus
Prunus avium
Cymbalaria acquitriloba
Leopoldia comosa
Potentilla Repans
Cupressus semprevirens
Ecballium elaterium
Cistus salvifolius
Cistus monspeliensis
Cistus incanus
Halimium halimifolium
Clematide Cirrhosa
Clematis vitalba
Arbutus Unedo
Nasturtium officinale
Chrysantheum coronarium
Daphne gnidium
Nigella damascena
Hedera helix
Eliotropium europaem
Helichrysun italicum
solanum nigrum
Echium volgare
Geranium robertianum
Cerinthe major
Asplenium Trichomanes
Erica arborea
Erica terminalis
Eryngium Campestre
Eryngium maritumum
Euphorbia characias

Euphorbia dendrois
Eupatorium cannabinum
Polypodium australe
Asplenium filex-foemina-n.Osmunda regalisPteridium aquilinum Ferula communis
Lobularia marittima
Tuberia guttata
Phillyrea angustifolia
Phyllirea latifolia
Crithumum maritimum
Foenicum vulgare
Ornithogallum umbellatum
Fumaria capreolata
Geranium lucidum
Arum pictum
Pancratium maritimum
Iris siyrinchium
Juniperus oxycedrus
Juniperus phoenicea
Genista corsica
Spartium junceum
Calycotome villosa
Juncus Acutus
Hyoscyamus albus
Gladiolus communis
Triticum aestivum
Inula Viscosa
Hiperim hircinum
Erba de piricoccu
Cytinus ruber
Plantago lanceolata
Lavandula stoecas
Quercus ilex
Pistacia Lentiscus
Linaria reflexa
Cynoglossum creticum
Linum Bienne
Lupinus Micranthus
Lupinus angustifolius
Malva silvestris
Lavatera arborea
Smyrnium olusatrum
Marrubium volgare
Prunus dulcis
Mentha acquatica
Myrtus communis
Myrtus Leucocarpa
Solanum sodomaeum
Morosia monanthos
Xanthium spinosum
Narcissus tazeta
Junglans regia
Nerium Oleander
Olea europea var. silvestris
Ulmuns minor
Umbilicus rupestris
Ombilicus horizontalis
Tordylium apulum
Ononide screziata
Ononis spinosa
Alnus glutinosa
Orchis papilionaceae
Orchis langicornus
Barlia Robertiana
Ophrys luteaa
Ofride scura
Ofris incubacea
Orchis provincialis
Limodorum abortivum
Serapis lingua
Ophrys tenthredinifera
Ophrys speculum
Ophrys apifera
Ortica dioica
Ortica pilulifera
Papaver somniferum
Papaver rhoes

Parietaria officinalis
Paeonia mascula
Pyrus Amygdaliformis
Vinca Sardoa
Plantago major
Pinus Halepensis
Pinus Pinea
populus alba
Populus nigra
Lagurus ovatus
Bellium bellidioides
Pru Ruscus Aculeatus
Prunus spinosa
Anagyris fetida
Ranunculus ficaria
Ranunculus aquatilus
Ranunculus muricatus
Rapphanus raphanistrum
Reseda Alba
Arrucca de mari
Ricinus communis
Rumex sp..pli.
Rosmarinus officinalis
Rosa Canina
Rosa Seraphini
Rubus ulmifolius
Diplotaxis erucoides
Ruta chalepensis
Sambucus nigra
Salvia desoleana
Ampelodesmos mauritanicus
Galactites tomentosa
Senecio vulgaris
Urginea marittima
Scrophularia peregrina
Scrophularia trifoliata
Phagnalon rupestre
Selaginella denticulata
Silene vulgaris
Smilax aspera
Briza maxima
Thimelaia hirsute
Armeria sardoa
Lycium europaeum
Stacys glutinosa
Orobanche ramosa
Quercus suber
Hedysarum coronarium
Tamarix gallica
Tamus communis
Thapsia garganica
Typha sngustifolia
Thymus herba-.barona
Tribulus terrester
Psolalea morisiana
Trifolium stellatum
Phytolacca americana
Verbasco sinuoso
Verbascum creticum
Echium Italicum
Viburnum tinu
Convolvolus althaeodis
Echium vulgare

Acacia Karroo (o acacia falsa)
Acetosella Gialla
Adonide annua
Aglio roseo
Aglio angolare
Aglio Pelosetto
Alaterno
Anemone fior di stella
Arisaro
Asfodelo
Asparago femmina
Asparago maschio
Assenzio
Asterisco spinoso
Biancospino
Bietola selvatica
Boccione maggiore
Borracina azzurra
Borragine
Borragine pigmea
Borsa di pastore
Brionia
Buglossa azzurra
Caglio ellittico
Camedrio bianc
Canna palustre
Cappero
Caprifoglio
Caprifico
Carciofo selvatico
Cardo mariano
Cardo di Casabona
Cardo stellato
Cardogna comune
Carota selvatica
Carrubo
Castagno
Centonchio dei campi
Centonchio comune
Cedracca comune
Cicerbita crespina
Cicerchia bastarda
C icerchia porporina
Cicuta
Ciclamino
Cicoria comune
Ciliegio
Cimbalaria
Cinquefoglie
Cipollaccio
Cipresso
Cisto femmina
Cisto di Montpellier
Cisto rosso
Cisto giallo
Clematide cirrosa
Clematide vitalba
Cocomero asinino
Crescione
Crisantemo campestre
Dafne gnidio
Damigella scapigliata
Edera
Elicriso
Eliotropio selvatico
Erba morella
Erba roberta
Erba rugginina
Erba viperina
Erba vajola maggiore
Erica arborea
Erica tirrenica
Eringio campestre
Eringio marittimo
Euforbia Cespugliosa
Euforbia arborea

Eupatorio
Felce acquatica
Felce aquilina
Felce dolce
Felce femmina
Ferula
Filigrana comune
Fior di gallinaceo
Fillirea
Fillirea(Lilatro sottile)
Finocchio marino
Finocchio selvatico
Fior di gallina ?
Fumaria
Geranio lucido
Gigaro
Giglio di mare
Giglio stella
Giglio dei poveretti
Ginepro Coccolone
Ginepro Fenicio
Ginestra Corsica
Ginestra odorosa
Ginestra spinosa
Giunco
Giusquiamo bianco
Gladiolo
Grano
Inula viscosa
Iperico(Erba caprina
Iperico(Erba di S.Giovanni
Ippocisto
Lanciuola
Lavanda selvatica
Leccio
Lentischio
Linaria riflessa
Lingua di cane
Lino selvatico
Lupino irsuto
Lupino selvatico
Malva
Malvone
Macerone
Marrubio commune
Mandorlo
Menta acquatica
Mirto
Mirto bianco
Morella di Sodoma
Morisia
Nappola Spinosa
Narciso
Noce
Oleandro
Olivastro
Olmo
Ombelico di Venere
Ombelico di venere minore
Ombrellini pugliesi
Ononide screziata
Ononide spinosa
Ontano
Orchidea cornuta
Orchidea a farfalla
Ofride azzurra
Ofride gialla
Ofride scura
Serapide minore (Fior di legna Serapide)
Lingua (Lingua gallina)
Ofride rosa
Ofride azzurra
Fior d'ape
Ortica commune
Ortica a campanelli
Papavero da oppio
Papavero comune
Parietaria

Perastro
Peonia
Pervinca
Piantaggine maggiore
Pino d'Aleppo
Pino Domestico
Pioppo nero
Pioppo bianco
Piumino
Pratolina spatolata
Prugnolo(Susino selvatico
Pungitopo
Puzzolana
Ranuncolo favagello
Ranuncolo acquatico
Ranuncolo spinoso
Ramolaccio(Ravanello selvatico
Reseda alba
Ravastrello marittimo
Ricino
Romice
Rosmarino
Rosa canina
Rosa di Serafino
Rovo comune
Rucola selvatica
Ruta
Sambuco
Salvia Desoleana
Seracchio
Scarlina
Senecio
Scilla marittima
Scrofularia Peregrina
Scrofularia di Sardegna
Scuderi comune
Selaginella denticolata
Silene rigonfia
Smilace
Sonaglini maggiori
Spazzaforno
Spillone di Sardegna
Spina Cristi
Stregona Spinosa
Succiamele ramoso
Sughera
Sulla
Tamerice
Tamaro
Tapsia (firrastrina comune
Tifa
Timo
Tribolo
Trifoglio bituminoso
Trifoglio stellato
Uva Turca
Verbasco sinuoso
Verbasco del patriarca
Viperina maggiore
Viburno
Vilucchio rosso
Viperina azzurra

SOMMARIO

SA FUEDDADA SINNIESA”	7	Carota selvatica	35
Indicazioni essenziali per una corretta scrittura del sardo	16	Carrubo	36
Costumantzias, impèru, arrimedius antigus de is prantas, erbas e froris de su territoriu de Sinnia	17	Castagno	37
		Centonchio dei campi	37
		Centonchio comune	37
		Cedracca comune	37
Aacia Karroo	22	Cicerbita crespina	38
Acetosella Gialla	22	Cicerchia porporina	38
Adonide annua	22	Cicerchia bastarda	38
Aglio roseo	23	Cicuta	38
Aglio Pelosetto	23	Ciclamino	39
Aglio angolare	23	Cicoria comune	40
Alaterno	24	Cimbalaria	40
Anemone fior di stella	25	Ciliegio	40
Arisaro	25	Cinquefoglie	41
Asfodelo	26	Cipollaccio	41
Asparago maschio	28	Cipresso	41
Assenzio	29	Cisto femmina	42
Asterisco spinoso	30	Cisto rosso	42
Biancospino	30	Cisto di Montpellier	42
Boccione maggiore	31	Cisto giallo	42
Borragine	31	Mudregaxus a S’Arruinedda	43
Borracina azzurra	31	Clematide cirrhosa	43
Borragine pigmea	31	Codrolinu ‘e mudregu	43
Borsa di pastore	32	Clematide vitalba	44
Buglossa azzurra	32	Cocomero asinino	45
Brionia	32	Su grisu o brabarrubiu	45
Caglio ellittico	32	Corbezzolo	46
Camedrio bianco	33	Crescione	49
Capelvenere	33	Crisantemo campestre	49
Canna palustre	33	Dafne gnidio	50
Cappero	33	Damigella scapigliata	51
Caprifoglio	34	Eliotropio selvatico	51
Carciofo selvatico	34	Edera	51
Caprifico	34	Elicriso	51
Cardo di Casabona	34	Erba morella	52
Cardogna comune	35	Erba roberta	52
Cardo stellato	35	Erba viperina	52
		Erba vajola maggiore	52

Erba rugginina 53
Erica tirrenica 53
Erica arborea 53
Eringio campestre 54
Eringio marittimo 54
Euforbia Cespugliosa 55
Euforbia arborea 55
Eupatorio 56
Felce dolce 57
Felce acquatica 57
Felce femmina 57
Felce aquilina 58
Ferula 59
Filigrana comune 60
Fior di gallinaceo 60
Fillirea 61
Fillirea 65
Finocchio marino 65
Finocchio selvatico 65
Fior di gallina 66
Geranio lucido 66
Fumaria 66
Gigaro 66
Giglio di mare 67
Giglio stella 67
Giglio dei poveretti 67
Ginepro Coccolone 68
Ginepro fenicio 68
Ginestra Corsica 71
Ginestra spinosa 71
Ginestra odorosa 71
Giunco 72
Giusquiamo bianco 80
Gladiolo 80
Grano 81
Inula viscosa 85
Iperico (Erba caprina) 85
Iperico (Erba di S.Giovanni) 85
Ippocisto 87
Lavanda selvatica 87
Lanciuola 87
Leccio 88
Lentischio 90
Linaria riflessa 92
Lino selvatico 92
Lingua di cane 92
Lupino irsuto 92
Lupino selvatico 93
Marrubio comune 93
Macerone 93
Malvone 94
Malva 94
Mandorlo 96
Menta acquatica 98
Mirto 99
Morella di Sodoma 102
Nappola Spinosa (o Lappolina) 102
Morisia 102
Narciso 103
Olivastro 103
Noce 103
Oleandro 104
Olmo 105
Ombelico di Venere 105
Ombrellini pugliesi 106
Ontano 106
Ononide spinosa 106
Ononide screziata (o variegata) 107
Orchidea a farfalla 108
Orchidea cornuta 108
Barlia 108
Ofride gialla 109
Serapide minore (Fior di legna) 109
Ofride scura 109
Serapide Lingua (Lingua gallina) 109
Ofride rosa 110
Ofride azzurra 110
Fior d'ape 110
Ortica comune 111
Ortica a campanelli 112

Papavero da oppio 115
Papavero comune 115
Calixetas 118
Parietaria 119
Peonia 121
Pervinca 121
Piantaggine maggiore 121
Perastro 122
Pino d'Aleppo 123
Pioppo bianco 123
Pino Domestico 123
Pioppo nero 124
Piumino 124
Pratolina spatolata 124
Prugnolo(Susino selvatico) 125
Puzzolana 125
Pungitopo 125
Ranuncolo favagello 126
Ranuncolo spinoso 126
Ranuncolo acquatico 126
Ramolaccio (Ravanello selvatico) 126
Reseda alba 127
Ricino 127
Ravastrello marittimo 127
Romice 128
Rosa canina rosa 128
Rosmarino 128
Rosa canina bianca 128
Rosa di Serafino 129
Rovo comune 130
Rucola selvatica 131
Sambuco 131
Ruta 131
Salvia Desoleana 131
Scarlina 132
Scrofularia di Sardegna 132
Scrofularia Peregrina 132
Scilla marittima 133
Scuderi Comune 134
Senecio 134
Seracchio 135
Silene rigonfia (Erba del cucco) 135
Selaginella denticolata 135
Smilace 135
Sonaglini maggiori 136
Spillone di Sardegna 136
Spazzaforno(Timeleia) 136
Spina Cristi 136
Stregona Spinosa 137
Sulla 137
Succiamele ramoso 137
Sughera 138
Tamerice 140
Tamaro 141
Tifa 141
Tapsia (firrastrina comune) 141
Timo 142
Tribolo 143
Trifoglio stellato 143
Trifoglio bituminoso 143
Uva Turca 143
Verbasco sinuoso 144
Viperina maggiore 144
Verbasco del patriarca 144
Viburno 144
Vilucchio rosso 145
Viperina azzurra 145
Bibliografia 147

Ristampato nel giugno 2010
presso la Tipografia Ghilarzese
Via Zuri, 5 - 09074 GHILARZA (OR)