



OCCHIO ALLA MARMILLA

Realizzato dagli studenti della classe II scuola secondaria di Ussaramanna nell'ambito del progetto: "Il Gal gioca con le scuole"

Lunamatrona, Siddi, Turri, Ussaramanna: dolci e piatti tipici Un'eccellenza in comune capace di attirare buongustai e amanti della gastronomia e del mangiare bene

Siamo i paesi di **Lunamatrona, Siddi, Turri e Ussaramanna** e cogliamo l'occasione per parlarvi della gastronomia del nostro territorio. Rispetto al passato c'è stato un grosso cambiamento nell'alimentazione dei nostri abitanti, legato alla pubblicità, al miglioramento delle condizioni economiche, al modo di vivere più frettoloso e con sempre maggiori impegni, alla possibilità di conservare i cibi e ai diversi modi di produrli. Tutti questi fattori hanno permesso che molti alimenti siano oggi disponibili per tutto l'arco dell'anno, contrariamente a quanto accadeva in passato quando era molto più forte la dipendenza dal ciclo delle stagioni. Nonostante ciò nella Marmilla il legame fra gastronomia e ambiente rimane molto forte, perché si cucinano piatti tradizionali soprattutto in occasioni particolari.

Io, **Lunamatrona**, ho da offrirvi i migliori meloni all'asciutto del territorio e tante ricette tradizionali.

Io, **Ussaramanna**, mi vanto di produrre un olio extravergine d'oliva di ottima qualità.

Io, **Siddi** ho i mandorleti i cui frutti vengono utilizzati per confezionare i migliori dolci tradizionali della zona.

Io **Turri** produco l'oro rosso, lo zafferano, produzioni di ottima qualità riconosciute in luoghi lontani dalla Marmilla.

Forse perché i paesi sono così vicini, i piatti tipici delle feste sono gli stessi e si utilizzano gli ingredienti provenienti da ciò che gli abitanti allevano o coltivano nelle campagne.

Per Natale e Pasqua, sin da tempi lontani, si usa man-

giare l'arrosto di agnello o di maiale, la gallina ripiena in brodo e la salsiccia fatta in casa. Come primo troviamo i ravioli col ripieno di ricotta e bietole, oppure altri tipi di pasta conditi col sugo a base di carne di maiale. I dolci tipici di queste feste sono a base di mandorle (come gli amaretti, *is gheffus* e *su gattu*), miele e *sapa* (*su pai de saba*). A Pasqua troviamo an-



che *"is pardulas"*, con il ripieno a base di ricotta o pecorino fresco, aromatizzate con agrumi e zafferano e guarnite con il miele. Per Carnevale si usa friggere nello strutto diversi tipi di frittelle dolci: *"parafrittus"*, *"zippuas"*, *"brumollus"*, da consumarsi calde e cosparse di zuccheri. L'attaccamento al territorio e alle tradizioni è visibile anche per altri aspetti: ancora oggi molte donne continuano alla fine dell'estate a preparare *"is*

pibadras", i pomodori secchi messi sotto sale che vengono utilizzati in diverse preparazioni, come ad esempio il brodo o la gallina ripiena. Sempre con i pomodori macinati, nello stesso periodo, si prepara *"sa cunserva"* che messa in bottiglia e sterilizzata verrà utilizzata per tutto l'inverno. Conserve sott'olio sono confezionate anche con diverse verdure sia selvatiche che coltivate (cardi, carciofi, peperoncini, melanzane, ecc.). Anche le bacche del mirto, che si trova in gran quantità in *Su Pranu de Siddi*, vengono lavorate per ricavarne un rinomato liquore. Gli abitanti del territorio amano anche cibarsi, come i loro antenati, di alimenti che ricavano dalla raccolta nelle campagne. Così nelle diverse stagioni compaiono sulle tavole asparagi, lumache, funghi, carciofi, cardi selvatici, bietole e cicoria, oltre ai diversi tipi di erbe con cui si confezionano saporite frittate o infusi e tisane. Per assaporare cibi succulenti preparati nel rispetto della tradizione e con prodotti assolutamente naturali, potreste fare un salto a "S'Aposentu", a Siddi, dove lo chef Roberto Petza vi farà gustare ottime ricette. Ogni piatto viene accompagnato da ottimi vini preparati in casa o nella cantina di Ussaramanna, che da vitigni antichi quali il "Cannonai" o la "Malvasia" ricava vini apprezzati anche fuori dai confini della Sardegna. Vi presentiamo, per rendere più interessante una visita nel nostro territorio, una selezione di ricette fra cui troverete anche quella del *cous-cous* proveniente dal Marocco, visto che a Turri vive il nostro caro ragazzo Zouhair e la madre cucina un ottimo *cous-cous* che ha trovato nello zafferano di Turri un completamento ideale.

Tra natura, musei e chiese



Un'area di oliveti, vitigni e macchia mediterranea, una piccola zona al centro della Sardegna a 50 chilometri da Cagliari che ha molto da offrire al visitatore attento alla natura. È la Marmilla, dolce territorio collinare e meta frequentata dai turisti, anche grazie alle numerose sagre. L'estate e l'autunno sono le stagioni migliori per andare alla scoperta di questo territorio. In estate i sentieri sono ricchi di fioriture, colori e profumi e, accanto ai fiori e alle erbe selvatiche perlopiù secche d'estate, fa capolino lo zafferano. La strada che attraversa Siddi permette di visitare alcuni dei nostri musei presenti nella Marmilla (l'unico Ornitologico della Sardegna, Casa Steri, Casa Puddu). Poco lontano, in località Sa Fogaia, è presente il Parco Naturalistico e, proseguendo verso l'alto, si trovano il Nuraghe *Sa Fogaia* e *Sa Domu 'e S'Orcu*. Nel comune di **Lunamatrona**, all'imboccatura dell'incrocio che porta a Siddi, Ussaramanna e Pauli Arbarei, si visita un bellissimo museo, "Sa Corona Arborea", che prende il nome dalla collina che ha davanti ricca di pietre con licheni arancioni che al sole diventano rossi così da sembrare una corona. Ben più lussuose e ricche di storia sono le eleganti chiese che sono aperte solo in occasioni speciali tranne la parrocchiale del 1600, intitolata a San Giovanni Battista, il Patrono. Molto particolare ma semplice è la chiesa di Santa Maria, che è aperta solo in occasione della sua festa, il 1° novembre. A **Turri** paese dove si coltivano zafferano e peperoncino che vengono venduti a medio prezzo pur essendo molto pregiati, c'è Pratz'e Praso e una torre che dà il nome al paese. **Ussaramanna** è un paesino caratteristico, dove ci sono il nuraghe di San Pietro e la chiesa campestre di San Lorenzo, semplice ma bella.

Primavera in Marmilla

Un tripudio di profumi e colori

Canali spesso in secca, piccoli ponti e strade acciottolate ricche di storia passata e presente. Il verde intenso degli alberi e dell'edera colora i muri delle case che risplendono in questa primavera nascente. La primavera nella Marmilla è un'esperienza unica nel suo genere. E quando si visitano i nuraghi, i musei, le case vecchie e si scoprono le tradizioni e ancora più bello. Tra i campi incolti, i prati verdi, la macchia mediterranea e i nuraghi, sembra di essere proiettati in un'altra realtà, tutta da scoprire a piedi e in bicicletta. Ma la Marmilla durante questa primavera, offre molto di più. All'aspetto artistico e culturale infatti si può unire quello gastronomico. Non si può lasciare la Marmilla senza aver degustato i piatti tipici. Nei paesini della Marmilla ci sono vari agriturismo e ristoranti che con i loro piatti sponsorizzano questa zona della Sardegna. A Siddi c'è, poi, il museo ornitologico dove è possibile conoscere centinaia di tipi di uccelli, in modo divertente e innovativo. Grazie all'uso delle nuove tecnologie si riproducono i versi degli uccelli attraverso la cosiddetta realtà aumentata. Si scopre come gli uccelli possano trascorrere lunghi tragitti e perché no? È possibile anche conoscere quali sono i loro ruoli nel mondo animale. Tutti i testi, audio e pellicole presenti nel museo sono stati tradotti in dieci lingue, italiano incluso.

A spasso tra paesaggi tutti da scoprire

Che Marmilla è mai questa? Dal passo di *Monti* si intravede dall'alto il paese di Ussaramanna. Strade oggi nuove, muri antichi. La camminata inizia da Turri. Si procede verso Ussaramanna lungo una stradina di campagna. A volte il terreno regala qualche nitida impronta di zampe di gatto, ne girano parecchi tra questi paesi. Il loro pelo varia, se vai in giro trovi gatti di tutti i colori e dimensioni, si trovano altri animali come qualche cavallo al passo con il padrone. Osservare gli animali nel loro ambiente è un'attività lenta che permette di recuperare il fiato dalla fatica del cammino. Nel pomeriggio si arriva a Siddi e si sale a "Sa Fogaia", un parco naturale. In estate è meta di facili gite grazie alla strada facilmente raggiungibile. Da diversi sentieri si arriva alla Giarra. La missione è rintracciare l'ultimo branco di cavalli selvaggi che vagano liberi in un'area



vastissima, che si trova a pochi chilometri da Ussaramanna. Per trovarli ci vuole pazienza e soprattutto, se piove, degli scarponi. Si arriva in poco tempo e la primavera regala agli occhi un tripudio di colori e all'olfatto una mescolanza di odori e profumi di natura incontaminata. È difficile anche solo intravedere i cavallini perché sfuggono al contatto umano ma se si fa silenzio e si ha la pazienza di aspettare, li si può osservare mentre si abbeverano nei tanti *paulis* di cui la Giarra è ricca.



Zafferanomani a novembre Turri si colora di rosso

Otto ettari coltivati, secondo posto in Italia dopo San Gavino. Turri ogni novembre si colora di rosso, il colore dello zafferano, simbolo di queste terre. Per valorizzare questo tradizione secolare, da oltre 10 anni, la seconda domenica di novembre, si organizza la Sagra dello Zafferano. Oltre al mercato dei prodotti agroalimentari ed artigianali, si possono visitare i campi in fiore, assistere alla lavorazione dello zafferano e degustare piatti tipici. Si svolgono anche un convegno ed un concorso di cucina a cui partecipano cuochi e massaie provenienti da varie parti della Sardegna. Realizzano pietanze in cui lo zafferano ha il posto

d'onore. Per l'occasione non c'è casa o negozio che non ne tenga in bella mostra



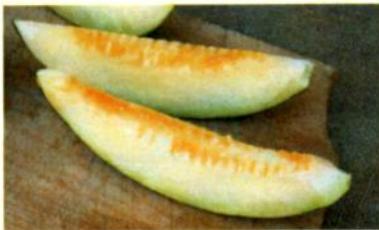
in un vaso, non c'è cena o pranzo che non li veda protagonisti sui piatti caratte-

ristici nelle tavole imbandite. Così ci si lascia contagiare dalla zafferanomani. Una volta dentro questo paradiso di fiori, si può girare in lungo e largo per ore soffermandosi qua e là a scattare foto e respirare i profumi nell'aria, scoprendo curiosità su questo prodotto in uso dall'età minoica fino a oggi. Si narra che venisse usato per dipingersi le labbra, come colorante naturale e medicamento per reumatismi o mal di denti, per aromatizzare l'aria come brucia profumi, per dispensare allegria.

Melone in asciutto

Sagra a Lunamatrona

Il 6 e 7 settembre, per assaggiare un melone che soddisfi i palati più fini, l'invito è raggiungere Lunamatrona per partecipare alla Sagra del melone all'asciutto. Nella piazza Regina Elena tutto il paese propone il proprio melone artigianale. La sagra si arricchisce di sapori e profumi del territorio, tra cui il miele di produzione propria dal gusto inconfondibile, la malvasia e la pecora. Non mancano le serate di festa come i balli tradizionali sardi tipici del folk di Lunamatrona che coinvolgono tutti. La sagra è attesa anche dai bambini, perché hanno la possibilità di mettere in mostra e vendere lavoretti fatti a mano come braccialetti o collane.



Le erbe spontanee a Ussaramanna

In primavera ogni anno a Ussaramanna si organizza una giornata per pulire il sottobosco. Un anziano del paese ha raccontato che quando era bambino (verso il 1920) il boschetto *ixibi* fu incendiato, il rogo proveniva da Siddi, si diceva che era stato un certo *Bisennuccu* ad appiccare il fuoco. Fortunatamente il tempo ha riportato il sottobosco com'era in principio con alberi robusti sempreverdi che ogni anno emozionano centinaia di persone con i loro profumi. A Monti fioriscono piccoli fiori bianchi macchiati di un giallo vivo. Danno colore alla campagna anche i frutti rossi di *su coravigu*, il biancospino noto per le proprietà sedative e cardiotoniche, è anche noto *su sparau* cioè l'asparago che si trova tra i rametti sparsi per la campagna, soprattutto in

primavera. A Ussaramanna si trovano anche erbe spontanee, che un tempo erano parte integrante dell'alimentazione, tanto che molti pastori diedero loro il



nome basandosi sulle specifiche qualità e proprietà o ispirandosi a leggende e tempi passati. Nei terreni incolti spiccano i fiori purpurei, il cardo stellato noto

per le sue lunghe spine gialle, il cardo mariano, il comune cardo selvatico ben noto per "*sa cigutzia*" carciofini usati nella tradizione alimentare. Tra l'erba bassa spiccano i lucidi petali rossi intenso del fiore d'Adone *adonis annua*, il nome è stato assegnato per le sue ridotte dimensioni. L'azzurro intenso dei fiori della borragine in sardo *su più più* che a Ussaramanna è talmente diffusa e nominata per le sue qualità da essere stata scelta come stemma per il cartellone della mostra delle erbe. I bambini a volte mangiano la corona, questi fiori sono usati anche nella cucina. Nei campi è molto diffusa anche la carota selvatica nota nel paese come *Maria furia furia*. Tra le nuove generazioni c'è anche l'ortica chiamata *occeau* che contiene proprietà spiacevoli e urticanti.

Turri

la festa della mietitura e trebbiatura. Per trascorrere due giorni all'insegna della tradizione e dell'agricoltura secondo le usanze di un tempo, la prima settimana di luglio si può visitare Turri. Già dalle prime luci dell'alba si può assistere alla mietitura a mano con la falce alla presenza delle spigolatrici, i covoni vengono trasportati all'aia, che si trova dentro il parco di ulivi secolari, lì il grano viene trebbiato con i buoi. Contemporaneamente, in un'altra parte dell'aia, è



in funzione una trebbia meccanica che risale agli Anni 50. Ai turisti, a metà mattina, viene offerto *su murzu*, una ricca colazione contadina a base di pane e formaggio, cipolle crude, patate lesse ed un bicchiere di vino nero. La sera si può degustare la classica *maccarronada*, una spaghettonata tradizionale con cui si festeggiava la fine della mietitura. Fanno da cornice mostre varie ed il tradizionale mercatino dei prodotti locali. Il desiderio di non disperdere il patrimonio etno-culturale del lavoro contadino tradizionale e di farlo conoscere anche agli altri ha portato Turri ad organizzare, per la prima volta nel 1994, la *Festa della Mietitura e Trebbiatura del Grano*.

Lunamatrona

Un intero paese coinvolto nella Passio Christi

La "Passio Christi" è un evento che ormai a Lunamatrona è una tradizione,

un vero e proprio successo che si ripete, nuovo e sempre emozionante, da ben 24 anni durante la Domenica delle Palme. All'imbrunire, al parco *Sa Turrita*, si raduna una folla enorme, vocante, festosa ma al tempo stesso composta e fedele, per ripercorrere le fasi che hanno caratterizzato la Passione, la Morte e la Resurrezione di Gesù. La serata è sempre contraddi-



stinta da freddo e vento, spesso anche dalla pioggia che rende tutto più suggestivo. Sembra quasi che anche il clima e i colori del cielo che piange si adeguano alla sofferenza del Cristo morente perché, strano a dirsi, la pioggia smette di scendere proprio nel momento della Resurrezione, quasi a suggellare la solennità dell'evento. I figuranti sono 100 e viene coinvolto tutto il paese nella preparazione di luci, sceneggiature, vestiti tradizionali, trucco e attori. Un'occasione unica che vede partecipare un vero cast tra adulti, ragazzi e bambini nonché persone di altri paesi, che accorrono entusiaste a Lunamatrona per assistere alla rappresentazione.

Siddi

Appetitosamente cibo, cultura e biodiversità

Le ricorrenze permettono alle persone di comunicare tra loro, si favorisce il senso d'appartenenza ad una comunità e viene stimolato, con sagre e fiere, lo sviluppo dell'economia locale, che ne trae giovamento. Esempio invitante di promozione di prodotti tipici e di eventi musicali e culturali, è *Appetitosamente* che si ripete ogni anno a Siddi, e nel 2015 si terrà la decima edizione. La grande sagra di Siddi, paese sardo della

pasta da oltre 50 anni, racconta, produce e offre ai visitatori la pasta tipica di

questo borgo rurale - i *marraconis filans* - e permette di scoprire anche le sue altre produzioni enogastronomiche, le sue risorse culturali e ambientali, le persone, la Marmilla tutta, che è terra dolce agli occhi ed al cuore. In questi anni la manifestazione è diventata



un punto di riferimento regionale dove discutere del cibo come espressione di culture, di modi di vivere e di identità. Uno spazio nel quale ragionare di tematiche legate agli alimenti di qualità, al loro legame con i territori, alle modalità di produzione e vendita al rapporto col ciclo delle stagioni e al rispetto dell'ambiente.

Ussaramanna

Passeggiando sulla via di Monti tra ulivi secolari e mandorli in fiore

Dopo un lungo e piovoso inverno è arrivata la primavera e tutti sentono il bisogno di stare all'aria aperta. Ecco un'idea su come trascorrere una giornata a Ussaramanna facendo un'escursione a Monti. Dal paese è distante 2 chilometri e ci si può arrivare da due strade. La strada è asfaltata e si può andare a piedi facendo una lunga passeggiata, chi vuole può prendere la bici o recarsi in macchina. Lungo il percorso si attraversa "l'Eco-museo", cioè gli ulivi secolari ben custoditi, si sentono i canti degli uccellini che, assieme al rumore dei rami spostati dal vento, fanno da sottofondo. Durante il

tragitto si possono sentire dei buoni profumi, grazie ai fiori di pesco, mandorlo e all'erba bagnata dalla brina primaverile. Quelli che amano il trekking possono passare nella strada sterrata, utilizzata soprattutto dai motociclisti, dai responsabili della Protezione Civile e da chi sale in bici. Sull'altopiano ci sono due strade: una porta alle antenne e l'altra nel bosco di lecci, eucalipti e lentischi, che sono un omaggio alla vista di chi guarda con occhio attento questi splendidi paesaggi. Oltre alla piante c'è il sottobosco ricco di mirto, cisti e pungitopo. In questo periodo si raccolgono anche gli asparagi e non è



raro vedere gruppetti di persone in cerca di questa prelibatezza. Per valorizzare il bosco e per dare la possibilità a chi viene da fuori di potersi trattenere in comodità, sono stati costruiti dei tavoli in pietra immersi nella natura e dei capanni con caminetto annesso per poter arrostiti anche nelle fredde giornate invernali. Si consiglia a tutti di venire a visitare il monte dove bambini e ragazzi possono giocare tranquillamente, si può ammirare il panorama da dove si vede la Giara e tutti i paesi circostanti.

Siddi: La chiesa di San Michele

Un monumento campestre tutto da scoprire



La chiesa di San Michele di Siddi, nonostante le sue piccole dimensioni, è un monumento interessante da visitare. Può essere visitata durante la festa di San Michele il 28, 29 e 30 di settembre, il giorno della domenica delle Palme, a Pasqua e in ricorrenza di eventi come Monumenti Aperti. La sua suggestività, data anche dalla campagna circostante, la rende una piacevole meta per i turisti in zona. È facile arrivarci, sorge alla periferia del paese su una piccola altura, in località chiamata *Santu Miali*. Presenta elementi ancora av-

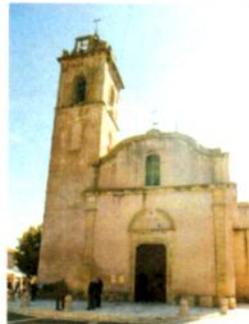
volti nel mistero come l'architrave posizionata sulla porta della navata minore. Questa rappresenta cinque figure umane racchiuse in quattro riquadri. La prima è capovolta, le altre due centrali hanno gli arti molto grossi, e le ultime due sono due figure antropomorfe con la gonna e a braccetto. Sono molte le ipotesi sul significato di questa architrave, ma le più gettonate sono due. La prima dice che la figura capovolta è Lucifero, le due centrali sono San Michele e Dio, con arti molto grandi in simbolo della potenza divina, e gli ultimi due sono Adamo e Eva. La seconda dice che la prima figura sia una persona morta, che le due centrali siano gli antenati di quest'ultima e che gli ultimi due siano i genitori disperati del defunto. Quest'ar-

chitrave è un simbolo del monumento. La chiesetta è preceduta da un sagrato di arenaria e granito, al quale si arriva tramite una scalinata fatta di piccole pietre di basalto. All'esterno ci sono alcuni cippi funerari romani, alcuni spremi olive antichi e *Sa musca macedda*, una pietra con un buco della quale una leggenda diceva che sotto si trovava un tesoro protetto da questa mosca. La chiesetta è in stile romanico a due navate, alle quali sono collegate esternamente due porte. Lo stile risale probabilmente al Medioevo. L'interno è pieno di opere tra le quali la statua del Cristo, usata a Pasqua, quella di San Michele intento a schiacciare Lucifero, un cippo funerario di epoca romana e alcuni arredi sacri.

Le tradizioni di Ussaramanna

San Quirico e San Lorenzo le feste principali

Il paese di Ussaramanna, nonostante sia molto piccolo, ha molte tradizioni uniche che lo caratterizzano. Sono molte le feste e le tradizioni, una di queste è quella del patrono del paese: **San Quirico**. I festeggiamenti si svolgono il 14 e il 15 luglio, anche se non attirano più tantissima gente, al contrario di come accadeva negli Anni Cinquanta, quando la festa radunava non solo i religiosi del paese, ma anche chi veniva da fuori. Un'altra festa, probabilmente la più importante, è quella di **San Lorenzo**. Dura tre giorni, il 9 il 10 e l'11 di agosto, ma il giorno vero e proprio della festa è il 9, giorno nel quale si svolge la processione che fa accorrere molti fedeli che riempiono le calde strade di agosto. La tradizione della processione è sempre rimasta invariata dal 5 febbraio del 1719, infatti si ripercorrono le strade attraversate quel lontano giorno dal clero e da tutti i fedeli del paesino, ma anche dai fedeli accorsi dai paesi vicini per portare la statua di San Lorenzo, quella della Madonna del Rosario e quella di San Sebastiano dalla vecchia chiesa parrocchiale all'attuale di San Quirico. Il santo è trasportato all'interno di un cocchio colorato di rosso e oro. Il 10 agosto il Santo viene riportato in processione per le strade del paese, all'interno del suo cocchio trainato dai buoi addobbati con composizioni floreali e nastri, mentre la gente del



paesino è nel pieno dei festeggiamenti, resi più allegri dai balli folkloristici, dalla musica delle *launeddas*, i canti tradizionali che risuonano tutto intorno e tantissime altre attrazioni. Un'altra festa di importanza minore è dedicata **Sant'Antonio Abate**, festeggia-

to con un grande falò. Si usa anche, dopo la messa in chiesa, donare dei panini benedetti a tutta la popolazione. Durante la settimana santa si prepara su *coccoi*, un pane tipico di forme molto elaborate nel quale è impastato un uovo, ma viene preparato anche su *civranxu*, *sa lada grassa*, *su pani e saba* e *su scetti*, che sono tutti pani tradizionali sardi. Tra le feste civili molto sentita a Ussaramanna è la **Mostra delle erbe spontanee**. Viene organizzata insieme alla **Sagra della pardula**, un dolce tipico sardo. La mostra dura due giorni nei quali vengono esposte tutte le erbe tipicamente sarde, le loro caratteristiche e proprietà mediche e culinarie spesso non conosciute. Viene anche organizzato un pranzo, a base di erbe spontanee. Insomma questo paese è ricco di usanze e tradizioni, alcune sono andate perse, come la festa in onore della Madonna di Pompei. Quelle che però si festeggiano ancora vengono preparate con cura e se ci sono turisti in zona potrebbero fare un salto a Ussaramanna, sicuramente non rimarranno delusi.

Siddi: Sa Domu e s'Orcu

Un momento unico ammirato da studiosi da tutto il mondo

Sa domu e s'Orcu è una perla di architettura funeraria risalente al bronzo medio (XVI-XIV a.C.) che sorge sulla Giara di Siddi, a *Su pramu de Siddi* in una piccola sporgenza di basalto, tra la bassa vegetazione tipica del territorio. Per arrivarci si può passare dal paesino, imboccando la strada per l'altipiano, dove sono poi presenti le indicazioni per raggiungere agevolmente il complesso. L'opera è costruita con delle enormi pietre di basalto (una pietra tipica della Giara) le quali sono tenute insieme a secco. Ha una forma che rassomiglia molto a una testa di toro, con il corpo centrale di 15,30 metri che si chiude posteriormente a semicerchio e corrisponde alla testa, e le ali che corrispondono alle due corna. Delle enormi lastre di basalto monolitiche creano una copertura della parte superiore e di quella posteriore. L'altezza massima di questo monumento è 3,55 metri. I culti venivano svolti dai nuragici nello spazio a semicerchio formato dalle due ali, chiamato esedra. Al centro del corpo centrale si trova la camera funeraria di forma rettangolare. Questo monumento, per le sue dimensioni e per il suo straordinario stato di conservazione, è meta di studiosi che provengono da diverse parti del mondo. Attualmente non ha nessuna gestione che impone orari e biglietti d'ingresso ai visitatori, lo si può andare a visitare quando si vuole. È il sito più interessante di Siddi e dovrebbe essere maggiormente valorizzato per divenire meta di tutti i turisti che passano in quella zona.



Siddi: Sa Fogaia

Un parco tra natura e archeologia

Il parco *Sa Fogaia* è un'area naturalistico-archeologica situata fuori dal paese di Siddi, sul versante Est denominato *Pramu de Siddi*. All'interno si sviluppa un sentiero naturalistico, "su mori de is erbas" che significa "il sentiero delle erbe", ricavato ricompiegando in parte una vecchia mulattiera che gli abitanti di Siddi usavano in passato per salire a piedi sulla Giara. Percorrendolo è possibile osservare diverse specie di fiori che compongono la comunità vegetale della Marmilla e della Sardegna meridionale, aiutati anche dalla presenza di oltre 100 cartellini in legno in cui sono indicati i nomi delle piante. Proseguendo ancora lungo il sentiero, si possono raggiungere alcuni vecchi recinti di pastori, vari terrazzamenti e i *moridnas* che sono cumuli di pietre realizzati dagli agricoltori per la coltivazione, o arrivare nel punto dove da circa 2,5 milioni di anni po-



per trascorrervi una piacevole giornata all'aria aperta e in armonia con la natura. Proseguendo in avanti si trova un nuraghe. Da "sa Fogaia" si può ammirare un panorama mozzafiato, che lascia a bocca aperta il visitatore.

Prendas de logu: i tesori del mio territorio



*Siddi: il paese delle Rondini
Ussaramanna: il paese degli ulivi secolari
Turri: il paese dello zafferano
Lunamatrona: il paese del melone
all'asciutto*



Siddi

racconti di un passato recente

Francesco Abis, 63 anni di Siddi racconta il suo paese. **Com'era Siddi molti anni fa, quando era bambino?** La maggior parte del paese aveva ruscelli, molte strade non erano asfaltate e c'era l'ospedale *Managu*. **Che leggende si raccontavano in giro?** Si raccontava *de su d'Divini di Siddi* considerato un veggente, era un personaggio singolare e straordinario, asinaio per conto del Comune. È passato alla storia per il suo dono straordinario di predire il futuro. Lucifero Porta, questo il suo nome, vedeva, sapeva, e conosceva tutto senza peraltro utilizzare il suo dono a fine di lucro. Esistono alcune testimonianze nell'archivio Diocesano di Ales e lo stesso vescovo ebbe modo di constatare le qualità preveggenti in occasione dell'incontro nel corso del quale "su divinu" indicò la presenza di un crocifisso sotterrato, cosa di fatto vera.

Come si viveva? Le persone prima si arrangiavano per mangiare e vestirsi, mangiavano i frutti della campagna e camminavano scalze.

Che giochi facevate? I cerchi di bicicletta li facevamo camminare con un bastone e si tiravano pietre, usavano i carrellini e giocavano a *peincaneddu*, nascondino, giochi con la fune e nuotavamo nei laghetti.

Come si viaggiava? Si usava la carretta col cavallo, asini, buoi, con questi animali si coltivava anche la terra.

Quale era il piatto tipico? Maialotto quando si poteva come a Natale, altrimenti si mangiavano minestrata, cardi, funghi e *cuguzza*, cicoria e altri cibi di campagna, il pane si mangiava quotidianamente.

Come vivevate in casa? Si dormiva anche in tre o quattro persone nello stesso letto di paglia e nella stessa stanza. Non c'era illuminazione. Appena alzati si andava a raccogliere legna all'altopiano.

Turri

tra passato e presente

Ziu Eusebio Galitzia, 94 anni, un anziano del paese, riferisce che a Turri in passato c'erano una torre e una prigione. Chi abbia edificato la torre non è dato sapere, riguarda alla prigione si sa che è stata costruita circa 300 anni fa e veniva utilizzata come transito dai carabinieri che percorrevano la strada che da Isili



arriva a Mogoro. Oggi la torre e la prigione non esistono più e per ricordare la torre, il paese si porta dietro il nome e per non dimenticare la prigione le è stata dedicata la piazza principale del paese *Piazza Praso*. Oggi ci sono tanti, numerosi e secolari alberi d'olivo che sono stati innestati dai Pisani e si portano sui tronchi mille e mille anni di storia. Turri è un paese agricolo. Si coltivano legumi, cereali e molto zafferano. Il 90% del territorio è utilizzato per gli uliveti. Tra novembre e dicembre viene coltivato il grano, oggi con moderni e sofisticati macchinari, in passato con tecniche arretrate che necessitavano di tanta forza lavoro perché i macchinari non esistevano ma c'erano solo pochi attrezzi per lavorare il terreno.

I racconti dell'anziana tratti dall'autobiografia

Clotilde Serpi: donna e scrittrice

Clotilde Serpi, autodidatta, nel 2009, all'età di 90 anni, ha pubblicato il suo libro autobiografico *"A piedi scalzi su una terra di vetro"* dove si racconta da ragazza. Oggi ha 95 anni: "Sono una scrittrice autodidatta e vivo nel paese degli Ulivi secolari. La mia vita è fatta di lavoro, di sacrifici e di sofferenze. fin da piccola lavoravo la terra e poi dopo che sono cre-

Racconti su Lunamatrona dai ricordi di Salvatore Cau

Salvatore Cau settantenne di Lunamatrona racconta, rispondendo alle nostre domande, il suo paese com'era quando era ragazzo.

Com'era composta la sua famiglia? Mio padre faceva il casaro e in famiglia eravamo in 9.

Che giochi si facevano quando era bambino? Facevamo il salto alla fune, i cowboy contro gli indiani e giocavamo con il pallone in strada, in mezzo alla polvere, prima di andare a scuola.

Come e dov'era la scuola? La scuola era in via Vittorio Emanuele II. C'erano 4 aule, ogni classe era composta da circa 25 alunni, c'era anche una mensa solo per i poveri.

Dove abitava e com'era la sua casa? Abitavo e abito tutt'ora in piazza Italia 3. La casa era composta da un atrio, una cucina estiva più fresca e senza caminetto, un corridoio, la sala da pranzo, la stanza da letto, la cucina invernale col caminetto, un cortile interno, un bagno realizzato artificialmente nel cortile, due stanze da letto di sopra e un ripostiglio per carri, più, ovviamente, come in ogni famiglia contadina, un sottotetto

per il grano. Tutta la casa era fatta di mattoni di fango e paglia.

Come si vestiva? Mi vestivo con pantaloni corti, camicia, maglietta, maglione e giacca. Per le feste. Dai 15-16 anni ho iniziato ad indossare i pantaloni lunghi.

Che cosa mangiava? In settimana si mangiava pasta asciutta e fave, di solito alla ricotta, la domenica e era anche la carne e mangiavamo gallina ripiena o manzo.

Com'era Lunamatrona quand'era ragazzo? Era un paese di agricoltori e pastori. I proprietari terrieri, i più importanti del paese, davano da lavorare agli altri tutti i giorni li chiamavamo *i merisceddus*. Le strade erano in terra battuta, le case avevano il portone in legno e gli archi in pietra per far passare i carri. C'era un fiume dove adesso c'è il parco giochi. L'unico svago per gli adulti era andare al bar a bere e a giocare a carte. Le donne potevano solo rimanere a casa. I vicini si riunivano d'estate fuori a prendere il fresco e a chiacchiere dopo cena. *Lunamatrona* aveva un campo sportivo donato da Federico e Rosa Mancosu, ricchi possidenti. Dal

'50 al '52 c'era il cinema all'aperto, poi dal '53 in Piazza Italia lo fecero al chiuso. Nel 1950 hanno inaugurato l'acquedotto e, per dimostrare la sua potenza, gli fecero fare uno zampillo di 20 metri, ad inaugurarlo c'era l'onorevole Campilli, Ministro delle opere pubbliche all'epoca. Prima dell'acquedotto c'erano 4 pozzi comunali: si prendeva l'acqua potabile per tutto e i pozzi erano situati sopra i fiumi. Ancora prima le massaie lavavano i panni a *Riu Seia*, un fiume che passa in campagna e arriva a *Funtanedda*. Prima del '50 c'erano 10 automobili per viaggiare e 3 camion per il trasporto merci. Ogni famiglia aveva mediamente 7 figli. C'erano 480 bambini. C'era anche la ferrovia. Confrontando la vita di oggi con quella di quei tempi era molto meglio allora.

Qual è l'origine del nome "Lunamatrona"?

L'origine del nome è la combinazione della prima cittadina di Lunamatrona, una signora romana "Matrona" e la Luna.

Ussaramanna: per non perdere la memoria

Il confronto tra le generazioni è sempre importante e consente a noi ragazzi di cogliere aspetti di vita quotidiana che talvolta ci sfuggono, se non il settimana dalla viva voce di chi li ha vissuti. Mario Orrù, ha 85 anni e vive a Ussaramanna. Ha raccontato qualche particolare di quando era bambino, sulla base di alcune domande che gli ho fatto.

Cosa si mangiava quando era bambino? «Chi viveva nei paesi era fortunato perché poteva coltivare la terra e il cibo non mancava, invece chi viveva in città aveva difficoltà. Durante la guerra molte persone che vivevano in città scappavano e venivano a vivere nei piccoli paesi dove la gente del posto li accoglieva e dava loro da mangiare, questi venivano detti sfollati.

Durante la guerra cosa si mangiava?

«Si mangiavano i frutti della terra come cipolle, patate, fave. Inoltre molti andavano a caccia di uccelli e conigli, la carne la mangiavano gli allevatori di pecore, di maiali e di buoi. Si diceva che la povera gente non si poteva permettere la carne, quando trovava una bestia morta a causa del carbonchio, una malattia che faceva morire gli animali, se ne appropriava e la mangiavano quasi ogni famiglia allevava un maiale, che veniva macellato di solito per Sant'Antonio, conservato sotto sale e consumato durante l'anno. Del maiale non si buttava niente.

Cosa facevate in campagna? «A metà maggio si cominciava a raccogliere le fave quando la pianta aveva i baccelli freschi, mentre la pianta ormai secca veniva fatta a fascine dette *s'arazada*

che venivano sistemate nei campi in fila e poi con i carri trainati dai buoi portate alle aie. La poi con l'aiuto del vento maestrale veniva separata la paglia dalle fave. Quando restavano solo le fave le mettevano nei sacchi, le portavano nelle case per essere conservate, poi il giorno che venivano immagazzinate si faceva un grande pranzo tra parenti e amici.

Come si lavavano i panni? L'acqua nei rubinetti come abbiamo oggi non esisteva, quindi le donne si caricavano le ceste con i panni, prendevano uno straccio, se lo arrotolavano sulla testa in modo d'appoggiarci la cesta perché non cadesse. Andavano verso il fiume in boscaia, *Funtanedda* e usavano la cenere e con una canna picchiavano i panni per lavarli.

Ussaramanna ieri dai racconti di Antonia Podda

Passeggiando per Ussaramanna si incontrano numerosi anziani che amano raccontarsi e riferiscono volentieri delle storie che parlano di loro, del loro passato. In un soleggiato pomeriggio primaverile abbiamo incontrato la signora Antonia Podda, che ha 74 anni e risponde con piacere alle nostre curiosità. **Come vi vestivate quando era ragazza?** Mi vestivo più o meno come ora, con maglioni e gonne, le donne adulte vestivano invece con i *cippois* che sono come delle camicette elasticizzate sotto il seno. I ragazzi si vestivano con pantaloni, camicie, maglioni, giacche, men-

tre gli uomini adulti sopra la camicia indossavano dei gilet.

Cosa si mangiava? La roba da mangiare era sempre la stessa: pasta asciutta, fagioli, ceci, uova, patate, conigli, galline, fave e la domenica la carne. Il pane lo facevamo una volta alla settimana e lo mettevano dentro su *piaus*, un piano da cucina dove veniva poggiato il pane cotto coperto da lenzuola, asciugamani e così via. In questo modo il pane rimaneva per diversi giorni come appena sfornato.

Come si stava economicamente? I soldi erano pochi ma si potevano guad-

gnare vendendo prodotti della terra come fave, ceci, olio e grano. Certa gente era molto povera e per sopravvivere andava a chiedere l'elemosina ma, per lo più, le famiglie si arrangiavano con piccoli lavori. Nelle botteghe si pagava con i soldi ma per chi non ne aveva si andava a debito.

Da piccola aiutavi in casa? Sì, ogni giorno prima di andare a scuola dovevo spazzare l'andito, la mia camera e la cucina. Dopo la scuola invece continuavo a dare una mano, quello che c'era da fare: lavavo i piatti, aiutavo a spacciare, lavavo per terra.



Marmilla: dal grano al pane nei primi del 1900

La mietitura

Il momento migliore per la mietitura del grano era quello in cui le spighe erano già diventate gialle e i fusti del grano rimanevano ancora freschi. Questa fase di maturazione dei culmi era la più adatta per evitare che parte delle cariossidi cadessero per terra e perché fosse possibile formare dei legacci per i covoni mediante un mazzetto di culmi. Fino ai primi Anni Settanta del secolo scorso il grano era mietuto in prevalenza secondo le tecniche tradizionali, cioè usando la falce messoria. Il dito mignolo della mano sinistra, che si trova sempre a pochi millimetri dal taglio della falce, si proteggeva spesso con un ditale di pelle o di canna (i tagli delle dita si disinfettavano con la propria urina). Il lavoro doveva essere iniziato il mattino prestissimo quando le piante erano meno aride. I mietitori si disponevano affiancati a distanza di circa tre metri l'uno dall'altro e procedevano formando una diagonale. Il mietitore più interno era detto *tenadori*. Prima di iniziare il lavoro, di solito i mietitori si facevano il segno della croce con la mano che impugnava la falce.

L'ultimo covone

Per l'ultimo covone si sceglieva il grano migliore e con le spighe si intrecciava una artistica croce in segno di ringraziamento a Dio per il raccolto. Poi l'ultimo covone si metteva "in piedi", in attesa di essere collocato in cima al carro che portava l'ultimo carico. Il mietitore dell'ultimo covone lasciava, infine, tanto grano da mietere quanto basta per la-

gliare un mazzo di spighe per ogni spigolatrice. Queste spighe venivano conservate tutto l'anno nella stanza buona di casa. Caricato l'ultimo carro, in cima al quale si sistemava la croce dell'ultimo covone, si usava rompere all'ingresso del paese la brocca che durante la mietitura era stata usata per portare l'acqua ai mietitori.

Trasporto nelle aie

A seconda dell'ampiezza dell'azienda, ogni *kambarada* aveva uno o più carri e un *carradore* per ogni carro. I *carradori*, detti *seidadores*, facevano la spola dal campo dove si mieteva fino alle aie comuni ed erano esperti nel carico e nello scarico dei carri. Un *carru sciasciau* (carro sfasciato) era un disonore per i *seidadores*. L'abilità consentiva nell'ottenere un carico molto abbondante ma anche stabile per gli inimmancabili scossoni del trasporto.

Sa treba

Sa treba si otteneva facendo frottere in circolo, sopra le spighe, uno o più cavalli. Si usava anche, fin verso gli Anni 50, una *pedra de trebai*, che era una grossa pietra sagomata, che veniva trascinata dal cavallo. Esistevano, in Marmilla, cavalli di razza sarda detta *de Sa Jara*, specializzati nella trebbiatura. Dal secondo decennio del '900 si diffusero le trebbiatrici azionate dai volani dei trattori; una robusta cinghia di cuoio trasmetteva la rotazione agli ingranaggi della trebbia. Quando la trebbia non aveva nastro il lavoro era più faticoso e complicato, soprattutto per gli

apportadori de maniga, che dovevano far arrivare i covoni agli *imbucadori* che stavano in cima alla trebbia.

La ventilazione del grano:

Sa bentua

Dopo la trebbiatura il grano veniva disposto in cumuli rettangolari e si attendeva che soffiassse il vento maestrale, *sa bentu estu*, per ventilarlo. Si usava un modo preciso per sollevare il trebbiato, in modo che la paglia volasse sulla destra e le granelle ricadessero sull'*arega*. In seguito l'*arega* veniva ripulita dalla paglia più grossa e le spigolatrici rifinivano il lavoro con le *scovas de avroba*. Il grano veniva così ammucchiato in grossi cumuli decorati con una pala di legno che evidenziassse subito eventuali furti. Così stava nell'aia per parecchi giorni, al fine di far seccare le granelle, custodite dai *Loris*, i giovani, che dormivano nell'aia.

S'incungia,

l'immagazzinamento del grano

I lavori di immagazzinamento del grano e della paglia sono sempre stati lavori faticosi, anche se erano eseguiti con allegria, per la soddisfazione di vedere finito il lungo ciclo di lavoro. Con l'operazione di *s'incungia* si effettuava la misurazione del grano raccolto e in base al raccolto si pagavano i lavoratori. Molte volte il padrone offriva un pranzo o una cena, in cui era obbligatoria l'allegria, e il cantare *sa trallallera*.



Il pane

Rito di una produzione secolare

In Marmilla nella società tradizionale la settimana era scandita dalla produzione del pane. A questo collaboravano sia donne che uomini, eccetto il lavoro di pultura e setacciatura che era svolto esclusivamente dalle donne. La prima operazione era quella di unire l'impasto lievitato alle farine, diverse a seconda del pane. Successivamente si procedeva con la *cinevidura*, l'operazione più faticosa, dove l'impasto veniva stirato, battuto e lavorato. Invece la *pongjadura*, ovvero la lavorazione della pasta di *su civraxiu*, che consisteva nel battere la pasta con i pugni chiusi, era un lavoro femminile. Femminili erano anche i successivi lavori di pesatura e preparazione del forno. Infine c'era la cottura nel forno a legna. Di solito si lasciava preriscaldare il forno poi, quando la cupola di tegole del forno diventava bianca, il forno veniva pulito con degli arbusti e infine veniva informato il pane. Questo cuoceva di solito per non più di un'ora, e a seconda del



pane veniva disposto in una parte diversa del forno, nel perimetro per *su civraxiu* e al centro per *su coccoi*. Il pane più prodotto era *su civraxiu* seguito dai *coccoi* non decorati seguiti a loro volta dai *coccoi* lavorati che venivano usati solo durante le cerimonie e le grandi occasioni. Il pane era considerato molto importante, quasi sacro, e di questo non si doveva sprecare nulla e queste regole venivano insegnate ai

bambini fin da quando erano piccoli.

Il pane dei bambini

Il pane che veniva dato ai bambini era fatto di ritagli di ritagli della panificazione principale. Essi avevano varie forme per esempio cavallini, agnellini, collane, borsette, braccialetti, bamboline, galletti e chiavi. In queste diverse forme erano presenti alcuni piccolissimi pani che non avevano più la funzione alimentare, ma una funzione magico-religiosa. Erano come degli amuleti che venivano preparati per la festa di alcuni santi come Santa Lucia, San Biagio e Santa Rita. Molti venivano benedetti in chiesa, altri, invece, venivano distribuiti agli ammalati e ai bambini per evitare che qualche malattia li colpisce.

La mola asinaria

Chi possedeva la mola asinaria ricavava un discreto reddito. *Su laccu* era il contenitore in pietra sedimentaria, di forma cilindrica, che conteneva lo sfarinato prodotto. La parte attiva della macina era formata da due monoliti in pietra vulcanica sovrapposti. Il palmento inferiore, *su coru* che poggiava su tre mensole intagliate nella parte interna del contenitore, era di forma conica. Il palmento superiore detto *sa tunica*, era di forma tronco conico, concava complementare alla convessità di *su coru*. Le due costole che attraversavano diametralmente *sa tunica* erano forate all'estremità esterna per permettere l'attacco della stanga, che trascinava il palmento superiore con la rotazione dell'asino. Le parti a contatto dei due piatti erano scanalate a raggera e venivano "affilate" periodicamente da scalpellini (*piccamobas*). Dalla tramoggia (*matoni*) sospesa sulla macina con un sistema di cordicelle regolabili i grani scendevano lentamente. Fra la tramoggia e la macina veniva sistemato un piccolo oggetto in legno, chiamato "pabaddu", che assicurava il



centraggio della macina e una fine regolazione della macinatura. L'asinello macinatore apparteneva a una razza sarda di piccola taglia, oggi in via di estinzione. L'animale lavorava dalla mattina al tardo pomeriggio. La produttività media era di 25 litri al giorno. La mola asinaria cominciò ad essere abbandonata con l'arrivo dei mulini, quando nel 1920 comparve a Lunamatrona il primo mulino a vapore della zona, che diventò elettrico nel 1935.

La vita quotidiana nella Marmilla nel secolo scorso

La Sardegna è la regione italiana in cui la panificazione ha assunto tra i lavori domestici un'importanza superiore rispetto alle altre regioni. I nomi, le tecniche di impasto, di modellazione e di cottura hanno dato vita a grandi varietà di pane. Oggi può sembrare eccessiva tutta la cura data alla preparazione di questo cibo ma bisogna capire che oltre alla fatica per prepararsi da soli la provvista del pane, questo, nel regime alimentare dei pastori e dei contadini, poteva costituire tutto il pasto o quasi. In ogni caso il compatatico con cui si ac-

compagnava era in quantità inferiore rispetto al pane stesso: pane e pomodoro, pane e olive, pane e cipolla, pane e formaggio. Il ceto dominante era costituito dai proprietari-feudatari, titolari e possessori di vasti territori nei quali prestava servizio la maggior parte della popolazione. Si praticava il lavoro a giornata o secondo particolari contratti agrari. Da ciò risulta che la condizione dei lavoratori era piuttosto modesta e povera. Alle attività lavorative partecipavano sia gli uomini che le donne, ma a queste ultime, oltre a qualche lavoro

campestre spettavano le mansioni riguardanti la gestione della casa. Le donne si occupavano, inoltre, di andare a prendere l'acqua per tutte le esigenze trasportandola in brocche, lavavano i panni al fiume e restavano lì tutto il giorno. Portavano i panni "su tidibi", poi li lavavano su pietre piatte e sapone fatto in casa. Infine i panni si immergevano nel cloro per togliere le macchie e si stendevano su alberi o cespugli. Nei tempi di carestia si usava l'argilla grezza che veniva presa da Pauli Arborei e si portava in carri caricate a mano.

Turri: Casa mia fatti ospitale

Quale è il modo migliore per dare il benvenuto a un turista che si trova di passaggio a Turri? Un gruppo di giovani hanno deciso di ristrutturare e valorizzare una vecchia casa tradizionale e intraprendere un'esperienza di agriturismo sostenibile. "Xfood at Turry's family" è gestita da Zouhair, Sara e Mirco. Per riscoprire i sapori di Sardegna e per ricreare l'abitudine tipicamente sarda di offrire qualcosa al proprio ospite, preparano e fanno assaggiare all'ombra de sa lolla dei deliziosi dolci sardi, is amaretus, prodotti con le mandorle della zona e accompagnati da un fresco vino frutto della terra delle cantine Lilliu di Ussaramanna. Una volta che l'ospite ha apprezzato il prezioso dolce e visitato le campagne circostanti accompagnato da esperte guide turistiche, è ospitato nelle sale da pranzo dell'agriturismo dove verrà intrattenuto con un tipico pranzo tutto improntato sulla gastronomia sarda più genuina. Nei piatti non mancheranno antipasti di terra e succulenti e sfiziose verdure sott'olio della cooperativa "Sa Marigosa" di Ussaramanna. Il primo piatto è incentrato sui malloredus alla campidanese con dell'ottima salsiccia sarda e del pane bianco, a seguire il maialetto alla brace, delle verdure fresche e frutta di stagione, tutte prodotte nell'orto adiacente alla struttura. Per finire un vassoio di dolci della tradizione come i gueffus, is amaretus, is pardulas e un goccetto di liquore di mirto.



Ecologia con il villaggio del sole

Fabio e Veronica hanno aderito al Rive, la "Rete italiana di villaggi ecologici" che riunisce decine di comunità sotto un'unica filosofia: vivere in modo sostenibile, dal punto di vista ambientale, spirituale ed economico. L'associazione è nata nel dicembre 1996 e da allora sono nati tanti villaggi ecosostenibili in tutta Italia. Ora anche in Sardegna, nel cuore della Marmilla è sorto il primo e unico nel suo genere, Villaggio del Sole. Esso propone un modello di vita responsabile e sostenibile in cui i bisogni della comunità vengono soddisfatti in piena armonia con le prospettive ambientali, nel rispetto delle generazioni presenti e future. Così nel Villaggio del Sole le case non sono allacciate alla rete elettrica, il riscaldamento e la cucina vanno a legna e non esistono televisori. In occasione delle feste di semine e raccolti (cereali, patate, meloni, ortaggi e olive) il villaggio accoglie anche più di 100 visitatori e li ospita gratuitamente in cambio di lavoro. Per chi ci si trovasse particolarmente bene la comunità è disponibile ad accogliere nuovi membri. «Esperienze di questo genere dovrebbero essere capillari nel territorio - propongono gli ideatori - visti i frutti che stiamo raccogliendo in termini umani e culturali. Ci auguriamo che presto il nostro esempio venga seguito da tanti altri giovani».

Siddi: Un'esperienza di orto sinergico

Gli amanti dell'agricoltura biologica possono rivolgersi all'Accademia Italiana di Orti Sinergici, nata a Siddi, nel cuore della Marmilla, su iniziativa di un gruppo di giovani studenti di Siddi e Ussaramanna: Patrick, Iole, Manuela, Umberto e Nicola. L'Accademia riunisce chi pratica questo modo di gestire il paesaggio senza modificare l'ecosistema naturale. È stato impiantato un laboratorio naturalistico per imparare: è "Il mio orto", una vasta zona agricola nella giara di Siddi tra gli ulivi secolari, vicino al parco Naturalistico Sa Fogana. Presto ospiteremo volontari per realizzare orti sinergici - spiegano i ragazzi - basandoci su un impianto già consolidato negli anni dal padre di una nostra amica, Elena. Semineremo le colture per l'autunno e libereremo alcune fasce dai rovi. Impianteremo anche nuove specie arboree, sperimenteremo

attività di campeggio e orti comunitari che coinvolgeranno tante persone interessate a questo tipo di attività in linea con l'ambiente.

Dobbiamo aiutare la Sardegna e la nostra zona in particolare: visto lo spopolamento che la sta colpendo, a recuperare la tradizione agricola e la perdita di specie arboree. Studieremo nuovi sistemi di irrigazione naturali al fine di combattere la desertificazione per rendere più abitabile e più verde la nostra zona».



Wwoof in Sardegna:

Io do, tu dai... senza soldi...

Per chi ha voglia di sporcarsi le mani di terra e trascorrere lunghe giornate al ritmo del sole sulla Giara di Siddi - magari curando un uliveto a ridosso del paese, Francesca e Marco propongono una visita alla "Siddi Factory". Liberi da telefoni e computer, senza spendere un soldo, con letto e pasti garantiti: la struttura infatti mette a disposizione alloggi per chi darà una mano nell'orto. Si cercano volontari per raccogliere more selvatiche e corbezzoli da cui realizzare saporite creme e marmellate. Un'azienda ai piedi della Marmilla invece ha bisogno di aiuto per recuperare un campo di mandorli abbandonato e nel periodo di raccolta servono tanti operai negli uliveti che, in questa zona, abbondano per quantità e qualità. «Le opportunità di questo tipo in Italia sono centinaia e noi vorremo che diventassero tante anche in Sardegna, da Cagliari a Sassari, passando per la Marmilla - spiegano gli ideatori di Siddi Factory - basta aver voglia di stare all'aria aperta, con la curiosità di riscoprire la vita contadina». Wwoof sta per "World wide opportunities on organic farm" ed è un circuito di aziende agricole, masserie e fattorie biologiche che ospitano chi è disposto a condividere il proprio lavoro. In Italia le strutture ospitanti sono più di 500 e ce n'è per tutti i gusti. Dalla Valle d'Aosta alla Sardegna e ora anche in Marmilla. Francesca e Marco allestiranno un'azienda agricola per il recupero, la valorizzazione e il ripristino naturalistico, archeologico e culturale di casa loro. Invitano tutti a partecipare al loro progetto. Il progetto Wwoof è nato nel 1971 in Inghilterra e si è diffuso velocemente in tutto il mondo. Nel 2014 in Italia hanno fatto wwoofing 5500 persone.



Siddi:

Agricoltura a km zero

Nelle campagne di Siddi Riccardo Puddu, quarantenne residente a Parigi, ha deciso di impiantare un orto in permacultura in un'area agricola che il padre ha deciso di concedergli. Gli dà una mano, non vivendo a Siddi, un agricoltore del paese, Gian Piero Frau, di cui conosce la passione per l'agricoltura naturale e che a sua volta possiede un orto che lavora senza prodotti chimici.

Cos'è un orto sinergico? L'agricoltura sinergica è un metodo di coltivazione elaborato da un agricoltore spagnolo e si basa sullo studio di uno scienziato giapponese. L'orto sinergico si basa sull'uso del terreno senza lavorarlo (solo all'inizio si lavora per poter costruire i bancali) e senza nessuna aggiunta di concimi o di altri prodotti. Si basa solamente sulla sinergia delle piante, in modo che una pianta aiuti l'altra e viceversa.

Quando è nata l'idea? Mi è venuta quando sono nati i miei figli. Perché quando si ammalavano il medico non faceva altro che prescrivere antibiotici, medicine che facevano più male che bene, mi sono informato e ho scoperto che molte malattie si potevano curare anche con l'uso delle erbe.

Quali sono le fasi di lavorazione? Per prima cosa si devono fare aiuole rialzate, i bancali, che possono essere di qualsiasi forma, però non devono essere larghe più di 120 centimetri e alte 50. Queste aiuole non devono mai essere calpestate e non bisogna più lavorarle. Una volta fatta l'aiuola bisogna metterci l'impianto di irrigazione a goccia per poi essere coperto di fieno che terrà la terra umida e calda d'inverno e fresca d'estate. In seguito bisogna piantare le piantine le quali non andranno poi estirpate, ma tagliate in modo che le radici restino nel terreno. Sono infatti queste ultime che lavorano la terra e la concimano. Bisogna poi conoscere le consociazioni tra le piante (ad esempio basilico insieme al pomodoro).

Quali sono i tempi di lavorazione di un orto? Dipende dalla disponibilità finanziaria e dalla grandezza dell'orto. Per il mio dovrei impiegare circa 10 anni.

Intervista a un'anziana di Siddi, Angelina Atzeni 80 anni

Ai suoi tempi come era Siddi? Ai miei tempi, cioè negli anni 30-40 circa, il territorio era molto diverso da oggi. Tutti i terreni, anche il più piccolo, erano coltivati, ma la maggior parte di questi, nei quali lavoravano molte persone del paese, erano di proprietà del Don di Siddi ovvero Don Ciccio. Il paese era più piccolo di adesso, le strade non erano asfaltate ma in terra battuta e non ci passavano macchine, ma i carri. Anche le case erano diverse. Erano piccole e di materiali poveri come fango, canne e tegole. Come si viveva? La vita era molto dura, gli uomini lavoravano in campagna dall'alba al tramonto, soprattutto in agricoltura coltivando grano, fave, lenticchie e ceci. Noi donne invece lavoravamo come casalinghe e badavamo alla famiglia, cucinavamo e lavavamo i vestiti nei ruscelli. Io li lavavo nel ruscello vicino a casa mia con mia mamma e le mie sorelle. Il cibo era poco e molte persone avevano pecore, maiali e buoi e producevamo in casa il formaggio e la salsiccia. Quali erano gli svaghi e i passatempi? Erano pochissimi. La forma di divertimento maggiore era "su ballu e cresia" (il ballo di chiesa), dove noi ragazze e ragazzi ci incontravamo e ballavamo, perché un giovane di nome "Nassiu" suonava il ballo sardo con la fisarmonica. Un altro passatempo era la festa del Patrono, la Gloriosa. Cosa si mangiava? L'alimentazione era molto povera, anche se molto più sana di oggi, era costituita da legumi come lenticchie, ceci e fagioli, da cipolle, dal pane che facevamo noi donne e ci sarebbe dovuto bastare per tutta la settimana. La domenica a volte si riusciva ad avere la carne di gallina o maiale. Durante la guerra ci sono state delle conseguenze importanti durante la Seconda guerra mondiale quando alcune truppe tedesche si stabilirono nelle campagne di Siddi dove allestirono degli accampamenti. Noi ragazze avevamo paura di uscire in giro liberamente perché era pieno di soldati tedeschi ovunque, alla fine non hanno fatto nulla, se non portarci i pidocchi. Come era la tua famiglia e quella dei tuoi compaesani? Le nostre famiglie erano molto numerose, costituite solitamente da circa 10 figli, ma vivevamo in case molto piccole. Alcuni bambini morivano per malattie oggi non molto gravi come il morbillo, la varicella e la polmonite, mentre altri per malattie gravi come la poliomielite. Quando ero piccola a scuola eravamo una cinquantina di bambini per classe, anche se molti non frequentavano o frequentavano poco perché non se lo potevano permettere o perché dovevano lavorare in campagna. Le maestre erano molto severe. Pochi bambini però riuscivano a prendere la licenza elementare. Preferisce la vita di oggi o quella di ieri? Per molti versi oggi è meglio, ci sono molti strumenti che agevolano la vita come forni, lavatrici, l'acqua e il bagno in casa. In passato però le famiglie erano molto più legate e tutti erano più solidali tra loro.

Redazione

Classe II - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO USSARAMANNA
Numero Unico concluso nel mese di maggio 2015 realizzato nell'ambito del progetto del GAL Marmilla "Il Gal gioca con le scuole" Misura 4.3.1

Della redazione fanno parte: Aru Marco, Caria Mirco, Carta Veronica, Choufi Zouhair, Figus Sara, Lilliu Nicola, Mistrori Fabio, Murru Francesca, Murtas Manuela, Orrù Umberto, Tuveri Patrick, Urracci Iole

Hanno inoltre collaborato: la professoressa Lampis Dania per i disegni e gli studenti: Davide Altea, classe prima e Elena Frau, classe terza.

Si ringrazia per la collaborazione il signor Carlo Sebastiano e per il prezioso sostegno morale la prof.ssa Loi Rosalba

Docente referente del progetto: Cinzia Fenu

