

MISALVOCOSÌ.

Riscopriamo gli utilizzi delle piante
nella vita quotidiana



MISALVOCOSÌ...

Mi salvo dai veleni di tutti i giorni, dalla dimenticanza delle tradizioni antiche, dalle leggi spietate del mercato e della globalizzazione...

Mi salvo imparando, osservando, sperimentando, sbagliando, ripetendo e condividendo.

Con questo progetto abbiamo voluto trasmettere ai ragazzi l'idea che è possibile, recuperando le tradizioni antiche che hanno radici sul territorio, utilizzare ciò che la natura ci offre per auto produrre in casa tanti prodotti d'uso quotidiano, nel pieno rispetto della natura e della biodiversità.

Le tre scuole coinvolte nel progetto fanno parte di tre piccoli comuni in provincia di L'Aquila, Barisciano, Capestrano e Poggio Picenze, situati in prossimità del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, un territorio che offre una natura ricca e in-

contaminata, tutelato e promosso da un Ente che ha a cuore l'integrazione delle comunità locali con l'ambiente naturale.

A ciascuna scuola è stato assegnato un tema sul quale lavorare, con uscite sul campo alla ricerca delle piante da utilizzare nei laboratori in classe.

I ragazzi della scuola di Capestrano hanno lavorato sul Sambuco nero con un laboratorio di Phytoalimurgia (alimentazione con le erbe spontanee), preparando una gustosa bevanda a base di fiori di Sambuco e assaggiando marmellate, biscotti e pizze rustiche a base di fiori e frutti di questa comunissima e sorprendente pianta selvatica.

I ragazzi di Barisciano si sono cimentati nella raccolta dei pungenti rametti di Ginepro rosso, con cui preparare l'oleolito, da utilizzare nella produzione di un sapone vegetale a base di olio di oliva e mandorle.

I ragazzi di Poggio Picenze hanno utilizzato le foglie dell'Orniello per tingere matasse di lana ottenendo un bel giallo oro.

Ogni scuola ha preparato i campioni d'erbario della pianta utilizzata, usando la pressa costruita nel corso del progetto "Botanici in Erba". Nell'ambito dello stesso progetto sono stati inoltre organizzati dei corsi/laboratorio, rivolti ad un pubblico adulto, sui medesimi temi: Phytoalimurgia, Saponi Naturali, Tintura

Vegetale. Sono state inoltre preparate dispense didattiche, utili strumenti per educatori, insegnanti e per chiunque voglia cimentarsi nell'utilizzo delle piante officinali.

Questo piccolo volume è il risultato della sinergia tra Istituzioni Pubbliche, Scuole e Associazioni e ad essi viene restituito, affinché ne diffondano i risultati, ne promuovano la ricerca e la divulgazione scientifica tra le giovani generazioni e si impegnino a costruire ponti intergenerazionali.

I PARTNER DEL PROGETTO:

Ente Parco Nazionale Gran Sasso Laga ed il suo Centro Ricerche Floristiche dell'Appennino;
Corpo Forestale dello Stato ed il suo Ufficio Territoriale per la Biodiversità dell'Aquila;
Università degli studi di Camerino;
Istituto Comprensivo di Navelli;
Associazione culturale "Idee in Movimento";
Associazione culturale "Variazioni";
Edizioni PrimeVie



UNA FLORA DA PRIMATO

Una straordinaria differenziazione di ambienti, suoli e microclimi, una travagliata storia geologica e climatica, l'influenza millenaria dell'uomo sul territorio, una notevole estensione di natura incontaminata fanno del nostro Parco l'Area Protetta floristicamente più ricca in tutta Europa, con ben 2364 piante diverse!

2364 piante censite (fra specie e sottospecie)
139 piante endemiche italiane (in tutto il mondo presenti solo in Italia)
12 piante endemiche del Parco (in tutto il mondo presenti solo nel Parco)
51 emergenze floristiche (piante rarissime o a rischio di estinzione)
59 orchidee spontanee
2 piante carnivore

Dati del Centro Ricerche Floristiche dell'Appennino (Barisciano AQ)



Ci troviamo in un "Hot spot" della flora mondiale. Come un'isola al centro del mediterraneo il Gran Sasso e i Monti della Laga accolgono e danno rifugio alle numerose specie che qua sono arrivate con le vicissitudini climatiche del pianeta terra. Piante uniche al mondo, rarissime, eccezionali, e per questo tutelate con la massima attenzione dall'Ente Parco. Una ricchezza straordinaria che per secoli ha dato sostentamento alle popolazioni locali: cibo, calore, cure, materie prime... Un mosaico di paesaggi mozzafiato selvaggi e incontaminati a cui fanno da contrappunto quelli, non meno affascinanti, plasmati da secoli di attività di genti laboriose e irriducibili. Un patrimonio che oggi merita di essere conosciuto e preservato sia per il suo valore intrinseco che per il suo potenziale in termini di turismo e sfruttamento economico sostenibile.

Per valorizzare il proprio patrimonio floristico il Parco ha istituito un Centro di Ricerche di altissimo livello a Barisciano, dal quale, i risultati delle ricerche scientifiche verranno divulgati grazie all'Orto Botanico e al Museo del Fiore.

Quante e quali sono le piante del Parco? Quali le più rare, interessanti, endemiche e protette? Dove sono maggiormente concentrate e come possiamo ammirarle in natura? A queste e a tante altre domande oggi si può finalmente dare una risposta. Come ci si è arrivati?

Decenni di esplorazioni del territorio, escursioni in aree nascoste ed impervie, spesso faticose e non prive di pericoli, sacchi di piante raccolte ed essiccate sotto pressione... e poi giorni sui libri per l'identificazione delle piante raccolte, riconoscimento a volte semplice, a volte così complesso da richiedere settimane di ricerche e confronti. E poi ancora la meticolosa analisi dei dati storici: tutte le ricerche svolte e pubblicate da altri botanici sulle riviste scientifiche del settore, su libri anche rari e antichi depositati presso le più disparate biblioteche italiane, e soprattutto i campioni d'erbario, quelli raccolti dai botanici dell'800 e del '900, conservati nei più importanti erbari italiani e abruzzesi.


E dopo tutto questo lavoro di ricerca, raccolta ed analisi sono serviti altri 3 anni per creare un'enorme e complessa banca dati, verificare le segnalazioni non tanto convincenti, scoprire piante nuove per la regione, per l'Italia o addirittura per la scienza. Alla fine il risultato tanto atteso: 2364. Questo è il numero che descrive quantitativamente la flora del nostro Parco, dalle specie più arcaiche, le felci, alle più evolute, le orchidee. Ed è un numero che desta meraviglia fra gli addetti ai lavori,



Mahva (Mahva sylvestris)

consapevoli di quanto sia elevato per un territorio relativamente ristretto come quello del Parco. Ma per rendersi conto della straordinarietà di questo dato non bisogna necessariamente essere botanici: basta osservare una piccola porzione di prato in primavera per rendersi conto della diversità di piante che popolano anche solo un metro quadrato di superficie!

Ancor più stupefacente risulta il confronto con le altre aree protette europee: il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga è infatti quella che custodisce il maggior numero di specie vegetali. Sicuramente non tutte le aree protette dispongono di cataloghi così aggiornati e puntuali, ma tutto lascia supporre che il nostro Parco sia, al di là del livello di conoscenza, veramente il più ricco in Europa. Include infatti le cime più alte dell'Appennino, con un'escursione altimetrica notevole e di conseguenza una varietà di microclimi e ambienti che favoriscono una forte diversificazione della flora. Ma il ruolo forse principale l'hanno avuto gli sconvolgimenti climatici e geologici che hanno interessato la nostra penisola negli ultimi millenni: le glaciazioni si sono alternate a periodi più caldi, e ad ogni periodo climatico corrispondeva una forte variazione nella composizione della vegetazione. I testimoni dei periodi caldi e delle ere glaciali sono rimasti rifugiati nelle nicchie più adatte a loro, microclimi diversi di cui, abbiamo detto, il Parco è pieno. E se l'uomo, con le sue attività, ha a volte causato l'estinzione di alcune specie, come ad es. dalla ex torbiera di Campotosto, c'è anche da dire che ha causato l'ingresso di alcune specie (sicuramente però di minor pregio rispetto quelle che ha eliminato) che sono poi entrate a far parte della nostra flora, aumentando così quantitativamente, ma non certo qualitativamente, il numero di entità.



Orchidea piramidale
(*Anacamptis pyramidalis*)

Ma non siamo di fronte solo ad una stupefacente quantità di piante, è anche la loro rarità ed importanza che ci colpisce. Alcuni termini tecnici descrivono le specie più notevoli ed interessanti. Le "endemiche" sono quelle che in tutto il mondo sono presenti solo in un territorio ristretto: oggi sappiamo che esistono 12 piante endemiche del Parco o di territori immediatamente limitrofi: è il caso del rarissimo Limonio aquilano (*Goniolimon italicum*), specie di sono state contate solo 310 piantine, tutte seriamente minacciate da qualche attività umana; ben 139 sono invece quelle endemiche italiane. Le "esclusive" sono le specie che in tutta Italia sono presenti solo in una regione: nel Parco ci sono 15 specie esclusive abruzzesi, testimonial d'eccezione l'ormai famosa e bellissima Adonide di

primavera (*Adonis vernalis*), specie che si riteneva estinta in Italia e poi casualmente rinvenuta di recente nei territori di Castelvecchio Calvisio e Barisciano.

Le specie di "interesse conservazionistico" sono quelle la cui rarità o il rischio di raccolte eccessive, è riconosciuta da leggi regionali o convenzioni internazionali: il Genepì dell'Appennino (*Artemisia umbelliformis* subsp. *eriantha*), la Genziana (*Gentiana lutea*) e tutte le orchidee. E poi ancora le "archoefite" specie introdotte anticamente dall'uomo con le coltivazioni cerealicole, oggi sempre più rare in tutt'Italia a causa dell'uso indiscriminato di diserbanti: nel Parco si possono ancora ammirare stupende fioriture di papaveri (*Papaver rhoeas*), fiordalisi (*Cyanus segetum*), gittaioni (*Agrostemma githago*) e tanti altri fiori di campo. E come dimenticare la "flora ipsofila", piante sorprendentemente adattate ai rigori del gelo che colonizzano gli ambienti d'alta quota del Parco: la Stella Alpina dell'Appennino (*Leontopodium alpinum* subsp. *nivale*), la Silene a cuscinetto (*Silene acaulis*), l'Adonide ricurva (*Adonis distorta*) e tante altre.

Altre piante interessanti si aggiungeranno a questo elenco. Sono già 3 infatti le entità sconosciute per la scienza che sono state scoperte nel Parco ed ufficialmente descritte dai ricercatori del CRFA: la Ginestra aquilana (*Genista pulchella* subsp. *aquilana*), unica al mondo, rinvenuta solo al Passo delle Capannelle, una rara pianta carnivora, la Pinguicula dei Vestini (*Pinguicula vulgaris* subsp. *vestina*), che cresce nelle rupi umide e stillicidiose del Gran Sasso e il Pisello selvatico dell'Appennino (*Lathyrus apenninus*), che vive nelle faggete centro-appenniniche.

Grandi risultati dopo un lungo lavoro, ma ancora tanto da scoprire. Ecco allora l'importanza dell'impegno concreto che il Parco mette nella tutela in situ (cioè nel loro ambiente) ed ex situ (cioè attraverso la raccolta dei semi e la coltivazione) delle emergenze floristiche che i ricercatori hanno individuato: 834 piante rare, endemiche, tutelate da Leggi e Direttive.

Fra queste, sono 51 quelle su cui i botanici del Centro Ricerche Floristiche dell'Appennino consigliano di concentrare maggiormente gli sforzi di monitoraggio e tutela. 51 "perle rare" che rendono il nostro Parco un territorio unico al mondo, un patrimonio da tutelare per le generazioni future, capolavori della natura frutto di millenni di opera della natura che, se persi, nessuno potrà mai restituirci.



Cariofillata dei rivi
(*Geum rivale*)



Trifoglio fibrino
(*Menyanthes trifoliata*)

Scuola di BARISCIANO

Barisciano, 14 maggio 2014.

Ieri la giornata è iniziata con una piccola delusione, ma poi abbiamo imparato tante cose.

Avevamo in programma un'uscita alla Piana delle Locce per cercare il ginepro, ma il tempo non prometteva nulla di buono, perciò siamo andati a Vedice con Daniela Tinti, la botanica del Parco.

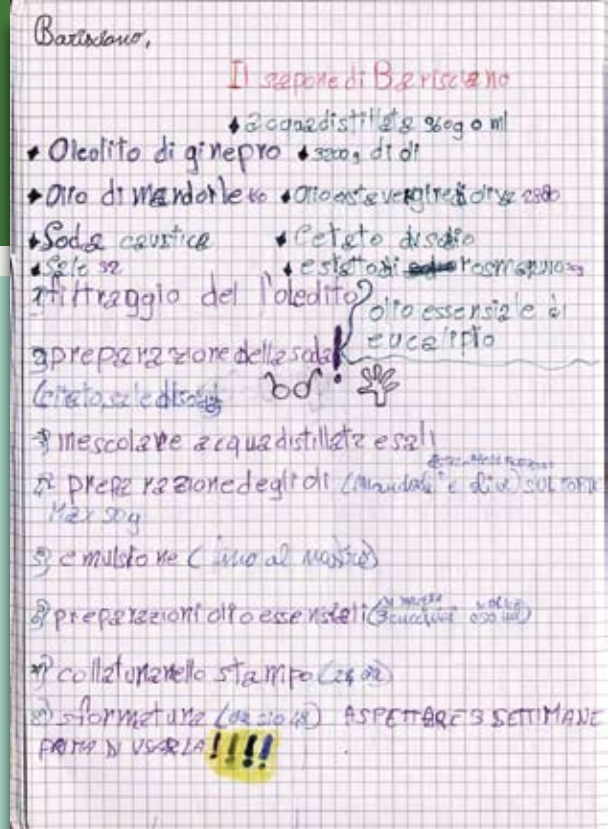
Una volta arrivati, ci siamo arrampicati e abbiamo colto dei ramoscelli di ginepro e li abbiamo messi in due sacchetti.

Tornati al laghetto abbiamo messo i ramoscelli di una busta in una pressa che avevamo portato con noi.

Quando siamo rientrati a scuola, abbiamo usato quell'altra busta per preparare l'oleolito da utilizzare per fare il sapone.



Scuola di BARISCIANO



Nelle fotografie ci sono le fasi del laboratorio sul sapone naturale che abbiamo fatto a scuola.

Dapprima abbiamo realizzato l'oleolito di ginepro, mettendo a bagno nell'olio di oliva sia i rametti di ginepro, sia le bacche schiacciate. Poi abbiamo fatto il sapone con l'olio di oliva, la soda, l'acqua e l'oleolito di ginepro.



Due sono le specie di ginepro: quello rosso chiamato *Juniperus Deltoides* e quello chiamato *Juniperus Communis*.

Le due specie si possono distinguere guardando la pagina inferiore degli aghi e il ginepro rosso ha due righe, invece quello blu ne ha una. Il ginepro può essere maschio o femmina.

Il cespuglio femmina si riconosce perché ha le bacche.



ScuOLA di CAPEStRAnO

Il progetto "Mi salvo così: riscopriamo gli utilizzi delle piante nella vita quotidiana" ha offerto validi spunti per la stesura di questo volumetto informativo.

Gli alunni del plesso, insieme alle insegnanti, agli esperti e collaboratori, hanno sperimentato "sul campo" gli utilizzi benefici del fiore di sambuco.

La prima attività svolta è stata la raccolta delle "ombrelline", per produrre un gradevole sciroppo e per allestire un interessante erbario.

Da questa attività è nata l'idea di approfondire l'argomento e di documentarlo con ricerche, verbalizzazioni e disegni.

Gli esperti hanno preparato una merenda a base di sambuco, così i bambini hanno potuto degustare: pizze, dolci, sciroppi e marmellata.

Possiamo concludere affermando che l'attività è stata veramente gradita e ha permesso di conoscere meglio una pianta, il sambuco, molto presente sul territorio, ma di cui non si conoscevano gli innumerevoli usi e proprietà.

Si ringraziano vivamente gli esperti ed i collaboratori per il tempo che ci hanno dedicato e per l'impegno profuso.



Il 2 maggio alle ore 9:30 ci siamo recati alle sorgenti del Tirino per la ricerca del SAMBUCO NERO.

Ad accompagnarci sono stati due botanici, un rappresentante della guardia forestale e una fotografa dell'Associazione Variazioni.

Arrivati a destinazione ci siamo imbattuti in un campo d'ortiche ma, grazie al lavoro di squadra, ne siamo usciti sani e salvi, solo con qualche pizzicata sulle gambe.

Poi abbiamo chiesto gentilmente alla guardia forestale se potevamo avere l'occasione di raccogliere qualche ramo di sambuco; però cogliere i rami giusti non è stato facile, perché prima di partire per la ricerca la dottoressa Tinti, ci ha spiegato che in tutto il mondo:

esistono due tipi di sambuco: Il SAMBUCO Nigra (nero), SAMBUCO Ebulus (velenoso).

È possibile riconoscere il sambuco nero dal buon profumo dei suoi fiori e da una parte di gambo legnoso, invece quello velenoso dalla puzza dei suoi fiori e dal gambo erbaceo.

Per raccogliere i fiori di sambuco abbiamo percorso stradine strette immerse nel verde lungo il corso del fiume Tirino. Ognuno di noi ha raccolto con delle forbici da potatura un ombrellino di sambuco e lo ha sistemato in un contenitore: 30 fiori servivano a produrre lo sciroppo e 19 a realizzare l'erbario.

Il rappresentante della guardia forestale, durante la ricerca e la raccolta, ha controllato che fossero prelevati solo pochi fiori di sambuco per non danneggiare le piante.

Ogni volta noi bambini raccoglievamo un "ombrellino" e ne apprezzavamo l'odore inebriante, il gusto dolciastro e la forma particolare.

In Germania il Sambuco era chiamato "albero di Holda".

Holda era una fanciulla dai lunghi capelli d'oro che abitava i Sambuchi situati vicino laghi e lungo corsi d'acqua. In Inghilterra si pensava che il Sambuco fosse una strega che aveva assunto le sembianze di una pianta.



Scuola di CAPESTRANO

Tornati a scuola, un signore soprannominato da noi "MAGO MERLINO", ci ha spiegato come si preparava lo **SCIROPPO AI FIORI DI SAMBUCO**.

All' inizio pensavamo che fosse difficile, invece in pochi minuti ha realizzato questa bevanda mettendo in infusione in un barattolo:

- 400 g d'acqua;
- 5 ombrelli,
- 400 g di zucchero,
- 15 g di acido citrico,
- un limone a pezzi non trattato.

Alla fine ha agitato il tutto per farlo amalgamare.

Questa operazione va ripetuta più volte per 3 giorni consecutivi, poi il tutto va filtrato, imbottigliato e conservato in frigorifero e consumato entro 15 giorni diluito ulteriormente con l'acqua.

Se si vuole conservare la bevanda più a lungo, una volta imbottigliata, va fatta bollire a bagnomaria.



Scuola di
POGGIO PICENZE

RACCOLTIAMO

LE FOGLIE

DELL' ORNIELLO



COLORIAMO LA LANA

MACERAZIONE

Abbiamo spazzolato le foglie dell'ORNIELLO e le abbiamo messe nell'acqua.



MORDENZATURA

Abbiamo trattato la lana con l'acido di potassio per prepararla a ricevere il colore. Abbiamo mordenzato 400 grammi di lana con 25 grammi di acido di potassio. La lana deve bollire per un'ora nell'acqua con l'acido, quindi la rimpiacquiamo in acqua fredda.

DECOTTO

Le foglie dell'orniello nell'acqua, fatte bollire per un'ora, hanno prodotto un liquido di colore giallo-verde.

TINTURA

Abbiamo messo la lana mordenzata nel liquido giallo-verde e l'abbiamo colorata per un'ora.

ASCIUGATURA

Abbiamo estratto la lana dalla pentola. L'abbiamo rimpiacquata e messa ad asciugare all'ombra.

Progetto "MI SALVO COSÌ"

cl. III^a - IV^a

Scuola Primaria

Poggio Picenze



ScuOLA di POGGIO PICEnZE

Il giorno 7 maggio 2014 noi bambini delle classi III e IV ci siamo recati alla VALLE DEL CAMPANARO. Una botanica e due guardie forestali ci hanno guidato alla ricerca di una pianta:
L' ORNIELLO.

Abbiamo scoperto che la pianta ha un fusto legnoso, le foglie di forma lanceolata, opposte e caduche. Produce tanti piccoli fiori bianchi e odorosi. Il suo nome scientifico è FRAXINUS ORNUS



Iniziativa realizzata nell'ambito del progetto
“Misalvocosi: riscopriamo gli utilizzi delle piante nella vita quotidiana”
finanziato dal Dipartimento per l'Università, l'alta formazione artistica,
musicale e coreutica e per la Ricerca,
Direzione generale per il coordinamento e lo sviluppo della Ricerca. Legge 6/2000.



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ
E DELLA RICERCA



UNIVERSITÀ DI CAMERINO



**Idee in
moviment**
ASSOCIAZIONE CULTURALE

variazioni
associazione culturale



ISTITUTO COMPRESIVO
DI NAVELLI

primeVieedizioni

grafica e impaginazione:
Primevie Edizioni - Corfinio - www.primevie.it