



# COMUNE DI SARDARA

## *Allegato Bando "Manus froridas"*

### Schede tecniche essenze "Manus Froridas"



Foto: Leo Piras



## **Lavandula L.**



è un genere di piante appartenenti alla famiglia della **Lamiaceae** che comprende circa 40 **specie**, tra cui la comune **lavanda**. Il nome generico "lavanda" con il quale siamo abituati a chiamare queste piante è stato recepito nella lingua italiana dal gerundio latino "lavare" (che deve essere lavato) per alludere al fatto che questa specie era molto utilizzata nell'antichità (soprattutto nel Medioevo) per detergere il corpo. La pianta, tipica della Provenza, presenta una specifica varietà che prende il nome proprio

dalla sua zona di provenienza in quanto è il tipo più diffuso. La lavanda è conosciuta fin dai tempi più antichi per le sue proprietà antiemetiche, antisettiche, analgesiche, battericide, vasodilatatorie, antinevralgiche, per i dolori muscolari ed è considerata un blando sedativo. L'olio essenziale di lavanda è l'olio eterico più utilizzato in profumeria.

I fiori di lavanda, contrariamente a tante altre specie, conservano a lungo il loro aroma anche se secchi. È infatti consuetudine mettere dei sacchetti di tela nei cassetti per profumare la biancheria. La pianta, che era già nota agli antichi, veniva usata anche per la preparazione di talismani e portafortuna, legati a pratiche magiche ed esoteriche.



## Salvia

Il genere *Salvia* comprende diverse specie di piante odorose appartenenti alla famiglia delle Lamiaceae, la stessa famiglia del timo e della menta. La specie più nota, largamente usata in cucina, è la *Salvia officinalis*.



La *Salvia officinalis* è una pianta a portamento cespuglioso, con fusto molto ramificato e foglie picciolate di colore grigio-verde, ricche di oli essenziali che le conferiscono il caratteristico aroma. I fiori sono ermafroditi, di colore violetto e sbocciano in primavera.

Altre specie hanno applicazione nell'alimentazione o in erboristeria. Alcune specie (in particolare *Salvia divinorum*) contengono sostanze allucinogene. Infine, molte specie hanno usi ornamentali: tra queste la più nota è la *Salvia splendens*, anche se la stessa *Salvia officinalis* trova impiego per scopo ornamentale.



## Rosmarino



Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*, L., 1753) è un arbusto appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.

Originario dell'Europa, Asia e Africa, è ora spontaneo nell'area mediterranea nelle zone litoranee, garighe, macchia mediterranea, dirupi sassosi e assolati dell'entroterra, dal livello del mare fino alla zona collinare, ma si è acclimatato anche nella zona dei laghi prealpini e nella Pianura Padana nei luoghi sassosi e collinari. È noto in Italia anche col nome volgare di Ramerino o

Ramerrino; il nome del genere deriva dalle parole latine *ros* (rugiada) e *maris* (del mare).

Richiede posizione soleggiata al riparo di muri dai venti gelidi; terreno leggero sabbioso-torboso ben drenato; poco resistente ai climi rigidi e prolungati.

Si può coltivare in vaso sui terrazzi, avendo cura di porre dei cocci sul fondo per un drenaggio ottimale, rinvasando ogni 2-3 anni, usando terriccio universale miscelato a sabbia, concimazioni mensili con fertilizzante liquido miscelato all'acqua delle annaffiature, che saranno controllate e diradate d'inverno.

In primavera si rinnova l'impianto cimando i getti principali, per ottenere un aspetto cespuglioso, senza dover ricorrere ad interventi di potatura.

Si moltiplica facilmente per talea apicale dei nuovi getti in primavera prelevate dai germogli basali e dalle piante più vigorose piantate per almeno 2/3 della loro lunghezza in un miscuglio di torba e sabbia; oppure si semina in aprile-maggio, si trapianta in settembre o nella primavera successiva; oppure si moltiplica per divisione della pianta in primavera.

Per effetto dei meccanismi di difesa dal caldo e dall'arido (tipici della macchia mediterranea), la pianta presenta, se il clima è sufficientemente caldo ed arido in estate e tiepido in inverno, il fenomeno della estivazione cioè la pianta arresta quasi completamente la vegetazione in estate, mentre ha il rigoglio di vegetazione e le fasi vitali (fioritura e fruttificazione) rispettivamente in tardo autunno o in inverno, ed in primavera. In climi più freschi ed umidi le fasi di vegetazione possono essere spostate verso l'estate. Comunque in estate, specie se calda, la pianta tende sempre ad essere in una fase di riposo.



## Timo erba barona



Il **timo erba barona** (*Thymus herbarona* Loisel., 1807) è una piccola pianta **arbustiva** perenne **suffruticosa** appartenente alla **famiglia** delle **Lamiaceae**.

La pianta assume la forma di un pulvino e può raggiungere un'altezza compresa tra i 6 ed i 15 centimetri. Il **fusto** è **legnoso**, dalla forma quadrangolare, di colore marrone e strisciante sul terreno. I **rametti** giovani sono molto numerosi, di colore scuro e ricoperti da una fine e cortissima

peluria ricurvata.

Le **foglie** sono piccole, lineari o lanceolate e con un corto picciolo. Le dimensioni sono comprese tra i 6 e gli 8 millimetri di lunghezza, ed i 3-5 millimetri al massimo di larghezza.

I **fiori** sono raggruppati in **racemi** posti all'apice dei rami. La **corolla** è costituita da un **calice** bilabiato di 3-6 millimetri con il labbro superiore suddiviso in tre piccoli denti di 1,5-2 millimetri. Il colore dei piccoli fiori è rosa chiaro. La fioritura avviene nel periodo compreso tra maggio ed agosto. I piccoli **frutti** maturano tra luglio e settembre. I **semi** sono rotondi e molto piccoli. È una specie **endemica** della **Sardegna** e della **Corsica**. Il suo **habitat** naturale è rappresentato dalla **zone montane** aride e battute dal **vento** su **substrato** preferibilmente **siliceo**. Vegeta a **quote** comprese tra gli 800 ed i 2.000 metri.



### ***Viburnum Timus***

*Viburnum* L., 1753 è un genere di piante appartenente alla famiglia Caprifoliaceae (Adoxaceae secondo la classificazione APG), originario dell'Europa, America e Asia.

Sono alberi alti fino a 10 m ed arbusti che possono raggiungere i 5 m di altezza, a fogliame caduco o persistente, hanno il fogliame molto decorativo e una caratteristica e abbondante fioritura, con fiori solitamente di colore bianco, profumati e riuniti in corimbi o cime ombrelliformi, cui segue in autunno una vistosa fruttificazione.

Il *Viburnum lantana* arbusto, con foglie opposte, ovali, fiori odorosi, campanulati di colore bianco, riuniti in cime emisferiche, i frutti sono drupe ovali, rosso-nerastre a maturità, spontaneo nei nostri boschi, alto fino a 5 m, chiamato volgarmente Viburno lantana.





## Ginestra Corsica

**Genista** è un genere di [piante](#) appartenente alla [famiglia](#) delle [Fabaceae](#). Il genere è diffuso ampiamente nel bacino del Mediterraneo, dall'Europa meridionale al Medio Oriente al Nord Africa.

Comprende specie xerofile, in grado di adattarsi a substrati poveri.





## Mirto



Il mirto (*Myrtus communis* L., 1753) è una pianta arbustiva della famiglia delle Myrtaceae, tipica della macchia mediterranea.

Ha portamento arbustivo o di piccolo alberello, alto da 50 a 300 cm, molto serrato. La corteccia è rossiccia nei rami giovani, col tempo assume un colore grigiastro. Ha foglie opposte, persistenti, ovali-acute, coriacee, glabre e lucide, di colore verde-scuro superiormente, a margine intero, con molti punti traslucidi

in corrispondenza delle glandole aromatiche.



I fiori sono solitari e ascellari, profumati, lungamente pedunculati, di colore bianco o roseo. Hanno simmetria raggiata, con calice gamosepalo persistente e corolla dialipetala. L'androceo è composto da numerosi stami ben evidenti per i lunghi filamenti. L'ovario è infero, suddiviso in 2-3 logge, terminante con uno stilo semplice, confuso fra gli stami e un piccolo stimma. La fioritura, abbondante, ha luogo nella tarda primavera e all'inizio dell'estate, da maggio a luglio. Un evento piuttosto frequente è la seconda fioritura che si può verificare in tarda estate, da agosto a settembre e, con autunni caldi, in ottobre. Il fenomeno è dovuto principalmente a fattori genetici.

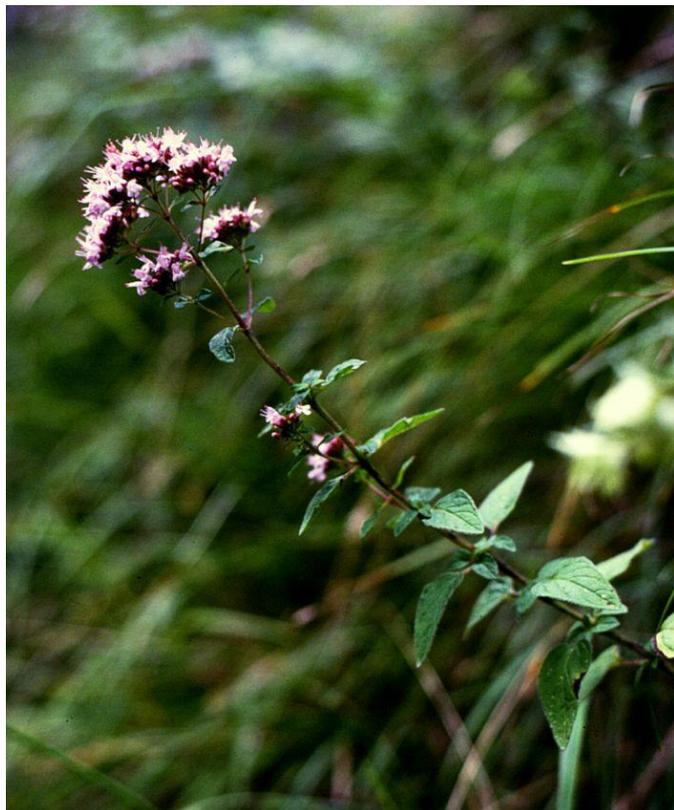
I frutti sono bacche globoso-ovoidali di colore nero-azzurro, rosso-scuro o più raramente biancastre, con numerosi semi reniformi. Maturano da novembre a gennaio persistendo per un

lungo periodo sulla pianta.

Ne esistono numerose varietà coltivate a scopo ornamentale come il *Myrtus communis* var. *variegata* alta fino a 4,50 m, con foglie dalle eleganti striature colorate di bianco-crema e fiori profumatissimi. È una specie spontanea delle regioni mediterranee, comune nella macchia mediterranea. In Sardegna e Corsica è un comunissimo arbusto della macchia mediterranea bassa, tipica delle associazioni fitoclimatiche xerofile dell'Oleo-ceratonion. Meno frequente è invece la presenza del mirto nella macchia alta. Il mirto è una pianta rustica, si adatta abbastanza ai terreni poveri e siccitosi ma trae vantaggio sia dagli apporti idrici estivi sia dalla disponibilità d'[azoto](#) manifestando in condizioni favorevoli uno spiccato rigoglio vegetativo e un'abbondante produzione di fiori e frutti. Vegeta preferibilmente nei suoli a reazione acida o neutra, in particolare quelli a matrice granitica, mentre soffre i terreni a matrice calcarea.



## Origano



L'origano (*Origanum*, L. 1753) è un genere di piante aromatiche, erbacee o sub-arbustive, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae e comprendente circa 45-50 specie originarie soprattutto del bacino del Mar Mediterraneo. Le due specie più conosciute ed utilizzate sono l'origano (*Origanum vulgare*) e la maggiorana (*Origanum majorana*).

L'origano è una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo. Si usa in innumerevoli preparazioni su carni e su pesce, nelle insalate e nella pizza. Le cucine dell'Italia meridionale e della Sicilia ne fanno grande uso.

L'origano è anche un buon repellente per le formiche: basta cospargerlo nei luoghi frequentati e ricordarsi di sostituirlo spesso

per tenerle lontane. Nel linguaggio dei fiori l'Origano da sempre è stata considerata una pianta che dà sollievo, conforto e salute. Delle piante di *Origanum* si nutrono le larve di alcuni lepidotteri, come ad esempio *Coleophora albitarsella*.



## Elicriso

Il genere *Helichrysum* appartiene alla famiglia delle Asteraceae e comprende circa 600 specie di piante a fiore. Il suo nome deriva dalle parole greche *helisso* (girare intorno) e *chrysos* (oro). Si trova in Africa (con 244 specie in Sudafrica), Madagascar, Australasia ed Eurasia. È provvisto di una modesta radice a fuso e numerose radichette da cui partono vari fusticini ramosi su cui si innestano le foglie lineari di color grigio/cinerino.

I fiori, di forma rotonda e a petali sottili, sono riuniti in capolini di vario colore dal giallo, al rosa, al rosso.

Il frutto è un achenio.

Le foglie sono oblunghe-lanceolate. Sono piatte e pubescenti su entrambe le facce.

Fiorisce in estate. È comune nelle zone pietrose e aride, sulle colline calcaree. Si raccoglie tutta la piantina. Nell'elicriso coltivato per il giardinaggio la caratteristica del fiore è che ha i petali secchi e ben si adatta alla conservazione.



