



## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto “Bosco Diffuso a Villasimius”



### Schede informative sulle specie autoctone adottate con la buona pratica del progetto Bosco diffuso a Villasimius

*Progetto finanziato dalla Regione Sardegna nel bando per il finanziamento di progetti di educazione allo sviluppo sostenibile da parte degli enti titolari di un CEAS accreditato e/o certificato ai sensi della Determinazione dirigenziale 1557/12 del 26/01/2017 e della Determinazione n. 16103/467 del 05.07.2021 (D.G.R. n. 40/11 del 14.10.2021 - Allegato A1. Bosco diffuso a Villasimius*





## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto "Bosco Diffuso a Villasimius"



### Scheda Etnobotanica

Nome comune: Lentisco  
Nome scientifico: *Pistacia lentiscus*

#### Descrizione

Pianta tipica della macchia mediterranea, il lentisco è un arbusto molto ramificato, sempreverde, caratterizzato da un intenso odore di resina.

Diffuso in tutto il bacino del mediterraneo, ha grande capacità adattamento e di resistere al caldo, al vento, alla siccità e addirittura al fuoco.

I suoi frutti si chiamano drupe, sono di colore rosso e diventano nere a maturazione.





**Nome comune: Lentisco**  
**Nome scientifico: *Pistacia lentiscus***



### Proprietà e impiego

#### Forestali

Ha una notevole importanza ecologica per la rapidità con cui ripristina parte della copertura vegetale del suolo denudato, principalmente grazie allo sviluppo orizzontale della chioma.

#### Medicinali

Dall'incisione della corteccia fuoriesce una resina, chiamata *mastiche*, che a contatto con l'aria si rapprende e diventa una sorta di gomma naturale, formata da globuli (sfere/gocce) giallastri.

Questo mastice dal forte odore caratteristico, conosciuto come "mastice di Chios", dal nome dell'isola greca in cui viene estratto e prodotto maggiormente, diventa una pasta malleabile che aderisce ai denti e, grazie alla sua azione antinfiammatoria e disinfettante, combatte la gengivite e le malattie del cavo orale.

La gomma naturale profuma l'alito, producendo una sensazione di freschezza e di pulizia e inibisce anche la crescita di batteri contaminanti del cibo (salmonella, stafilococchi) e del batterio *Helicobacter pylori*, responsabile dell'ulcera.

L'olio essenziale prodotto dai frutti è considerato efficace nella cura dei reumatismi, ha anche proprietà balsamiche, antinfiammatorie, sedative ed antisettiche delle mucose.





**Nome comune: Lentisco**  
**Nome scientifico: *Pistacia lentiscus***



### **Alimentari**

Dall'ebollizione e spremitura delle drupe si ricava un olio commestibile.

Nel Mediterraneo Orientale la resina ottenuta dagli alberi viene utilizzata, come aromatizzante di bevande (es. vino), di gelati, di liquori.

Anticamente le bacche erano usate per aromatizzare le carni.

Il residuo dall'estrazione dell'olio viene utilizzato come mangime, soprattutto per i suini rendendo così le carni più saporite.

**Industriali** il mastice viene utilizzato come sostanza adesiva. Disciolto in essenza di trementina fornisce un'ottima vernice finale per i dipinti a tempera e ad olio.

### **Cosmetici**

L'olio ricavato dai semi è usato per fare saponi, profumi e creme.

### **Usi e tradizioni**

L'olio estratto dalla spremitura delle bacche, in sardo "s'oll'e stincu", in passato veniva utilizzato al posto dell'olio di oliva, allora molto costoso, per cucinare e per alimentare le lampade ad olio. L'olio prodotto aveva un sapore molto amaro, per cui veniva cotto aggiungendogli del pane e dei fichi secchi per renderlo dolce e appetibile.

Per le sue proprietà lenitive l'olio veniva usato dai pastori per curare le mammelle delle pecore.





## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto "Bosco Diffuso a Villasimius"



### Scheda per la cura della piantina adottata

Nome comune: Rosmarino  
Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis*

#### Descrizione

Il suo nome deriva dal latino "ros/roris"= rugiada, e "maris"= del mare.

È un piccolo arbusto sempreverde, alto 50-180 cm, tipico della macchia mediterranea diffuso soprattutto nelle aree costiere, è una specie pioniera molto utilizzata nei rimboschimenti di zone percorse dagli incendi in quanto capace di adattarsi a tutti gli ambienti.

Per questo motivo è molto usata anche nei giardini, sia in terra che in vaso, grazie anche alla sua profumazione e alla colorazione dei suoi fiori che variano dall'azzurro, al violetto o rosato, talvolta al biancastro.





**Nome comune: Rosmarino**  
**Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis***

## Proprietà e impiego

### Medicinali

L'olio essenziale di rosmarino è dotato di numerose proprietà: agisce sul sistema nervoso ed è efficace contro tosse, asma, palpitazioni, vomito e dolori mestruali.

### Alimentari

Le foglie di rosmarino sono utilizzate per aromatizzare e rendere più digeribili le carni, la selvaggina ed il pesce; possono essere impiegate in tantissimi piatti e per questo motivo il rosmarino è di comune uso nella cucina mediterranea.

Si producono anche prodotti da forno aromatizzati col rosmarino (pane, focacce, grissini, ecc.). È una pianta mellifera che fa produrre alle api abbondante miele.

### Industriali

Il rosmarino è conosciuto per contenere componenti antiossidanti, interessanti sostituti di sostanze sintetiche nell'industria alimentare.

### Cosmetici

Con l'olio essenziale si producono dopobarba, saponi, tonici per il viso e shampoo, utilizzato anche per la produzione di dentifrici e colluttori per rinforzare le gengive.

### Usi e tradizioni

In Sardegna l'uso del rosmarino nelle usanze popolari ha origini antiche. Durante il periodo romano si preparavano ghirlande portafortuna e i suoi rami venivano fatti bruciare in onore di Afrodite e degli dei che proteggevano le case.





## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto "Bosco Diffuso a Villasilmius"

### Scheda Etnobotanica

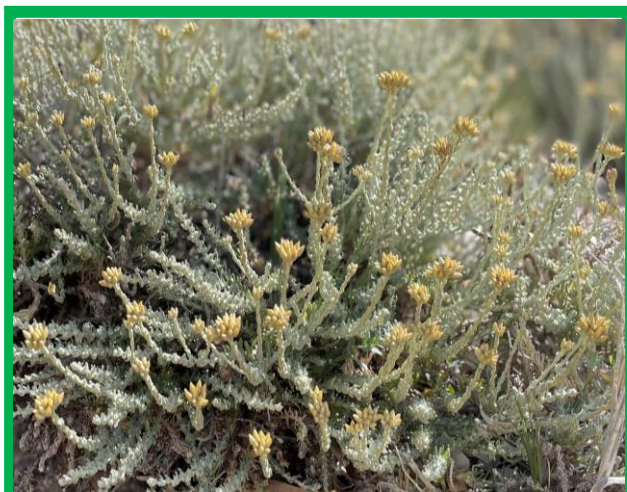
Nome comune: Elicriso tirrenico  
Nome scientifico: *Helicrysum italicum subsp. tyrrhenicum*


#### Descrizione

Pianta aromatica dal profumo molto gradevole, è diffusa nelle aree calde dell'area della macchia mediterranea e nei litorali.

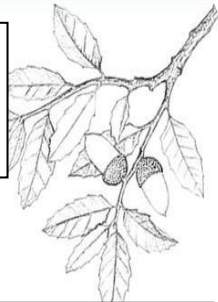
Ha la capacità di colonizzare *habitat* difficili come scarpate, dune costiere, campi abbandonati, pascoli, pietraie, rocce e può adattarsi a vivere anche in prossimità della riva del mare.

Il suo nome deriva dal greco **helios** = sole e **chrysos** = oro, con riferimento al colore dei suoi capolini gialli e brillanti come il sole e l'oro.





**Nome comune: Elicriso tirrenico**  
**Nome scientifico: *Helicrysum italicum subsp. tyrrhenicum***



### **Proprietà e impiego**

#### **Forestali**

Grazie alle sue radici robuste può contribuire al consolidamento dei terreni ed al ripopolamento di aree rocciose.

#### **Medicinali**

Ha proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e in generale proprietà che mitigano il dolore. Come decotto, per uso interno, era utilizzato, per ridurre problemi respiratori (ridurre la tosse, facilitare l'eliminazione del catarro bronchiale, frenare gli spasmi d'asma e alleviare le irritazioni allergiche delle mucose nasali).

Per uso esterno come decotto o tintura oleosa, per curare i problemi alla pelle (eczemi, dermatiti, psoriasi, couperose e per prevenire e curare le scottature solari, edemi, ferite, cicatrici, piaghe, emorroidi).

#### **Alimentari**

È un aromatizzante per cibi.

Per l'aroma affine a quello del curry le sue foglioline possono essere utilizzate in cucina per insaporire pietanze.

#### **Industriali**

È utilizzabile come pianta tintoria.

#### **Cosmetici**

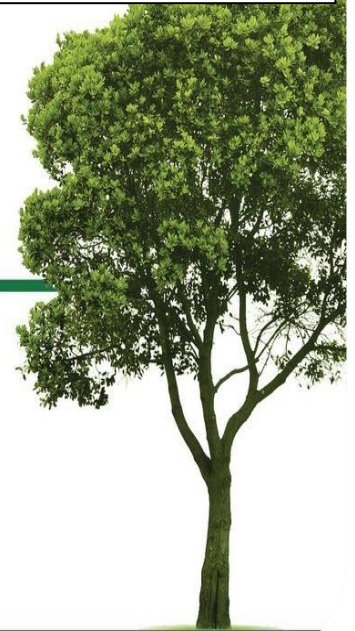
Il suo olio essenziale è usato dalle industrie cosmetiche, per produrre profumi e saponi.

#### **Ornamentali**

È impiegato, per il duraturo colore giallo-oro dei capolini, come fiore reciso secco per i mazzetti o per le composizioni. Si presta anche ad essere impiegato per la produzione di vasi fioriti, ma anche solo le foglie, di color grigio-verde, è di valore ornamentale; piante fiorite, o non, possono essere impiegate per costituire airole e siepi basse in giardini di tipo mediterraneo a bassa manutenzione. Fa parte delle specie impiegate come pot-pourri.

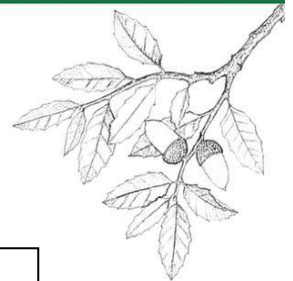
#### **Usi e tradizioni**

In Sardegna è diffusa l'usanza di passare fasci secchi essiccati e bruciati di elicriso sull'epidermide del maiale morto per eliminare le setole e per profumare l'animale in modo da allontanare le mosche.





## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto "Bosco Diffuso a Villasimius"



### Scheda Etnobotanica

Nome comune: Carrubbo  
Nome scientifico: *Ceratonia siliqua*

#### Descrizione

Arbusto robusto e sempreverde, è una specie molto longeva a crescita lenta.

Fa parte della macchia mediterranea tipica delle coste a clima caldo umido, ma è possibile incontrarlo sporadicamente anche nei litorali.

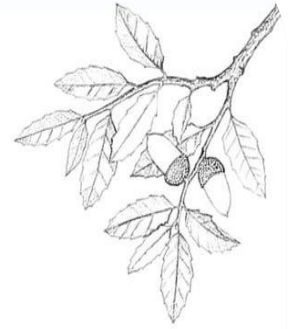
Originario del bacino meridionale del Mediterraneo orientale e dell'Asia minore, il carrubbo si è diffuso successivamente in tutti i paesi del Mediterraneo con la coltivazione.

Il suo nome comune carrubo pare sia legato all'influenza degli Arabi che chiamano questa pianta "charrùba".





**Nome comune: Carrubbo**  
**Nome scientifico: *Ceratonia siliqua***



### **Proprietà e impiego**

#### **Medicinali**

In campo farmaceutico si utilizzano i suoi frutti, le carrube, per la cura di malattie intestinali, sotto forma di decotto in particolare sono utili per la tosse e le bronchiti.

#### **Alimentari**

È pianta mellifera: il miele è autunnale di colore ambra scuro e richiama l'aroma della carruba. Il frutto, commestibile e molto ricco di zucchero, è utilizzato per produrre farine per alimentazione ad uso animale, per cibi dietetici o come sostitutivo dell'aroma del cioccolato, caramelle, nella produzione di gelati artigianali, per produrre bevande fermentate, come surrogato del caffè e per la produzione di alcool.

#### **Cosmetici**

La farina ricavata dai semi è usata anche a livello industriale come ingrediente di creme per uso cosmetico, esercita infatti un'azione idratante, rinfrescante ed emolliente sulle pelli secche e delicate.

#### **Industriali**

Dai semi si estrae una gomma utilizzata nell'industria cartaria e in quella tessile.

#### **Ornamentali**

È impiegato nella realizzazione di giardini e aree verdi a fini ornamentali soprattutto per la capacità di resistere alla siccità.

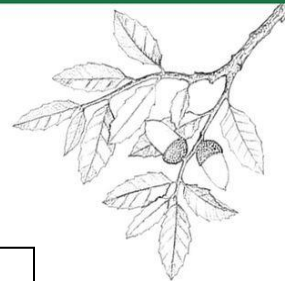
#### **Usi e tradizioni**

I semi essiccati chiamati "carati" venivano usati, per la loro dimensione sempre costante, come pesi di riferimento per la valutazione di oro e gioielli.





## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto "Bosco Diffuso a Villasimius"



### Scheda Etnobotanica

Nome comune: Corbezzolo  
Nome scientifico: *Arbutus unedo*

#### Descrizione

Arbusto o alberello sempreverde, può raggiungere i 5 metri di altezza.  
Pianta tipica della macchia mediterranea è comune in tutto il bacino del Mediterraneo.  
Fiorisce da ottobre a marzo, caratterizzandosi in autunno per portare contemporaneamente i fiori e i frutti, risultando molto colorato e ornamentale in un periodo solitamente di scarse fioriture.





**Nome comune: Corbezzolo**  
**Nome scientifico: *Arbutus unedo***



### **Proprietà e impiego**

#### **Medicinali**

L'intera pianta può essere utilizzata per il contenuto in olii essenziali e sostanze aromatiche: ha proprietà balsamiche, astringenti, antisettiche e decongestionanti.

#### **Alimentari**

Le foglie sono utilizzate per insaporire piatti di carne e pesce, per aromatizzare carni insaccate e olive.

I frutti vengono usati per produrre liquori, per esempio il mirto sardo, ma anche per aromatizzare l'acquavite in alcune zone, per sostituire altre spezie, ad esempio il pepe. Nella tradizione gastronomica sarda il mirto è un importante condimento per aromatizzare le carni.

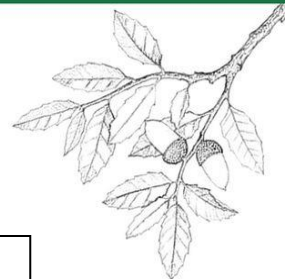
#### **Cosmetici**

È utilizzata in profumeria, nella preparazione di saponi e cosmetici.

#### **Industriali**

Per l'intenso profumo i fiori di mirto, sono impiegati nella realizzazione di pot-pourri. Il legno, duro, può essere impiegato per la fabbricazione di piccoli oggetti al tornio o per farne manici e bastoni.





## CEAS AMP Capo Carbonara Progetto "Bosco Diffuso a Villasimius" Scheda Etnobotanica

Nome comune: Mirto  
Nome scientifico: *Myrtus communis*

### Descrizione

Arbusto aromatico sempreverde è uno dei principali componenti della macchia mediterranea della quale caratterizza gli aspetti più aridi e caldi.

Frequente sulle coste litorali, dune fisse, garighe e macchie, forma densi cespugli resistenti al vento nelle aree a clima mite.

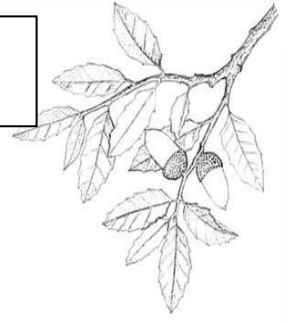
Ideale per i giardini mediterranei. Produce un cespuglio abbastanza grande, che può raggiungere i tre metri di altezza, abbastanza fitto, con ramificazioni sottili.

Tutta la pianta è molto aromatica, incluse le foglie ed il legno.

Ottima pianta ornamentale, grazie all'aspetto molto gradevole ed alla fioritura abbondante.



**Nome comune: Mirto**  
**Nome scientifico: *Myrtus communis***



### **Proprietà e impiego**

#### **Medicinali**

L'intera pianta può essere utilizzata per il contenuto in oli essenziali e sostanze aromatiche: ha proprietà balsamiche, astringenti, antisetliche e decongestionanti.

#### **Alimentari**

Le foglie sono utilizzate per insaporire piatti di carne e pesce, per aromatizzare carni insaccate e olive.

I frutti vengono usati per produrre liquori, per esempio il mirto sardo, ma anche per aromatizzare l'acquavite in alcune zone, per sostituire altre spezie, ad esempio il pepe. Nella tradizione gastronomica sarda il mirto è un importante condimento per aromatizzare le carni.

#### **Cosmetici**

È utilizzata in profumeria, nella preparazione di saponi e cosmetici.

#### **Industriali**

Per l'intenso profumo i fiori di mirto, sono impiegati nella realizzazione di pot-pourri. Il legno, duro, può essere impiegato per la fabbricazione di piccoli oggetti al tornio o per farne manici e bastoni.

