



# C. I. A. V.

Associazione di Promozione Sociale  
CENTRO INIZIATIVE AMBIENTE VALNERINA APS

## LA VOCE DEL CIAV

FOGLIO INFORMATIVO RISERVATO AI SOCI  
Numero 1 Aprile 2020

*Carissimi soci, il doveroso rispetto delle disposizioni emanate dal Presidente del Consiglio per tentare di contenere la pandemia da coronavirus che ha colpito prima la Cina, poi il nostro Paese e che adesso si sta espandendo ovunque, ci costringono rimandare, a data da destinarsi, tutte le iniziative che il Direttivo aveva già programmato a partire dall'Assemblea Ordinaria dei soci prevista per l'approvazione del Bilancio consuntivo 2019 e del programma della iniziative per l'anno 2020 che da sempre ha caratterizzato la nostra associazione ivi compresa la Festa di Primavera.*

*Questa grave situazione, che sicuramente non sarà breve e che lascerà segni profondi nella nostra società, rischia di vanificare gli sforzi fin qui prodotti della nostra Associazione da sempre impegnata nel ricercare quel costruttivo rapporto di partecipazione e coinvolgimento di ogni singolo iscritto, sia alle singole iniziative, che più in generale alla vita associativa del CIAV.*

*Al fine di mantenere viva questa fattiva e indispensabile collaborazione, il Direttivo ha ritenuto opportuno realizzare un nuovo piccolo organo di informazione che abbiamo chiamato "LA VOCE DEL CIAV" che tratterà argomenti che da sempre ci hanno contraddistinto.*

*Un foglio informativo che, oltre ad essere pubblicato periodicamente sul nostro sito, verrà spedito sulla vostra casella di posta elettronica. In detto foglio abbiamo ritenuto utile inserire anche uno spazio aperto, a voi riservato, al fine recepire idee, contributi, altre eventuali osservazioni o richieste di chiarimenti su argomenti attinenti gli obiettivi stabiliti dalle norme statutarie.*

*Una piccola idea che ci auguriamo venga condivisa nella piena consapevolezza che, in un momento di forte isolamento, possa mantenere vivo quello spirito associativo che da sempre ci ha contraddistinto al fine del raggiungimento degli obiettivi di sviluppo e valorizzazione dell'immenso patrimonio ambientale-naturalistico e storico-culturale del nostro bellissimo e straordinario territorio.*

**Il Presidente**

### **Importanti ritrovamenti di *Orchidaceae* in Umbria:**

prima segnalazione in Umbria di *Serapias neglecta* De Not.  
Giuseppe (Pino) Ratini & Mauro Biagioli

*Serapias neglecta* è un sub endemismo tirrenico, diffuso soprattutto nelle regioni che circondano i mari Ligure e Alto Tirreno (in Italia quindi Liguria e Toscana) con presenze sporadiche in regioni più interne (Piemonte, Emilia Romagna); in Umbria finora non era stata mai segnalata (Lorenz. 2016).

Il Parco fluviale del Nera, area protetta di circa 2400 ha., è stato istituito con L.R. 9 del 3.3.1995. avente come Ente Gestore La Comunità Montana Valnerina. Rientra interamente in Umbria (Provincia di Terni) e segue, per una ventina di Km., il corso del fiume Nera tra Ferentillo e Terni, sicuramente il tratto più suggestivo della Valnerina dal punto di vista paesaggistico e naturalistico: basti citare la celebre cascata delle Marmore nei cui pressi si trova il sito di ritrovamento di *S. neglecta*.

Il sito si trova in territorio della frazione di Papigno di Terni, lungo la S.S.:209 Valnerina su una fascia di terreno di riporto consolidato di natura prevalentemente calcareo della larghezza variabile di circa 4-5 m e una lunghezza di 200 m. tra un muretto di contenimento della strada e il muro di cinta della Centrale Enel. Pino ha scoperto 3 esemplari il 12. 4. 2013, l'anno dopo (10. 4.2014) purtroppo le piante erbacee risultavano "bruciate" da un'irrorazione di diserbante, ma 2 individui di *S. neglecta* erano ancora riconoscibili; il 16. 4. 2015 erano presenti 4 esemplari, ancora a 2 l'anno successivo (11.4.2016). Gli esemplari osservati non presentavano differenze apparenti con quelli più volte osservati in Toscana.

Il sito è fortemente a rischio, essendo lungo una strada importante e soggetta a manutenzioni frequenti.

La ricca comunità di piante erbacee a bordo strada viene saltuariamente falciata, purtroppo abbiamo riscontrato direttamente anche qui (almeno una volta in 4 anni) la deplorabile pratica di ricorrere all'irrorazione con diserbanti dei bordi di strada, metodo più semplice e veloce della sfalcatura ma dalle deleterie conseguenze non solo per le orchidee, ma per l'intero ambiente e la nostra salute.





# C. I. A. V.

Associazione di Promozione Sociale  
CENTRO INIZIATIVE AMBIENTE VALNERINA APS

## SORPRESE ALLA FINESTRA

Stefano Laurenti



Stiamo passando un momento molto particolare della nostra esistenza, tutti chiusi in casa per rispettare le norme governative contro il "coronavirus", ma soprattutto per rispetto della nostra persona e dei nostri cari. Capita quindi di stare alla finestra per gustarsi quella calma e quel silenzio che non ricordavamo più da decenni, respirare finalmente meno gas di scarico ed ascoltare anche il canto dei nostri vicini alati. Talvolta capita, come è capitato a me, di osservare anche qualche "rarietà", ovvero specie di uccelli che oggi non si vedono più di frequente per vari motivi, molti dei quali riconducibili all'impatto negativo che le nostre attività umane hanno avuto sul loro (ma anche nostro) ambiente, relegandoli nei pochi angoli tranquilli oggi sempre più rari.

Ecco quindi che, con grande stupore, compaiono dalla sinistra una, due Rondini montane o Rondini rupestri svolazzanti con le loro acrobazie e inseguendo le loro piccole prede, insetti per noi spesso molesti. In questo periodo, all'inizio della primavera, lasciano i siti di svernamento africani (ma svernano ormai da anni anche da noi) per raggiungere i quartieri riproduttivi. Cercano rupi libere da reti paramassi, anfratti, caverne ed anche gallerie per costruire il nido, una piccola coppa di fango. Una volta molto comune in Valnerina, oggi la Rondine montana è relegata in pochi posti tranquilli, lontano dai manufatti umani, dove trovano abbondanti prede per sostenere la loro prole.

## I FRUTTI SPONTANEI

Dott. Alessandro Notari



Tra qualche settimana nelle radure montane si osserverà la fioritura delle fragole di bosco (*Fragaria Vesca* L.). Questa straordinaria pianta è conosciuta fin dai tempi più antichi per le sue numerose proprietà medicinali che sono contenute non solo nei frutti, ma anche nelle foglie e nelle radici. La Fragola ha un buon contenuto di microelementi come Calcio, Potassio e Fosforo, inoltre ha una quantità considerevole di polifenoli, composti che fungono da antiossidanti, quindi contrastano lo stress ossidativo a carico di DNA, lipidi e proteine; grazie anche a questo si può affermare che sono un valido supporto alla prevenzione di numerose malattie cronico degenerative.

Con i frutti si preparano ottime confetture, gelatine, liquori e succhi, con aromi che solo la fragola selvatica sa dare.

**Descrizione botanica:** La fragola è una pianta erbacea perenne, con la presenza di un rizoma ramificato; ha un fusto esile che presenta altezza variabile tra 4 a 15 centimetri. Le foglie hanno un picciolo lungo e sono di forma ovale, seghettate ai margini; la pagina superiore presenta colorazione verde intenso, a differenza della parte sottostante che è più chiara. I fiori sono bianchi con 5 petali e 5 sepal. I frutti sono degli acheni, posizionati sulla parte esterna dell'ingrossamento del ricettacolo che costituisce ciò che noi intendiamo per frutto.

**Curiosità:** i Romani la associavano al culto di Adone in quanto era ritenuta un potente afrodisiaco; le piante di fragole si possono riprodurre facilmente con gli stoloni che generano.



## I FUNGHI PRIMAVERILI

Micologo Enrico Bini

Anche se in numero non molto significativo vari sono i funghi che crescono in primavera, alcuni tipici ed esclusivi in questa stagione, mentre altri iniziano a formarsi in questo periodo per poi maturare a fine primavera o in estate. Nel limite del possibile proverò a descrivere e illustrare alcune delle specie più comuni nel nostro comprensorio.

Tralasciando molte altre specie, i funghi più conosciuti e ricercati in questo periodo sono quelli appartenenti al genere *Morchella*, meglio conosciuta volgarmente come “spugnole”.

Sono funghi questi molto particolari per forma e colore.

Si presentano con cappello (mitra), costituito da evidenti costolature lunghe, strette, di forma, dimensione e colore diverso a seconda la specie, appressate l'una all'altra in modo da formare numerose cellette (alveoli).

La forma è più o meno regolare, in alcune specie è conica, mentre in altre è più rotondeggiante. Il gambo, liscio, fragile, è di colore biancastro. Inoltre le spugnole sono funghi leggeri e di scarsa consistenza perché sia la mitra sia il gambo, in sezione, sono completamente cavi internamente. La specie sicuramente più comune e rappresentativa è la *Morchella esculenta* var. *rotunda*.

**DIDASCALIA:** mitra di forma conico-rotondeggiante quasi mai appuntita in modo evidente. Le costolature sono irregolari, formando alveoli poligonali o irregolarmente rotondeggianti, abbastanza profondi, di colore bruno, bruno-chiaro, con costolature più decolorate. Il gambo ingrossato alla base, ruvido, bianco-ocraceo.

**E' specie commestibile dopo cottura.**





# C. I. A. V.

Associazione di Promozione Sociale  
CENTRO INIZIATIVE AMBIENTE VALNERINA APS

## PIANTE MEDICINALI E AROMI UTILI **AROMATERAPIA: GLI OLI ESSENZIALI**

Molte patologie oggi, e non solo quelle infettive, vedono coinvolto il sistema immunitario. Se ne parla molto ma pochi sanno che cosa sia in realtà e come si possa intervenire su di esso. Diciamo subito che il sistema immunitario non può essere stimolato con una semplice azione meccanica così come faremmo pigiando un tasto che mette in azione una macchina; noi non siamo una macchina malgrado si voglia far passare questo concetto assai riduttivo. L'essere umano è qualcosa di molto più complesso le cui strutture anatomo-funzionali sono fortemente influenzate dallo stress, dall'ansia e dalla paura, condizioni pur sempre individuali e che ancora conosciamo solo in parte.

Il sistema immunitario, questo lo possiamo dire con certezza, è dentro il percorso della psiche e del pensiero, che a sua volta concorre ad attivare il sistema neuro endocrino con tutto ciò che ne consegue. Quindi è l'informazione che struttura, depositandosi, la materia, energia e materia che sono due aspetti della stessa realtà. Dalle parole del prof. Del Giacco docente di medicina interna e di immunologia clinica presso l'Università di Cagliari, emerge che "la biologia scollegata dalla clinica è nulla", quindi a sottolineare che la risposta è individuale e correlata allo stato mentale del soggetto e alle sue credenze, e tutto ciò sarà determinante per il suo stato clinico. Ognuno risponde a suo modo allo stesso evento. La paura mette in allarme il sistema neuro vegetativo autonomo attraverso la produzione di vari ormoni che a loro volta pongono sotto stress il sistema immunitario riducendo la sua capacità. E' questo il livello d'azione degli oli essenziali che non agiscono come gli antibiotici, pur avendone le caratteristiche, ma influenzano il sistema limbico e le sue connessioni che dialogano con le cellule del sistema immunitario che a loro volta rispondono. Agire quindi sul parasimpatico che produrrà endorfine, serotonina, acetilcolina predisponendo al meglio "la difesa". Le emozioni e gli stati d'animo negativi hanno un impatto devastante sul sistema immunitario e questo potrà essere funzionante al meglio solo quando i processi fisiologici non saranno sotto attacchi stressogeni. Fra le poche leve possibili che abbiamo per questo virus "anomalo", quella degli oli essenziali è una e non di secondaria importanza.

Bene, quindi coloro che pensano che gli oli essenziali non hanno sperimentazioni sufficienti per la loro azione nei confronti dei virus e di questo in particolare, dovrebbero correlare la biologia alla clinica e se non hanno esperienza medica sarà difficile poterlo fare.

Nasce così la "Terapia Olfattiva di Regolazione" ossia la possibilità di agire con gli oli essenziali a livello della struttura limbica, i centri di regolazione delle emozioni, l'amigdala, l'ippocampo eccetera.

Sulla base di tutto ciò avremo oli che stimolano il simpatico o il parasimpatico e oli che agiranno al contrario, ovvero che frenano il simpatico e il parasimpatico.

In particolare parlando dell'olio essenziale di Eucalipto, che rappresenta l'olio più usato e conosciuto per l'apparato respiratorio, diremo, in termini più ampi, che può essere considerato come il principale olio per il trattamento delle patologie da esterno: libera l'esterno dal vento freddo, espelle il catarro umidità e drena l'umidità. Varie possono essere le preparazioni: in diluizione al 10% l'Eucalipto citriodora (50%) insieme alla Lavanda (30%) e alla Menta piperita (20%) è la miscela più adatta a trattare il calore esterno e il catarro calore; per trattare il vento freddo miscelare Eucalipto globulus (50%), Terebentina (20%) e Rosmarino (30%); per il vento calore interno Eucalipto radiata (50%), Timo linalolo (30%), Lavanda (20%); per calore estivo Eucalipto citriodora (50%), Patchouli (30%), Cardamomo (20%). Per il catarro freddo nei polmoni Eucalipto polibractea è risultato estremamente attivo sia come antivirale influenzale che per herpes virus.

**Paoluzzi Leonardo**  
Medico Chirurgo  
Agopuntore Fitoterapeuta





# C. I. A. V.

Associazione di Promozione Sociale  
CENTRO INIZIATIVE AMBIENTE VALNERINA APS

## ... *IN HERBIS SALUS* ... le erbe spontanee più comuni della Valnerina Ternana

Molti anni fa, forse anche per necessità, erano tante le persone che si recavano nei campi, anche incolti, per andare a raccogliere, secondo la stagione, i diversi tipi di erbe per preparare insalate, frittate, zuppe e risotti.

Si raccoglievano questi prodotti, che la terra metteva a disposizione nel succedersi delle stagioni, per variare e integrare i pasti giornalieri costituiti principalmente da pane, pasta, legumi e la poca carne disponibile nelle più importanti ricorrenze.

Un'abitudine alimentare dettata, per molti di noi, delle scarse disponibilità economiche, ma da queste usanze, che si sono succedute e consolidate generazione dopo generazione, è giunto fino a noi un ingente patrimonio culturale fatto non solo da nomi dialettali e di gustose ricette ma anche di semplici ma importanti preparazioni per uso medicamentoso.

In merito, PIGNATTI (1971), famoso botanico italiano, affermava *“....nel giro di poche generazioni si sarà perduta la memoria di quanto l'uomo sapeva ricavare dal mondo vegetale, questo rappresenta una perdita netta, un ritorno all'ignoranza..... un passo indietro nelle nostre conoscenze, che non dovrebbe essere tollerato.....”*.

Consapevoli che ancora sono poche le persone in grado di riconoscere con assoluta certezza le specie più diffuse, che specialmente in primavera ricoprono prati e altri tipi di terreno, abbiamo ritenuto utile trattare su questo nostro foglio informativo alcune delle più comuni specie mangerecce del nostro territorio.

Inoltre, come da molti richiesto, un piccolo spazio sarà sistematicamente dedicato a come preparare gustose preparazioni gastronomiche a base di erbe spontanee in particolare di quelle tipiche della cultura contadina della valle del Nera. In questo primo numero trattiamo una specie, molto ricercata e diffusamente utilizzata in cucina, che cresce in questo periodo: il *Silene vulgaris* più comunemente volgarmente detto **strigoli o cime**.

**I caratteri più comuni per il riconoscimento sono:** Pianta erbacea perenne con fusti eretti alti 50 – 80 cm; le foglie, opposte due a due, sono di forma oblunga, appuntite all'apice, lisce e di colore verde-azzurrognolo; i fiori, di colore bianco o leggermente rosei, hanno il calice rigonfio cha a maturazione si apre in sei valve. Fiorisce da marzo a luglio su terreni pietrosi e campi incolti. Si usano solo i giovani germogli. Ha proprietà antinfiammatorie e antireumatiche.

Specie molto ricercata e raccolta per preparare verdure cotte, frittate, risotti, zuppe e molte altre tipiche specialità.





# C. I. A. V.

Associazione di Promozione Sociale  
CENTRO INIZIATIVE AMBIENTE VALNERINA APS

## GLI STRIGOLI (*Silene vulgaris*)

LE RICETTE DEL PRIMO E SECONDO VOLUME DEI LIBRI DI FRANCA

Pag. 34 del volume "Saperi e Sapori in Valnerina"

### FRITTATA CON STRIGOLI

**Ingredienti:** 200g di strigoli; 5 uova; 1 spicchio intero di aglio; sale.

**Preparazione:** lavare gli strigoli, metterli poi in una padella con l'olio, l'aglio e salare. Far cuocere lentamente a fiamma bassa.

In una ciotola mettere le uova e il sale; batterle con una forchetta e versare poi nella padella dove sono gli strigoli dopo aver eliminato lo spicchio di aglio. Amalgamare bene, far cuocere da una parte, poi girare e fare cuocere dall'altra. Servire ben calda.

Pag. 19 del volume "La cucina in Valnerina"

### MINESTRA DI RISO O FARRO CON GLI STRIGOLI

**Ingredienti:** 100g circa di strigoli; 1 piccola cipolla; 4 cucchiaini di olio EVO; 1/2 Bicchiere di pomodoro; 200 gr di riso, sale, Parmigiano.

**Preparazione:** lavare gli strigoli, tritarli finemente e metterli in una pentola con la cipolla tritata e l'olio. Far cuocere a pentola coperta per 10 minuti aggiungendo acqua calda se necessario. Unite la passata di pomodoro, continuando la cottura per qualche minuto ancora. Poi aggiungete acqua calda e sale, facendo bollire sempre a fuoco moderato per circa un'ora. Versate il riso o il farro.

Martedì 11 febbraio 2020 presso la Biblioteca Comunale di Terni, la nostra iscritta Franca Torlini ha presentato il volume "Pensieri e Sapori in Valnerina" edito dalla casa Editrice Thyrus 2019.

Un volume, alla cui realizzazione ha fortemente contribuito la nostra Associazione, che rappresenta una raccolta di ricette culinarie che stanno a dimostrare l'attaccamento di Franca alla Valnerina Ternana, ai tanti ricordi della sua gioventù povera di tante cose ma ricca di quella nobile passione del "Saper fare bene". Un sapiente conoscere che germogliava all'interno della famiglia dove la sopravvivenza quotidiana era strettamente legata al lavoro dei campi, alla coltivazioni cerealicole, orticole e all'allevamento degli animali. All'incontro, oltre all'autrice, al Presidente del CIAV, ha partecipato la Dottoressa Franca Nesta responsabile della Biblioteca comunale di Terni. Notevole è stata la partecipazione, e tanti sono stati i consensi ricevuti da Franca che con questa sua seconda opera ci ha voluto regalare un volume veramente prezioso ricco di ricette che per molti di noi ci riportano alla mente sapori e momenti indimenticabili.

In un momento in cui il frenetico ritmo del vivere quotidiano ci impone il consumo di cibi confezionati, precotti, inscatolati, o i fast food, questo lavoro di Franca ci fa inoltre riflettere su quanto sia importante mangiar semplice, sano e genuino. E' per questo che ci auguriamo che questa raccolta possa trasmettere alle nuove generazioni l'immenso patrimonio e la tante tipicità che ancora oggi l'intera Valle del Nera racchiude.



#### A chi interessa:

i volumi "LA CUCINA IN VALNERINA" e "SAPERI E SAPORI IN VALNERINA" di F. Torlini, editi dalla casa Editrice Thyrus, sono ancora a disposizione SOLO PER I SOCI DEL CIAV





# C. I. A. V.

Associazione di Promozione Sociale  
CENTRO INIZIATIVE AMBIENTE VALNERINA APS



TANTI  
SINCERI  
AUGURI  
DI BUONA  
PASQUA  
2020

***SPAZIO RISERVATO AI SOCI***