

I COLORI DEI SOGNI

**LUCIANA BASCIU
CHIARA VIGO**

**PUNTO di FUGA
EDITORE**

titolo: I colori dei sogni
autori: Luciana Basciu - Chiara Vigo
editore: Punto di Fuga editore
collana: Macchie Mediterranee
pagine 96

© 1997 Punto di Fuga editore
viale Elmas, 33 - 09122 Cagliari
www.puntodifugaeditore.com

I Edizione. Tutti i diritti riservati.

Si ringrazia per l'amichevole collaborazione Pina Monni

È vietata la riproduzione, parziale e totale, effettuata con qualsiasi mezzo, meccanico ed elettronico, della presente opera senza la preventiva autorizzazione dell'Editore.

Il presente volume apre la collana Macchie Mediterranee, pensata e costruita per raccontare e far rivivere, attraverso la semplice narrazione di fatti, etnie, persone ed ecosistemi, tradizioni e memorie di luoghi più o meno estesi, sconosciuti o familiari, che si affacciano lungo le sponde del Mediterraneo.

Terre diverse e lontane, testimoni di civiltà che a volte, nel corso della storia, si sono incrociate e intrecciate lungo le rotte commerciali e che le colonizzazioni e i flussi migratori hanno unito, ma anche diviso, generando in tal modo una fusione di popoli e culture di cui ancora si conservano numerose, seppur labili, tracce.

Sceveri da qualsiasi enfatica solennità con la quale in genere si accompagna tutto ciò che riguarda la riscoperta della cultura mediterranea - tema, oggi, tanto caro quanto abusato -, abbiamo deciso di inaugurare questa collana con un volume, I colori dei sogni, in cui le Autrici hanno voluto "parlare del colore, nelle sue varie accezioni, come ne parlerebbero le nonne che raccontano storie incantate nelle prime sere d'autunno".

Al lettore attento non potrà certo sfuggire che, dietro questo linguaggio volutamente semplice e immediato, si cela la vasta competenza maturata dalle Autrici in campo etno-biologico, così come palesemente si manifesta il grande amore per la loro terra: l'isola di S. Antioco.

L'Editore

INDICE

Premessa		pag.	13
Parte I	I COLORI DELLA SALUTE	pag.	17
	Il nero del melograno		19
	Il verde-oro dell'alaterno		21
	Il verde tenero della calicotome		23
	I verdi mimetici: salice, inula, lentisco		24
	Il giallo dell'elicriso		26
	Il giallo nobile dello zafferano		28
	Il giallo popolare della cipolla		29
	Il rosso dell'olmo		30
	Il rosso storico della robbia		31
	Il rosso violaceo del vino		32
	Il rosso dell'argilla		33
	L'azzurro della lavanda		35
	Il viola freddo del mirto		36
	Il verde dei sali di rame		37
Parte II	I COLORI DEL POTERE	pag.	39
	Il rosso		41
	Il verde		43
	L'azzurro		48
	Il giallo		53
	Il giallo-oro del bisso		57

Parte III	I COLORI DELLA TENEREZZA	pag.	63
	La casa della nonna		65
	I cavalli dell'alba		68
	I colori dell'autunno		71
	I colori della Pasqua		75
	I colori dell'acqua calda		81
Parte IV	I COLORI DELLA VITA	pag.	85

I COLORI DEI SOGNI

PREMESSA

È un po' complicato definire l'oggetto di questo lavoro e le metodiche che sono state utilizzate per svilupparlo.

Forse è più semplice dire che cosa non è: non è un trattato prettamente scientifico e, nello stesso tempo, non è solo fiaba e leggenda.

Abbiamo scelto di parlare del colore, nelle sue varie accezioni, come ne parlerebbero le nonne che raccontano storie incantate nelle prime sere d'autunno. Sarà certo usato il rigore scientifico necessario per capire, eseguire e ricordare; ma non si dovrà meravigliare nessuno se a volte il discorso scivolerà su argomenti collaterali, ma tutti collegati dal filo logico dato dall'entità-colore.

L'area di ricerca e studio principale è l'isola di S. Antioco, nella Sardegna sud-occidentale. In parte perché è casa nostra e anche perché, grazie alla sua posizione strategica nel Mediterraneo, nell'isola sono conservate antiche tradizioni altrove perdute. Il discorso potrà spaziare a consuetudini analoghe ogni volta che le connessioni relative saranno evidenti. Per lunghi secoli la Sulci dei fenici e Silsilah degli arabi ha tramandato ricordi e usanze radicati ormai, spesso quasi a livello inconscio, nell'anima della gente.

In questo primo lavoro si è cercato di organizzare e documentare tutto questo, cercando di tornare un po' indietro a riprendere la nostra anima di bambini.

Chi di noi ha avuto l'esperienza di rientrare a casa infreddolito negli ultimi giorni di settembre, sentendosi conforato da un tepore affettuoso, non avrà difficoltà a ricordare. Gli altri immaginino le vecchie cucine in campagna, con un vago odore di fumo, con qualche dolcetto nascosto e un posto caldo nell'angolo del camino.

A volte, nella nostra vita di adulti, ci concediamo un momento di tre -

gua chiudendo gli occhi, come in dormiveglia. E allora ritornano i sogni e le fantasie nostre di bambini con i loro colori freschi e brillanti.

Nei sogni ritornano momenti felici scanditi dal colore caramellato del pane dolce delle feste. O dallo splendore delle prime arance contro un cielo grigio. O i nastri di velluto nero per legare i capelli delle bambine “grandi”. I vari colori dei fiocchi delle elementari che scandivano il passaggio ad uno stato sempre più adulto.

Rivediamo i colori teneri di tutti gli intrugli che ci guarivano quasi miracolosamente, solo perché erano sogno e segno di attenzione affettuosa.

I nastrini colorati della divisa dei nonni che ci sembravano così frivoli e inadatti a signori tanto severi. E i nonni passavano ore a raccontarci la differenza simbolica tra i colori del loro vecchio glorioso reggimento e tutti gli altri.

E sull'eco di queste voci lontane si riprende il sogno ad occhi aperti e il viaggio tra i vari volti del colore.

Le autrici

Alle nostre nonne.

PARTE I

I COLORI DELLA SALUTE

Da millenni i popoli usano le piante officinali. In passato perché erano l'unico rimedio alla portata di tutti, naturalmente con la mediazione degli esperti di ogni comunità. Oggi si assiste a un ritorno ad antiche pratiche di erboristeria mediate dalle nostre attuali conoscenze sui principi farmacologicamente attivi. Le metodiche di estrazione di questi principi sono di vario genere e spaziano dalla semplice bollitura della pianta intera alla macerazione in acqua, olio o alcool di alcune sue parti.

Certo, è stato necessario un lunghissimo tempo per imparare a riconoscere e a trasmettere questo insieme di concetti utili. Forse per caso sarà capitato di notare che i recipienti usati per infusi, decotti o altro prendevano colori diversi a seconda della pianta usata.

Si può ragionevolmente ipotizzare che, a questo punto, le fibre o i cuoi morbidi colorati con le piante medicinali venissero utilizzati a loro volta come presidio terapeutico. Poi, con lo scorrere dei secoli, deve essere andata persa questa antica associazione di idee e si finì per considerare il colore stesso come una medicina.

Difatti, oggi si parla di cromoterapia riferendosi a una qualche azione positiva dei colori. Indubbiamente ci sono tonalità, e soprattutto dei loro accostamenti, che rasserenano l'anima, ma i principi attivi veri e propri pensiamo fossero riferibili solo alle fibre tinte con piante medicinali.

A questo punto è preferibile chiarire i termini "officinale" e "medicinale". Officinale è qualsiasi essenza con effetti biologici, buoni o cattivi. Il termine medicinale è più preciso e fa pensare a qualcosa di utile e buono.

Per medicinale, nel corso di questo lavoro, si intenderanno quindi solo

le piante con effetti benefici, o almeno con una soglia di tossicità molto alta.

A tutti i botanici, pratici e teorici, sono note molte essenze nocive: in questo lavoro abbiamo scelto di non trattarle. Non solo per motivi etici intuibili, ma perché il loro uso era limitato ad attività censurate pesantemente nella comunità di origine e quindi da non ricordare.

Inoltre, in questo libro vogliamo parlare dei colori dei sogni, lieti e non contaminati da incubi, come quelli dei bambini che dormono al sole.

Tornando alle nostre piante utili, può apparire strano il loro utilizzo in fibre che assumevano poi valenza terapeutica.

Si deve ricordare che gli antichi conoscevano il metodo, apparentemente così moderno, della cura per mezzo del contatto con l'agente terapeutico. Già una stoffa colorata avvolta al corpo poteva dare benefici.

In genere, si trattava di cure dolci, più che altro preventive, infatti il colore naturale raramente risolve problemi gravi e acuti. Però esiste una varietà di colori derivati da piante ben definite a cui la tradizione assegna una valida attività benefica.

Vale la pena di tenerne conto perché, se non altro, non sono colori tossici come alcuni coloranti di sintesi.

Dato l'alto numero di piante tintorie e medicamentose esistenti, è stato difficile fare una selezione. In questo primo lavoro abbiamo privilegiato piante molto conosciute, nel loro aspetto consueto, e di facile reperibilità, sia in città che nelle nostre campagne.

Naturalmente, la gamma delle tinte che guariscono è quasi infinita, ma dobbiamo, con umiltà, cominciare dalle piante più comuni e dai trattamenti più semplici. I colori ottenuti sono molti e, come dicevano gli antichi, ogni lavoro si deve iniziare ringraziando il principio vitale che ci permette di agire proficuamente.

La nostra prima pianta sarà quindi il melograno, sacro alla Dea Madre, simbolo di prosperità e di vita in tutto il Mediterraneo.

IL NERO DEL MELOGRANO

Il melograno è la prima delle piante utili, probabilmente anche la più usata in tutto il bacino del Mediterraneo. Si presenta come un arbusto o alberetto con foglie verdi lucenti, fiori rossi o rosa e frutti caratteristici. Questi frutti, chiamati balausti, hanno la parte edibile sotto forma di semi color porpora separati da tegumenti gialli sottili. La buccia della melagrana ha consistenza curiosa e contiene in alta quantità i principi attivi.

Già i medici dell'antico Egitto parlavano dell'attività benefica dei decotti di buccia dei frutti, corteccia ed involucri delle radici. Pare che curassero le affezioni dovute alla tenia (il verme solitario) e alle parassitosi in genere.

Tale opinione veniva condivisa anche dai medici Greci e dagli Arabi che, anzi, aggiungevano si potesse ipotizzare una certa azione anti-anginosa del succo dei frutti.

Nei tempi recenti, analizzando la pianta si è rilevata la presenza in tutte le sue parti di due alcaloidi: la *pelletierina* e l'*iso-pelletierina*, effettivamente attivi contro i parassiti intestinali.

Come è noto attualmente, il nero ottenuto con i coloranti chimici è abbastanza pericoloso, perché a contatto col sudore si possono accusare allergie e sub-intossicazioni sistemiche. Si pensi solo agli eterni vestiti neri delle donne dell'interno e a tutte le dermatiti documentate durante l'estate, quando il caldo e il nero favoriscono la traspirazione.

Il nero derivato dal melograno non genera questi effetti, quindi nella peggiore delle ipotesi non fa male, il che è già tanto. È possibile invece che si potesse avere un certo effetto preventivo portando i tessuti tinti a stretto contatto con la pelle.

Il colore si otteneva facendo bollire a lungo la corteccia del melograno e aggiungendo i sali di ferro nella quantità adeguata.

Sino a pochi decenni fa, nei paesi di mare era consueto vedere i pesca-

tori portare delle fasce attorno all'addome, un po' per reggere i pantaloni e un po' per tenere caldo lo stomaco. Si ricordi che in mare le congestioni sono sempre in agguato. Il particolare curioso è che queste fasce erano sempre di colore nero, come se inconsciamente si tornasse ad una vecchia usanza benefica. Allora, nei centri abitati, l'igiene non era molto curata: poteva capitare che le strade fossero invase da liquami che, a contatto con i piedi scalzi, davano luogo a infezioni intuibili. Lo stesso problema si verificava nelle miniere, dove la mancanza di igiene favoriva la presenza di un parassita, l'*anchilostoma duodenale*, che scatenava enteriti emorragiche con conseguenti anemie gravi.

I due alcaloidi citati come contenuti nel melograno, data la loro proprietà di bloccare l'azione del parassita, probabilmente hanno fatto in modo che durante i secoli si consolidasse l'uso delle fasce tinte in nero per preservare da malattie di pancia e anemie gravi.

Per i bambini non si usava il nero, ma si facevano bollire le lenzuola nel decotto di corteccia ottenendo così un color miele, più o meno carico, ma ugualmente efficace.

Probabilmente c'è una correlazione logica tra il nero e la sua diffusione così frequente nei paesi caldi, si pensi solo ai paesi arabi e alla necessità di difendersi dalle malattie da parassiti.

Nella Sardegna centrale si trovano ancora paesi con ricordi di estese coltivazioni di melograni. È un po' difficile pensare a un uso strettamente alimentare, anche perché spesso sono coltivazioni di una varietà che genera frutti amari. È più logico pensare a un uso tintorio, quindi a un'utilizzazione quasi industriale volta all'esportazione di una merce pregiata.

Il nero ottenuto nel modo così descritto è stabile alla luce, ai lavaggi e al tempo. Inoltre, non vira nel verdognolo definito "nero da povero".

Tale colore, quando andò perduto il ricordo dell'uso antico, si otteneva con la *Daphne cnidium*, il popolare *truiscu*, terribilmente urticante e così tanto difficile da realizzare.

Il nero è il colore più diffuso nei costumi sardi, specialmente in quelli maschili. In effetti gli uomini, vivendo all'aperto e percorrendo strade spesso invase da liquami, avevano più probabilità di contaminarsi e quindi occorreva una protezione maggiore. A questo proposito si riferiscono certe prescrizioni delle donne-medicina dell'interno della Sardegna: per evitare febbri puerperali o infezioni ai neonati, si obbligavano i padri a lavare se stessi e i loro calzari con la lisciva (anche se protestavano!).

Queste proprietà benefiche del melograno si consolidarono nei secoli, come viene testimoniato un po' da tutte le religioni; si trovano melagrane in rappresentazioni cristiane, arabe e anche ebraiche, tutte riferite però ad una iconografia già esistente.

Da millenni prima di Cristo tale pianta veniva venerata come sacra alla Dea Madre Mediterranea; si pensi solo alla protezione dalla dissenteria infantile che, sino a non molti decenni fa, mieteva stragi di bambini entro il primo anno di vita.

IL VERDE-ORO DELL'ALATERO

Con l'alaterno si inizia la serie abbastanza vasta dei verdi, nelle loro varie tonalità. Apparentemente il verde è il colore più facile da ottenere, basterebbe far bollire una qualsiasi erba, ma non è proprio così.

L'alaterno è un albero alto, dal portamento armonioso, che cresce in località di collina riparate dai venti forti. Predilige terreni abbastanza freschi e ricchi di humus.

Il suo habitat ideale è ai margini dei boschi, dove può godere del riparo delle altre piante e ricevere un po' più di luce che nelle semplici radure.

Il suo legno giallo viene usato in ebanisteria perché si intaglia facilmente ma, nello stesso tempo, è abbastanza duro e poco deformabile.

Il colore dato dalle foglie prelevate in estate è un verde chiaro con riflessi dorati, quindi non il consueto verde giallognolo. Questa pianta dà dei risultati molto variabili a seconda dell'età dell'esemplare scelto, della stagione più o meno avanzata e del tenore d'acqua del suolo in cui l'albero è cresciuto.

Secondo la tradizione popolare, l'alaterno avrebbe la proprietà di attenuare il mal di fegato e, addirittura, l'ittero che ne consegue.

In effetti, questa idea potrebbe avere una certa validità perché è noto che la bilirubina in circolo dopo una crisi di fegato viene rapidamente degradata dalla luce di una certa lunghezza d'onda. Ora, per un fatto curioso si è notato che questa lunghezza d'onda è la stessa di quella del colore derivato dall'alaterno. Forse è un caso, ma non si sa fino a che punto.

Nella Sardegna antica si usava il pediluvio di alaterno per curare anche gli stati di pesantezza conseguenti a fatiche eccessive, anche perché il sapore del decotto deve essere proprio orribile e, in ogni modo, troppo energico per uso interno.

Gli effetti terapeutici e tintori di questa essenza sono determinati principalmente dalla *crisorannina*, presente un po' in tutte le sue parti.

Questo pigmento, presente nei frutti a vario stadio di maturazione lasciati macerare e trattati in modo opportuno, dava tutta una serie di coloranti usati anche per tingere cassapanche e oggetti vari con parti in legno, per esempio alcuni cesti ornamentali usati in cucina.

La caratteristica quasi magica dell'alaterno nel guarire l'ittero aveva indotto le persone semplici ad attribuirgli la proprietà di difesa da ogni genere di pericolo.

Secondo quanto viene riferito nei paesi dell'interno, dove questa pianta cresce in condizioni climatiche, cioè raggiungendo tutta la sua potenzialità, un amuleto realizzato col legno giovane proteggeva da ogni pericolo.

Di sicuro il legno da usare era giovane perché facile da intagliare e il simbolo scolpito, la stella a quattro punte della Dea Madre, riportava a riti dimenticati ma vivissimi nell'inconscio.

IL VERDE TENERO DELLA CALICOTOME

Questa pianta, conosciuta universalmente in Sardegna col termine di “tiria”, dà un verde fresco come quello delle foglioline in primavera.

È una delle essenze tintorie di più antica documentazione. Sembra che il nome stesso “tiria” derivi da quello della ninfa Tyros, protettrice della città omonima sulla costa del Libano, o dalla radice indo-mediterranea “tyr”, che significa potere.

La calicotome è un arbusto di notevoli dimensioni, di alcuni metri di altezza, caratterizzato da grosse spine e fiori di un vivido giallo. Questa pianta appartiene alla famiglia delle *papilionacee* e quindi si presenta con il loro classico fiore caratterizzato da ali, carena e vessillo. La particolarità che la distingue dalle altre ginestre è quella di avere la corolla, per così dire, rovesciata, con la carena capovolta in alto. Secondo gli studiosi potrebbe trattarsi di un adattamento evolutivo tipico di una pianta di zone aride.

Indubbiamente la calicotome, oltre che per la bellezza, si fa notare per la sua tenacia che le permette di colonizzare le zone più inospitali, ricoprendole con uno scialle dorato per molti mesi.

Tutta la pianta ha un energico potere disintossicante, quindi la si deve somministrare con prudenza per uso interno.

Anche in questo caso si potrebbe ipotizzare un'azione benefica, una sorta di diluizione omeopatica, di principi attivi che entrano in circolo

quando si indossa un capo colorato con questa pianta e poi si suda.

Naturalmente si tratta di semplici ipotesi, anche se suggestive e consolidate nella tradizione.

L'effetto piacevolmente rasserenante potrebbe derivare anche solo dall'armonia del colore così fresco e luminoso.

Quando si praticava l'estrazione del colore a freddo mediante macerazione si otteneva un residuo giallo freddo e vivido: questa sostanza, trattata nel modo adeguato, veniva usata per gli intonaci a calce e per dare un tocco di allegria alle case più povere.

Si noti che ancora oggi gli intonaci a calce vengono usati quando si vogliono rispettare i dettati dell'architettura biologica.

I VERDI MIMETICI: SALICE, INULA, LENTISCO

Esiste una vasta gamma di verdi, a volte acidi o spenti o che sfumano nei vari toni del giallo. Li conosciamo tutti come costituenti la serie dei colori cosiddetti "mimetici".

Anche qui si verifica una curiosa circostanza: tutte queste tonalità si possono ottenere con piante ad azione depurativa o antireumatica, talvolta con l'aggiunta dei sali di rame. Naturalmente sorge spontanea la considerazione che i colori delle attuali tute mimetiche dei militari e dei ragazzini che giocano ricordino un antico uso officinale caratteristico di tessuti colorati in modo adatto alla vita che si conduceva.

Si pensi solo a quello che si vede nei film di guerra. Uomini che strisciano nel fango o nella terra non proprio pulita, naturalmente sudando come bestie. Pare che con i tessuti usati attualmente si possa ottenere come risul-

tato della fatica una specie di sauna che lascia indolenziti.

Anticamente, con l'uso di una stoffa colorata col salice si metteva a contatto del corpo dolente proprio l'acido salicilico, componente dell'aspirina. Essenze come l'inula, in tutte le sue varietà, agivano come disintossicanti e il lentisco, con la sua proprietà di agevolare la guarigione delle ferite, faceva il resto.

Sarebbe certo interessante sperimentare questa vecchia ricetta in condizioni realistiche, cioè fango, sudore e qualche graffio che non manca mai.

Analizziamo ora, una per una, le essenze trattate.

Cominciamo col salice, pianta un tempo diffusa lungo i corsi d'acqua che, assieme agli oleandri e alle tamerici, formava associazioni vegetali di rara bellezza. Allora gli alberi arrivavano sino all'acqua e vi si riflettevano oscillando al minimo alito di vento. Ora, molti corsi d'acqua vengono imbrigliati col cemento e questi ecosistemi vanno scomparendo.

Il salice era importante, come dicono gli anziani, anche per gli animali. Gli esemplari più vecchi scendevano ai fiumi a bere e a nutrirsi della sua corteccia quando i dolori dell'età li facevano soffrire. Oggi è molto più probabile che gli animali selvatici diventino - come si dice - "cattivi" ed attacchino l'uomo. Giustamente si infuriano con l'uomo che ha invaso e alterato il territorio, togliendo assieme ai salici la possibilità di curarsi.

L'uso dell'infuso di salice è ipotizzabile a partire dal neolitico, quindi circa seimila anni fa. Si poteva ottenere ponendo un po' di foglie a bollire in recipienti di cuoio pieni d'acqua, in cui si lasciavano cadere ciottoli di fiume arroventati. Il principio attivo del salice è infatti delicato e richiede una bollitura lenta, con l'acqua che trema appena. L'aggiunta dei sali di rame amplifica poi l'effetto terapeutico. Ovviamente non per uso interno.

Durante questa lenta bollitura si poté notare come il colore si trasferisse al recipiente in cuoio e da lì, grazie alla pazienza delle donne, si ottennero i primi oggetti colorati.

Anche l'inula fa parte delle essenze il cui uso è ipotizzabile dall'anti-

chità. Questa pianta, grazie al suo alto contenuto di mucillagini, conferiva anche una certa morbidezza alle lane trattate.

È intuibile che i primi oggetti colorati fossero lane, pelli e utensili di legno usati come mestoli. La colorazione del lino e delle altre fibre verrà dopo, quando l'agricoltura avrà preso piede in modo stabile.

Anche il lentisco dà un verde freddo per semplice bollitura. Inoltre, grazie ai suoi componenti resinosi forma una specie di velo attorno alle fibre che fa in modo che non si impregnino di acqua. Veniva quindi usato per i teli da tenda o per rudimentali coperte.

Uno straccio qualsiasi trattato col lentisco è un po' l'antenato dei nostri cerotti medicati. Le resine contenute nella pianta, infatti, pare che favoriscano la guarigione di ferite lacerato-contuse anche estese. Naturalmente, in mancanza di meglio.

L'abitudine a usare come cicatrizzante la resina di lentisco e di terebinto, il suo fratello grande, è andata dimenticata assieme all'uso delle lame di pietra. Gli antichi usavano lame di selce, ed ancor meglio di ossidiana, perché davano un taglio netto che lasciava beanti i canali resiniferi. Con le lame di metallo, invece, si chiudono subito.

IL GIALLO DELL'ELICRISO

Questa pianticella dall'aspetto quasi irreali, con i fusticini argentei e i capolini color d'oro, si fa riconoscere per l'aroma caratteristico. Ricorda vagamente la liquirizia ed è tanto persistente da essere percepibile anche nei filati trattati.

Nell'antichità veniva considerata un po' magica per la sua proprietà di

rendere la pelle morbida e tonica. Per questa caratteristica veniva tenuta in grande considerazione dalle signore di una certa età, alla cui pelle dava un aspetto decisamente più giovane. Probabilmente il suo effetto terapeutico si manifesta, al solito, usando tessuti trattati che col calore del corpo cedono principi volatili molto efficaci.

L'infuso e il decotto di elicriso, col loro colore giallo-oro, sono già promessa di effetti benefici: secondo i testi antichi curano i reumatismi e la cattiva circolazione, problemi tipici dell'età non più fresca.

Pare anche che il decotto di elicriso, bevuto lontano dai pasti, facesse in modo che la pelle esposta al sole non si abbronzasse. Questa proprietà può suonare strana al giorno d'oggi, non in altri tempi in cui il colorito abbronzato indicava la persona dedita ai lavori all'aperto e quindi di non elevata estrazione sociale. Le signore lavoravano rigorosamente in casa e mantenevano la pelle chiara.

Più prosaicamente, in alcune località della Sardegna questa pianticella, nota come "erba" o "scopa di Santa Maria" veniva usata per bruciacciare la pelle dei maiali appena macellati e conferire loro un aroma delicato.

Le varietà di elicriso più diffuse in Sardegna sono due, l'*elicriso italico*, che si trova più facilmente in collina, e l'*elicriso stoechas*, che si rinviene vicino al mare. La seconda varietà ha fusti più lunghi e morbidi e veniva usata anche per fare l'imbottitura dei sacconi usati come materassi: pare che il profumo conciliasse il sonno e, per contatto, alleviasse i dolori delle ossa.

Forse è una leggenda, ma le leggende che durano da molti secoli diventano credibili.

IL GIALLO NOBILE DELLO ZAFFERANO

Dallo zafferano si ottiene il colorante giallo più bello in assoluto e, specie quando viene usato per tingere lini sottili o sete, conferisce ai capi un aspetto splendido. Abitualmente si preferisce usarlo a freddo, essendo destinato a capi d'uso rituale non frequente e che quindi non si prevede verranno lavati in acqua.

Già la Bibbia riportava l'uso dei coloranti gialli per particolari capi d'abbigliamento, come le bende da portare intorno al capo. È intuibile che questo colore, meglio di altri, favorisca l'aria di buona salute e di potere. Le donne povere o di estrazione sociale modesta non usavano lo zafferano perché non se lo potevano permettere e perché sarebbe sembrato arrogarsi privilegi che non avevano.

Di solito conosciamo lo zafferano per i suoi prosaici usi nei risotti e negli stufati. In realtà, si tratta di un'essenza medicamentosa molto utile (sempre se dosata con saggezza) e molto vicina al mondo femminile.

Si noti che, anche in passato, si preferiva la sua utilizzazione come impacco assieme ai semi di lino, piuttosto che il suo uso interno, difficile da dosare e soprattutto pericoloso.

Viene riportato dalle anziane sagge che lo zafferano aiutava le adolescenti che tardavano a "maturare", favorendo l'instaurarsi di una situazione ormonale regolare. Il legame con le fasce e l'abbigliamento rituale delle signore è abbastanza intuibile: anche oggi - ma di più in altri tempi -, per una giovane donna la sterilità è una maledizione e così pure la difficoltà di concepire. Non si doveva però scivolare nel senso opposto: questa pianticella dal fiore color ametista poteva uccidere le vite non ancora nate e pare che questo uso sia continuato per molto tempo.

Per assurdo, l'altissimo costo di questa spezia preservava dalle intossicazioni per sbadataggine.

IL GIALLO POPOLARE DELLA CIPOLLA

Anche le classi meno abbienti avevano il loro colorante giallo: ne esisteva uno alla portata proprio di tutti, la comunissima cipolla, così facile da coltivare, economica e un po' puzzolente, che conferiva all'alito un "profumo" inconfondibile.

La sua scoperta come essenza tintoria data da tempi antichissimi, tutti abbiamo esperienza di tegami e pentole con aloni gialli persistenti.

La colorazione delle fibre si ottiene per semplice bollitura ed è abbastanza stabile, anche se non possiede la luminosità dello zafferano o il profumo dell'elicriso. Ma ci si deve accontentare!

Questo bulbo, destinato a persone che facevano lavori pesanti, perché pare che aiutasse a sopportare meglio la fatica, possedeva un'altra utile proprietà: con i suoi contenuti di solfuri e sostanze volatili esercitava una certa azione antireumatica decisamente benefica.

I capi, oltre che colorati, era bene che fossero impregnati di macerato delle stesse cipolle. In pratica, per raggiungere un effetto terapeutico, si dovevano colorare le fibre con le bucce delle cipolle gialle e poi immergerle nel macerato della polpa delle cipolle stesse. Come si vede, una procedura semplice ed economica.

Anche questa pianta così umile ha avuto il privilegio di essere ricordata nei Libri Sacri. Viene riportato che il popolo ebreo, durante l'esodo, ricordava con rimpianto i piatti a base di carne e la grande quantità di cipolle gustose messe a disposizione dei Faraoni.

Si deve notare un altro particolare. La cipolla, in realtà, non esiste allo stato spontaneo, si possono trovare solo dei bulbi leggermente piatti provenienti da piante inselvatichite. Tutte le piante da bulbo che a prima vista sembrano delle cipolle devono essere scartate perché potrebbero essere tossiche. Si pensi solo che l'*urginea marittima*, chiamata cipollaccio di