

Sardegna Mediterranea

Semestrale di cultura



ANNO XVIII - NUMERO 1 - I SEMESTRE 2014 - SPED. IN A.P. CON PUBBLICITÀ INFERIORE AL 45% - APRILE 2014 - € 3



37

Sardegna Mediterranea

Semestrale di cultura



Sardegna Mediterranea 37

Organo dell'A.C.S.M.
Associazione Culturale Sardegna Mediterranea
Via R. Calamida, 39 - 08025 Oliena
tel./fax 0784/287696

Semestrale di etnologia, storia, archeologia, tradizioni popolari, cinema, arte, ambiente.

Registrazione n. 1/97 presso il Tribunale di Nuoro, con decreto del 12.2.97.

Direttore responsabile
Dolores Turchi

Redazione
Nino Pinna, Dolores Turchi,
Sara Bellodi, Giovanna Salis


IRIS Edizioni

Sommario

<i>Il geronticidio in Sardegna</i> di Dolores Turchi	3
<i>"Mani pulite" in Sardegna duemila anni fa</i> di Alberto Caocci	6
<i>L'antica villa di Moddamene</i> di Antonello Piras	11
<i>Nel segno di croce dei cristiani si colgono antiche tracce del culto pagano</i> di Ignazia Sanna	16
<i>Malaitta istria! Storie, miti e credenze sugli uccelli del malaugurio</i> di Antonio Rossi	19
<i>Mito e realtà</i> di Marco Puddu	30
<i>I dolci del battesimo</i> di Domenico Atzei	33
<i>Le feste di San Nicola e Santa Lucia a Circello</i> di Franco Lorizio	35
<i>Baunei, di Enea Franco Gandini</i>	40
<i>Il culto dei morti in Sardegna, nel bacino del Mediterraneo e nel mondo - Il vol.</i>	41
<i>C'era una volta (rubrica) - S'incunza</i> a cura di Salvatore Satta	42
<i>Contributo allo studio e valorizzazione del pane di ghiande</i> di Claudia Pinna	44
<i>L'angelo siede sul boccone spartito, di Marinella Caocci e Massimiliano Pisu</i>	52
<i>Affreschi di Tomaso Medde</i>	55
<i>Angelus, di Antonello Pellegrino</i>	56
<i>Ortueri tra ambiente, tradizioni ed estro apollineo</i> di Giovanni Graziano Manca	58
<i>La viabilità della Sardegna romana. I percorsi da Turris Libisonis a Bosa e da Olbia verso Calaris</i> di Antonio Farina	62
<i>Poesie</i>	74
<i>Arte - Enigmi</i>	75 - 76

CONTRIBUTO ALLO STUDIO E VALORIZZAZIONE DEL PANE DI GHIANDE

di Claudia Pinna

La presente ricerca nasce dalla consapevolezza del valore delle tradizioni locali, la cui conservazione rappresenta motivo fondamentale di arricchimento conoscitivo, culturale, storico e sociale. Il lavoro mira al recupero dell'antico legame uomo - natura con l'intento di tutelare, valorizzare e riscoprire un'antica tradizione culinaria ormai caduta in disuso: quella della panificazione delle ghiande. Tale processo, alquanto laborioso, è stato spesso considerato, più che una necessità alimentare, un cerimoniale a sfondo religioso. Gli ingredienti utilizzati, infatti, dovevano provenire unicamente da piante e aree ben conosciute agli anziani, quasi fosse la ripetizione di un rituale tramandato di generazione in generazione.

Premessa

Sono venuta a conoscenza che in Sardegna si confezionava un pane di ghiande, chiamato in sardo genericamente: *Pan'Ispele*, soltanto alcuni anni fa in occasione della ricerca, sulle numerose notizie etnobotaniche relative al genere *Quercus*, effettuata per la mia tesi di laurea.

Il pane di ghiande, diffuso soprattutto in Ogliastra, si confezionava con sostanze insolite quali cenere ed argilla, tanto che venne citato da numerosi studiosi come alimento singolare.

Sono stati proprio tali ingredienti a catturare la mia attenzione e a spingermi ad ef-

fettuare una ricerca più approfondita su questo cibo desueto che ha rappresentato, per lungo tempo, un prezioso alimento nella nostra isola.

Fin dall'inizio della mia indagine mi sono resa conto che si trattava di un pane poco noto e sul quale esistono delle analisi piuttosto datate e frammentarie. Solo alcune donne ogliastrine conservano oggi, gelosamente e con orgoglio, il ricordo di una remota tradizione destinata presto a scomparire.

Vi è in realtà anche una motivazione personale che mi ha spinto all'indagine. Mentre gran parte degli studiosi ritiene che l'usanza fosse circoscritta all'Ogliastra, Deledda (1995) la riporta per Lodè e Atzei (2003) anche per la Barbagia, citando in particolare i comuni di Orani e Saurule. Da oranese ho avvertito il dovere, non avendo sentito mai parlare del pane di ghiande, di recuperare e divulgare quest'antica tradizione, ma purtroppo le interviste condotte hanno messo in luce che l'usanza non sopravvive più nei ricordi degli anziani delle comunità sopracitate. L'intento è stato quindi quello di ottenere informazioni inerenti la preparazione del pane di ghiande presso i comuni di Baulenei ed Urzulei nei quali pare che tale usanza si sia protratta più a lungo e dove, sebbene il pane di ghiande non rientri più nel regime alimentare quotidiano, viene oggi riproposto, utilizzando ingredienti e

modalità di preparazione differenti, in occasione di alcune sagre paesane.

Introduzione

Le querce sono state da sempre le piante tenute maggiormente in considerazione dalla saggezza popolare tanto da essere definite "Re degli alberi ed alberi dei Re" per tutto quello che offrivano agli uomini. Conosciute fin dall'antichità per le loro proprietà, trovavano impiego nella medicina popolare e, oltre che fornire un importante nutrimento per il bestiame, i loro frutti sono stati, per molto tempo, una risorsa alimentare delle popolazioni primitive e delle classi meno abbienti.

Gli alberi produttori di ghiande sono stati probabilmente i primi a fornire nutrimento al genere umano (Plinio, I d.C.) ed addirittura pare che i loro frutti venissero esportati dalla Sardegna a Roma dove si mangiavano durante i periodi di carestia (Prudentius, IV-V d.C.).

Che i frutti delle querce costituissero un alimento dei tempi primitivi è dimostrato dai numerosi ritrovamenti di ghiande conservate all'interno di vasi primordiali o in siti archeologici e dall'etimologia dell'epiteto specifico: *illex* attribuito al leccio, derivato presumibilmente dal verbo latino: *eligo* a sottolineare che fu l'albero ghiandifero prescelto dagli antichi in quanto fornì il più primitivo nutrimento. In particolare, anche nell'antica lingua turca, la parola: quercia significherebbe: "albero che porta alimento" (www.beesongrows.com/ArchivePage.html).

Gli indiani d'America ricavano dalle ghiande tutta una vasta serie di ingredienti: dalla farina, all'olio, alle bevande. Le ghiande venivano messe persino in salamoia come le olive, sottaceto o sottolio ed usate al posto della farina di mais in molte ricette.

L'olio di ghiande veniva applicato, a scopo terapeutico, su ustioni e lesioni ma è

stato utilizzato come olio da cucina, non solo in America, ma anche in Algeria e Marocco. È stato accertato che le ghiande di alcune specie contengono più del 30 per cento di olio e il sapore è paragonabile a quello d'oliva.

Le ghiande erano considerate un alimento prelibato e venivano vendute nei bazar del vicino est, a Mosul ed a Bagdad, in Iraq. L'uso delle ghiande nell'alimentazione umana è tuttora presente nei continenti africano e asiatico.

Infatti le ghiande della *Quercus ilex* subsp. *ballotta* Samp., vengono vendute nei mercatini del Nord Africa e consumate previa bollitura.

Nel Medio Oriente si consuma il *Racahout*, una sorta di bevanda o zuppa contenente ghiande dolci, salep (farina che si ricava dai bulbi essiccati delle orchidee), cacao, fecola di patate, riso, farina, zucchero e vaniglia, mescolati con acqua o latte.

Inoltre in Asia, principalmente in Corea, si commercializza l'amido di ghianda, usato per confezionare alcuni prodotti alimentari tradizionali piuttosto popolari quali: la gelatina e le tagliatelle. I frutti, tal quali, trovano impiego nella medicina tradizionale per aiutare la digestione ed in Cina le ghiande si cucinano in umido (www.beesongrows.com/ArchivePage.html).

In Sardegna dalle ghiande, impiegate oggi esclusivamente per l'ingrasso dei maiali, si ottenevano in passato due prodotti alimentari: il caffè ed il pane.

Quest'ultimo è conosciuto in sardo genericamente come *Pan'Ispele*, termine di origine pre-romana, il cui significato, sulla base di interpretazioni recenti, farebbe riferimento al suo aspetto simile al contenuto dello stomaco dei suini dopo che essi si sono cibati di ghiande.

Il confezionamento del pane di ghiande è riportato per il Kurdistan e per la California dove diverse tipologie di pane venivano preparate dagli aborigeni americani:

Pomo Indians e dai Wintu e Nomlaki i quali erano soliti bollirle, arrostirle o aggiungere cenere o argilla rossa, proveniente da una specifica località, per ridurre il sapore aspro dei tannini. La tribù dei Maidu, della California nord occidentale, utilizzavano l'alimento anche nelle danze rituali.

Il pane di ghiande è conosciuto per alcune regioni del Mediterraneo: Iran (www.allempires.com), Penisola Iberica mentre in Italia è riportato per la Calabria, nella zona della Bovesia, e per la Basilicata dove si utilizzavano le ghiande della *Quercus virgiliana* (Ten.) Ten., denominata: quercia castagnara, per il sapore dolciastro dei frutti.

Risultati

Diversi sono gli studiosi che hanno citato il pane di ghiande come un alimento che in passato si confezionava in Sardegna anche se, in realtà, l'esatta preparazione è stata descritta in dettaglio solamente da tre studiosi. Il primo è stato Padre Francesco Cetti (1774), professore di matematica presso l'Università di Sassari, la cui opera rappresenta la più antica cronaca sarda che riferisce di un pane singolare confezionato, presso il comune di Baunei, con l'argilla.

Approfondimenti sulla preparazione del pane di ghiande presso Baunei, si rinvennero nel lavoro dello storico Angelino Usai (1969) e puntuali informazioni vengono fornite nell'articolo dell'antropologa Maria Teresa Mazzella (2006) che si era fatta confezionare, su commissione, l'alimento secondo l'antica ricetta che seguiva una sequenza di fasi dettagliate.

Oggi il pane di ghiande, alimento di uso quotidiano in passato, viene riproposto solo ed esclusivamente in occasione delle sagre paesane dalle mani sapienti delle donne anziane che conservano vivo il ricordo di un'antica tradizione.

Poche conoscenze si hanno sulle proprietà nutrizionali di questo curioso ali-

mento definito talvolta nocivo per la salute, altre volte cibo nutriente e salubre. Ai primi del secolo scorso, era ritenuto alimento fortificante e digeribile dagli stomaci di ferro.

Le ultime analisi chimiche condotte nel 1969 lo hanno definito prodotto ad azione rinfrescante in grado di lenire i disturbi intestinali di origine alimentare.

Le fasi del confezionamento, sebbene con alcune varianti locali, seguivano una sequenza generale ben precisa.

Le ghiande venivano raccolte in autunno esclusivamente da boschi di leccio e/o roverella ed unicamente da certe piante note agli anziani che, probabilmente per la loro esposizione al sole (definite: *Solianas*) e rifornimento idrico, fornivano frutti dolci chiaramente distinguibili da quelli amari, destinati invece all'alimentazione animale, per le minori dimensioni e per la forma rotondata.

Una volta raccolte, le ghiande venivano fatte essiccare all'interno di un sacco di orbace posto accanto al camino per una ventina di giorni (Baunei) o, per circa tre mesi, in un ripiano posto all'interno della classica capanna del pastore al centro della quale si accendeva un focolare (Urzulei).

Le ghiande essiccate venivano private del tegumento esterno in seguito ad una semplice battitura su pietra (Baunei) e, talvolta, si versavano successivamente all'interno di una sacca di peli di capra tessuti che veniva agitata energicamente (Urzulei).

Alla fine le ghiande si presentavano separate nei due cotiledoni.

Si procedeva in seguito al prelievo dell'argilla, anche questa solo da determinate aree note agli anziani, che veniva dapprima colata, depurata e poi versata in una grande bacinella di terracotta contenente acqua fredda. Con il mestolo di legno si mischiavano velocemente i due ingredienti fino ad ottenere una miscela rossiccia priva di grumi (Baunei). In altri casi,

l'argilla si lasciava in acqua per circa due o tre settimane, avendo cura di girarla di continuo (Urzulei).

Questo procedimento, paragonabile al processo chimico di scambio cationico, aveva l'importante scopo di arricchire l'acqua degli elementi minerali rilasciati dall'argilla per ricavarne un pane ricco di sali minerali e pertanto di elevato valore nutritivo.

L'acqua ricca di minerali veniva versata all'interno di un paiolo di rame e fatta bollire. Alla miscela rossa bollente si versavano in seguito le ghiande essiccate e private dei tegumenti.

Da questo momento iniziava la cottura vera e propria, fase fondamentale che aveva la scopo di eliminare parzialmente la componente fortemente amara ascrivibile ai tannini, sostanze polifenoliche che ad elevate concentrazioni sarebbero risultate tossiche per l'organismo umano.

L'argilla neutralizzava ulteriormente il sapore aspro ed amaro dei tannini presenti nelle ghiande, conferiva al pane il tipico colore nero, legava l'impasto e forniva ferro ed elementi minerali.

La cottura durava circa 8-9 ore a Urzulei, 5-6 ore a Baunei.

In quest'ultimo paese infatti, alla poltiglia rossa bollente, si aggiungeva lentamente un altro ingrediente: la cenere setacciata, generalmente di vite o di roverella che avrebbe facilitato la cottura delle ghiande. Si mescolava poi continuamente il contenuto del paiolo con un robusto ramo di ginestro.

Come primo prodotto ad Urzulei si otteneva un cibo brodoso chiamato in sardo: *Lande 'e perra chin brodu*, una sorta di minestra di ghiande, dall'aspetto impresentabile e pertanto di esclusiva consumazione familiare.

Quando l'impasto diventava alquanto denso, le ghiande intere venivano scolate, arrangiate velocemente in modo da otte-

nere tanti panetti di forma irregolare, asciugati al sole o in forno, in quest'ultimo caso si cospargevano di cenere per non farli attaccare.

Questo prodotto rustico, denominato in sardo: *Su lande cottu* a Baunei o *Cunfettu* ad Urzulei, era destinato agli uomini per il sostentamento nei lavori pesanti. Spesso si tagliava a fettine e si mandava in dono ad amici, parenti e vicini di casa.

Il resto del composto si faceva cuocere ulteriormente finché assumeva una consistenza simile alla polenta da cui si ricavano tante piccole focaccine chiamate in sardo: *Su lande 'e fitta* a Baunei o *Gheladina* ad Urzulei. Si trattava di un pane più raffinato e pertanto destinato ai bambini, ammalati ed anziani. Considerato quasi un dolce, spesso si univa al siero della ricotta per renderlo più digeribile.

I prodotti che si ottenevano erano dunque due presso il comune di Baunei e tre presso Urzulei.

Il pane di ghiande, focaccia lucida, nera, dal profumo intenso e fragrante, ricca di sali minerali e di ferro era considerata, oltre che un alimento, persino un utile rimedio per anemie, gonfiori di pancia e mal di stomaco.

Il suo sapore è stato paragonato a quello delle castagne ma con un leggero retrogusto terroso.

La totale scomparsa del pane di ghiande, preannunciata da Cetti, risalirebbe alla seconda metà degli anni quaranta del secolo scorso. Infatti, in seguito alla seconda guerra mondiale, non vi erano risorse economiche sufficienti per preparare il terreno all'aratura, semina, raccolta e trebbiatura del grano per cui era considerato più conveniente e sbrigativo cibarsi di quest'insolito alimento.

Alcuni studiosi ritengono che l'estrema povertà ed il fabbisogno di sostanze minerali abbia spinto gli uomini al confezionamento del pane di ghiande, chiamato an-

che *Pane buleo* ossia: pane della fame; altri invece ritengono che la sua preparazione nascondesse dei riti sacrali e simbolici che con il tempo sono stati perduti. Infatti la panificazione era preceduta da un cerimoniale a sfondo religioso, venivano recitate delle preghiere e ramoscelli di palma benedetta pare fossero collocati sui recipienti per scongiurare il malocchio ed assicurare la buona riuscita della mansione.

L'impiego dell'argilla nella panificazione ha suscitato e suscita ancora oggi un certo disgusto. Non dimentichiamo che i sardi non sono stati gli unici a cibarsi di questo insolito alimento. I Greci la impiegavano contro l'avvelenamento, i Romani la usavano per preparare dei biscotti, Platone la consigliava come ricostituente per le donne in attesa.

La geofagia durante la gravidanza è stata infatti spesso raccomandata per aumentare l'apporto di alcuni elementi essenziali: specialmente Ca, Mg, Zn, Fe, Cu, Mn, e Se; tant'è che le donne gravide del Bangladesh e del Bengal occidentale (India), tutt'oggi consumano l'argilla cotta chiamata *sikor*. Tale consuetudine alimentare è piuttosto comune persino in alcune parti dell'Africa sub-sahariana, prevalentemente in: Kenya, Ghana, Namibia e Tanzania dove vengono consumati 7 tipi di argilla come fonte di minerali, digestivo e rimedio contro la dissenteria, a piccole dosi pare purifichi l'organismo e lenisca i disturbi intestinali.

Conclusioni

Gli studi chimici eseguiti in passato sul pane di ghiande appaiono oggi alquanto datati ed incompleti. La ripetizione di specifiche analisi alimentari si ritiene pertanto necessaria al fine di accertare il vero valore nutrizionale e eventuali proprietà salutari.

Sarebbe inoltre auspicabile raccogliere ulteriori informazioni sulle varianti locali

adottate per la panificazione delle ghiande nei diversi paesi dell'isola. Pare che nella zona di Bitti e ad Alà dei sardi si usassero le ghiande della sughera (*Quercus suber* L.), mentre ad Oniferi e nel Gerrei esse si impastassero con il mosto anziché con l'argilla. La raccolta di tali informazioni su questo cibo, oggi quasi dimenticato, potrebbe portare infatti ad importanti osservazioni comparative tra le diverse varietà di pani di ghiande confezionati in Sardegna, la cui divulgazione consentirà di far conoscere questa tradizione anche al di fuori del territorio regionale. Ciò potrebbe richiamare l'attenzione di studiosi per ulteriori ricerche, nonché svelare simili usanze in altre culture, oggi non ancora accertate.

Ulteriori indagini potrebbero riguardare l'argilla utilizzata per la produzione del pane e la cenere, quest'ultima proveniente esclusivamente dalla combustione dei tralci di vite e tronchi e/o rami di roverella. Tale predilezione potrebbe essere dovuta al fatto che la cenere di queste piante contenga sostanze particolari o che, semplicemente, tali specie vegetali venissero scelte in quanto piuttosto comuni nell'area.

Particolarmente interessante sarebbe eseguire indagini comparative sulla composizione delle ghiande dolci ed amare, distinte, in maniera semplice ed immediata dalla saggezza popolare, unicamente per la loro morfologia, ma certamente diverse nei loro componenti.

I numerosi toponimi presenti in Sardegna, che indicano in maniera univoca e precisa località in cui si sviluppano boschi di ghiande dolci (Tab.1), mostrano che effettivamente gli alberi dai quali si traeva sostentamento nei periodi di estrema miseria erano ben conosciuti in passato.

Tab. 1 - Nomi di luogo sulle querce dolci in Sardegna e comuni di appartenenza.

Fitotoponimo	Comune
<i>Brunco de Su Landri Durci</i>	San Pantaleo
<i>Brunco Landiri Durci</i>	Dolianova
<i>Canale Landru Durci</i>	Domusnovas
<i>Canali/e Landirucci (o Landerucci)</i>	Morgongiori
<i>Capanna S'Illixi Durci</i>	Lanusei
<i>Capanna S'Illixi Durci</i>	Perdasdefogu
<i>Cuile S'Illixi Ucci</i>	Armungia
<i>Elighe Dulche</i>	Nughedu S. Nicolò
<i>Elurci</i>	Gairo
<i>Enna Landiri Durci</i>	Siliqua
<i>Illixi Durci</i>	Ballao
<i>Illixi Durci</i>	Perdasdefogu
<i>Illixi Durci</i>	Ulassai
<i>Il(l)ixi Dulci (o Illixi Durci)</i>	Armungia
<i>Landini Dulci</i>	Arbus
<i>Landini Druci</i>	Villamassargia
<i>Landiri Drucci</i>	Villaurbana
<i>Landri Druci</i>	Villamassargia
<i>Licia Dulci</i>	Luras
<i>Mitza 'e S'Illixi Ucci</i>	Armungia
<i>Monte Illixi Durci</i>	Perdasdefogu
<i>Monte Illixi Durci</i>	Ulassai
<i>Monte S'Elighe Dulche</i>	Nughedu S. Nicolò
<i>Nuraghe Elurci</i>	Ilbono
<i>Punta san Eliche Durche</i>	Nuoro
<i>Rio Lande Dulche</i>	Monti
<i>Riu di Elurci</i>	Ilbono
<i>Suelzu Dulche</i>	Buddusò
<i>Suelzu Dulche</i>	Padru
<i>Su Landiri Dulci</i>	Serbariu
<i>Su Landiri Durci</i>	Carbonia
<i>Su Landixidulci</i>	Arbus

Tutt'oggi poco è stato fatto per conservare e tramandare quest'antica abitudine alimentare.

Il recupero delle informazioni esistenti potrebbe invece portare alla valorizzazione del prodotto, motivo di richiamo di turisti, specialisti ed appassionati nelle zone interne dell'Isola con conseguenti risvolti dal punto di vista economico.

È stato segnalato inoltre che la sostituzione della farina di frumento con la farina di ghiande nei prodotti alimentari, fornisce notevoli benefici per la salute per le elevate quantità di composti fenolici che ridurrebbero eventuali rischi di malattie cardiovascolari, infiammatorie, tumori, HIV, infezioni batteriche e diabete.

Non è infine da sottovalutare che la rivisitazione in chiave moderna di questo tipico prodotto dell'antica tradizione culinaria sarda, potrebbe rivelarsi un valido surrogato del classico pane di farina di frumento per coloro che sono affetti da celiachia.

Questa potrebbe rappresentare una grande scoperta nonché una soluzione efficace nelle intolleranze al glutine.

Ringraziamenti

Si ringraziano tutte le persone che hanno fornito preziose informazioni sul confezionamento del pane di ghiande in Sardegna in particolare la signora Maria Mulas e sua figlia Rita di Urzulei.

BIBLIOGRAFIA

- P. W. ABRAHAMS - M. H. FOLLANSBEE - A. HUNT - B. SMITH - J. WRAGG, *Iron nutrition and possible lead toxicity: An appraisal of geophagy undertaken by pregnant women of UK Asian communities*, Applied Geochemistry, 21:98-108, 2006.
- Acorn bread was made by ancient Iranians. Available at: http://www.allempires.com/forum/forum_posts.asp?TID=4080
- W. AL-RMALLI SHABAN - O. JENKINS RICHARD - J. M. WATTS - PARVEZ I HARIS, *Risk of human exposure to arsenic and other toxic elements from geophagy: trace element analysis of baked clay using inductively coupled plasma mass spectrometry*. Environmental Health, 9:79, 2010.
- G. L. ANEDDA, *Pane di ghiande, in Sardegna antica: culture mediterranee: rivista semestrale di archeologia, etnologia, storia, no 16, vol. 8: 21-24, 1999.*
- A. D. ATZEL, *Le piante nella tradizione popolare della Sardegna*, Carlo Delfino, Sassari 1999.
- D. A. BAINBRIDGE, *Use of Acorns for Food in California: Past, Present, Future*. Presented at the Symposium on Multiple-use Management of California's Hardwoods, November 12-14, 1986, San Luis Obispo, California 1986.
- L. BASCIU, *Roverella Quercus pubescens, Sardegna mediterranea semestrale di cultura 17: 43-45, 2005.*
- V. L. BOHRER, *On the Relation of Harvest Methods to Early Agriculture in the Near East*, Economic Botany, 1971.

- R. BRIGHTMAN, *Traditions of Subversion and the Subversion of Tradition: Cultural Criticism in Maidu Clown Performances*, *American Anthropologist* 101(2):272-287, 1999.
- G. CANEVA - M. A. PONTRANDOLFI - S. FASCETTI, *Le piante alimentari spontanee della Basilicata*. Consiglio Regionale di Basilicata, Ufficio Stampa (ed), 1997.
- F. CANTARELLI, *I tempi alimentari del Mediterraneo. Cultura ed economia nella storia alimentare dell'uomo, I. I tempi della cultura*, Franco Angeli, Milano 2005.
- F. CETTI, *I quadrupedi di Sardegna*, Illisso, Nuoro (1774).
- K. M. CRAWFORD, *Daily Bread: Prehistoric cooking features in the northern Sacramento Valley, California*. A thesis presented to the Faculty of California State University, Chico. In partial fulfillment of the requirements for the Degree Master of Arts in Anthropology, 2011.
- G. DELEDDA, *Tradizioni popolari di Sardegna*, Newton Compton, Roma 1995.
- A. DELLA MARMORA, *Itinerario nell'Isola di Sardegna*, (traduzione a cura di M. G. LONGHI), Vol. 2, Ilisso, Nuoro (1997), 1860.
- H. GHORBANI, *Geophagia*, a Soil - Environmental Related Disease. International Meeting on Soil Fertility Land Management and Agroclimatology. Turkey 2008.
- A. FARINA, *L'antica sapienza del pane di ghiande di Baunei*, in *Sardegna Mediterranea* n. 27 anno 2010.
- D. HOOPER, *Useful plants and drugs of Iran and Iraq*. *Field Mus. Nat. History, Botanical Series* 9(3), 1937.
- T. JOHNS - M. DUQUETTE, *Detoxification and mineral supplementation as functions of geophagy*. *Am. J. Clin. Nutr.* 53:448-56, 1991.
- K. KAWAI - E. SAATHOFF - G. ANTELMAN - G. MSAMANGA - W. W. FAWZI, *Geophagy (Soileating) in Relation to Anemia and Helminth Infection among HIV Infected Pregnant Women in Tanzania*. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene* 80: 36-43, 2009.
- KUBIAK-L. MARTENS, *The plant food component of the diet at the late Mesolithic (Ertebølle) settlement at Tybrind Vig, Denmark*. *Veget Hist Archaeobot* 8:117-127, 1999.
- A. I. LUOBA - P. W. GEISSLER - B. ESTAMBALE - J. H. OUMA - P. MAGNUSSEN - D. ALUSALA - R. AYAH - D. MWANIKI - H. FRIIS, *Geophagy among pregnant and lactating women in Bondo District, western J. D. MIDDLETON, 1989, Sikor, an Unquantified Hazard*. *British Medical Journal*, 298:407-408, 2004.
- P. MANTEGAZZA, *Profili e paesaggi della Sardegna*, Ed. G. Brigola, 1869.
- M. T. MAZZELLA, *Pane di ghiande: un'interroista di venti anni fa*, in PANI; *Tradizione e prospettive della panificazione in Sardegna*, Ilisso, Nuoro 2005.
- J. D. MIDDLETON, *Sikor - an Unquantified Hazard*. *British Medical Journal* 298:407-408, 1989.
- J. J. PARSON, *The Acorn-Hog Economy of the Oak Woodlands of Southwestern Spain*. *Geographical Review*, Vol. 52, No. 2. pp. 211-235 Published by: American Geographical Society, 1962.
- L. PAZZAGLIA, *Il nostro pane quotidiano come simbolo, fenomeno biochimico, alimento*, Fossataro, Cagliari 1966.
- D. PIGNONE - G. LAGHETTI, *On sweet acorn (Quercus spp.) cake tradition in Italian cultural and ethnic islands*. *Genet Resour Crop Evol* 57:1261-1266, 2010.
- G. S. PLINIO, *Storia naturale III*, Botanica, Libro XVI, Giulio Einaudi, Torino 1984.
- A. C. PRUDENTIUS, IV-V d. C., *Contra Symmachum*, II, (403), 946-947.
- M. D. SABRIN, *Characterization of acorn meal*. A Thesis Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree. Master of Science, Athens, Georgia 2009.
- Saint Isidore (of Seville), 1911 - *Etymologiarum Sive Orig-inum*, Saint Isidore (of Seville), curato da W. M. LINDSAY, XX, 1-2, Ed. Typographeo Clarendoniano.
- C. F. SAUNDERS, *The acorn as human food and some other wild nuts*, in "Useful Wild Plants of the United States and Canada". Chapter IV. P.67. Ed. R.M. McBride, New York 1920.
- E. SONZOGNO, *Le cento città d'Italia*, numero dedicato a Lanusei, Ed. Sonzogno, Milano 1902.
- The Incredible Edible Oak. In: *Landscaping not just for the birds*. *Nursery News* March 2006 - Research & Development. Beeson's McHenry County Nursery. Available at: www.beesongrows.com/ArchivePage.html
- J. THOMSON, *Anaemia in pregnant women in eastern Caprivi*, Namibia. *South African Medical Journal*, 87:1544-1547, 1997.
- D. TURCHI, *Oliena, Barbagia, Sardegna*, Nuoro 1977.
- A. USAI, *Il pane di ghiande e la geofagia in Sardegna*, Ed. Fossataro, Cagliari 1969.
- G. VARGIU, *Gli antichi sardi e la quercia*, in: "Piazza del popolo", *Periodico di cultura ed informazione*. XV, n. 4 [87], 2009.
- D. E. VERMEER, *Geophagy among Ewe of Ghana*. *Ethnology*, 10:56, 1971.
- M. L. WAGNER, *La vita rustica della Sardegna rispecchiata nella sua lingua*, Ed. Cosma, Cagliari 1928.
- M. L. WAGNER, *Dizionario Etimologico Sardo*, I, Heidelberg 1960.



TELESARDEGNA - NUORO

scambio gratuito di pubblicità

spartito
cio l'uso

di un bene
che non è
divisibile
e che non
può essere
diviso
senza
perdere
qualità



Baunei, pane di ghiande