

---

# Sardegna . Il MIRTO in Sardegna le cure e le ricette di Mariella

Inviato da Marista Urru  
sabato 12 settembre 2009

## Il MIRTO in Sardegna

Parlare di Mirto vuole dire: pensare all'isola sarda e associarla al profumo ...di mirto!

E' un arbusto alto, a volte imponente, abbarbicato alle siepi spinose dei fichi d'india, o isolato in mezzo ai campi, per arrivare a sentirne l'odore devi fare lo slalom tra le cacche dei buoi che vi pascolano.

Non ha bisogno di cure importanti, cresce in qualsiasi tipo di terreno, le temperature, in Sardegna, solitamente alte, non lo ingialliscono, a meno che la mano dell'uomo non intervenga ...!!! Il vento, non lo scompone, resiste a qualsiasi intemperie. Essendo una pianta tipica della flora mediterranea può soffrire in caso di gelate. Se allevata in giardino, la pianta, da segni di insofferenza...le troppe coccole non le giovano, smette di fiorire, oppure fiorisce e non dà frutti...capita! Quindi se si possiede un piccolo arbusto, anche in vaso, sarà bene piantarlo in un terreno simile a quello in cui si trovava la "mamma" da cui è stata prelevata la talea.

E' preferibile isolarlo in un angolo assolato del giardino regalandogli una palata di terra di sottobosco e lasciarla vegetare con tranquillità, rispettando i suoi tempi.

In queste condizioni, in primavera si copre di teneri e profumati fiori bianchi, sembrano fiori di zagara, bellissimi.

Nell'antica Grecia lo impiegavano per comporre corone da dedicare a eroi e poeti.

Qui in Sardegna il suo uso è tutt'altro che poetico:

viene solitamente  
utilizzato come pianta aromatica per carni e selvaggina arrostita.

I Maialetti, ad esempio, dopo che vengono tolti dallo spiedo, vengono sdraiati su un letto di fronde di mirto, così da aromatizzare le carni che acquistano un sapore diverso dalla solita carne arrostita.

Non tutti sanno che "Mirto" non è solo liquore...le foglie contengono sostanze astringenti, balsamiche, stimolanti...

Fa bene alla vista. Il suo olio essenziale è ottimo per i massaggi (alcune gocce in una base grassa neutra) giova in caso di gonfiore o fragilità capillare...

Per poterlo conservare:

Si raccolgono le foglie, durante l'epoca della fioritura, (maggio-giugno), si fanno essiccare all'aria protette dal sole, si conservano in sacchi di carta o di juta (devono traspirare altrimenti ammuffiscono)

Se si raccolgono le foglie, sarebbe bene evitare di spogliare i rami, ma raccogliere gli apici delle fronde,,questa operazione non danneggia l'arbusto, al contrario, lo rinvigorisce. In ogni caso, suggerisco , prima di effettuare una qualsiasi raccolta, informare il comando dei vigili forestali, chiedendo se si possono tagliare delle fronde di mirto per proprio uso e consumo. In questo caso si resta nella legalità e nel rispetto della natura che ci circonda.

I frutti si raccolgono in pieno inverno, quando sono maturi e gonfi, è preferibile assaggiarli, non devono avere retrogusto amaro.

Devo premettere che il mio discorso si riferisce alla zona della Sardegna centro meridionale (Medio Campidano), alcune notizie possono essere diverse rispetto alle conoscenze delle altre zone nord o sud dell'isola!

La raccolta, nella mia zona, ha inizio in dicembre. Se schiere di famiglie limitassero al proprio fabbisogno la "razzia" di bacche, queste continuerebbero a maturare anche nel mese successivo.

Fino a 15 anni fa, uscivi di casa a fare una passeggiata, nelle zone limitrofe dei paesi, e potevi raccogliere i frutti per fare il liquore di mirto in casa (ricette top secret!...ma dopo ve la passo). Oggi per trovare un arbusto di mirto che abbia i frutti, devi prendere la macchina, possibilmente un fuoristrada, se non ce l'hai ti accontenti di stare nell'asfalto, e abbarbicarti come le capre su per i pendii per trovare quel che cerchi (storia che si ripete se vai a cogliere anche asparagi selvatici).

Mi meraviglia il fatto che ci siano leggi che regolamentano la raccolta di ciò che si trova in natura allo stato brado, ma che in quanto all'applicazione...beh!.... Lasciamo perdere!

Sicuramente se vado io a raccogliere il mirto ho un forestale alle calcagna, poco male! Posso illudermi di essere una pop star!

E ora alcune ricette che spero vi siano utili:

Partiamo dal comune raffreddore, che si annuncia con una serie di starnuti, pizzicori al naso, l'infuso di mirto può essere una valida prevenzione:

Si prende una tazzina da caffè di acqua bollente, si versa un cucchiaino di foglie (possibilmente fresche...la natura ci pensa, perché il raffreddore, generalmente, in condizioni naturali, è un'affezione tipicamente autunnale no?)

Si copre la tazzina e si lascia in infusione 15 minuti.

Addolcire col miele.

Per fare in modo che il liquido rimanga caldo (in 15 minuti fa a tempo a formare stalattiti e stalagmiti), io tengo la tazzina immersa a bagnomaria nell'acqua bollente), dopo di che si filtra e si beve. (almeno 2 tazzine al giorno)

Se poi avete esagerato con la quantità di infuso, non gettatelo, è un ottimo tonico per il viso.

Infatti... le bacche di mirto si possono utilizzare per una maschera:

ridurre in poltiglia  
50 gr. di frutti, aggiungere mezza tazzina di yogurt e 1 cucchiaino di olio di mandorle (in assenza anche d'oliva).

Mescolare questo composto e stenderlo sul viso pulito per 20 minuti (il tempo del vostro telefilm preferito)

Sciacquare con acqua tiepida. E dopo, bellissime come Venere!

Contro la tosse:

un cucchiaino di foglie in un quarto di acqua calda, far bollire per 5 minuti.

Filtrare, addolcire con miele e bere 2 - 3 tazze al giorno.

Continuare fin quando la tosse scompare, di solito 7 giorni sono sufficienti.

E ora la ricetta top secret del liquore...una  
raccomandazione: non dite a nessuno che la conoscete

(Ringraziamo Sandro G. per la gentile concessione)

Liquore di Mirto (fatto in casa)

Mezzo litro di alcool puro (spirito)

250 gr. Di bacche di mirto mature

250 gr. Di acqua

250 gr. Di zucchero

procedimento: Mettere a macerare il mirto (mondato e pulito,  
asciugato) nell'alcool, la scelta del tempo è individuale, ci sono diverse  
"scuole di pensiero", c'è chi dice 15 gg. c'è chi dice 30, chi 45 giorni ....la  
realtà è che più le bacche stanno al macero più si gonfiano e rendono il  
liquore corposo.

Facciamo a metà e 30 giorni sarà il tempo ideale (provate e  
fatemi sapere il risultato).

Trascorso questo periodo, con un torchio si pressa, raccogliendo il tutto in una pentola alta, naturalmente ciò che è stato ottenuto andrà filtrato.

Poi si fa lo sciroppo, portando il quarto d'acqua e lo zucchero a bollore)

Lasciare intiepidire e versare il tutto in un'altra pentola (o contenitore) dove si miscela il mirto che prima è stato strizzato e filtrato.

Una volta che è tutto pronto, si versa in bottiglie che verranno lasciate invecchiare il tempo che desiderate.

Anche in questo caso vale la regola: più invecchia, più buono diventa!

Se non si possiede il piccolo torchio (mica facciamo il liquore tutti i giorni!) una signora del mio paese ha utilizzato un canovaccio (preventivamente sterilizzato in acqua senza detersivo), ha messo le bacche dentro poi ha cominciato a strizzare, premere, fino a far uscire il succo del mirto, poi ha messo la poltiglia in un colino e facendovi scorrere il restante alcool (quello usato per macerare le bacche), in questo modo ha sfruttato bene il tutto.

Naturalmente quel canovaccio è rimasto violetto!!!

E ora voglio esagerare, regalandovi la:

Crema di mirto

1lt di latte fresco,  
possibilmente di capra o pecora

1/2lt di alcool

300g di mirto

1 bustina di vanillina

800g di zucchero

Far macerare il mirto per 15 giorni in alcool. (Procedimento simile al mirto ma qui vi suggerisco di rispettare i tempi, questa è una crema liquore, quindi il gusto è più delicato).

Bollire il latte con lo zucchero e la vanillina per 3 volte, (si porta a bollore, si fa raffreddare, si riporta a bollore e si rifà raffreddare, si riporta a bollore e si fa raffreddare).

Si passa al torchio\* il mirto, si filtra, e si aggiunge al latte vanigliato zuccherato.

Imbottigliare, tappare e lasciar riposare fino al momento di bere. (i golosoni lo consumano non appena è freddo...! Credetemi è davvero buono!)

\*stesso consiglio di prima

se non si possiede il torchio