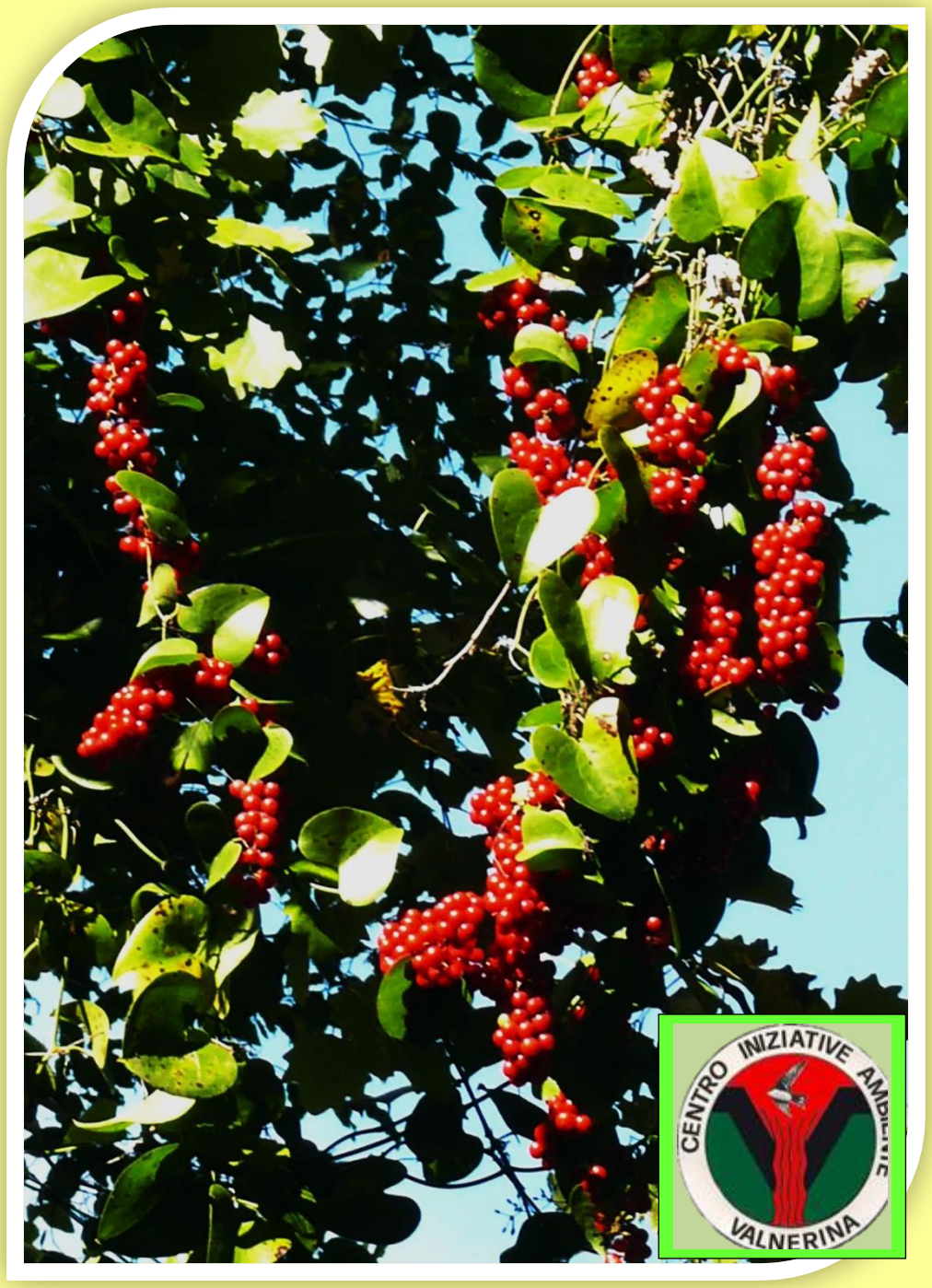
LA VOCE DEL CIAV



AIUTA L'APS C.I.A.V. - Dona il tuo 5x1000 al CIAV

C.F. 91016160557

La Voce del CIAV - Periodico bimestrale – (5 numeri annui) – allegato alla rivista *CIBUS et salus, siamo quello che mangiamo* - Registrazione presso il Tribunale di Terni n. 5/2017 del 15/12/2017

Direttore responsabile: Leonardo Paoluzzi (medico chirurgo – Agopuntura, Fitoterapia)

Direttore scientifico: Alessandro Notari (Tecnologo Alimentare)

Comitato scientifico: Paola Angelini (Dipartimento di Chimica, Biologia e Biotecnologie, Università degli Studi di Perugia), Glenda Giampaoli (Antropologa - Direttrice museo della canapa Santa Anatolia di Narco), Olga Moretti (Biologa – Arpa Terni), Mario Polia (Antropologo – Direttore museo Demoantropologico di Leonessa), Giulio Spaziani (Medico Chirurgo, Psichiatra, psicoterapeuta), Rachele Taccalozzi (Sindaco di Montefranco), Roberto Venanzoni (Dipartimento di Chimica, Biologia e Biotecnologie, Università degli Studi di Perugia).

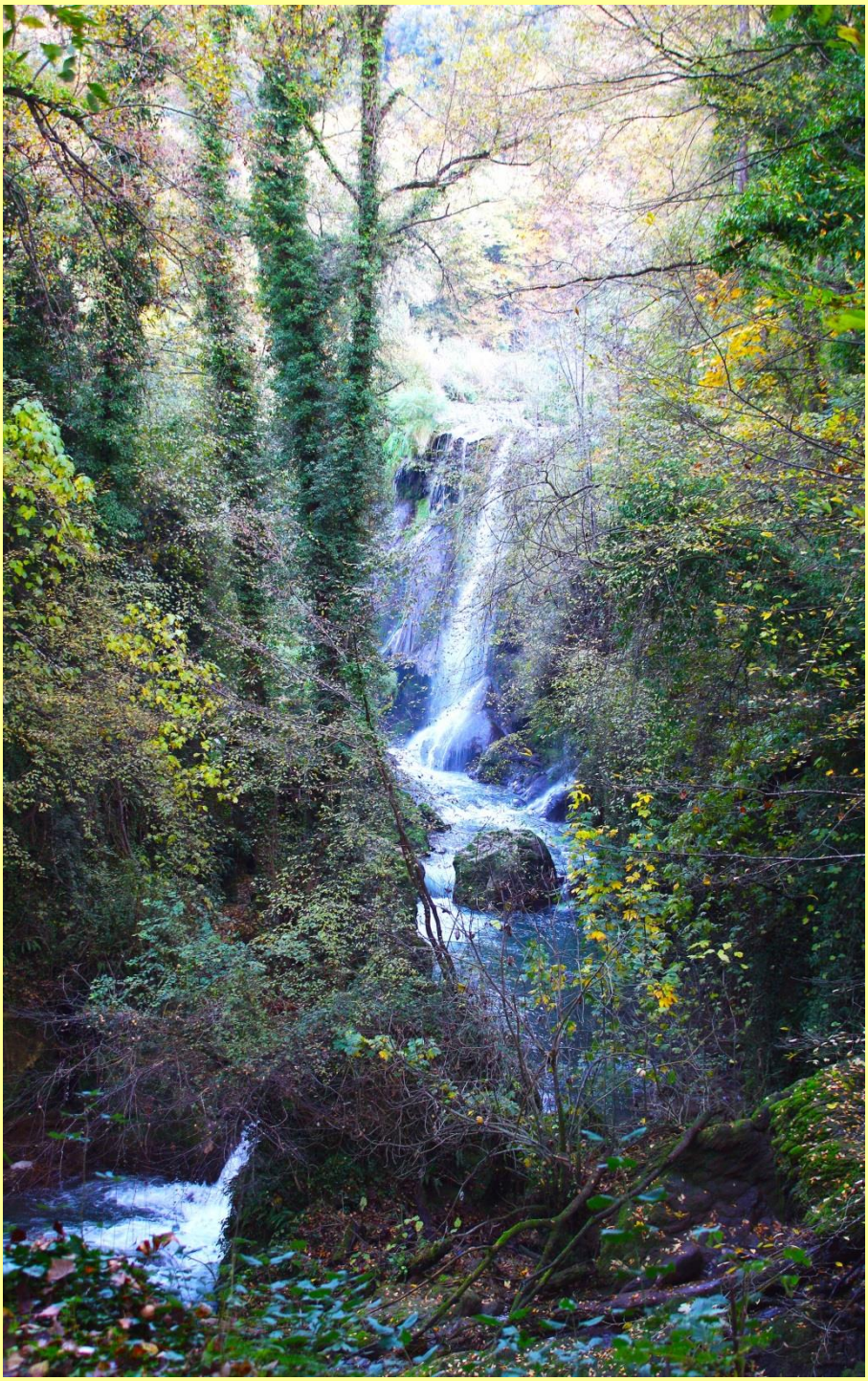
Comitato di redazione : Rita Diamanti (Farmacista), Stefano Laurenti (Ornitologo), Don Massimiliano (Monaco Ricostruttori Stroncone), Rita Orsi (Botanica), Pino Ratini (Micologo), Sebastiano Torlini (Archeologo).

Segreteria: Roberta Petrangeli Tel. 339-2265830.
CIAV Sede sociale : Via Valnerina n.140
Sede operativa: Centro di documentazione del Parco Fluviale del Nera - Sezioni museali di palazzo Magalotti – Collestatte.

E-mail: ciavterni@gmail.com
Sito web: www.ciav.info
Presidente CIAV:
Sig. Enrico Bini (Micologo) Tel. 3333553040.

Direttivo CIAV: Enrico Bini, Daniela Guadagnoli, Stefano Laurenti, Alessandro Notari, Rita Orsi, Leonardo Paoluzzi, Roberta Petrangeli, Chiara Piersanti, Pino Ratini, Altero Rocchi, Alberto Teofoli.

Progetto e realizzazione grafica a cura del CIAV - Coordinatore: Alessandro Notari -



Dall'Assemblea ordinaria dei soci
APPROVATI I BILANCI DEL CIAV

Nel pieno rispetto delle disposizioni emanate per il contenimento della pandemia da Covid 19, il giorno 03 ottobre 2020, si è tenute l'assemblea ordinaria dei soci CIAV appositamente convocata per approvare la relazione previsionale, il bilancio consuntivo dell'anno 2019 e quello preventivo 2020.
Il Presidente, dopo aver ribadito le motivazioni del ritardo della data di convocazione dell'assemblea rispetto ai termini fissati dal nuovo statuto approvato ai sensi della nuova legge di riforma del terzo settore, approvata con D. Lgs 117/2017, nella relazione introduttiva, oltre a riepilogare le tante iniziative, ha illustrato le diverse poste del bilancio consuntivo del 2019 e il programma preventivo delle iniziative per 2020.
Per quanto riguarda il consuntivo del 2019, oltre alle positive valutazioni riguardanti le tante iniziative ricomprese all'interno delle due più importanti manifestazioni che oramai annualmente svolgiamo e che abbiamo denominato "Le stagioni nel Parco Fluviale del Nera – Primavera ...in herbis salus... - e Saperi e Sapori d'autunno-", è stato evidenziato il successo che hanno ricevuto sia la Tavola Rotonda sul tema "I funghi coltivati: caratteristiche alimentari e proprietà medicinali" (alla quale hanno partecipato l'Antropologo Mario Polia il Prof. R. Venanzoni, la prof.ssa P. Angelini e il prof E.Guerra dell'università di Perugia, e altri autorevoli farmacisti, medici dell'università di Siena e Padova) che la visita guidata dall'esperto Pino Ratini, finalizzata all'osservazione delle tante, belle e rare orchidee spontanee dell'isola Polvese ed il corso base di micologia per raccoglitori tenutosi a Montefranco, finalizzato all'acquisizione dell'attestato necessario per il rilascio dell'autorizzazione alla raccolta dei funghi spontanei nelle Regioni limitrofe all'Umbria.
Una particolare menzione è stata riservata alla stampa e alla presentazione del volume "Pensieri e Sapori in Valnerina" preparato dalla nostra iscritta Franca Torlini che, con passione e accuratezza, ci ha fatto rivivere, attraverso alcune tipiche ricette tradizionali, quella nobile passione del "conoscere per saper far bene" caratteristica della profonda cultura contadina della Valle del Nera, in particolare di quella ternana. L'attività del 2019 si è conclusa con la competizione "I Pampepati fatti in casa: fra tradizionale e innovazione – 1° premio La Morenacchia – In ricordo di nonna Morena" che si è svolta in un famoso ristorante di Ferentillo, premio che ha riscosso un successo veramente significativo sia come numero di partecipanti al premio che come qualità dei prodotti presentati.
Purtroppo, a fronte di tante qualificate e partecipate manifestazioni, non c'è stato un riscontro economico positivo. In merito sono state illustrate le diverse e articolate motivazioni che hanno prodotto un disavanzo d'esercizio pari a – 3397,62 €, debito che verrà ripianato con i fondi accumulati negli anni passati i quali sono regolarmente disponibili nell'apposito conto corrente postale del CIAV.
Per quanto riguarda le linee guida riguardanti le attività per l'anno in corso, che indubbiamente sono state fortemente limitate dalle famose restrizioni impartite dai diversi D.P.C.M., è stato proposto di effettuare in questa seconda parte dell'anno, nel limite del possibile, tutte quelle iniziative che da sempre caratterizzano la nostra associazione.
Dopo gli interventi di alcuni dei tanti soci presenti l'Assemblea, all'unanimità, ha approvato sia la relazione introduttiva che il bilancio consuntivo 2019 e il preventivo per l'anno 2020.
Purtroppo le iniziative deliberate, in particolare quella riguardante le serate di approfondimento micologico da tenersi a Montefranco, la visita guidata all'Oasi di Alviano, la gara del Pampepato fatto in casa da tenersi a Ferentillo, causa misure anti-covid emanate con appositi D.P.C.M, sono state sospese e rinviate a data da destinarsi.

Il Presidente

Il Parco Fluviale del Nera: una storia (prima parte)

di MIRO VIRILI ARCHITETTO

Il 3 marzo di quest'anno il Parco del Nera ha festeggiato 25 anni (un quarto di secolo), infatti è stato istituito ufficialmente con la legge regionale 3 marzo 1995 n. 9 (norme in materia di aree naturali protette regionali e locali in attuazione dei principi fondamentali contenuti nella legge 6 dicembre 1991, n. 394) [1]. Per questa ragione ho accettato volentieri l'invito del CIAV a raccontare la sua storia attraverso alcuni brevi articoli al fine di ripercorrerne le tappe fondamentali, illustrare il suo territorio, i contenuti del piano e del regolamento del Parco, fare un primo bilancio dello stato di attuazione e guardare anche a prospettive future.

L'area naturale protetta Parco Fluviale del Nera fa parte del Sistema parchi-ambiente della regione Umbria[2] ed è stata istituita al fine di "conservare, difendere e ripristinare il paesaggio e l'ambiente, per assicurare il corretto uso del territorio a scopi ricreativi, culturali, sociali, didattici e scientifici e per la qualificazione e valorizzazione delle risorse e dell'economia locale"[3]. Secondo la sua stessa definizione è un Parco Fluviale, ovvero un parco costruito intorno alle acque, che nel nostro caso sono l'asta del fiume Nera con i suoi maggiori affluenti (il fosso di Rosciano, il fosso di Ancaiano e il fosso di Castellone-Salto del Cieco) e il fiume Velino con la Cascata delle Marmore.

Il Parco è caratterizzato da un territorio modesto e da una forte presenza antropica (le stesse emergenze naturalistiche, la Cascata delle Marmore e il fiume Nera, sono profondamente segnate dall'uomo). Conseguentemente il Regolamento e il Piano del Parco adottati nel 2007 e approvati nel 2012 (con deliberazione del Consiglio Provinciale n. 16 del 12 marzo 2012), hanno proposto non un parco a indirizzo esclusivamente naturalistico, ma lo hanno concepito come un'area protetta a indirizzo misto sia naturalistico sia antropico, in cui il problema della conservazione-salvaguardia del patrimonio naturale si confronta con una presenza antropica storicamente forte che ha prodotto un patrimonio storico-culturale ricco e complesso che costituisce esso stesso un "bene" da tutelare e da valorizzare[4].

L'idea di un parco lungo il fiume Nera risale al 1983, quando fu approvato il primo Piano Urbanistico Territoriale della Regione Umbria, che prevedeva lungo il corso del Nera un grande Parco Fluviale del Nera-Velino che dai Sibillini arrivava alle porte di Terni inglobando Marmore e il lago di Piediluco. Sempre il PUT prevedeva nella Valnerina perugina sino a Ferentillo il Parco naturale del Coscerno Aspra e il Parco dei Sibillini. Successivamente la Regione redige il Piano parchi del sistema parchi-ambiente dell'Umbria approvato dal consiglio regionale con deliberazione del 12 marzo 1990, n. 1147, e oggetto del decreto presidente della Giunta regionale n. 331 del 14 giugno 1990, che prevedeva per il corso del Nera due distinti parchi: il Parco Fluviale del Nera-Velino nel tratto fra Papigno e Ferentillo, comprendendo il lago di Piediluco e il fiume Velino, e il Parco naturale del Coscerno Aspra nel tratto da Ferentillo a Cerreto, comprendendo il fiume Nera e i rilievi della Valnerina. Nel 1991, con la legge 394/91 viene istituito il Parco Nazionale dei Sibillini, mentre nel 1995 con la legge regionale n. 9 la Regione Umbria cancella completamente il Parco del Coscerno Aspra e istituisce il solo Parco Fluviale del Nera nel tratto della Valnerina ternana senza il lago di Piediluco, il fiume Velino e il Piano delle Marmore. Con il Piano regionale delle aree protette approvato con DPGR 10 febbraio 1998, n. 61, la Regione conferma il Parco del Nera e istituisce delle "Aree di

[1] L.R. 3 marzo 1995 n. 9 (Tutela dell'ambiente e nuove norme in materia di Aree naturali protette in adeguamento alla legge 6 dicembre 1991, n. 394 e alla legge 8 giugno 1990, n. 142).

[2] Il piano del sistema parchi-ambiente dell'Umbria, approvato dal Consiglio regionale con deliberazione 12 marzo 1990, n. 1147, ed oggetto del decreto del Presidente della Giunta regionale n. 331 del 14 giugno 1990.

[3] L.R. n. 9/1995, comma 2 dell'art. 4 (obiettivi specifici).

[4] Regolamento del Parto, art. 1 comma 3, pubblicato sul Supplemento straordinario al «Bollettino Ufficiale» - serie generale - n. 19 del 2 maggio 2012.

proposta e studio" nei territori precedentemente esclusi dal parco. Il nuovo PUT, approvato con L.R. 24 marzo 2000 n. 27, prende atto e rappresenta nelle carte nn. 12-13 le aree naturali protette dell'Italia Centrale e quelle istituite dalla L.R. 3 marzo 1995, n. 9, con le relative aree contigue, nonché quelle di studio indicate dal piano delle aree naturali protette, e le disciplina all'art. 17 delle NTA.

Queste le prime informazioni sul parco del Nera nei prossimi contributi oltre a descrivere il caratteristiche specifiche del nostro parco, traccerò le tappe principali della storia del Parco del Nera prima della sua istituzione, cercando di comprendere le ragioni delle scelte ambientali della Regione Umbria nel contesto storico degli anni Ottanta del novecento, le ricadute sul territorio, i dibattiti con le comunità interessate, gli errori delle classi dirigenti di allora e degli apparati amministrativi regionali, e della scelta coraggiosa delle comunità della Valnerina Ternana che in controtendenza con altri territori regionali decisero di sperimentare un nuovo modello di sviluppo sostenibile. Prima di entrare nello specifico tenterò di trattare una storia del concetto di "parco" sia in generale che nello specifico delle nostro territorio.

I FUNGHI SPONTANEI

Di specie in specie

di ENRICO BINI

L'autunno è sicuramente la stagione più favorevole per cercare e raccogliere i funghi spontanei. Infatti in questo periodo nei nostri boschi, costituiti prevalentemente da caducifoglie e sclerofille sempreverdi, si possiamo trovare tante specie fungine, alcune anche di ottima qualità.
Sicuramente due delle specie più comuni, molto ricercate e apprezzate da molti nostri concittadini, sono i sanguinelli o sanguinacci (*Lactarius sanguiflus* e *deliciosus*) e i licinetti rossi (*Hygrophorus russula*) e bianchi (*Hygrophorus penarius*) .
Vediamo più da vicino le caratteristiche macro-morfobotaniche che caratterizzano questi due generi e le più importanti specie che li caratterizzano.

IL GENERE *LACTARIUS*

Questo genere ricomprende poco più di 170 specie, tutte per lo più commestibili, pochissime quelle di buona qualità, alcune sconsigliate, altre da considerare non commestibili per il forte sapore acre e piccante della carne e del latice che alla frattura secerne. Ci sono alcune specie in grado di procurare seri disturbi di carattere prevalentemente gastrointestinale a breve incubazione. Al fine di non incorrere in questi spiacevoli inconvenienti vorrei ricordare, come accorgimento di carattere generale, comunque da applicare sempre nel caso si volessero consumare, che sono da scartare tutte quelle specie appartenenti a questo genere che, rompendo una loro qualsiasi parte, secernono latice bianco, giallo o viola, mentre sono da considerare sicuramente commestibili quelli che secernono latice di colore arancione, rosso o rosso vinaccio. Questa è una regola da rispettare sempre per non incorrere in fastidiosi inconvenienti per la nostra salute. Le specie più apprezzate sono sicuramente quelle appartenenti al gruppo *Dapetes*, ovvero quei funghi che rompendoli dalla carne fuoriesce, in forma più o meno abbondante, una sostanza lattiginosa di colore arancio o rosso.

Lactarius sanguiflus (sanguinaccio o sanguinello)

Cappello depresso al centro, di colore rosso vinoso con sfumature olivastre e con zonature concentriche non molto evidenti; lamelle decorrenti, rosa-vinoso; gambo corto, tozzo, concolore al cappello, ornato da fossette concolori (scrobicoli); carne gessosa, biancastra, poi vinosa, essudante goccioline di latice rosso, rosso-vinoso, poco abbondante; odore fruttato, sapore mite-dolciastro. Cresce in prossimità di pini misti a macchia mediterranea, con presenza di sclerofille sempreverdi e di caducifoglie, su terreno calcareo.

Lactarius deliciosus (sanguinello arancione)

Cappello carnoso, convesso, poi piano, depresso al centro, a volte anche imbutiforme, di colore rosso-arancio, su fondo ocra, con evidenti e caratteristici zonature concentriche; lamelle fitte, decorrenti, di colore arancio, alla pressione verdastre; gambo tozzo, più corto del diametro del cappello, concolore, ornato da scrobicoli (fossette); carne gessosa a frattura netta, biancastra poi arancio, essudante goccioline di latice arancio-carota; odore fruttato, sapore mite. Cresce in boschi di pini a due aghi.

IL GENERE *HYGROPHORUS*

Questo genere ricomprende poco più di 260 specie, terricole, molte delle quali di piccole e medie dimensioni che spesso assumono vistose colorazioni molto importanti per la loro esatta determinazione. Sicuramente le caratteristiche più importanti da osservare sono quelle di essere funghi leucosporei (spore bianche), con struttura omogenea, simbionti, carnosi, lamelle larghe, spaziate in alcune specie fortemente decorrenti sul gambo. Poche le specie di ottima commestibilità, fra queste sicuramente vanno ricompresi i licinetti rossi e bianchi mentre tutte le altre sono da considerarsi non di particolare pregio gastronomico.

Hygrophorus russula (licinetto rosso)
Cappello di dimensioni medio-grandi, sodo, all'inizio rotondeggiante poi convesso, infine piano con evidente umbone di colore rosso-vinaccio con macchie più chiare, margine involuto; lamelle bianche, larghe, leggermente decorrenti, con macchie porpora, più evidenti a maturazione; gambo tozzo e duro, bianco sfumato di rosso; carne soda, bianca, con sfumature rosa al taglio; odore nullo, sapore un po' amarognolo in particolare nella cuticola.
Specie che cresce principalmente nei boschi di leccio, pianta con la quale stabilisce un rapporto privilegiato di simbiosi. La parte esterna del cappello, a maturazione o con il tempo secco e asciutto, tende a diventare giallastra.

Hygrophorus penarius (licinetto bianco)
Cappello di dimensioni medio-grandi, con umbone ottuso, bianco poi crema-ocraceo, vischioso con il tempo umido; lamelle decorrenti, spaziate e bianche; gambo robusto, pieno, attenuato alla base, bianco poi con sfumature ocra; carne bianca e consistente; odore caratteristico di latte bollito con sapore gradevole.
Cresce inizio dell'autunno sotto baschi di latifoglie prevalentemente di querce.

...IN HERBIS SALUS...

di ENRICO BINI

Il **Topinambur** (*Helianthus tuberosus)*

All'inizio del XVII secolo, dal Canada, dove cresceva spontaneamente, fu importato in Europa, il Topinambur. Pianta perenne, molto rustica, dal fusto eretto che può raggiungere anche due metri di altezza, ramificato nella parte alta, ispido, con foglie alterne di forma ovale e appuntita all'apice. È una erbacea che cresce spontanea nei prati umidi, nei terreni incolti e anche ai margini delle strade di campagna. È di facile riconoscimento durante la fase di fioritura la quale è costituita da evidenti e vistosi petali gialli a forma di piccolo girasole del quale è parente stretto e con il quale condivide alcune delle sue caratteristiche a partire dalla capacità del fiore di seguire l'andamento del sole, fenomeno questo in natura chiamato "Eliotropismo".

La parte pregiata, in quanto buon commestibile, è il tubero che si presenta di forma irregolare, bitorzoluta, con buccia esterna marrone-giallastra. Questo prezioso prodotto, da raccogliere preferibilmente prima della fioritura o al termine del ciclo vegetativo, che avviene dopo le prime brinate autunnali, rappresenta un alimento di ottime qualità per le sue tante proprietà nutrizionali in quanto privo di calorie ma contemporaneamente ricco di inulina.

Il CORBEZZOLO (*Arbutus unedo* L.)

di ALESSANDRO NOTARI Tecnologo Alimentare

Il corbezzolo è una pianta arbustiva tipica della macchia mediterranea, conosciuta fin dai tempi di Plinio Il Vecchio e dai colori caratteristici: il verde intenso delle foglie, unito al bianco dei fiori e al rosso e giallo dei frutti, costituiscono un quadro caratteristico del periodo autunno-invernale. Per questo motivo è spesso utilizzata come pianta ornamentale. Inoltre le forme che talvolta assumono i tronchi di questa pianta sono di straordinaria bellezza. Le proprietà possedute dai frutti maturi del corbezzolo, dialettalmente detto "cerasa marina", sono rilevanti, grazie alla presenza di vitamine e flavonoidi. Questi ultimi composti non sono altro che polifenoli, molecole in grado di contrastare diverse patologie se assunte con regolarità e in alimenti che ne assicurino una buona biodisponibilità; inoltre aiutano a combattere l'invecchiamento cellulare. Molto apprezzato in passato, oggi, purtroppo, il corbezzolo è poco utilizzato; tuttavia gli usi che si possono fare dei frutti sono molteplici: ottime confetture, liquori, dolci, sciroppi e non solo. Sono quindi un ottimo sostegno per la nostra salute nelle giuste dosi.

Descrizione Botanica: Il corbezzolo è una pianta sempreverde tipica della macchia mediterranea; le foglie sono semplici, alterne e di colore verde intenso. Il fusto presenta delle tipiche placche di colore marrone che tendono a distaccarsi gradualmente, ed è molto ramificato. I fiori li troviamo nello stesso periodo di maturazione dei frutti: questi sono di colore bianco, ermafroditi, e riuniti in racemi. I frutti sono bacche ricche di polpa che presentano colorazione rossa a maturazione completa, mentre sono gialli se non completamente maturi.

Proprietà: astringente, diuretico, antireumatico, antisettico.

Peculiarità: I frutti del corbezzolo hanno una buona quantità di pectine, vitamine e flavonoidi; la confettura che se ne ottiene ha spiccate proprietà astringenti; i frutti poco maturi hanno una notevole quantità di tannini; il miele di corbezzolo è difficile da ottenere ed ha importanti proprietà balsamiche.

Curiosità: Nei secoli scorsi c'è chi usava i frutti del corbezzolo per ottenere acquavite dopo fermentazione; le foglie si usavano per la concia delle pelli; il legno veniva lavorato per ottenere pipe grazie alle sue ottime caratteristiche; l'infuso delle foglie di corbezzolo veniva utilizzato per combattere le infiammazioni delle vie urinarie; per le foglie verdi, i fiori bianchi e le bacche rosse, nel Risorgimento, questa pianta è stata simbolo del tricolore Italiano; il decotto delle foglie del corbezzolo è usato per rendere tonica la pelle con applicazioni esterne.

UN "PARAVENTO" CONTRO L'ESTERNO

di ALESSIO MERLI – Farmacista

Negli ultimi giorni il tempo atmosferico sta iniziando a dimostrare che anche per quest'anno l'estate è definitivamente conclusa. Poiché ci stiamo incamminando verso l'inverno, è giunto il momento di iniziare a preparare il nostro organismo ad affrontare quelle che sono le classiche (e non solo, data la particolare situazione mondiale attuale) malattie da raffreddamento così diffuse in queste stagioni. Come al solito, un importante aiuto viene dalla natura, in grado di fornire diversi prodotti utili a questo scopo.

Astragalus membranaceus è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle **Fabaceae** (*Leguminosae*); cresce in luoghi erbosi (100-1400 m di altitudine) di tutto l'emisfero boreale in generale (in particolare in estremo oriente ed in Cina), la sua altezza può raggiungere i 2 metri, possiede fiori bianchi o giallastri, i frutti sono baccelli che racchiudono semi. La droga è rappresentata dalle radici della pianta (di colore giallo-bruno all'esterno, giallo-verde all'interno e dal sapore dolciastro). Le sue virtù sono note da secoli in Asia orientale, in particolare in Cina, ma anche in Siberia, Corea, Mongolia... Huang qi (come è meglio conosciuto in Cina) viene menzionato già nel Shen Nong Ben Cao Jing (II secondo secolo a.C. circa), dove viene classificato tra le "droghe superiori" in grado di tonificare il qi e aumentare la longevità; è inoltre l'ingrediente principale del Yu ping feng san ("polvere del paravento di giada"), un'antica ricetta cinese (compare per la prima volta circa 5 secoli fa nel Dan Xi Xin Fa, "insegnamenti di Dan Xi", risalente al 1481). Astragalo è quindi tradizionalmente utilizzato da secoli (da solo o in miscela) per tonificare il qi di tutto l'organismo (in particolare di polmone e milza) in situazioni di deficit energetico e per potenziare le difese (wei qi) contro aggressioni esterne. Come per molti altri casi, l'interesse da parte della moderna medicina occidentale verso la pianta è aumentato negli ultimi anni nel tentavo di studiarne la composizione chimica e l'azione biologica. I principali responsabili dell'azione terapeutica sembrano essere le saponine triterpeniche (astragalosidi I-X, isoastragalosidi I-IV, astragalina) e i polisaccaridi (astragalani I-IV) di cui la droga è particolarmente ricca; accanto a questi troviamo flavonoidi (quercetina, kaempferolo), amminoacidi, tracce di minerali (Fe, Zn, Cu) ed altri costituenti minori. Diversi test sia in vitro che in

vivo hanno confermato sia la capacità dei polisaccaridi da Astragalo di potenziare la risposta immunitaria (aumento di IgG, IgA ed IgM, incremento della produzione di IL-2, TNF ed INF, potenziamento dell'attività di linfociti T, stimolo alla proliferazione di linfociti e polimorfonucleati a livello del midollo osseo, attivazione di cellule NK, stimolazione della fagocitosi da macrofagi) che una loro azione antivirale diretta (sembrano interferire con la replicazione di certi virus, come Influenzavirus, HIV, Herpes Simplex); sono state inoltre riscontrate azioni tonificanti concomitanti (aumento della forza di contrazione cardiaca e del metabolismo cellulare, principalmente legate agli astragalosidi), azioni antiossidanti (flavonoidi ed acidi organici), un'azione epato- e nefro-protettiva (sembra stimolare la rigenerazione degli epatociti), ipotensiva (induce vasodilatazione), antibatterica contro certi ceppi infettivi, cicatrizzante e fibrinolitica. Oltre a ciò, anche studi clinici (svoltisi soprattutto in Cina) sembrano confermare tali azioni, soprattutto quella immunostimolante; oltre a questo, certi studi preliminari hanno mostrato Astragalo come promettente trattamento complementare in patologie neoplastiche (sembra essere in grado di ridurre l'immunosoppressione indotta da tradizionali medicinali antitumorali, in particolare attraverso una riattivazione delle cellule T). Gli effetti collaterali riscontrati erano sempre rari e di lieve entità (legati principalmente a leggera ipotensione e ipoglicemia, come stanchezza e vertigini). La pianta è utilizzabile sia in forma di decotto che di polvere o capsule di estratto secco (titolate in polisaccaridi), da sola o in associazione. Quanto detto sopra rende quindi Astragalo un rimedio particolarmente indicato (al pari della più nota Echinacea) nella prevenzione e nella cura di malattie infettive (es. raffreddore e sindromi influenzali, ma non solo), specialmente se di origine virale (data l'azione antivirale diretta), caratteristiche del periodo dell'anno che ci apprestiamo ad affrontare.

Le Specie animali Aliene Invasive (IAS) presenti sul territorio regionale

di OLGA MORETTI - Biologo Arpa Umbria - Struttura semplice biomonitoraggio aria

Per comprendere l'importanza che riveste la tutela della biodiversità, è necessario esplicitare, qui riportata per grandi linee, la Normativa Europea vigente, che da contezza dell'attenzione che il Ministero dell'Ambiente rivolge a questo problema emergente: le specie Aliene. Il regolamento UE emanato 1143/2014, descrive come effettuare il monitoraggio e il censimento delle specie animali e vegetali classificate "aliene" cioè non autoctone, le misure messe in atto per il contenimento e l'eventuale eradicazione, quando esse rappresentano una minaccia per gli ecosistemi autoctoni. Il protocollo operativo stabilito dalla normativa , ovviamente riguarda le amministrazioni pubbliche gli enti preposti al monitoraggio e controllo (ISPRA, ISS, ARPA, Università) ma non esclude il singolo cittadino che a suo modo può contribuire alle stese finalità: tutela della biodiversità e contenimento delle specie aliene in aree private.

Il Regolamento UE, definisce **Specie Aliena invasiva** *una specie* **esotica per cui si è rilevato che l'introduzione o la diffusione minaccia la biodiversità e i servizi ecosistemi collegati, o ha effetti negativi su di essi**. Tale definizione è attribuibile a specie animali e vegetali presenti all'interno di un ecosistema. La definizione è ripresa dalla Convezione sulla Biodiversità (Rio 1992) e sottolinea gli impatti negativi unicamente sulla biodiversità e i servizi ecosistemi, ma il Reg. UE 1143/2014 introduce anche gli impatti sulla salute dell'uomo e le attività economiche tra gli aspetti da considerare per proporre una specie aliena invasiva nella lista di rilevanza unionale (lista rossa).

Capisaldi del regolamento sono :

- Previsti divieti stringenti di introduzione, trasporto, detenzione (anche in confinamento), scambio, allevamento/coltivazione, riproduzione, commercio e rilascio nell'ambiente, per soggetti pubblici e privati (anche singoli cittadini).

- Possibilità di deroghe per alcuni divieti (mai il commercio ed il rilascio nell'ambiente) in determinate condizioni e per alcune attività (ricerca conservazione *ex-situ*).

Impone inoltre :

- Obbligo di istituzione di un sistema di sorveglianza che raccolga e registri i dati di frequenza nell'ambiente.
- Obbligo di eradicazione o di misure di gestione efficaci, compreso il ripristino degli ecosistemi danneggiati.
- Obbligo di implementazione di almeno un Piano d'Azione per gestire efficacemente i più importanti vettori di ingresso accidentali.
- Mancanza di meccanismi finanziari dedicati

Il decreto legislativo 230/2017 completamente aderente al dettato del Regolamento UE stabilisce le **misure di adeguamento su scala nazionale** in particolare per quanto riguarda:

a) la disciplina del **rilascio dei permessi e delle autorizzazione** in deroga previste dagli articoli 8 e 9 del regolamento UE 1143/14;

b) la disciplina dei **controlli ufficiali** per prevenire le introduzioni intenzionali di specie esotiche invasive di rilevanza unionale;

c) l'Istituzione di un **sistema di sorveglianza**;

d) la definizione delle **misure di gestione** volte all'eradicazione, al controllo o al contenimento delle specie esotiche invasive di rilevanza unionale, transnazionale o nazionale;

e) la **disciplina sanzionatoria** per la violazione delle disposizioni del Reg.UE e del D.Lgs.

Definisce le **norme transitorie** per i privati cittadini e per le scorte commerciali

Individua le autorità competenti a livello nazionale e regionale, assegna i rispettivi compiti che sono in capo a :

-Il **Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare (MATTM)** è l'autorità nazionale che cura i rapporti con la Commissione e coordina, indirizza le attività di ISPRA, Regioni e Province Autonome per dare esecuzione al Reg. EU 1143/14 e al D.Leg. 230/17, rilascia i permessi e delle autorizzazioni in deroga di cui agli artt. 8 e 9 del regolamento 1143/2014.

-L'**Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA)** è individuato quale ente tecnico scientifico di supporto al MATTM per lo svolgimento delle attività previste;

gestione delle specie sul territorio, nonché di ripristino ambientale;

provvede inoltre all'irrogazione delle sanzioni amministrative di cui ai commi 4 e 5 dell'art.26.

-I **Posti di Ispezione frontaliera** (PIF) abilitati (ai sensi della decisione Commissione n.2009/821/CE) sono individuati per i controlli veterinari ufficiali delle specie animali, i **punti di entrata presidiati** (ai sensi del Dlgs. n.214/2005) per i controlli fitosanitari ufficiali delle specie vegetali.

-Il Comando Unità per la Tutela Forestale Ambientale e Agroalimentare **dell'Arma dei Carabinieri (CUTFAA)** e i Corpi Forestali istituiti nelle regioni a statuto speciale e nelle Province autonome possono dare supporto al MATTM per l'espletamento dei compiti ad esso attribuiti.

Il **CUFTAA** provvede inoltre all'irrogazione delle sanzioni amministrative di cui ai commi 4 e 5 dell'art.26.

-I **Posti di Ispezione frontaliera** (PIF) abilitati (ai sensi della decisione Commissione n.2009/821/CE) sono individuati per i controlli veterinari ufficiali delle specie animali, i **punti di entrata presidiati** (ai sensi del Dlgs. n.214/2005) per i controlli fitosanitari ufficiali delle specie vegetali.

Finalità - Sistema di Sorveglianza (art.18):

Responsabili: Regioni e Province autonome (con supporto tecnico di ISPRA)

Esplicito riferimento ad avvalersi delle strutture già deputate all'attuazione delle Direttive Habitat e Uccelli (comma 3)

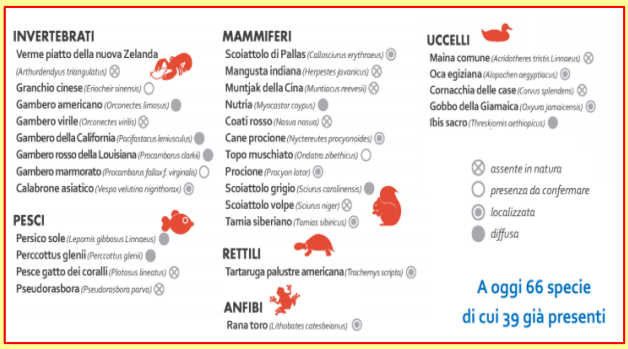
Rilevare la presenza o l'imminente rischio di introduzione di esemplari di specie esotiche invasive

-**rilevare** i **vettori di introduzione accidentale** e diffusione

-**individuare** le misure di eradicazione e gestione più efficaci

-**verificare l'efficacia delle misure di gestione ed eradicazione** messe in atto per le specie già presenti

Alla luce del quadro normativo vigente, qui riportato per grandi linee, è mio intento effettuare un escursus della presenza di alcune delle specie aliene inserite nella così definita "lista rossa " delle specie esotiche (chiamate anche **alloctone/aliene**) sia di origine animali (anfibi, mammiferi, invertebrati, pesci, rettili, uccelli) che vegetali (piante di alto fusto, arbusti, erbaceae) presenti anche in Umbria.



Le Specie Aliene Invasive (IAS) rappresentano la seconda causa di perdita della biodiversità nel mondo: infatti il 33% delle specie di uccelli e 11% degli anfibi in pericolo sono minacciati da specie aliene invasive (IAS); il fattore chiave per 54% delle estinzioni animali conosciute è dovuto a IAS; il solo fattore nel 20% delle estinzioni di specie animali è dovuto a IAS.

Tra tutte le specie aliene animali presenti in Umbria, approfondirò in questa sede solo alcune di quelle su cui, tra l'altro è già in atto un piano di eliminazione/contenimento .

Scoiattolo grigio (*Sciurus carolinensis*) che rappresenta una grave minaccia per la biodiversità forestale di tutto il centro Italia poiché, considerando le caratteristiche sia geografiche sia ecologiche dell'Umbria, è altissima la probabilità di una sua espansione al di fuori dei confini regionali. Esso è una delle specie alloctone invasive inserite nella "lista rossa" prodotta dalla Commissione europea e fa fronte alla minaccia conservazionistica a cui lo scoiattolo comune europeo (più spesso conosciuto come scoiattolo rosso) sta andando incontro, in seguito alla presenza e all'espansione, anche in Umbria, dello scoiattolo grigio americano. Così come avvenuto nelle isole britanniche ed in nord Italia (in particolar modo in Piemonte), la presenza dello scoiattolo grigio causa, in seguito all'instaurazione di una competizione per lo spazio e per le risorse alimentari, la scomparsa dello scoiattolo rosso. Lo scoiattolo grigio, inoltre, rappresenta una grave minaccia per la biodiversità forestale e, data la posizione e la conformazione dell'Umbria con ampie superfici boscate, vi è un alto rischio di una sua espansione in tutto il centro Italia. In Umbria, la specie è stata segnalata a partire dalla fine degli anni '90, in particolare nella zona di Monte Malbe, limitrofa alla città di Perugia.

Lo scoiattolo grigio causa danni ai boschi e alle piantagioni arboree e arbustive, asportando la corteccia degli alberi per accedere alla linfa sottostante (Dagnall *et al.* 1998). Questo tipo di scortecciamento, oltre a mettere a rischio la sopravvivenza della pianta o comunque alterarne la crescita, facilita anche la penetrazione di insetti e funghi nel tronco, incrementando ulteriormente il rischio per la pianta. I danni compaiono più facilmente in aree con alta densità di giovani scoiattoli, probabilmente favoriti da comportamenti agonistici o esplorativi. Ci sono anche evidenze che gli scoiattoli preferiscono attaccare alberi con il floema più sviluppato e buona produzione di linfa.

Decisamente più importanti dal punto di vista economico potranno essere i danni prodotti dallo scoiattolo grigio alle coltivazioni di nocciole presenti in Piemonte e nel caso di espansione della popolazione Umbra nel viterbese. Utilizzando i dati di studi effettuati (Wauters *et al.* 2001- Ludwick *et al.* 1969; Montgomery *et al.* 1975) si può ipotizzare per uno scoiattolo che si ciba di nocciole un consumo giornaliero di circa 30 grammi di nocciole (peso secco) al giorno per esemplare di scoiattolo grigio. Gli scoiattoli consumano le nocciole in tarda primavera ed estate quando sono ancora in fase di maturazione. Si può quindi ipotizzare che per circa 120 giorni tra giugno e settembre uno scoiattolo possa consumare grandi quantità di nocciole. Sono stati valutati altresì i meccanismi attraverso cui lo scoiattolo grigio sostituisce lo scoiattolo comune nativo, causando l'estinzione su vasta scala di quest'ultimo. Il Regolamento europeo 1143/2014 richiede per l'inclusione di una specie nell'elenco di specie esotiche invasive-aliene - di rilevanza unionale, la preparazione di un Risk Assessment (valutazione del rischio).Tutto ciò premesso, il ministero dell'Ambiente si è visto costretto ad effettuata una campagna di eradicazione/contenimento dello scoiattolo grigio. Gli interventi di controllo hanno seguito il seguente protocollo, sviluppato nel corso del progetto LIFE EC-SQUARE. Eventuali protocolli alternativi

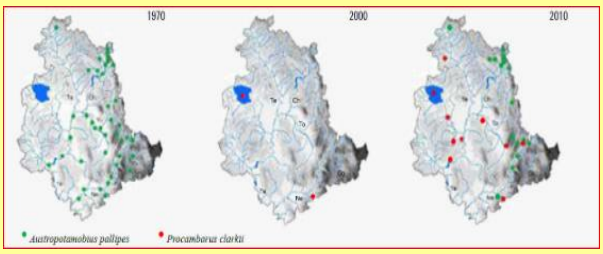
potranno essere adottati previo specifico parere tecnico di ISPRA. Il protocollo di cattura prevede la disposizione delle trappole sul terreno almeno un paio settimane prima dell'inizio delle catture, in modo da abituare gli scoiattoli alla loro presenza, cui segue sterilizzazione degli esemplari femmine (per approfondimenti vedi Piano nazionale di gestione dello Scoiattolo grigio-*Sciurus carolinensis* Ministero dell'Ambiente –ISPRA).

Le specie di gambero d'acqua dolce aliene presenti sul territorio umbro sono tre: il gambero rosso della Louisiana *Procambarus clarkii* con almeno undici popolazioni, il gambero americano comune *Orconectes limosus* con due e il gambero turco *Astacus leptodactylus* con una. *Orconectes limosus* (Rafinesque, 1817) o gambero comune americano è stato introdotto in Italia già nel 1860. È molto simile per aspetto e dimensione al gambero autoctono, ma è una specie più aggressiva, resistente e feconda.

La specie *P. clarkii* è la specie invasiva in maggiore espansione ed è ormai ben acclimatata nei laghi Trasimeno, Piediluco, Corbara, Alviano e Pietrafitta e in almeno sei corsi d'acqua. Alcune ripercussioni economiche e sociali devono essere prese in considerazione riguardo l'introduzione di *P. clarkii* in Europa. Sebbene in alcune aree l'allevamento e la pesca di *P. clarkii* rappresentino una temporanea fonte di guadagno, nella maggior parte dei casi i danni superano di gran lunga gli utili. Innanzitutto, la presenza del gambero può causare un decremento significativo delle comunità di vertebrati e invertebrati e può influenzare negativamente le attività economiche legate a pesca e agricoltura (Geiger *et al.*, 2005). Negli anni ottanta il Consorzio Pesca ed Acquicoltura del Trasimeno prese in considerazione la sua introduzione per ampliare la pesca professionale con un prodotto di pregio. Tale intervento non è stato effettuato per evitare potenziali problemi ecologici al lago. La buona qualità delle sue carni ne ha comunque consentita la diffusione per opera dell'uomo. Dall'inizio del 2000 la popolazione del gambero rosso della Louisiana nel lago Trasimeno è rapidamente aumentata, fino a diventare oggetto di pesca professionale per poi essere venduto nei mercati locali. *Procambarus clarkii* è un predatore onnivoro, opportunista nonché consumatore generalista estremamente attivo di giorno e di notte.

Gli invertebrati acquatici, principalmente artropodi e gasteropodi, sono tra le principali prede animali. La dieta comprende anche uova e larve di anfibi. L'impatto sulle specie ittiche presenti negli ecosistemi colonizzati rimane ancora da indagare nel dettaglio, ma s'ipotizza che la predazione venga esercitata principalmente dagli individui di gambero adulto su uova e avannotti. Gli effetti negativi più evidenti riguardano le specie di macrofite acquatiche sommerse e semi-sommerse. *A. pallipes*, il gambero di fiume autoctono italiano, è stata classificata come una specie "in pericolo" dall'International Union for Conservation of Nature and Natural Resources (IUCN, Füreder *et al*, 2010) e tutelata dalla "Direttiva Habitat" 92/43/CEE. In Umbria le presenze attuali del gambero nativo sono limitate quasi esclusivamente ai tratti montani dei corsi d'acqua non interessati dall'antropizzazione e riguardano maggior parte il versante umbro della catena appenninica umbro-marchigiana (Monte Cucco).

Le poche popolazioni sono frazionate con l'unica eccezione rappresentata dal complesso del Fiume Vigi, del Torrente Argentina e del Fosso delle Rote/Molino nella località di Sellano dove esiste una condizione di connessione diretta con *P. clarkii*. L'invasione di *P. clarkii*, iniziata dal 1999 nel Lago Trasimeno (Dörr *et al.*, 2001), sembra inarrestabile e la sua odierna distribuzione è preoccupante, essendo già entrata in contatto con *A. pallipes* nel Fiume Vigi e avendo sostituito la popolazione del gambero autoctono del Fiume Clitunno.



In Italia è stato segnalato nel 2002 per la prima volta in Piemonte, in provincia di Cuneo, da dove si è diffuso in pochi anni in tutte le regioni italiane il Cinipide galligeno del castagno (*Dryocosmus kuriphilus*), un imenottero originario della Cina. Da allora esso si è diffuso a tutto il Sud delle Alpi ed è puntualmente presente anche nei castagneti del Nord delle Alpi. Le femmine del Cinipide galligeno, lunghe da 2,5 a 3 mm, tra i mesi di giugno e agosto depongono fino a 30 uova all'interno delle gemme

appena formatesi. Sui germogli, sulle infiorescenze e sulle giovani foglie, l'albero reagisce formando delle galle (escrescenze tondeggianti). Dopo poche settimane di alimentazione all'interno delle galle, avviene si formano le pupe che assumono una colorazione marrone scuro. Le parti dei castagni colpiti evidenziano una forte presenza di galle sui germogli, sulle foglie e sulle infiorescenze. Singoli getti colpiti possono anche disseccare. In seguito a ripetuti attacchi gli alberi di grosse dimensioni non muoiono ma mostrano una crescita stentata. Un forte attacco può comunque determinare importanti perdite di produzione. In Giappone il cinipide è controllato efficacemente tramite la lotta biologica effettuata con il lancio di una specie cinese di vespa entomofaga: *Torymus sinensis*. Questo parassitoide è stato recentemente introdotto in Italia e in Francia, dove si è insediato con successo che rappresenta un antagonista del cinipide. Il *Torymus sinensis* è un insetto color verde metallico con zampe giallastre. Misura all'incirca 2,5 mm di lunghezza è possiede vita media di circa 25-30 giorni nei quali si dovrà accoppiare per poter dare vita alla generazione successiva. Questo insetto si nutre di sostanze zuccherine e compie una sola generazione all'anno (esattamente come il Cinipide) iniziando a sfarfallare dalle galle invernali secche del castagno, tra fine marzo e la prima settimana di maggio costituendo una popolazione composta sia da maschi che da femmine.

Galle su rami di castagno

Cinipide

Con Decreto Ministeriale del 15.11.2011, il MiPAAF ha concesso anche alla Regione Umbria un contributo per la realizzazione di un centro di moltiplicazione del *Torymus sinensis*, antagonista naturale del cinipide del castagno. Dopo coltivazione intensiva dell'antagonista *Torymus sinensis*, sono stati effettuati innumerevoli lanci nelle zone umbre censite risultate più colpite dalla parassitosi. Inoltre in Umbria, il progetto Cobiot (Mis. 124 del PSR per l'Umbria 2007-2013), nel periodo primaverile-estivo del 2013 e 2014 ha condotto indagini in tutti i castagneti per individuare gli antagonisti indigeni che risultavano attivi sugli stadi pre-immaginali del cinipide. Le indagini hanno evidenziato che insieme a *T. sinensis* ben 4 specie di parassitoidi autoctoni svernano nelle galle: *Eupelmus urozonus*, *Eurytoma pistacina*, *Eupelmus splendens* ed *Eurytoma brunniventris*. Le indagini hanno anche evidenziato che *E. urozonus* è la specie più rappresentativa (la cui incidenza è stata fino al 50% della parassitizzazione totale).

Comunque prima di vedere dei risultati concreti, e quindi una stabile e significativa riduzione dei danni causati da questa vespa galligena, sono necessari periodi abbastanza lunghi, normalmente una decina di anni. Inoltre vi è la necessità di individuare nuovi mix di impollinatori che garantiscano una disponibilità di polline per periodi più prolungati al fine di mitigare l'effetto abbattente di piogge intense durante la fioritura oramai puntualmente presenti.

Dopo il minimo storico nel 2014 in cui si registrò il 76% in meno di produzione rispetto alle 51.064 tonnellate del 2006, la produzione italiana di castagne è ancora in difficoltà; tuttavia negli ultimi due anni si sono registrati segnali di ripresa nonostante oltre il 30% di prodotto sia importato.

L'Italia ha da sempre avuto un ruolo leader nel mercato internazionale della castagna e dei prodotti

derivati, con le numerose varietà DOP e IGP presenti nelle diverse regioni. Per diversi anni, circa la metà della produzione europea di castagne è stata ricavata dai castagneti italiani. Sebbene l'importanza economica della castanicoltura sia decisamente minore rispetto a quella di un tempo, l'Italia resta tra i principali produttori ed esportatori mondiali di castagne ed è il primo esportatore mondiale per valore degli scambi e, dopo la Cina, il secondo per quantità scambiate. In secondo luogo, i castagneti rivestono un importante ruolo per la tutela della biodiversità in Italia. I boschi misti con abbondante castagno e i castagneti d'impianto (da frutto e da legno) sviluppano un sottobosco caratterizzato da una certa naturalità. I boschi di castagno in Italia rappresentano circa il 7,5% del totale della superficie forestale nazionale, ormai pari a quasi 11 milioni di ettari. Si tratta di un patrimonio forestale, in gran parte di origine antropica, la cui presenza si concentra in Piemonte, Toscana, Liguria (che in tre rappresentano il 50% del patrimonio nazionale dei castagneti), Lombardia, Calabria, Campania, Emilia Romagna e Lazio .

In conclusione si ribadisce quanto grande sia l'importanza dell'analisi di rischio ambientale quale strumento più idoneo al supporto delle decisioni di intervento a contrasto della diffusione di organismi esotici. Essa consente infatti di valutare, in via quantitativa o almeno qualitativa, i rischi connessi al ricorso di interventi esterni sulle matrici ambientali.

* Testi e foto tratti da pubblicazioni di Arpa Umbria

Il " canetto" e la globosa

testo e foto di PINO RATINI

Traunsteineira globosa L. Cima della Prata

Traunsteineira globosa L. Cima della Prata var.*albina*

Erano trascorse ben quattro stagioni primaverili da quando ebbi notizia da parte di alcuni ricercatori d Macerata, della presenza di una orchidea rarissima nell'Appennino Centrale - Parco Nazionale dei Monti Sibillini - a sud di Montemonaco. La specie *Traunsteinera globosa L.* (Orchide globosa) si presenta come pianta esile, molto slanciata, alta da 40 a 70 cm. senza rosetta basale, con foglie cauline lanceolate che abbracciano il fusto e spiga fiorale

tondeggiante con fiori appressati di color rosa con punteggiatura rosso porpora sul labello. Bella e inconfondibile svetta tra le varie piante erbacee che ricoprono il prato fresco dalla media fino all'alta montagna. Per ben quattro stagioni l'avevo cercata con escursioni mirate, con assiduità, con determinazione, con esito negativo. Finalmente la mia passione botanica, appoggiata dalla volontà e dall'amore per la ricerca delle orchidee spontanee italiane, era soddisfatta. La natura ancora una volta si era dimostrata generosa ripagandomi con una ricca fioritura a nord di Cima della Prata a quota di 1850 m. Quel giorno, dopo aver scattato molte foto, ammirato quasi con venerazione queste misteriose ed intriganti geofite perenni, sempre baciato dall'azzurrissimo cielo e dalla bellezza inconfondibile della Sibilla, M. Porche, M. Argentella che si profilavano aldilà della valle del Lago di Pilato, mi accinsi a fare ritorno al paese di Altino, base della mia mirata escursione. Mentre scendevo solitario per il prato erboso sentivo dentro di me una tristezza velata, una tristezza che diventava sempre più profonda ad ogni passo che facevo e mi avvelenava la gioia dell'agognato ritrovamento. La mia mente correva all'escursione dell'anno precedente sul medesimo itinerario in compagnia di una mia amica e di un "canetto"che vedemmo per la prima volta ad Altino che ci seguì e poi ci precedette per l'intero tragitto. Quasi in sordina con discrezione, a volte appariva per poi scomparire ma sempre presente dove il sentiero biforcava, lui sapeva dove volevamo andare e decideva per la direzione giusta. Era per noi un caro compagno, una guida da seguire con fiducia che ci conduceva alla meta senza chiedere nulla in cambio, tranne una fuggevole carezza e protezione. Durante la sosta del pranzo, dopo la nostra insistenza accettò parte del nostro panino e con discrezione si allontanò di pochi metri. Un latrare lontano di cani lo spinse a stare accanto a noi. Solo successivamente capimmo la ragione di tale comportamento. Dopo aver cercato inutilmente ancora la *Traunsteinera globosa* con rassegnazione iniziammo la via del ritorno. Il "canetto"si era interposto tra noi, quando il latrare si fece più ravvicinato si mise a lamentare e implorare protezione. Vedemmo dall'alto il pastore con il suo gregge ed i cani. La presenza del nostro simile ci tranquillizzò e seguitammo a scendere. Quando fummo a circa 100 m dal gregge quattro cani pastori di taglia massiccia di colore biancastro si avventarono verso di noi. Fu un attimo, il "canetto" si sentì perduto e non avendo fiducia sulle nostre scarse possibilità di difesa nei suoi confronti, fuggì di colpo. Quella fuga sancì la sua fine. I quattro cani si gettarono su di lui e lo assalirono su un ciglio di un grosso burrone dove finirono tutti dentro. Dopo pochi minuti ritornarono solo i cani pastori al richiamo tardivo del loro "scellerato" padrone. Tra le mie risentite rimostranze verso l'insensibile e intempestivo pastore, il pianto dirotto della mia compagna, la minacciosa presenza di quelle "belve" (che sicuramente in quel momento non esercitavano il loro mestiere) riprendemmo frettolosamente il cammino senza il nostro "canetto" e giungemmo ad Altino. Raccontammo il triste episodio al bar del paese tra l'indifferenza generale dei locali presenti. Ancora oggi quando proietto le immagini della *Traunsteinera globosa* un nodo mi chiude la gola e rivedo negli occhi della mia compagna la disperazione più viva e l'indifferenza assoluta del pastore di fronte a quel dramma che poteva e doveva essere assolutamente evitato.

LE SORPRESE ALLA FINESTRA

di STEFANO LAURENTI

Tra le anatre cosiddette "di superficie", dette così perché non si immergono in acqua completamente quando cercano cibo, forse la più comune è sicuramente il Germano reale *Anas platyrhynchos*. Questa anatra di grandi dimensioni può pesare ben oltre il chilogrammo, sia il maschio che la femmina. Caratteristico del maschio è il becco giallo-verdastro associato al colore "verde bottiglia" del capo, con altrettanto caratteristico collarino bianco che separa il petto dal colore "bruno purpureo scuro" (Brichetti

P., Fracasso G. 2003: Ornitologia Italiana, Vol. I - Gaviidae-Falconidae, Alberto Perdisa Editore). Similmente evidente e peculiare risulta il "ricciolo" dell'estremità caudale, costituito dalle nere timoniere centrali arricciate. La femmina, come d'altronde molte altre specie di anatre, ha un abito "più dimesso", mimetico di colore fulvo, macchiato di scuro. Zampe di colorazione arancione in entrambi i sessi, più accesa e vivida nel maschio. Valutata in Italia parzialmente sedentaria e nidificante, più scarsamente nelle regioni meridionali. In Umbria è considerata "Migratrice, Svernante, Nidificante", presente quindi in ogni mese dell'anno e valutata "specie localmente comune", vista la frequenza con cui quest'anatra si incontra praticamente in ogni ambiente umido. Nel Parco del Nera, proprio per l'ambiente fluviale dominante, è possibile incontrarla abitualmente lungo l'asta fluviale, nelle lanche e nei piccoli bacini presenti lungo tutta l'asta del fiume Nera, dove anche si riproducono alcune coppie. Lungo le stradine che fiancheggiano le sponde spesso si incontrano individui singoli od in coppia che cercano foraggiamento nella vegetazione sommersa o su quella spondale. Proprio questa sua caratteristica, di essere una specie realmente conosciuta dai più, mi induce a sostenere alcune riflessioni sulle potenziali minacce che gravano su di essa ed anche altre specie legate agli ambienti umidi. La trasformazione e la distruzione degli habitat di alimentazione e di riproduzione, che qui non vengono trattati ma credo noti a tutti, ormai incombono anche sul Germano reale, nonostante gli sforzi profusi soprattutto da molte associazioni ambientaliste negli anni scorsi per salvaguardare le zone umide, come aree dalle enormi potenzialità conservazionistiche e dalla elevatissima biodiversità. A questa minaccia se ne aggiunge un'altra, anch'essa dovuta essenzialmente all'interferenza umana col mondo animale: l'inquinamento genetico dovuto essenzialmente ad immissioni incontrollate di individui non selvatici nell'ambiente, per fini diversi, cominciando da quelli venatori. Non è infrequente vedere in natura, cominciando dai parchi cittadini, Germani reali evidentemente più grandi della taglia normale, con improbabili colli lunghi e vistose colorazioni variopinte. Brichetti & Fracasso (op. cit.) annotano testualmente "In alcuni siti popolazione composta in parte o totalmente (per es. Liguria) da individui semi-selvatici" mettendo in evidenza che i maggiori pericoli incombenti per la specie derivano dall'ingerenza antropica.
Qui è possibile sentire il suo verso: https://www.xeno-canto.org/species/Anas-platyrhynchos

AGLIO, UN BUONISSIMO RIMEDIO NATURALE

di RITA DIAMANTI/RAFFAELLO FEDERICHI

Bandito dalle tavole eleganti per molti anni, perché considerato un ingrediente volgare e secondo Casanova, non pronubo agli incontri amorosi, il bulbo dell'aglio è uno dei rimedi più antichi e famosi nella medicina popolare.

La scienza moderna, a partire dagli studi di Luigi Pasteur nella seconda metà del 1800, ha confermato le intuizioni dei nostri avi e, come vedremo, ha stabilito che l'idolo delle donne per antonomasia aveva torto marcio, perché l'aglio è una specie di viagra naturale poiché agisce come potente vasodilatatore arterioso.

Ma andiamo con ordine per farci prendere sul serio dal nostro colto pubblico di lettori. L'aglio, altrimenti definito come "*Allium sativum*", appartiene alla famiglia delle *Liliacee* ed è una pianta erbacea alta dai 30 agli 80 cm che, allo stato selvatico, è perenne, mentre coltivata si propaga esclusivamente per via vegetativa perché sterile.

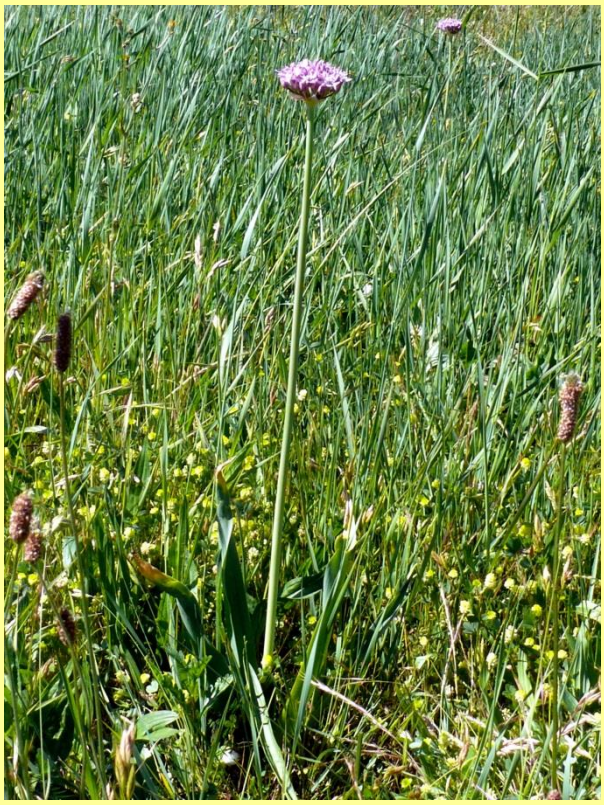
Gli spicchi d'aglio sono la parte utilizzata in campo fitoterapico, in quanto contengono composti solforati, soprattutto l'allicina. Il tipico odore si

sprigiona soltanto se i bulbi sono "danneggiati" da taglio o masticazione perché intatti sono sostanzialmente inodori.

Le proprietà curative dell'aglio sono svariate e importanti; per esempio esso dona alla pelle un aspetto sano e favorisce la crescita dei capelli, ciò per effetto dell'acido fitinico che, trasformato in inositolo, stimola la crescita cellulare.

Gli alcaloidi contenuti nell'aglio svolgono un'azione simil insulinica e abbassando i livelli di trigliceridi nel sangue si rivelano molto utili per contrastare il diabete e le altre malattie legate al metabolismo degli zuccheri.

Tradizionalmente è un sicuro vermicida e potenziatore del sistema immunitario ed è considerato utilizzabile anche in campo veterinario, liberando i nostri amici a quattro zampe dai fastidiosi ospiti intestinali in modo sicuro e scevro da effetti collaterali.



Se la nostra flora intestinale è stata danneggiata da cure precedenti l'aglio aiuta a ripristinarla. Come agente chelante protegge dai metalli pesanti che costantemente ingeriamo mediante il cibo aiutando la loro eliminazione in maniera naturale. Anche per problemi legati al meteorismo, alla diarrea e ai crampi intestinali, l'aglio si rivela un sicuro alleato.

Infine, studi clinici recenti hanno confermato che l'aglio contrasta il temibile "*helicobacter pylori*" che è il batterio responsabile dell'ulcera gastrica spesso prodromica a molte forme di tumore intestinale.

L'aglio non ha particolari effetti collaterali malevoli e a dosi di 4-5 grammi al giorno è un coadiuvante sicuro per la nostra salute in generale, se esagerate con le dosi può provocare nausea o vomito e forse peggiorare le vostre relazioni interpersonali… Prudenzialmente è sconsigliato in gravidanza e allattamento.

Ove ne temiate l'odore ma ne gradite gli effetti, in commercio si trovano estratti di aglio come integratori ed olii essenziali.

Se vi piace il fai da te, potete diluire il succo di aglio ottenuto per premitura con alcol al 30% in rapporto di 1/10, si conserverà per oltre due mesi, soprattutto se lo tenete al buio e sarà un utile disinfettante per le punture d'insetti che provvederà ad allontanare.

Oltre agli insetti, tiene lontani anche i vampiri che, ne converrete, sono ben più fastidiosi. Ora, smettete di ridere, poiché questa teoria non proviene dagli incolti abitanti della lontana Transilvania, patria del Principe Vlad (prima della sua trasformazione in Dracul o Draculia), bensì dall'attendibile Professor Wayne Tikkanen, titolare sella cattedra di chimica alla California State University (non proprio l'ultimo arrivato nel settore…) che considera la porfiria una sorta di vampirismo, ritenendo peraltro che gli affetti da tale patologia non possono ingerire aglio in quanto si rivelerebbe per loro tossico. Magari non vi servirà, comunque è sempre utile saperlo, no?

Alla fine della nostra, confidiamo, non noiosa dissertazione, su questo prezioso ingrediente, vi confermiamo che la teoria secondo la quale tutto ciò che è appetibile fa male è una colossale stupidaggine. Volete mantenervi in salute in maniera allegra e gustosa? Bruscate una fetta di pane cotto a legna fatto con grani antichi alta circa 1 cm, sfregatevi uno spicchio d'aglio e versateci sopra una buona dose di olio extravergine di oliva, preferibilmente da frantoi che macinano a pietra e

pressano a freddo. Avrete ottenuto la famosa bruschetta, un vero scacciamalanni!

Storia e tradizioni della nostra valle
I SIMBOLI ARALDICI

di ANDREA GIARDI

Da sempre le tradizioni popolari tramandate dai nostri antenati, si sono perpetuate nei secoli almeno fino ad alcuni decenni orsono, ed oggi fanno bene gli studiosi, siano essi archeologi, etnografi o antropologi, a pubblicare le loro ricerche e la memoria orale degli ultimi anziani che hanno ancora vivi nei loro ricordi le manifestazioni e le usanze contadine delle nostre antichissime valli o dei monti percorsi fin dalla preistoria dalla transumanza agro-pastorale.

Spesso i racconti affondano le radici nelle tradizioni religiose delle nostre popolazioni, che hanno soppiantato le antichissime credenze pagane anche attraverso racconti leggendari, fin dai secoli bui dell'alto medioevo, tanto da influenzare anche una delle scienze ausiliarie della storia: l'araldica.

Si perché cominciando dalla città di Terni attraverso tutti i comuni della Valnerina ternana, parleremo dei simboli araldici che li contraddistinguono, perché lo stemma del gonfalone di una città, come di un piccolo comune, è il simbolo delle antiche libertà, la sintesi della loro storia.

In Valnerina, ma anche in altre zone dell'Umbria e della Sabina numerosi sono i luoghi dove è ricorrente nell'agiografia alto-medioevale la presenza di draghi-serpenti, attraverso racconti leggendari il più delle volte legati alle figure di santi, che attraverso la lotta contro il drago, diventarono i simboli delle nostre comunità non solo religiose, ma anche civili di quei territori.

Per rimanere nel nostro ambito territoriale lungo il corso del fiume Nera, troviamo il borgo di San Felice di Narco, dove nella medievale chiesa costruita sulla sponda del fiume, troviamo un bassorilievo dove il monaco eremita Felice uccide un drago alato, che aveva il suo rifugio in una grotta vicino al fiume; nella vicina Sant'Anatolia di Narco è invece la martire sabina Anatolia che calpesta e uccide il drago. Se ci avviciniamo alla bassa Valnerina, da Ferentillo a Papigno, in pieno territorio amministrato dai longobardi del Ducato spoletino dal VI-VII secolo in poi, fu più frequente il culto di San Michele Arcangelo, con cui i longobardi trasformando il loro Odino in San Michele, impersonificarono la lotta tra il bene e il male attraverso l'Angelo armato di spada, per affrontare il drago che viveva nel fiume Nera. Malgrado la conversione dei duchi longobardi al cristianesimo, la popolazione era ancora nel VI secolo seguace dell'arianesimo e della religiosità romana fondata sul culto del serpente, tanto da far pensare agli agiografi medioevali, che il drago simboleggiasse l'eresia ariana.

Alcuni sostengono che sotto il velo della leggenda si celi un fatto storico: il prosciugamento di una zona paludosa e malsana tanto che, il corso del fiume Nera è stato nei secoli fonte di zone lacustri e paludose, sia in Valle di Narco, che nella Valle Suppenga da Ferentillo alla Cascata delle Marmore e dopo lo stretto tra Pentima e Galleto, nella valle della città di Teramna ricostruita sulla romana Interamna, allora circondata dalle acque del fiume Nera e dei fossi Tescino e Serra.

Nella chiesa romanica di S. Tommaso, esisteva un bassorilievo raffigurante San Silvestro papa che schiacciava la testa di un drago alato mentre lo ammansiva con il segno della croce, secondo la leggenda con cui si voleva che nel IV secolo, il santo papa dopo aver sconfitto un drago a Poggio Catino in Sabina, ammansì poi con la croce in mano un altro drago che viveva in una caverna sul Palatino, e che era in grado di uccidere con il suo alito pestifero tutti quelli che si avvicinavano al laghetto stagnante in cui viveva. Il significato piuttosto chiaro, si riferiva alla vittoria del cristianesimo sul paganesimo, che proprio in quegli anni si realizzò con la conversione dell'imperatore Costantino.

Una fonte forse più laica fu quella che vide, presumibilmente in epoca medioevale, nascere la leggenda secondo la quale una zona paludosa, formata dalle acque dei fiumi che cingevano l'isola su cui sorgeva la città di Terni, si venne a formare tra ponte romano e l'angolo di sud-ovest sotto le

mura romane, sui terreni chiamati in seguito della Chiusa. La tradizione popolare ha poi fatto sorgere la leggenda che su quei terreni paludosi, vivesse un serpente chiamato Thyrus che spandeva nell'aria il suo alito pestifero, avvelenando così coloro che vi si avvicinavano, finché un giovane della casata dei Cittadini, affrontò la fera, che rimasta accecata dal bagliore dei riflessi del sole sulla sua luccicante armatura, permise al giovane di ferirlo a morte con la sua spada. La città riconoscente, donò al coraggioso giovane i terreni abitati dal mostro, prendendo come insegna della città proprio il Thyrus, ossia un animale simile al drago, con due piedi ma senza ali e con la lunga coda ritorta, accosciato tra le onde del fiume come ce lo descrivono gli storici del '600 (Lauro, Angeloni, Jacobilli). Ora il fatto storico che si cela sotto il velo della leggenda, potrebbe essere quello dell'impaludamento di quei terreni sottostanti le mura, che la famiglia Cittadini bonificò eliminando i miasmi della malaria, causa della morte di una parte della popolazione. D'altra parte dai documenti dell'XI secolo fino quasi ai giorni nostri, quelle terre che ricadono attualmente su viale Aleardi, sono realmente appartenute alla famiglia Cittadini.

Al tempo in cui infierivano le lotte fratricide tra i guelfi e i ghibellini, coloro che parteggiavano per la Chiesa usarono l'insegna di un Angelo con in mano la Croce ed i ghibellini l'Aquila nera imperiale, invece i Banderari, cioè i rappresentanti del popolo, come simbolo delle antiche libertà usarono l'insegna del Tiro, fin quando non divenne l'unica arma araldica della città,.

Comunque la prima rappresentazione grafica del Tiro o Thyrus la troviamo in un volume dell'Archivio Storico Comunale di Terni, dove si stabilirono i patti tra i Comuni di Todi e quello di Terni nel 1320; ancora del XIV secolo si conserva una scultura che lo storico Luigi Lanzi scrisse provenire dall'antico Palazzo dei Priori (demolito per fare posto al Teatro Comunale), poi trasferita nella Raccolta Municipale delle antichità su un ottocentesco basamento, collocata quindi nel 1960 nella fontana ai giardini pubblici del Lungonera, da cui poi è stata quest'anno trasportata e restaurata nella corte interna di Palazzo Spada, sede del Comune cittadino.

Numerose altre opere scultoree o pittoriche dell'originale Thyrus le ritroviamo nei più importanti edifici civili e religiosi della città, da quelli datati 1442 provenienti da Porta Romana, a quello del 1453 sulla Porta del castello di Miranda, a quelli conservati a Palazzo Carrara e alla Bibliomediateca entrambi state residenze comunali; in Cattedrale, nella Basilica di S. Valentino, a S. Maria del Monumento, oltre ai numerosi documenti con sigilli e dipinti degli stemmi della città e di alcune nobili famiglie ternane, dove il Tiro verde squamato d'oro è raffigurato in campo rosso, gli stessi colori di cui erano vestiti i famigli del Comune.

Il Tiro si trova quasi sempre raffigurato senza ali, sia accosciato e sia retto in piedi, sia natante sull'acqua, sia con piccole ali, a volte con la corona in testa ed almeno fino al 1865 nei sigilli dei vari enti comunali, si usò l'originale Tirus verde in campo rosso, poi ad opera dell'architetto Benedetto Faustini, fratello del sindaco Bernardino, si ebbe la trasformazione in Drago alato e rampante. È quindi in età post-unitaria che si sentì il bisogno di trasformare l'antico simbolo della città di epoca pontificia, in un animale con il piglio più aggressivo, che doveva rapportarsi con i Grifi rampanti delle città di Narni e Perugia.

È proprio lo storico Luigi Lanzi a confermare questa trasformazione "che invero rende più artistica la figura" egli scrisse, e pur criticando il Faustini affermando "In lui la fantasia dell'artista superò talora la mente dell'archeologo, il senso estetico prevalse sulla tradizione", avallò anche lui il nuovo disegno scrivendo che gli "si dette la preferenza nei tempi moderni". Quando poi nel 1885 il sindaco Alessandro Fabri invitò il Lanzi a disegnare lo stendardo o gonfalone di Terni, pur facendo una approfondita ricerca d'archivio e di consulto sulle testimonianze artistiche e archeologiche presenti in quantità sotto i suoi occhi, non se la sentì di tornare all'originale rappresentazione grafica del Thyrus, confutando quanto fatto dal Faustini ed aggiungendovi il motto TIRUS ET AMNIS DEDERUNT SIGNA TERAMNIS (Il Tiro e il fiume diedero l'insegna a Terni), una versione leggermente modificata di quella riportata dagli storici del '600.

D'ora in poi e fino ai nostri giorni, non solo il simbolo della città di Terni ha subito una sostanziale modifica nella raffigurazione grafica, ma il Tiro, quel raro emblema di animale mitologico appartenente alla famiglia dei draghi, da cui si differenziava per essere senza ali, è stato trasformato in un vero e proprio Drago. Fino al 1936 fu il nuovo drago rampante disegnato in più versioni dal Lanzi che comparve sulla carta intestata del Comune e di tutti gli enti che usavano lo stemma comunale e, proprio in quello stesso anno il Podestà chiese al Commissario del Re presso la Consulta Araldica, l'attribuzione del titolo di città con un nuovo stemma e gonfalone, che venne disegnato da un certo Fedeli. Così se fino ad allora il Drago era rappresentato con un certo gusto estetico, il Fedeli lo trasformò in una massa informe tutta ali e testa coronata, inoltre ad omaggiare il Capo del Governo, si partì lo scudo con una banda superiore nera

caricata al centro dal fascio littorio. Questo gonfalone rimase in uso fino agli anni Sessanta, poi si chiese alla Commissione Araldica degli Enti Morali della Repubblica di togliere la banda superiore dello stemma con al centro il fascio littorio. Si fece quindi ricamare il nuovo gonfalone con il Drago disegnato nel 1936, che ancora oggi è posto nella Sala del Consiglio Comunale di Palazzo Spada dopo il restauro effettuato nel 2018.

Il Tiro che rappresentava quasi un unicum tra le rappresentazioni di animali mitologici, di cui si trova riscontro solo nell'araldica tedesca nel gonfalone della città di Murnao in Baviera, derivato da un sigillo del XIV secolo, nella stessa epoca in cui si trovava effigiato a Terni, è stato trasformato ormai da oltre 150 anni in un Drago.

Rocca Accarina e Frate Illuminato d'Arce

di SEBASTIANO TORLINI

Foto di A.Giardi

Compresa nel territorio del ducato longobardo di Spoleto, Rocca Accarina si trova esattamente di fronte al paese di Collestatte, sul versante sinistro del fiume Nera ad un altitudine di 300 m.s.l.m.

La sua posizione strategica, che la porta ad essere in collegamento visivo con la Rocca di Sant'Angelo antico Sculca longobardo, fa presupporre una sua prima edificazione intorno al VIII secolo in concomitanza con la realizzazione dell'ampio sistema di torri di avvistamento erette a difesa dell'abbazia di San Pietro in Valle.

Passata sotto il dominio degli Arroni intorno al XI secolo, Rocca Accarina vanta una storia eccezionale rivelata solo poco tempo fa grazie a uno studio del Dott. Paolo Rossi "P. Rossi - "locus" minoritico di Piediluco, in AA.VV., Il Santuario di S. Francesco d'Assisi in Piediluco, pp. 231-258) che colloca presso Rocca Accarina la terra natia di Fra Illuminato d'Arce, uno dei frati prediletti di San Francesco.

I documenti ci narrano di un Accarino della Rocca, amministratore di una porzione del feudo umbro degli Arroni, che insieme al fratello Ottonello era signore di Rocca Accarina, un antico castello costruito su di uno scoglio sulla riva sinistra del fiume Nera a dominio di un territorio che andava dal lago di Piediluco al fiume Nera e da Casteldilago alla Cascata delle Marmore.

San Francesco, durante una missione che lo portava in Valnerina tra il 1208 e il 1210, conosce Accarino il quale ne viene subito conquistato a tal punto da seguire il suo esempio, spogliarsi di tutti i suoi beni e seguirlo per sempre. Accarino cederà quindi i suoi diritti feudali al figlio Enrico e unitosi a San Francesco cambierà il suo nome in Frate Illuminato dell'Arce (ossia della Rocca).

Frate Illuminato d'Arce seguirà ovunque Francesco e tra le tante esperienze viene ricordato per due eventi in particolare. Il primo è l'incontro con il Sultano Melek-el-Kamel nel 1219, come ci racconta San Bonaventura «Partì dunque (Francesco), prendendo con sé un compagno, che si chiamava Illuminato ed era davvero illuminato e virtuoso..» , mentre il secondo riguarda la comparsa delle Stimmate di Francesco, il quale volle riverarle a Fra Illuminato prima di chiunque altro.

Frate Illuminato d'Arce morì ad Assisi il 5 maggio 1266 e il suo corpo venne sepolto nella chiesa del convento probabilmente vicino alla tomba di Francesco. Anche Dante volle ricordare la grande amicizia tra Fra Illuminato e Francesco tanto che lo desciverà nella Divina Commedia nel Canto XII del Paradiso "lluminato e Augustin son quici, che fuor de' primi scalzi poverelli, che nel capestro a Dio si fero amici."

Oggi Rocca Accarina è un rudere, completamente avvolto dalla vegetazione, ma tramite un bellissimo sentiero che parte dalla zona dei Campacci di Marmore, può essere raggiunta ed esplorata. Un nuovo tassello per la storia francescana della Valnerina e magari un nuovo punto di pellegrinaggio per i tanti viandanti che ogni anno camminano lungo la Via di Francesco.

Lo scrigno a cielo aperto.

di REMIGIO VENANZI

È qui, a portata di mano; è la nostra montagna: la montagna di tutti, non solo di Polino.

Uno scrigno naturalistico a cielo aperto. Flora, fauna, geologia, antropologia e altro ancora. Vissuta in tutte le stagioni, è in grado di offrire opportunità a chi la ama e qualche volta, ahimè, anche a chi provoca danni all'ambiente. Accoglie turisti, amanti delle passeggiate a piedi o in bike, raccoglitori di funghi e tartufi, esperti naturalisti o studiosi di geologia. È normale incontrare animali al pascolo. Coniuga in maniera perfetta acqua, terra e aria: tutto è incontaminato. L'aria frizzante e il cielo che si perde all'orizzonte con i tramonti autunnali che lasciano in noi il segno di una gradazione di colori e sensazioni che non perde alcuna sfumatura.

Poi, quando le ombre si allungano, la montagna di Polino offre il meglio di sé: dai castagneti che incontriamo salendo dai 500 mt fino ai 1000 mt giungiamo nei maestosi boschi connotati dal faggio, dal cerro, e dall'acero: il verde dei prati e i mille colori degli alberi si fondono nel cielo più azzurro e tutto assume atmosfere magiche, illuminate dalle trasparenze dei raggi del sole che penetrano a terra attraversando le ultime foglie di mille colori e altrettanti riflessi.

La stagione di mezzo, a ben vedere, diviene centrale per chi sa apprezzare arte e natura. Il buon Dio, in questa stagione ci fa ammirare quadri fatti di particolari, di tramonti, di essenze e trasparenze che donano emozioni a non finire e rumori nuovi: nell'assoluto silenzio, sono i nostri passi, sullo strato di foglie che si va formando, a creare armonie sonore di sottofondo, mentre il nostro sguardo è catturato dal dondolio della foglia che, riflettendo i raggi del sole, cade a terra alimentando la natura nuova, la nuova vita!

Ora, che i boschi perdono gran parte delle foglie, riusciamo a cogliere il colore vero che rimane e predomina: dal sottobosco emerge con forza il rosso delle bacche dell'agrifoglio, mentre ai margini dei grandi boschi la rosa canina e quella rugosa ci offrono, anche loro, il rosso delle bacche, il cosiddetto falso frutto; poi c'è un albero che nelle altre stagioni è dimenticato e mai osservato, non lo si vede nemmeno, eppure è li, nel nostro bosco e arriva anche a circa venti metri di altezza: è il "farinaccio", il sorbo montano; i suoi frutti (sorbe) sono delle piccole bacche sferiche di colore rosso che pennellano e ravvivano il bosco che ormai si avvia al suo lento "letargo" invernale. Le sorbe, nelle necessità, venivano utilizzate per l'alimentazione umana, oggi, seppur dimenticate, colorano la nostra montagna e i piccoli frutti, cadendo a terra, si mischiano al colore verde dell'erba del pendio che ormai degrada il colore rinsecchendo.

È il sorbo, nella nostra montagna, a sventolare la bandiera: attaccato da un nobile parassita, il rosso delle sue bacche si mischia al verde e al bianco del vischio a ricordarci il nostro amato tricolore.

Le mucche e i cavalli guadagnano pian piano quote più basse; ormai l'erba perde valore e anche il freddo della notte si fa sentire. Pochi uccelli la fanno ora da padrone, tuttavia agiscono con attenzione: l'autunno è anche la stagione della caccia.

Tornando verso il paese, il sole è basso all'orizzonte e, tra i rami del grande castagno, in lontananza s'intravedono le mura delle antiche case di Polino: appaiono colorate dal giallo al rosso, passando per l'arancio mentre più in là gli "scogli" di Sant'Antonio sembrano ardere coi colori di un tramonto che, in un batter di ciglia, nasconde il sole all'orizzonte, volgendo tutto al silenzio della lunga sera.
Solo il tintinnio del vecchio torchio per il mosto nuovo, il guscio infranto delle noci e il profumo delle caldarroste resistono al silenzio e al buio della sera, accompagnandoci ai profumi e ai sapori e della nostra terra.

PROTOCOLLO DEL BUON UMORE

di LEONARDO PAOLUZZI

Nell'uomo moderno l'ansia fa parte delle affezioni psicologiche più frequenti. È da considerarsi normale quando compare in determinati momenti per poi sparire una volta affrontato lo stato che l'ha generata. Se invece persiste e se soprattutto diventa eccessiva in condizioni in cui non dovrebbe esserci allora è il momento di agire con gli oli essenziali.
Nel 2004 il Nobel per la medicina è stato assegnato a due ricercatori americani, Richard Axel et Linda Buck, per i loro lavori sul sistema olfattivo, identificando dei geni che corrispondono a recettori olfattivi in grado di influenzare il nostro comportamento. Questo aspetto dell'aromaterapia si rivela di particolare utilità quando dobbiamo agire sull'ansia determinata dalla "cattiva gestione" delle nostre emozioni. Nel naso la mucosa olfattiva ricoperta di peli e di muco, cattura le molecole olfattive e le trasporta al bulbo olfattorio. Da qui vengono inviate verso la corteccia primaria e poi al sistema limbico che tiene in conto l'aspetto emozionale di questa informazione. Un odore può dunque indurre un pensiero, un comportamento una emozione cosciente o inconscia, grazie a legami anatomo-energetici-vibrazionali tra olfatto-emozione-memoria. L'olfatto dunque espleta queste relazioni per riconciliare un individuo con il suo passato, gestire una situazione difficile, pacificare uno stato di collera, di rancore e di ansietà.

In quanto risposta allo stress l'ansia rappresenta una situazione normale, è utile per catalizzare tutte le reazioni in grado di fare fronte ad un eventuale pericolo. Si diagnostica quando prendendo un carattere eccessivo sfocia in una sintomatologia che può arrivare fino all'attacco di panico, con palpitazioni cardiache, sudori freddi, vertigini senso di collasso di tutto il sistema.

Ma vediamo nel dettaglio quali sono le essenze del buonumore e come utilizzarle.

Olio essenziale di Neroli e Petit grain

Derivato dai fiori del *Citrus aurantium* varietà amara, il neroli è più costoso rispetto ad altri oli essenziali, tuttavia possiede un forte potere rilassante. Aiuta a risollevarsi nei casi di sconforto, contrasta insonnia e stress, numero 1 negli attacchi di panico. L'olio di Petit-grain viene estratto dalle foglie e dai fiori dell'arancio quando hanno perso i petali e appare il piccolo frutto (petit grain) e perciò è strettamente associato al Neroli. Esistono infatti delle similitudini chimiche e terapeutiche negli aromi dei due oli, anche se quello del Petit-grain è più acuto. Comunque, laddove il Neroli risveglia la mente ai più alti livelli spirituali o psichici, il Petit-grain si armonizza di più con la ragione e il cervello. Particolarmente utile l'associazione con la lavanda ed il rosmarino nei casi di malattie di lunga durata debilitanti e che abbassano il tono dell'umore.

Olio essenziale di Bergamotto

Il bergamotto è un frutto invernale che cresce soprattutto nel Sud Italia ed definito proprio come l'essenza del buonumore grazie al suo profumo agrumato, leggermente dolce e fiorito che dona serenità e positività. Inoltre, aiuta la concentrazione ed è particolarmente adatto agli ambienti lavorativi e di studio. La sua capacità di stimolo emozionale si manifesta con una poderosa azione di riequilibrio e di recupero della fiducia in sé stessi infondendo gioia e coraggio; allontanando gli incubi, eliminando i blocchi psichici e in particolare ripristinando il rapporto con gli altri. È definito l'"olio del Paradiso". Insieme alla lavanda, il geranio e il neroli

costituisce la migliore miscela per il trattamento della depressione

Olio essenziale di Geranio

Ha un aroma fresco e dolce e dà un olio da bagno rinfrescante e rilassante. Il geranio è un meraviglioso antidepressivo, giova contro il malumore causato dalla depressione, ma anche nel caso di disturbi del climaterio dovuti ad un abbassamento del livello di estrogeni. In diluizione al 4%: geranio (50%), sandalo (25%), rosa (25%), per mettere in comunicazione cuore e rene e applicare sul 17VC. Per l'elevato costo della rosa si può sostituire con salvia o ylang ylang, specialmente nella depressione della menopausa.

Olio essenziale di Arancio dolce

Come per gli altri agrumi, anche l'essenza di arancio dolce si estrae per spremitura a freddo delle bucce dei frutti dell'arancio ed è un rimedio naturale ampiamente utilizzato a livello psico-emotivo come calmante e agevola il sonno e il rilassamento.

Olio essenziale di Cipresso

In generale è prezioso per riequilibrare il sistema nervoso. Dona forza nei periodi di cambiamento e depressione. Sfrutta le sue proprietà per un bagno decongestionante: farà bene alle gambe e all'umore.

Olio essenziale di Limone

L'olio essenziale di limone è molto diffuso e utilizzato per donare positività, ottimismo e buonumore, si associa agli altri agrumi, oppure ai fiori e alle spezie, proprio perché smorza le note troppo dolci e speziate degli altri oli essenziali.

Olio essenziale di Lavanda

La lavanda è l'olio essenziale rilassante per eccellenza, molto utilizzato anche sui bambini per il suo profumo fresco, ma fiorito e le sue eccezionali proprietà aromaterapiche. Calma e tonifica lo SHEN; la sua funzione principale a livello mentale è quella di far superare alle donne, principalmente, tensioni ed insicurezze tipiche dei primi rapporti con l'altro sesso. Stabilizza l'emotività, riduce l'aggressività da paura, tratta le irrequietezze: è un rilassante che combatte gli stati di ansia e agitazione; riduce l'iperemotività, l'irritabilità e porta serenità; preferibilmente va applicata al punto di agopuntura 17VC all'altezza medio sternale (vedi foto); da mettere in camera da letto o nei lettini dei bambini. Il bagno serale favorisce il sonno, elimina la stanchezza fisica e psichica.

I nostri migliori auguri di Buone Feste