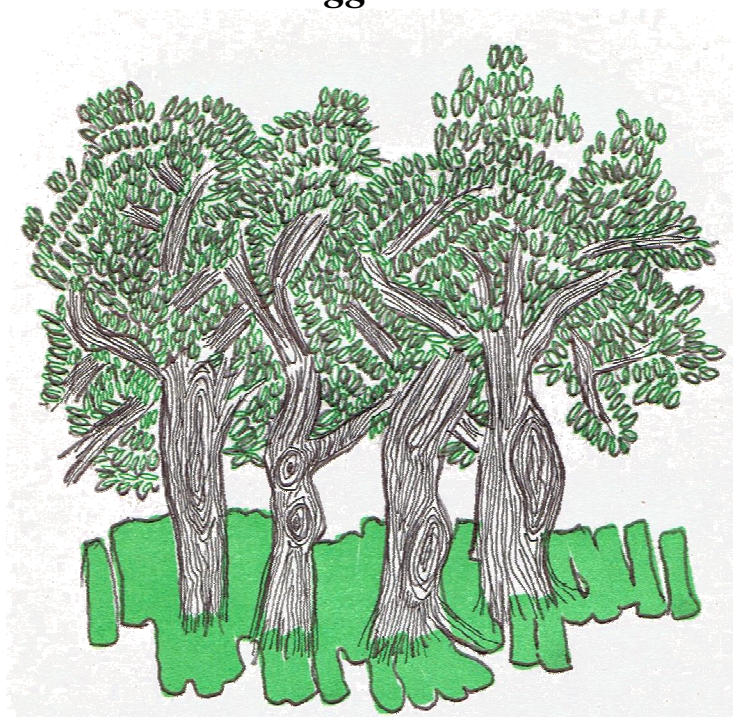


**ISTITUTO COMPRENSIVO  
G. PALATUCCI**  
Quadrivio Campagna a.s. 2008-2009



**SCUOLEAPERTE**

***TRA ACQUA E FUOCO***  
*dal passato al presente...tra miti, riti e  
leggende*



**Edizione propria**

**ISTITUTO COMPRENSIVO  
G. PALATUCCI  
Quadrivio di Campagna  
a.s. 2008-2009**



**SCUOLEAPERTE**

***TRA ACQUA E FUOCO  
dal passato al presente...tra miti, riti e leggende***

Hanno collaborato

*I ragazzi delle classi terze dell'Istituto "G.Palatucci"*

Adelizzi Giovanni	Fiorillo Domenico
Apicella Cristel	Facenda Angelo
Buccella Alessandra	Maglio Roberto
Busillo Manuel	Messina Virginio
Capozzoli Annamaria	Moscato Fiorentino
Cerrone Federica	Paradiso Virginia
D'Ambrosio Annamaria	Rocco Christian

*I docenti*

Corrado Maria  
D'Agostino Anna  
D'Aiutolo Rosa  
Magliano Giuseppe  
Naimoli Laura  
Stiuso Rossana  
Mennella Antonino (esperto esterno)

## **PREMESSA**

*Il presente lavoro è il risultato di un percorso didattico e di una stretta sinergia tra docenti e alunni.*

*Rappresenta, infatti, la sintesi dei moduli che hanno operato nell'ambito del progetto **"SCUOLE APERTE"***

- Macchia Mediterranea*
- Riti e miti*
- Dare i numeri*

*Con la guida attenta ed oculata dei docenti, gli alunni hanno operato alla riscoperta del proprio patrimonio naturale e culturale facendo rivivere aspetti spesso trascurati della realtà in cui viviamo.*



**Io ero uno dei segmenti di  
quella ruota, uno degli aspetti di  
questa forza unica impegnata  
nella molteplicità delle cose.**

*Marguerite Yourcenar  
da "Memorie di Adriano"*

## *La poesia dell'albero*



Tutti siamo figli dell'albero; bianchi e neri, gialli e rossi, belli e brutti, buoni e cattivi, intelligenti e un po' di meno.

L'albero è nostro padre e nostra madre.

L'uomo non vive solo per mangiare; l'uomo ha bisogno d'altro, se no continua a vivere ma finisce di essere uomo.

Però se l'uomo non mangia, muore; se smette di respirare, muore.

Respirano aria anche gli uccelli che volano e i pesci che nuotano nell'acqua.

L'aria è un gas fatto di vari gas: i principali di essi sono l'azoto e l'ossigeno. L'ossigeno ha un posto piuttosto importante, da quando abbiamo fatto il primo strillo e aperto gli occhi alla speranza di vivere.

Nell'aria c'è anche l'anidride carbonica: l'ossigeno è il gas buono, l'anidride carbonica il gas cattivo. Nell'aria che respiriamo normalmente c'è una quantità molto piccola di anidride carbonica ma se quella quantità aumenta per una ragione o per l'altra, può anche far morire.

Forse la vita sulla terra è cominciata senza l'ossigeno. La vita sulla terra ci ha messo più di un miliardo di anni a diventare com'è adesso. L'ossigeno sulla terra è venuto molto tardi; c'è voluto tempo per fabbricarlo, forse lo hanno fabbricato le piante.

L'ossigeno che è nell'aria impedisce ai raggi ultravioletti più energici e attivi di arrivare sulla terra, e colpire l'uomo e tutta la vita animale.

Ma gli uomini continuano a bruciare cose per fabbricarne altre; ogni cosa che brucia fa anidride carbonica; anche il respiro degli animali e delle piante fa anidride carbonica.

Le fabbriche dell'uomo mettono nell'aria che respiriamo tanta anidride carbonica, tanto veleno.

L'anidride carbonica fa anche un altro effetto malefico: fa diventare l'aria più trasparente ai raggi del sole e la terra può tornare calda come è stata una volta; allora i ghiacci dei poli diventeranno acqua e le acque del mare allagheranno i continenti.

La quantità di ossigeno nell'aria è mantenuta dalle piante; tutta la vita animale dipende dai fabbricanti di ossigeno, cioè dalle piante.

Così tutti viviamo dei raggi del sole; il sole è il grande rifornitore di vita sulla terra. Ci sono animali che vivono di piante, erba; altri che vivono mangiando animali che vivono di piante; ma tutti mangiamo energia venuta dal sole che è diventata erba; poi l'erba è diventata bistecca.

Se le piante morissero, in poche settimane morirebbero tutti gli animali, compreso quel capolavoro che è l'uomo.

L'uomo è andato sulla luna; è stata un'impresa portentosa. Ma la più umile delle piante fa un lavoro che nessun genio umano è ancora riuscito ad imitare. Non c'è al mondo un laboratorio di chimica che possa essere paragonato a quello di un filo d'erba. Con la benefica luce del sole, con l'acqua che prende dalla terra, con l'aria che respira, la pianta fabbrica zucchero; le sue macchine sono nelle foglie: questo è un prodigio, forse il più grande che è nella natura piena di prodigi. Così le piante si fanno la loro sostanza, le loro ossa, la loro carne; tolgono all'aria la cattiva anidride carbonica, la adoperano come materia prima per fare lo zucchero, mandano all'aria i cascami della lavorazione, ed è il nuovo e buon ossigeno per il nostro respiro.

E l'uomo prende l'ascia, la sega e butta giù un grande albero pieno di anni, di rami e di foglie. L'albero fa rallentare quelli delle automobili e quelli delle automobili hanno fretta, sempre fretta, e poi sbadigliano tutta una serata perché non sanno come passare il tempo.

La storia dell'uomo è piena di stragi; ma a lungo andare una strage di alberi fa ancora più danni di una strage di uomini. Una strage di alberi è una strage irreparabile, distrugge la terra, le lascia solo lo scheletro: la pietra.

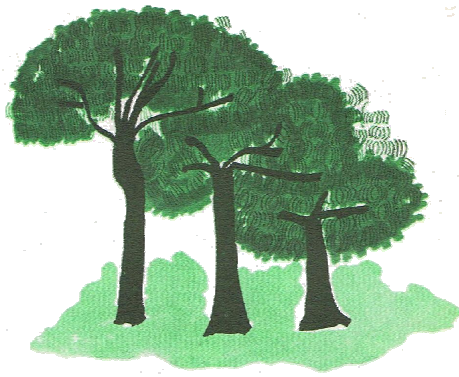
Gli alberi ogni anno si spogliano, danno alla terra le loro foglie; le foglie morte concimano la terra, la morte si trasforma in vita; gli alberi danno alla terra l'ombra, temperano gli effetti dei salti del caldo e del freddo e proteggono la terra dall'impeto del vento. Le radici, poi, ancorano solidamente l'albero alla terra e trattengono l'acqua.

In posti dove non c'erano mai state inondazioni, ora l'acqua travolge tutto; uccidendo gli alberi, i buoni alberi che trattenevano la furia dell'acqua, le case e gli uomini che ci abitano sono stati travolti.

L'uomo è un animale costruttore di strumenti; costruisce macchine che spesso avvelenano l'aria. Allora l'uomo avvelena l'aria che poi ha bisogno di purificare ma solo gli alberi possono farlo, ma invece lui li uccide. Così respira veleno e inaridisce la terra che gli dà il mangiare.

In questo tempo macchinale, arido, privo di poesia, perché l'uomo non si arricchisce la vita con la poesia dell'albero? L'albero è poesia, e poesia a vederlo, a toccarlo e a sentirlo vivere accanto.

## *Il verde... la vita*



Il manto verde condiziona la vita del mondo.

È come se uno sconfinato schermo coprisse la terra per filtrare e rendere utilizzabile la luce del sole. L'energia solare permette infatti l'esistenza di tutti gli esseri viventi non solo perché li inonda di un necessario calore, ma perché si lascia captare e utilizzare da una prodigiosa sostanza verde: la clorofilla. Ciò che accade quando un raggio di sole penetra nelle foglie degli alberi, nelle erbe dei prati, nell'alga microscopica delle acque, non si può facilmente ridurre a un semplice racconto: è il complicatissimo processo chimico della fotosintesi.

Le piante verdi traggono dal suolo con le radici un po' d'acqua e le sostanze minerali utili che sono disciolte nell'acqua circolante del suolo, e dall'aria l'anidride carbonica fonte di quell'indispensabile elemento costruttore della sostanza vivente che è il carbonio.

La clorofilla trasforma l'energia luminosa del sole in quel tanto di energia chimica che è necessaria per costruire con così semplici materiali di partenza le strutture assai più complesse di composti organici essenziali per la nutrizione: gli zuccheri. Si libera al tempo stesso ossigeno nell'aria o nell'acqua in cui vive la pianta contribuendo ad una rigenerazione e purificazione dello spazio vitale.

Ogni minuscola cellula dei tessuti verdi delle piante è in sé un mirabile laboratorio chimico che supera in perfezione qualsiasi laboratorio costruito dall'uomo. E ogni foglia, ogni stelo espone alla luce del sole miriadi di queste cellule verdi attivate a costruire le sostanze organiche necessarie alle piante, ma necessarie anche a tutta la restante vita terrestre.

Le piante sono le protagoniste di uno sterminato lavoro di costruzione, che fornisce alimento agli animali erbivori, agli animali carnivori che si cibano di erbivori, all'uomo stesso che non può sottrarsi alla necessità di partecipare alla vastissima opera di consumazione. Una terza categoria di viventi subentra a decomporre i resti morti delle piante e degli animali per renderli ancora disponibili alla continuazione della vita: sono i batteri e i funghi del suolo che operano una incessante attività di restituzione.

Ecco allora come si colloca la vita nel mondo: in un gigantesco ciclo di trasformazioni. Le piante costruiscono, gli animali consumano, i microrganismi restituiscono. È un mirabile processo unitario che collega con legami di solidarietà inscindibile tutti gli esseri viventi.

Siamo noi pure dei consumatori, ma siamo dei consumatori che dispongono di potentissimi strumenti di sfruttamento. Possiamo dissodare le foreste, possiamo scomporre il manto verde delle valli e delle montagne, possiamo spianare le alture, edificare rilievi, deviare i fiumi; possiamo veramente creare una "seconda natura".

Questa libertà e questa potenza ci conferiscono un ruolo dominante carico di paurose responsabilità verso noi stessi e verso tutta la vita del mondo.

### *Rifletti*

*C'è una **macchia** in un lago che ogni giorno raddoppia la propria grandezza.*

*Se ha impiegato 50 giorni per riempire mezzo lago, quanti giorni impiegherà per riempirlo tutto?*



## *La Macchia Mediterranea*



I paesaggi italici costruiti nel verde, caratterizzati da piante verdi, possiedono una espressività tanto più ricca, tanto più suggestiva quanto più sono autentici. Quando si rimuovono alberi e arbusti tradizionalmente e spontaneamente presenti in un determinato ambiente, degradiamo i valori del paesaggio. Ecco allora il principale significato di queste pagine che vorrebbero esortare ad una maggiore attenzione, ad un maggior rispetto di quei caratteri di originalità che le piante verdi, connaturate ai nostri paesaggi, possono offrire ad una valorizzazione di questi paesaggi nel senso più vantaggioso e duraturo, fino ad esaltare la loro unicità inimitabile.

Nulla del resto rispecchia più fedelmente del manto vegetale originario l'autentica atmosfera dei luoghi, nel loro clima, nelle loro condizioni generali di vita, nei costumi stessi delle popolazioni.

Alcuni paesaggi sono stati trasformati dall'intensa opera dell'uomo ma ciò non vuol dire che ai margini del nuovo paesaggio umanizzato non possa esistere l'originario paesaggio vegetale.

Deve ridestarsi la coscienza dell'importanza della vegetazione per l'equilibrio totale della vita nel mondo, quindi per la nostra stessa esistenza e conservazione.

Con il gruppo di ragazzi che hanno partecipato a **SCUOLE APERTE** si è appunto cercato di ridestare questa coscienza.

È stato importante far conoscere come si distribuiscono nel nostro territorio i protagonisti vegetali più espressivi e come vengono utilizzati dall'uomo.

Alla vegetazione si uniscono inseparabilmente altri due elementi: il suolo e il clima. Suolo, clima e vegetazione si combinano a costruire i grandi nostri paesaggi. Ecco perché chi conosce e sa leggere i paesaggi vegetali impara molte cose di più che non siano delle nozioni botaniche: ogni tipo di vegetazione riflette, con una fedeltà e una esattezza sorprendente, tutta una somma di condizioni ambientali che le più attente ricerche strumentali non riuscirebbero a cogliere con completezza.

## *Il paesaggio dell'olivastro e del carrubo*

Nelle estreme contrade meridionali della Penisola e per vasto tratto sui litorali dominava in tempi lontanissimi un paesaggio vegetale ormai quasi ovunque cancellato o sostituito. Erano i luoghi delle colonie fenicie, delle colonie della Magna Grecia, dei cartaginesi, dei romani, fiorenti di commerci, di cultura, di arti, con città popolose e ricchissime. L'addensarsi di attività umane proprio in questi territori doveva inevitabilmente trasformare tutto l'ambiente originario; l'agricoltura, il pascolo, l'utilizzazione dei boschi si sostituirono sempre più alle libere forme produttive della natura. Scomparvero allora boschi di olivastri argentati, boschi più cupi di carrubi, boschi di platani, di pioppi, di querce, boscaglie di lentischi e di mirti. Ma gli ultimi resti della vegetazione spontanea sono pur sempre i resti dell'antica vegetazione originaria di una foresta sempreverde di olivastro e di carrubo.



*Per saperne di più*

*Sinonimi di **macchia**: alone, boscaglia, chiazza, colpa, difetto, debolezza, disonore, errore, imperfezione, magagna, ombra, patacca, pecca, punto, reato, sbaglio, schizzo, segno, sgorbio, traccia, vergogna, vizio.*

## *Il paesaggio del leccio e dell'olivo*



Salendo lungo lo stivale, due piante caratterizzano l'Italia "mediterranea": il leccio e l'olivo coltivato. Si può dire dunque che ci troviamo in pieno e autentico paesaggio mediterraneo là dove la vegetazione spontanea include una forte presenza del leccio e dove la vegetazione coltivata è largamente rappresentata da floridi oliveti. Questo è il nostro territorio, quello che abbiamo attentamente osservato e studiato. Nel corso delle uscite ci siamo soffermati ad osservare la natura e le forme vegetali più diffuse.

Successivamente, abbiamo approfondito la conoscenza di queste specie che contraddistinguono il posto in cui viviamo.

*Il famoso detto "Cavaliere senza **macchia** e senza paura" si attribuiva a quei personaggi del passato per le qualità morali e l'irreprensibilità dei comportamenti*





## *Il leccio*

È una magnifica quercia sempreverde con fogliame di colore verde scuro, da cui il nome poetico di “ilice nera”, che espande su un tronco possente una imponente architettura di rami densamente frondosi.



Le antichissime foreste litoranee e le prime alture preappenniniche erano costituite da poderosi lecci, che raggiungevano dimensioni gigantesche; la più imponente foresta mediterranea era dunque la lecceta. Ritornano spesso negli scrittori classici notizie e riferimenti alle antiche grandiose foreste sempreverdi, cupe e selvagge, che dominavano gran parte del litorale e delle alture del Lazio e della Campania. Il leccio era considerato albero “felice e divinatorio”; già i greci lo avevano dedicato a diverse divinità e molte città italiche vennero fondate là dove esistevano grandi piante di leccio, quasi per auspicarne la fortuna e la prosperità.

I “neri boschi di leccio” di virgiliana memoria costituivano dunque un elemento dominante dell’antico paesaggio italico e latino.

Ormai quasi tutte le antiche foreste dell’Italia meridionale sono scomparse. Solo in parte le sostituisce quell’ambiente singolarissimo e tipico della regione mediterranea che è la “**macchia**”.

Anche nel linguaggio comune questa voce ha il significato di boscaglia impenetrabile, rifugio ideale di banditi fuggiaschi; essa infatti è il risultato di un plurisecolare sfruttamento da parte dei boscaioli, sfruttamento tuttavia contenuto in modo da permettere il conservarsi di una struttura arbustiva con composizione abbastanza costante e caratteristica. Il leccio, infatti non è il solo costituente della macchia ma si associa e si intreccia strettamente con il lentisco, il corbezzolo, le filliree, le eriche e anche con tenacissime liane spinescenti che contribuiscono ad aggrovigliare tutte queste piante in una sorta di muro compatto che solo i cinghiali ed altri abitatori di questo ambiente riescono ad attraversare.

## *L'olivo*



Dopo aver ricordato l'olivastro, stirpe selvatica e probabilmente autoctona dell'olivo, ci soffermiamo sul significato e l'importanza che la stirpe coltivata assume nella caratterizzazione del paesaggio italico mediterraneo. È doveroso ricordare l'antica fama e nobiltà di questa magnifica specie arborea fin dalla più remota antichità ebraica, fenicia, greca e romana.

È noto che la coltivazione dell'olivo ha seguito un cammino dall'oriente all'occidente entro il bacino del Mediterraneo, seguendo il propagarsi delle antiche civiltà. Forse da primitive antichissime coltivazioni localizzate appena ad occidente dell'Iran e a sud del Caucaso, una delle tappe più fortunate di attuò in Grecia e in Asia Minore; una tradizione poetica attribuiva a Minerva l'introduzione del primo olivo nell'acropoli di Atene.

La prima terra italica a ricevere l'albero sacro a Minerva fu certamente la Sicilia; lo fa pensare il mito di Aristeo, divinità ellenica, che dopo aver insegnato ai Greci l'arte di ricavare l'olio dagli olivi, si recò in Sicilia diventando divinità anche di quell'isola dove introdusse la coltivazione e l'utilizzazione dell'olivo.

Da quei tempi remoti l'olivo si è diffuso ampiamente in tutte le regioni italiane dove le condizioni climatiche lo hanno consentito.

Queste condizioni si estendono dal clima caldo-arido fino a quelle tipiche del clima mediterraneo; si sono così ammantati densamente di olivi gli ambienti collinari di gran parte della penisola fino all'aprirsi delle prime valli appenniniche, diffondendo ovunque la pallida tonalità argentata decantata da Virgilio. Forse l'olivo è l'albero più altamente simbolico della civiltà mediterranea e dello stesso paesaggio mediterraneo antropizzato.

All'aspro e severo ambiente mediterraneo originario, costituito dalle selve nereggianti del leccio, il nobile albero ha recato tonalità più aggraziate, più dolci, più armonizzate con la serena luminosità dei cieli e delle riviere, proprio come le raffinate civiltà del più vicino oriente avevano addolcito e mitigato i rudi costumi primitivi delle genti italiche.

Ecco il significato più suggestivo della presenza dell'olivo nel nostro paesaggio mediterraneo; al di là dei valori economici costituisce l'importante e distintivo contrassegno di un ambiente non solo favorito dalla più libera natura vivente, ma costruito mirabilmente da una lunga storia umana.

## *Dalle olive... all'olio*



Nel corso delle uscite sul territorio abbiamo avuto modo di osservare che nel posto in cui viviamo, la coltivazione dell'olivo è fondamentale per la nostra economia.

Le principali *cultivar* da olio diffuse nel Salernitano sono: **Carpellese, Rotondella e Frantoio**

La raccolta delle olive va effettuata all'invasitura della drupa (quando il frutto comincia a colorarsi di scuro); in questa fase si ha il massimo contenuto di olio e il più basso contenuto di sostanza secca, ma ciò che più conta è l'alta qualità dell'olio ottenuto.

I sistemi di raccolta comunemente praticati sono molteplici:

- la raccolta manuale da terra o su rete per caduta naturale dalla pianta
- la raccolta dall'albero con pettini manuali e reti
- la raccolta dall'albero con pettini vibranti e reti
- la raccolta meccanica dall'albero con scuotitori e vibratorii.

Conclusa l'operazione di raccolta si trasportano le olive al frantoio, preferibilmente alla fine della giornata.

Per salvaguardare la qualità dell'olio è opportuno, inoltre, impiegare cassette o cassoni di plastica a parete porosa per evitare di schiacciare o rompere la drupa e per una più agevole sovrapposizione.

La trasformazione delle olive in olio, al fine di avere un olio extravergine, deve essere effettuata con sistemi di lavorazione che non alterano le qualità organolettiche del prodotto.

I sistemi sono vari, a seconda del tipo di frantoio e i più diffusi sono:

- *sistema tradizionale* – le olive vengono frantumate tramite molazze in pietra e la pasta ottenuta viene posta su diaframmi (fiscoli) da mettere sotto pressa per la separazione delle varie componenti.
- *sistema a ciclo continuo* – costituito da un insieme di macchine che provvedono a defogliare, lavare, molire le olive, gramolare la pasta, centrifugarla per la separazione delle componenti.
- *spremitura a freddo* – procedimento meccanico che consiste nella compressione della pasta delle olive senza l'aggiunta di acqua calda o riscaldamento della pasta.
- *estrazione a freddo* – procedimento meccanico con il riscaldamento della pasta a temperature inferiori a 28°C.

## ***Classificazione merceologica degli oli***

La classificazione degli oli d'oliva nella Comunità Europea suddivide le varie tipologie in conformità alle caratteristiche chimico-fisico e sensoriali e successive modifiche.

Una prima classificazione suddivide gli oli ottenuti per sola spremitura delle olive (oli di oliva vergine) dagli oli ottenuti attraverso raffinazione chimica (oli di oliva)

<b>TIPOLOGIA DI OLI D'OLIVA</b>	<b>UTILIZZO</b>
<p><b>Olio di oliva vergine</b> Olio ottenuto dal frutto dell'olivo soltanto mediante processi meccanici o fisici. Gli oli di oliva vergini si suddividono nelle seguenti denominazioni: <i>Olio extra vergine di oliva</i> Olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 0,8g per 100g <i>Olio di oliva vergine</i> Olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 2g per 100g</p>	<p>Gli oli vergine e extravergine possono essere commercializzati per il diretto consumo</p>
<p><i>Olio di oliva lampante</i> Olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è superiore a 2g per 100g</p>	<p>Destinato all'industria di raffinazione che lo rende commestibile</p>
<p><b>Olio di oliva</b> Oli ottenuti mediante solventi o coadiuvanti di azione chimica o biochimica o con processi di riesterificazione o miscela con oli di altra natura e vengono così suddivisi:</p>	
<p><i>Olio di oliva raffinato</i> Olio di oliva ottenuto dalla raffinazione dell'olio di oliva vergine con un tenore di acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore a 0,3g per 100g</p>	<p>Destinato all'azienda di miscelazione per la produzione di olio di oliva</p>
<p><i>Olio di oliva</i> Olio di oliva ottenuto dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, con un tenore di acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore a 1g per 100g</p>	<p>È utilizzato principalmente nell'industria conserviera</p>
<p><i>Olio di sansa di oliva raffinato</i> Olio ottenuto dalla rettificazione dell'olio di sansa di oliva greggio, con un tenore di acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore a 0,3g per 100g</p>	<p>Destinato all'industria di produzione di olio di olio di sansa di olive</p>
<p><i>Olio di sansa di oliva</i> Olio ottenuto dal taglio di olio di sansa raffinato e olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, con un tenore di acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore a 1g per 100g</p>	<p>Viene utilizzato principalmente nelle industrie dolciarie e di panificazione</p>

### *Qualità merceologica degli oli*

La qualità merceologica degli oli ottenuti dalla lavorazione delle olive viene determinata con analisi di laboratorio e deve corrispondere ai parametri indicati dalla Comunità Europea.

<b>CATEGORIA</b>	<b>ACIDITA' %</b>	<b>NUMERO PEROSSIDI</b>	<b>STEROIDI TOTALI mg/Kg</b>
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	M 0,8	M 20	m 1000
OLIO DI OLIVA VERGINE	M 2,0	M 20	m 1000
OLIO DI OLIVA VERGINE LAMPANTE	> 2,0	> 2,0	m 1000
OLIO DI OLIVA RAFFINATO	M 0,3	M 10	m 1000
OLIO DI OLIVA	M 1,0	M 15	m 1000
OLIO DI SANSI DI OLIVA GREGGIO	m 2,0		m 2500
OLIO DI SANSI DI OLIVA RAFFINATO	M 0,3	M 10	m 1800
OLIO DI SANSI DI OLIVA	M 1,5	M 15	m 1800
Legenda M: massimo m: minimo			

### ***Qualità organolettica degli oli di oliva vergine ed extra vergine***

La qualità organolettica degli oli vergine ed extra vergine di oliva (colore, gusto e aroma) viene determinata con l'analisi sensoriale (panel test) effettuata da un gruppo di esperti assaggiatori che tramite i sensi valutano e qualificano il prodotto, attribuendo un punteggio alla fine dell'assaggio.

#### ***Colore***

Deriva dai pigmenti liposolubili quali clorofilla e caroteni. L'intensità e la tonalità cromatica dipendono sostanzialmente dal grado di maturazione del frutto.

#### ***Odore***

È da attribuire ai composti volatili presenti nel frutto (secondo il grado di maturazione) ma anche ad altri che si formano durante l'estrazione dell'olio. Ciascun composto presenta un odore specifico (fruttato di oliva, mela, altra frutta, erba).

Pregi: odori gradevoli che ricordano frutto o altri vegetali (mela, nocciola, erba, foglia verde, carciofo, pomodoro)

Fruttato armonioso – aroma che ricorda l'odore del frutto fresco al giusto grado di maturazione.

Fruttato forte – aroma dell'olio ottenuto da frutti ancora verdi

Fruttato maturo – aroma dell'olio ottenuto da frutti maturi generalmente con odori smorzati.

Difetti: odori sgradevoli (muffa, rancido, avvinato, morchia) dovuti ad olive di pessima qualità o a difetti di trasformazione o conservazione.

#### ***Gusto o sapore***

Oltre che dai componenti volatili, dipende dagli acidi grassi, in particolare dall'acido oleico o linoleico ma anche dai polifenoli  
Dolce – sapore dell'olio ottenuto da olive mature.

Amaro – sapore dell'olio ottenuto da olive verdi appena invaiate.

Aspro – sapore di alcuni oli che all'assaggio si presentano astringenti.

Piccante – olio ottenuto da olive appena invaiate.

### *Tipicità degli oli di oliva vergine ed extra vergine*

La tipicità di un olio, riferita a un'area geografica ben definita, è da attribuire ad un prodotto che ha delle caratteristiche organolettiche peculiari ben identificabili che lo rendono unico e riconoscibile rispetto agli altri della stessa categoria merceologica. Queste caratteristiche sono legate a fattori naturali (altitudine, clima, terreno e cultivar) generalmente non controllabili dall'uomo.

Le produzioni tipiche vengono riconosciute e tutelate dalla CE con i marchi **D.O.P.** (denominazione di origine protetta), **I.G.P.** (indicazione geografica protetta), **I.G.T.** (indicazione geografica tipica).

### *Consigli utili per l'acquisto e la conservazione*

- Leggere attentamente l'etichetta
- Non lasciarsi invogliare all'acquisto di olio con prezzi eccessivamente bassi
- Acquistare direttamente da un produttore di fiducia
- Acquistare olio extra vergine **D.O.P.** o **I.G.P.** per il consumo crudo, in quanto la produzione viene regolamentata dal disciplinare di produzione che ne garantisce provenienza e qualità.

L'olio extra vergine dà il meglio della sua fragranza e freschezza dopo 4-6 mesi di maturazione e la perde in gran parte dopo 18-24 mesi di invecchiamento.

L'olio può subire alterazioni (ossidazione, odori sgradevoli) nella sua composizione chimica-organolettica per cui è bene osservare alcuni accorgimenti per evitare tali inconvenienti:

- conservare in contenitori completamente pieni a chiusura ermetica per evitare il contatto con l'ossigeno dell'aria.
- evitare l'esposizione a fonti di luce
- mantenere il prodotto a una temperatura di 14-15°C.

## ***Oli aromatici***

L'olio di oliva, per le sue proprietà di assorbire e conservare le fragranze, viene abbinato con erbe aromatiche o spezie al fine di ottenere degli oli aromatizzati (peperoncino, origano, tartufo, rosmarino, salvia, pepe) da utilizzare in cucina. Imparare a trasformare una bottiglia di olio in un elegante flacone di olio aromatizzato è semplicissimo.

Olio al peperoncino

*Ingredienti: 30g di peperoncini rossi e 500 ml di olio.*

*Tagliare i peperoncini e metterli in una bottiglia di vetro. Versare sopra l'olio di oliva vergine, chiudere ermeticamente e lasciare riposare in un luogo fresco e buio per un mese. Poi, riaprire la bottiglia, filtrare l'olio e versarlo in un'altra pulita all'interno della quale si mettono due o tre peperoncini interi come decorazione.*

Per ottenere olio aromatizzato alle erbe, lasciare queste in infusione nell'olio extra vergine per almeno due settimane.

## ***Uso terapeutico dell'olio di oliva***

**L'olio extravergine di oliva:**

purgante – bere mezzo bicchiere al mattino

emolliente – per ammorbidire i tessuti ulcerati e suppurati, per pelli secche e squamose può essere usato come olio da bagno

frizionante – per le articolazioni, specialmente della colonna vertebrale, contro i dolori articolari

antiforfora – con periodiche applicazioni di olio sul cuoio capelluto

**Olio all'iperico** (miscela di fiori e foglie di iberico con olio) calmante delle alterazioni del sistema nervoso

**Olio al rosmarino** ( ramoscelli di rosmarino immersi in olio, in rapporto uno a cinque) efficace per la circolazione sanguigna

**Olio alla maggiorana** (foglie di maggiorana in olio) agisce come stimolatore della secrezione gastrica e come sedativo per dolori di stomaco

**Olio al finocchio** (tritare il frutto del finocchio e metterlo in olio per 8-10 giorni) agisce come espettorante e mucolitico

**Olio alle gemme di melo** (fiori di gemma di melo in olio in rapporto uno a tre) aiuta la circolazione ematica, è contro il mal di testa e le emicranie

**Olio alla violetta** (i fiori di viola vengono pressati e mischiati in olio di oliva in rapporto uno a tre, si fa bollire per tre minuti) viene utilizzato per curare malattie della pelle, dei bronchi e degli occhi.



## Altre Specie

Le piante che abbiamo incontrato con una certa frequenza nel corso delle uscite, oltre a quelle già descritte, sono:

### *Mirto - Myrtus communis*



Il nome del mirto deriva da Marsina, fanciulla attica che, secondo la leggenda, fu uccisa da un giovane da lei vinto in gara. Venne poi trasformata in questo arbusto dalla dea Atena, in onore della quale ogni anno ad Atene si celebravano feste e giochi.

Il mirto è specie tipicamente mediterranea; spontanea in Italia, è frequente soprattutto nelle zone centrali, meridionali e nelle isole, lungo le coste e i litorali.

Il mirto è una pianta classica: era, infatti, assai noto presso i Greci e i Romani. Era considerato sacro a Venere, dea dell'amore, cui veniva offerto dai Romani nei sacrifici del primo di aprile. Se ne facevano corone per adornare poeti ed eroi. Anche gli Egizi lo utilizzavano nelle feste. Era inoltre una pianta nuziale, che serviva a ornare le case degli sposi. Anche oggi in alcuni Paesi, viene messo, insieme con fiori d'arancio, nei mazzi delle spose. Il mirto è un arbusto aromatico. Foglie e bacche possono essere utilizzate nell'arte culinaria per profumare gli arrostiti: già Plinio afferma che la salsa di frutti di mirto è uno squisito accompagnamento dell'arrosto di maiale. Da foglie, fiori e corteccia viene distillata l' "acqua degli angeli" o "acqua angelica" usata in profumeria. Le bacche vengono usate per produrre particolari liquori.

## *Alloro - Laurus nobilis*



Nell'antica Grecia, l'alloro (lauro) era considerato sacro ad Apollo. Il più alto onore per un poeta greco o un guerriero consisteva nell'essere incoronato con una ghirlanda di alloro con foglie e frutti. I romani adoperavano l'alloro quale simbolo di successo specialmente in guerra. Ma è nella cucina che l'alloro è meglio noto oggi, sia quando viene usato per insaporire le carni sia unito al timo, al prezzemolo e ad altre erbe, in un mazzetto di odori.

In passato, la foglia di alloro aveva molti altri usi. Si riteneva, infatti, che l'odore dolce e pungente delle foglie avesse la proprietà di purificare l'aria.

Le foglie di alloro erano poi prescritte contro le tosse persistenti e come lassativo. Dal frutto, ancor più aromatico delle foglie, veniva estratto un olio essenziale con le stesse proprietà terapeutiche del resto della pianta.

Originario dell'Asia settentrionale, l'alloro è oggi distribuito ampiamente in tutta l'Europa e nell'area mediterranea. Divenuto mediterraneo, teme i rigori invernali. Viene largamente coltivato in Italia come pianta ornamentale. Sopporta la potatura e si presta quindi a essere mantenuto a siepe in forme volute. L'alloro vive bene nella città, poiché resiste all'inquinamento.

## *Biancospino - Crateagus monogyna*



Il biancospino è frequente in tutta l'Italia, fino a 1.000 m di altitudine; cresce bene in diversi tipi di terreno, nelle radure dei boschi e negli arbusteti.

Di rapida crescita e resistente, il biancospino forma barriere pressoché impenetrabili quando viene piantato fitto e mantenuto basso.

In passato, i campi erano cintati con arbusti di biancospino, piantati a migliaia per formare siepi e barriere con cui i proprietari terrieri circondavano i loro appezzamenti di terreno. Oggi, queste barriere sono state eliminate, al fine di rendere più agevole l'uso dei moderni mezzi meccanici impiegati in agricoltura.

Il biancospino è noto fin dai tempi dei greci, i quali si servivano dei rami fioriti per adornare gli altari durante le cerimonie nuziali.

Il nome *Crateagus* pare sia stato dato alla pianta dell'antico scienziato greco Teofrasto, dal termine *kratos* che significa forza, a motivo della durezza del legno e dell'impressione di forza che sprigionava dalla pianta.

Fiori, frutti e corteccia hanno proprietà cardiotoniche e sedative; i fiori in bozzolo possono essere conservati sott'olio come i capperi; i frutti hanno virtù astringenti.

## *Piante officinali*

L'arte di curarsi con le erbe è antica quanto la comparsa dell'uomo sulla scena della storia.

È probabile, infatti, che l'uomo, appena uscito dalla caverna, ha scoperto piante che offrivano cibo, ma ha anche sperimentato le proprietà terapeutiche (o venefiche) di certe erbe e le ha usate per curarsi o per rendere più micidiali i primi strumenti di offesa o di difesa.

Era legge dell'esistenza trovare rimedio ad ogni male e strumenti per sopravvivere nell'ambito naturale delle cose. Quando tramite i documenti scritti si entra ufficialmente nella storia, le testimonianze sull'uso delle piante medicinali sono numerose e diffuse presso tutte le civiltà antiche.

Se molte piante hanno attinto nome e proprietà officinali dal mondo mitologico dei Greci e dei Romani, sta ad indicare le origini lontanissime dell'erboristeria, come unica fonte terapeutica di quel remoto passato.

Ma fu il Medioevo l'epoca in cui la scienza dell'erboristeria si esalta in sommo grado, si confonde con la magia e la superstizione, si ammanta di leggende, dà nome a una gran quantità di erbe officinali, in forza delle loro virtù presunte o reali. Ecco dunque comparire, accanto ai Bestiari, gli Erbari, in cui vengono studiate, classificate e descritte non solo le proprietà terapeutiche delle erbe, ma anche il loro significato allegorico e i legami tra esse e la vita dell'uomo, ancora in un complicato contesto di simboli e relazioni magiche. Gli elementi di Erbari e Bestiari si mescolano in pagine fantasiose, dove più delle scienze esatte conta la magia, più delle reali proprietà terapeutiche delle erbe conta l'illusione che l'influsso delle stelle possa trasmettersi alle piante per lenire i dolori di una umanità tormentata da pestilenze, da carestie, dall'ignoranza e dall'arroganza dei potenti del tempo.

Grandi medici e abili manipolatori di piante, furono gli Arabi. Essi trassero le prime informazioni sull'uso di erbe medicamentose dalle usanze di cinesi, persiani, ebrei, spagnoli e fecero da tramite tra oriente e occidente. Insegnarono anche le metodologie per raccogliere ed essiccare le piante per estrarre i principi attivi e svilupparono una complessa letteratura destinata ad alimentare in larga parte la scuola italiana.

Questa comincia intorno al X secolo, ovviamente nella più antica e prestigiosa scuola medica della penisola: la scuola Salernitana. Salerno, allora capitale normanna dell'Italia Meridionale, era un centro culturale di primissimo ordine. Città di mare, riparata dai venti, in posizione ideale perché vi confluissero studiosi dalla Sicilia, dall'Africa, dalla Grecia e dall'Arabia, divenne assai presto il centro in cui far convergere tutta la cultura del passato e del presente in materia di preparati medici con le erbe.

Salerno fu sede del primo orto botanico d'Europa oggi identificabile nell'area del "giardino della Minerva" restaurato nell'anno 2000 e aperto alle visite.



Salerno – Giardino della Minerva- Orto botanico della Scuola Medica Salernitana

Nei secoli successivi l'erboristeria fu alimentata dallo sviluppo dei viaggi e degli scambi commerciali, grazie alle repubbliche marinare, alle crociate, ai pellegrini in terra santa e a tutto il fiorire di attività legate alla storia dei liberi Comuni. Nacque l'ordine degli speziali e le farmacie furono dotate di tutto un armamentario formato da mortai, pestelli, vasi di vetro e di terracotta, alambicchi, fornelli, serpentine, ampolle, bilance, contenitori di ogni foggia e misura.

Nella farmacopea del rinascimento un nome celeberrimo è quello di Paracelso, medico, speziale, scienziato, chiromante, astrologo, viaggiatore e ricercatore appassionato che sperimentò in lunghi viaggi le proprietà officinali di molte piante. Esercitò l'arte medica a Basilea e a differenza degli esperti del tempo, che si affidavano alle semplici intuizioni, sperimentò presso gli ammalati le proprietà delle erbe, collegando strettamente l'arte medica a quella farmacologica e impostando scientificamente la seconda non meno della prima.

Nei secoli della scienza e dei lumi, l'erboristeria continuò la sua strada, ma accanto alla sperimentazione e alla ricerca scientifica, persisteva il ricorso alla superstizione e alla magia, come non fosse possibile prescindere dalla necessità di esorcizzare con sortilegi le forze del male.

Nel '700 comparve sulla scena dell'erboristeria il grande Linneo, appassionato studioso di piante. Tuttavia, neppure i suoi insegnamenti e la cura infinita con cui raccolse e classificò migliaia di piante andarono esenti dalla tendenza ad associare all'arte di curarsi con le erbe le fantasie scarsamente scientifiche e la superstizione. Ancora oggi, specialmente

presso le società contadine, l'usanza di curarsi con le erbe è accompagnata spesso da segni magici e dall'aggiunta ai medicinali di elementi estranei al mondo vegetale.

Oggi, l'erboristeria impostata su basi scientifiche e non solo empiriche, fornisce conferma alla validità delle molte intuizioni degli antichi sulle proprietà curative delle erbe e sta ottenendo un deciso rilancio. È un invito pressante al ritorno alla terra e ai suoi prodotti che ogni uomo avverte dentro di sé trovandosi disarmato e spesso soccombente di fronte alla spietata civiltà dei consumi.

Le erbe curative assumono così il significato di ritorno alla felicità e alla bellezza primigenie, di antidoto psicologico al malessere che si avverte al cospetto della malattia. Chi non avverte negli aromi delle erbe gli odori e i ricordi dolcissimi dell'infanzia di una vita sicuramente meno facile ma più autentica e appagante? Sarà anche questa un'illusione ma attraverso le erbe officinali l'uomo forse sta cercando di riscoprire il gusto delle cose semplici e la felicità di un mondo miseramente perduto.

## *Dizionario dei termini medici*

### **Antinfiammatorio**

Combatte infiammazione varie – a carico della cute, dell'apparato boccale, digerente, urinario, delle vie respiratorie

### **Antispasmodico**

Diminuisce le contrazioni violente dei muscoli, attenuandone l'eccitabilità.

### **Aperitivo**

Stimola l'appetito, combatte l'anoressia. Le piante con tali funzioni contengono sostanze amare che esercitano azione eccitante sulla digestione.

### **Aromatico**

Correttivo di sapore e di odore

### **Cicatrizante**

Favorisce la produzione di nuovi tessuti, nelle ustioni e in piccole ferite

**Depurativo**

Favorisce l'eliminazione di sostanze tossiche. Le piante depurative hanno azioni blandamente lassative e diuretiche in tal modo aumentano l'espulsione di prodotti del metabolismo.

**Digestivo**

Eccitante delle secrezioni digestive. Le piante digestive sono capaci di far aumentare o facilitare la secrezione salivare, gastrica, intestinale ed epatica.

**Diuretico**

Facilita l'eliminazione di urina attraverso i reni. Le piante diuretiche aumentando la quantità di urina escreta dal rene o combattendo la ritenzione provocata da affezioni infiammatorie.

**Emolliente o balsamico**

Agisce sulle mucose infiammate diminuendo la tensione. Le piante emollienti lubrificano le mucose respiratorie attenuando il senso di bruciore e di congestione.

**Emostatico**

Frena le emorragie sanguigne. Le piante emostatiche agiscono coagulando il sangue che esce dalle ferite.

**Sedativo**

Agisce sul sistema nervoso favorendo anche il sonno

**Tonico**

Eccita le funzioni digestive e migliora la digestione

**Vulnerario**

Favorisce la cicatrizzazione di piaghe superficiali, ferite ed escoriazioni leggere.

*Nota*

*Tempo balsamico: periodo ideale per la raccolta, quando il contenuto dei principi attivi è massimo.*

Durante le uscite abbiamo avuto occasione di osservare varie specie officinali diffuse sul nostro territorio. Di seguito ne vengono descritte alcune, tra le più conosciute e le più utilizzate.

### ***PARIETARIA – Paritaria officinalis***



Si può dire che non ci sia muro che non ospiti un ciuffetto di Paritaria; è sufficiente un piccolo foro dove si raccolga una esigua quantità di acqua per costituire una futura zona di insediamento della pianta. La Paritaria è infatti una pianta frugale, avendo delle esigenze ecologiche e nutritive minime. Neppure lo smog la fa arrestare nel suo continuo sviluppo; non è raro infatti reperirla anche lungo i marciapiedi delle città, sui tetti delle case, costituendo a volte l'unica nota "verde" in mezzo al cemento. Le virtù medicamentose della Paritaria, note già da tempo, si riassumono nelle sue azioni emollienti e diuretiche; molto efficaci se si usa la pianta fresca appena raccolta.

Habitat: Comune in tutte le zone della Penisola fino a 1000 m. Lungo i muri, nei ruderi e in genere nelle zone incolte.

Fioritura: marzo-luglio

Tempo balsamico: giugno

Parti usate: tutta la pianta da conservare in vasi di vetro da porre in luogo asciutto, onde evitare dannose fermentazioni.

Proprietà: diuretiche, depurative

Componenti principali: mucillagini, sostanze amare, microelementi, sostanze solforate.

Preparazioni

Infuso: (diuretico) far bollire in 1 litro d'acqua 30 gr di pianta secca. Attendere che il liquido sia tiepido prima di filtrarlo e bere 3-4 bicchierini di infuso al giorno.

Vino: (Depurativo, disfunzioni epatiche) far scaldare 1 litro di vino rosso di buona qualità con un pezzetto di scorza d'arancia. Quando comincia a bollire allontanarlo dal fuoco e versarvi 30 gr di paritaria. Quando il liquido si sarà raffreddato, filtrarlo e berne un bicchierino al termine di ogni pasto.



## ***IPERICO - Hypericum perforatum - erba S. Giovanni***



Il nome volgare di questa specie, erba cacciadiavoli, è legato ad una curiosa leggenda. Si pensava infatti che bruciandola nelle case dove si era installato il diavolo, questo venisse immediatamente cacciato via dai vapori che la pianta emanava. È un piccolo arbusto alto 30-50 cm con fiori giallo oro e con foglie disposte a due a due opposte, punteggiate di macchiette che si notano soltanto se si osservano in contro luce; in realtà sono delle vescichette contenenti un olio volatile.

Vive in tutte le zone d'Italia dalle alpi alle isole preferendo terreni incolti, prati asciutti e boschi radi. Fiorisce copiosamente in dense colonie che assumono un aspetto caratteristico quando il fiore tende ad appassire, passando da una colorazione gialla ad una rossiccia.

Molto noto nella medicina popolare per i suoi impieghi nella cura delle piaghe, scottature e ulcerazioni.

Habitat: luoghi incolti, erbosi, boschi radi di tutta l'Italia, fino a 1600m.

Fioritura: maggio-giugno

Tempo balsamico: luglio

Parti usate: le sommità fiorite da essiccare all'ombra

Proprietà: digestive, antinfiammatorie, cicatrizzanti, regolatrici del flusso mestruale

Preparazioni

Infuso: (digestivo, emicranie da cattiva digestione)

In una tazza d'acqua bollente versare gr. 5 di sommità fiorite. Filtrare il liquido, addolcirlo e berlo subito. Questo infuso è particolarmente indicato quando una cattiva digestione provoca mal di testa. È indicato anche per regolare il flusso mestruale.

Olio: (piaghe, scottature, eritemi solari)

Mettere a macerare per 8 giorni gr. 250 di sommità fiorite in gr. 500 di olio d'oliva purissimo. Esporre il vaso al sole, poi filtrare l'olio, versarlo in una bottiglia e adoperarlo inzuppandone compresse di garza. Applicarle sulla parte malata.

Nota: recentemente sono stati messi in commercio shampoo a base di estratti di iperico utili per capelli grassi e con forfora.

## **ROSMARINO – *Rosmarinus officinalis***



Il nome generico latino e quasi tutti i nomi dialettali sono concordi nell'assegnare a questo arbusto l'appellativo di "fiore del mare", indicando chiaramente la sede preferenziale del suo habitat, cioè le zone litoranee marittime. Cresce infatti spontaneo in Liguria e lungo le coste dell'Italia meridionale ed insulare; raramente vive nell'entroterra. È anche diffusamente coltivato per i suoi impieghi in profumeria, in cosmesi, in liquoreria ed in farmacia, oltre naturalmente per quello culinario ben noto. Fornisce per distillazione un olio essenziale e delle essenze che costituiscono la base principale di profumi, colluttori e dentifrici. L'uso del Rosmarino nella medicina popolare è ampio per le sue molteplici azioni che sono principalmente digestive, diuretiche, balsamiche e antisettiche. Si utilizzano le foglie che si devono raccogliere in primavera perché più ricche di principi attivi.

Habitat: Lungo la costa ligure e le coste meridionali e insulari.

Fioritura: da marzo fino a novembre.

Tempo balsamico: giugno.

Parti usate: le foglie da essiccare all'ombra.

Proprietà: aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche.

Componenti principali: olio essenziale (costituito da borneolo, acetato di bornile, pinene, canfene), colina, acidi organici.

Preparazioni

Tintura : 20 gr di foglie in 100 gr di alcool a 70°. Macerare per 5 giorni.

Dopo aver filtrato si conserva in una bottiglia con tappo a contagocce . Le dosi sono di 20 gocce su di una zolletta di zucchero due volte al giorno.

Infuso: 1 gr di foglie in 100 gr di acqua bollente. Filtrare e zuccherare a piacere. Somministrare un tazzina dopo i pasti.

Uso cosmetico: riposante e rilassante è il decotto di foglie di Rosmarino se aggiunto all'acqua del bagno. Le dosi sono: 2 manciate di foglie in 5 litri di acqua con l'aggiunta di qualche goccia di essenza di lavanda.

## ***CAMOMILLA - Matricaria chamomilla***



È forse la più popolare di tutte le erbe medicinali; fortemente aromatica, cresce spontanea ed abbondantemente in tutta l'Italia, nei campi, fra le messi, lungo le strade, sui viottoli di campagna; predilige i terreni aridi.

Alla notorietà della pianta non corrisponde quasi mai una facilità di identificazione della specie a causa della incertezza che si può creare quando ci si imbatte in piante della stessa famiglia simili alla camomilla.

Le sue proprietà sono note sin dai tempi più remoti e tutt'ora sono pienamente confermate. Oltre alla sua azione sedativa e calmante, la camomilla può essere impiegata per attenuare i dolori che precedono o accompagnano il periodo mestruale e gli spasmi del tubo digerente.

Habitat: cresce nei campi, lungo le strade nei viottoli di campagna di tutta la penisola.

Fioritura: maggio-settembre

Tempo balsamico: agosto.

Parti usate: i fiori, che devono essere raccolti in piena estate, fatti essiccare all'ombra, ma all'aria aperta.

Proprietà: antispasmodiche, calmanti, digestive, diuretiche, sedative e vulnerarie.

Componenti principali: un olio essenziale a base di azulene, un alcool: il camomillo, un glucoside: l'apigenina, acidi vari come il citrico ed il salicilico, resine e zuccheri.

## **ORTICA – *Urtica dioica***



L'ortica è una pianta comunissima e riconoscibile non tanto per i suoi caratteri botanici, quanto per l'azione irritante che provoca quando viene a contatto con la pelle. La sua naturale difesa è costituita da una sostanza "Urticante" presente sulle foglie e sui piccioli, contenuta nei peli di cui sono ricoperte; basta un decimo di milligrammo di questo principio chimico per produrre l'irritazione cutanea. Le sue virtù terapeutiche erano ben note già dall'antichità e ancor oggi gode di buona fiducia nelle preparazioni erboristiche. È emostatica, diuretica, depurativa; cura la caduta dei capelli ed è usata anche in veterinaria. Dal punto di vista botanico non è molto appariscente. I suoi fiori sono piccolissimi e sono raccolti in spighette di colore giallo.

Habitat: comune nelle zone incolte, lungo le strade di campagna, vicino a vecchi ruderi, dalla zona marittima fino a quella alpina.

Fioritura: giugno-settembre.

Tempo balsamico: aprile.

Parti usate: le foglie e gli steli da raccogliere in primavera e da far seccare all'ombra, ma all'aria aperta.

Proprietà: emostatiche, diuretiche, depurative. Contro la caduta dei capelli.

Componenti principali: carotene, urtioside, acetilcolina, istamina nel liquido irritante dei peli.

Preparazioni

Succo: (Emostatico)

Il succo di ortica ottenuto per spremitura della pianta fresca serve per arrestare le emorragie, soprattutto del naso.

Inzuppare un batuffolo di cotone nel succo introducendolo nelle narici.

Decotto: (caduta dei capelli)

200 gr di foglie e radici di ortica messi a bollire in mezzo litro di aceto di puro vino per 5 minuti. Il liquido filtrato e raffreddato è usato per frizioni sul cuoio capelluto.

Decotto: (depurativo)

Far cuocere 50 gr di foglie e steli d'ortica in un litro e mezzo d'acqua. Lasciar bollire fino a quando il liquido si è ridotto ad un litro; filtrarlo e conservarlo in bottiglia. Se ne bevono 2-3 bicchieri al giorno.



**SCRITTORI IN...**



**ERBA**

### *Il liquore della nonna*

In un tempo non molto lontano viveva a Campagna la famiglia Onorio, assai conosciuta e stimata in paese per la produzione di olio extravergine d'oliva di ottima qualità.

La proprietà Onorio, immersa nella macchia mediterranea con i suoi secolari alberi d'ulivo, apparteneva al tempo della nostra storia, a Giovanni Onorio, unico erede maschio tra i discendenti del capostipite Antonino Onorio.

Tutta la famiglia di Giovanni contribuiva alle necessità dell'azienda anche se, al tempo della raccolta delle olive, assumevano qualcuno per aiutarli nel lavoro.

La signora Maria, madre di Giovanni, ormai anziana, si occupava della casa e dei due nipoti, Marina e Michele, consentendo a Lucia, la nuora, di seguire il marito nelle occupazioni campestri.

Anche Michele, grande e robusto, non mancava mai, tra lo studio e qualche uscita con gli amici, di dare una mano ai genitori nei momenti di maggiore bisogno.

C'era poi Marina, bella, dolce e studiosa, che stava per laurearsi in Lettere.

Marina aveva brillantemente superato tutti gli esami previsti dal suo corso di laurea e si accingeva ad ultimare la sua tesi; aiutava spesso la nonna nelle pulizie di casa e in cucina.

Quando il resto della famiglia ancora non era rientrato, Marina adorava confidarsi con la nonna, che non mancava mai di mostrarle la sua preziosa saggezza in ogni circostanza.

A volte Marina rideva del fatto che la nonna si ostinasse a fare di lei una perfetta donna di casa, insistendo perché imparasse non solo a fare lagane e matasse, ma pure marmellate, dolci, e le altre specialità della gastronomia campagnese.

Sotto la costante e attenta guida della nonna, Marina era divenuta una buona massaia e stava anche per conseguire l'agognato titolo di dottoressa in Lettere che l'avrebbe portata un giorno a svolgere il lavoro che più le piaceva: insegnare.

Nonostante ciò la tristezza si era impadronita di lei al punto da toglierle la voglia di fare qualsiasi cosa: ultimamente la sua vita sentimentale non andava proprio bene.

All'università aveva conosciuto Marco e se ne era innamorata.

Marco era quanto di meglio una ragazza potesse desiderare: buono, gioviale e di bell'aspetto, ma nato e vissuto in città, coltivava abitudini che Marina non sapeva concedersi.

Andare ad una festa, al pub, al bowling o in discoteca costituivano per lei semplici e piuttosto rare occasioni di uscita, non certo svaghi da praticare ogni settimana.

Erano quindi cominciate quelle incomprensioni e quei litigi che li avevano quasi completamente allontanati. Eppure non c'era momento in cui Marina non pensasse al suo Marco.

Si avvicinavano le festività natalizie e nonna Maria era alle prese con la sua specialità del momento: il liquore di mirto.

Un intero pomeriggio Marina l'aveva aiutata nella raccolta delle bacche nei campi ed era stata curiosa e attenta nel seguire tutti i passaggi nella preparazione del liquore; ora, però, mentre la nonna traffica in cucina, rimane indifferente sul divano con lo sguardo perso nel vuoto.

La nonna la guarda e intuisce che qualcosa non va e, per distrarla le chiede di darle una mano.

Marina senza muoversi riesce solo a risponderle:

”Ti prego, nonna, lasciami stare! Oggi non mi va di far niente!”.

Detto questo scoppiò a piangere. Allora la nonna, si tolse il grembiule delle faccende e si sedette con fare premuroso accanto alla sua adorata nipote.

Marina l’abbracciò e sulle sue spalle continuò a versare le sue lacrime.

Solo quando si fu calmata la nonna cercò di farla parlare; seppe così di Marco e della loro tormentata storia d’amore. L’anziana donna fece appello a tutte le sue forze per confortare la nipote e vennero anche a lei le lacrime agli occhi quando nel volto della sua piccola riconobbe i segni di lontani patimenti che in gioventù avevano travagliato anche il suo cuore. Le raccontò allora la sua storia con il nonno concludendo che l’amore vero, nonostante tutto vince sempre. La sola cosa veramente importante in quel momento era sapere se Marco ci tenesse a lei e soffrisse anche lui per il distacco.

Marina ascoltava senza riuscire a frenare il pianto e più rifletteva sulle parole della nonna più si sentiva presa da una disperazione senza fine.

Capire se veramente Marco l’amava! Chissà perché non se lo era mai chiesto. L’amava così tanto lei che non aveva mai pensato ad altro.

Una volta, dopo le solite litigate, era facile fare la pace; ma adesso il tempo passava e di Marco nemmeno l’ombra: lui a Salerno, lei a Campagna; lui con la sua cerchia di amici sempre alla ricerca di nuovi divertimenti, lei triste e sola.

”Senti, cara” continuò la nonna, “è giusto piangere, ma solo per chi lo merita! Marco deve dimostrarti il suo amore, altrimenti quegli occhi gonfi e quel tuo viso sciupato non trovano nessuna giustificazione! Perché non ti cerca? Campagna non è certo all’altro capo del mondo! Anzi sai che ti dico? che mentre tu stai qui rinchiusa a piangere e a farti del male, lui potrebbe

essersi addirittura dimenticato di te e spassarsela già con qualcun'altra".

La nonna aveva forse ragione, ma lei stava troppo male per ammetterlo.

Aveva intanto ripreso la sua attività in cucina, senza smettere di guardare la nipote che continuava a restare seduta al suo posto come abbandonata a se stessa.

"Beh, dammi una mano, non ce la faccio più! Devo sempre pensare a tutto io! Ecco che anche l'olio è finito! Adesso scendo a prenderlo, non ce n'è più neanche un goccio!" e le mostrò la bottiglia completamente vuota.

"Dammela, vado io in cantina" disse con voce flebile Marina.

"In quello stato dove vuoi andare! Ci penso io e quando torno non farti trovare così. Sistemati e comincia a lavare quelle bottiglie che ho messo sul tavolo per il liquore, ci siamo capite?"

Marina fece cenno di sì con il capo e la nonna si avviò verso le scale, ma ritornò presto sui suoi passi.

"Mi raccomando, mentre sono giù, non chiamarmi! Sono venuta a ricordartelo perché non vorrei arrabbiarmi ancora di più."

"Stà sicura che non ti chiamerò anche se non credo per niente alla storia del tuo folletto o come lo chiami tu "scazzamauriello" rispose Marina, abbozzando un debole sorriso.

"Ci tengo a precisare, cara mia, che quella dello scazzamauriello è una tradizione seria e merita rispetto! Ma tu sei giovane, hai altro per la testa e dimentichi che ti ho sempre detto che o' scazzamauriello non perdona! Ficcatele bene in testa! Quante volte ti avrò detto che ho personalmente sperimentato che usando l'accortezza di prelevare l'olio dal bidone silenziosamente il suo livello non si abbassa perché o' scazzamauriello o come lo chiami tu il folletto, dorme, e non va svegliato, perché se si sveglia l'olio finisce e nemmeno te ne



accorgi! Pensa a questo e a tutte le altre cose che ti ho insegnato, invece di struggerti per chi non ti merita!”

Finalmente la nonna si allontana e Marina comincia a sciacquare le bottiglie per confezionare il famoso prodotto di mirto.

Venne giovedì, giorno di mercato in paese e Marina accompagnò la nonna, che mai avrebbe rinunciato a quella sua uscita settimanale. Andare al mercato era per lei non solo un modo per cercare buoni affari, ma soprattutto un’occasione per incontrare parenti e conoscenti e scambiarsi pettegolezzi o qualche notizia fresca di giornata.

Quel giorno la nonna fece un bel po’ di compere e, dopo aver gironzolato e chiacchierato ora con questo, ora con quella, assecondò Marina che già da un pezzo le aveva chiesto di tornare a casa. Si allontanarono dalle bancarelle dei venditori e poco mancava alla scorciatoia verso la loro proprietà che un assordante rumore di clacson richiamò la loro attenzione: era Antoniuccio che si offriva di accompagnarle a casa in auto.

La nonna mostrò di gradire il passaggio e si sistemò accanto all’autista; Marina dietro, con le buste della spesa.

Lo sguardo della ragazza si soffermò sull’auto scura che aveva rallentato per consentire ad Antoniuccio di immettersi nel traffico e poi sul suo conducente e subito una folla di emozioni la assalirono: sembrava impossibile eppure Marco era lì, proprio dietro di loro.

La nonna tutta intenta a chiacchierare con Antoniuccio non si accorse che Marina guardava continuamente all’indietro. Anche Marco la vide.

Si guardarono attraverso i vetri ma nessuno dei due accennò un saluto. Antoniuccio svoltò a destra e l’auto di Marco proseguì: Marina era semplicemente sconvolta.

Al cancello di casa, la nonna, visibilmente irritata con la nipote per il suo freddo comportamento verso Antoniuccio, la sgridò:

“Se non volevi accompagnarmi, potevi anche dirmelo!”, e adesso lascia il mondo dei sogni e cerca di renderti utile visto che manca poco a mezzogiorno!”.

Ma per quanto richiamata, Marina procedeva lentamente, continuando a voltarsi indietro.

“La nonna ha ragione sto diventando una visionaria, ho creduto di vedere Marco solo perché non faccio altro che pensare a lui. Eppure quella era la sua auto, ho controllato la targa. Ma forse ho visto solo quello che volevo vedere!”

Preso da questi pensieri non sentì la voce che la chiamava. Il suo sguardo ritornò al cancello e... non è possibile... Marco era lì.

“Marina, sei così in collera con me da non rispondermi? Sono venuto al tuo paese con la sola speranza di incontrarti; voglio parlarti, possiamo chiarirci.”

Marina lo guardava incapace di dire anche una sola parola, ma quando si accorse che Marco stava per andare via, si avviò al cancello e gli aprì. Si salutarono dandosi la mano, poi si abbracciarono.

Dalla finestra della cucina la nonna osservava: vedere quel bel pezzo di giovanotto accanto alla sua cara nipote le dava una grande gioia. Capì che doveva intervenire prima che fosse troppo tardi.

“Marina, cara, perché non entri? Ah, vedo che sei in compagnia.”

“Nonna, ti presento Marco”

“Bene, perché non lo inviti a gustare una fetta di crostata di arance?”

Marco gradì molto il dolce e fece i suoi complimenti alla nonna, interessandosi anche della ricetta.

“Caro giovanotto, niente più mi riuscirebbe così bene senza la collaborazione della mia Marina! Ora ti faccio assaggiare un'altra specialità fatta con le nostre mani.” E rivolgendosi alla nipote: “Vai, cara, a prendere una bottiglia di quel liquorino”

Visibilmente imbarazzata e lusingata Marina corse in cucina, dove rimase un poco, in attesa che la nonna completasse i suoi elogi. Marina aveva intuito che anche la nonna era emozionata: Marco le piaceva assai.

Il giovane era lì per la prima volta ma capì di sentirsi come a casa sua: sorseggiò con gusto il liquore e continuò ad ascoltare la nonna che ora parlava di Campagna, della “chiena” , e dei “fucanoli” per la festa di Sant’Antuono.

Erano quasi le tredici quando Marco si alzò per andar via, scusandosi di non poter attendere ancora.

Salutò affettuosamente la nonna, che aveva provveduto a prendergli una bottiglia di liquore da portarsi a casa e si avviò al cancello accompagnato da Marina.

“Mi raccomando, Marco non mancare per la festa di Sant’Antuono: è un’occasione da non perdere anche se non c’è stato il tempo di raccontarti tutto!”

“Ho appena detto a Marina che ci rivedremo; presto verrò a conoscere il resto della famiglia e avremo tutto il tempo di parlare. “Ora scappo, i miei saranno in pensiero!”

Quando Marina ritornò in cucina, nonna e nipote si abbracciarono. Non c’era bisogno di parole per esprimere tutta la loro felicità. *(Gli alunni di Scuole Aperte)*

#### *Liquore di nonna Maria*

**Ingredienti:** 1 Kg di bacche di mirto, 1 l di alcool, 1 Kg di zucchero, 1,5 l di acqua.  
*Aromi: buccia d’arancia, chiodi di garofano, stecca di cannella, noce moscata.*

**Procedimento:** si lasciano in infusione per 40-50 gg. le bacche(lavate e asciutte) e gli aromi in alcool, al buio in un vaso di vetro. Si passano le bacche al torchio per estrarre tutto il liquido e si aggiunge a questo lo sciroppo preparato con acqua e zucchero(dopo averlo fatto raffreddare). Si imbottiglia e si aspetta qualche mese prima di consumare il liquore.



## *Eutanasia di un cedro*

Era lì, di fronte a me, come se volesse interrogarmi:

“ Perché mi fanno questo? Fermali!”

“E’ il progresso. Se potessi, sì che li fermerei ma sono già in tanti, arrivati di buon’ora per darti l’addio, e troppi anche i curiosi con lo sguardo in alto a vederti maestoso per un’altra volta ancora mentre ti stagli verso il cielo terso.

I motori mi hanno svegliata, stamattina, e ancora in pigiama sono andata al terrazzo. Sapevo già che da un giorno all’altro sarebbero venuti a portarti via; il trapezio di terra che ti ha nutrito e cresciuto ci serve, abbiamo bisogno di strade sempre più larghe per le nostre auto. Il progresso chiede a tutti un tributo da pagare e tu pagherai più di tutti. Ecco, sono pronti! L’uomo con la motosega rombante è già in postazione nella sua cabina mobile, aspetta solo che la gru lo sollevi e lo porti là dove hanno deciso di cominciare a mutilarti. Il manovratore lo ferma a mezza altezza, lui allunga le braccia e sssrrr... il primo ramo è andato: è caduto planando sulla via sottostante, con un tonfo cupo. Se anche hai emesso un gemito nessuno lo ha sentito, coperto dai rumori che assordano l’aria mattutina di questo caldo luglio, ma so che non hai detto niente che le orecchie potessero captare, il nostro codice di comunicazione è diverso dal tuo. Resto a guardare, non voglio perdermi neanche un minuto di questo rito; purtroppo è l’unico, per portarti via. Te lo devo! Non posso che essere presente solo così, non posso in nessun altro modo darti l’estremo saluto; devo vedere tutti i tagli che ti fanno, tutti i rami che ti staccano dal fusto e alla rinfusa precipitano uno sull’altro, ancora pieni di vita, con le cellule degli aghi che ancora per poco assorbiranno la luce per farne materia.

Con calcolata precisione il manovratore posiziona la gru avanti e indietro, su e giù, destra, sinistra, per agevolare l’uomo della

motosega mentre affonda la lama nel legno fresco. Sono passati appena dieci minuti e non sei più lo stesso, se anche ora ti lasciassero così, ferito solo da un fianco non ce la faresti a ricostruirti... ma non ti lasceranno così, nessuno lo vuole, neanche io. Affacciarmi la mattina e vederti sfregiato non sarebbe un bello spettacolo: preferisco ricordarti nella tua interezza: la perfezione, la simmetria, la maestosità, la forza.

Ai tuoi piedi si danno tutti da fare: un'altra motosega taglia i rami più grossi e il suo sssrrr...si confonde al primo facendo da contrappunto al requiem dedicato a te. Poi i ciocchi buoni da ardere vengono ripuliti del verde e accantonati mentre dei rami inutili ne hanno colmato un camion, tanto eri grande! Non hai più membra, ora, né nidi da ospitare e il filo elettrico con le microlampadine intermittenti di quando ti addobbavano per Natale giace a terra, avvolto distrattamente per essere riciclato su chi sa chi.

- Portami un po' più in là che c'è l'ultimo pennacchio da troncare - non l'ho sentito ma deve aver detto proprio questo al manovratore, quello della motosega, che con la mano libera faceva cenni giù; un altro sssrrr... e sei nudo, ma anche così sei perfetto: obelisco naturale ortogonale al suolo, rastremato e imponente come una colonna dorica, con tutt'intorno i nodi che attaccavano i rami, ora occhi umidi dai quali piangi la tua linfa. Non ho smesso un attimo di guardarti mentre respiro l'aria satura del tuo profumo di resina e legno; sono ancora in pigiama e traduco i tuoi muti messaggi nella lingua del cuore. Per un po' siamo cresciuti insieme: io, distratta dalle cose della vita, tu, sornione ma attento a tutto quanto ti succedeva intorno. Forse sai tu più cose di me di quante io di te. Ti ho ammirato di tanto in tanto mentre crescevi a tue spese e ti ho chiamato in causa solo per il punto inequivocabile di riferimento che sapevi dare - abito di fronte al cedro. -

Tu, invece, non hai smesso mai di guardare verso me. Mi hai visto partire e tornare per tante stagioni, non ti sarà sfuggito

niente, neanche il mio sguardo assente che oltrepassava te, i tetti delle case e la collina. Avrai certo capito perché per tanto tempo ho guardato senza vedere e ho visto senza guardare, e tu non mi hai tradito, ti sei tenuto il segreto come solo un vero amico sa fare.

E' giunto il momento di farti a pezzi anche l'anima, ma più attenzione ora; per carità! Il metro ci vuole! Prendete bene le misure. Non sprecate il fusto! Il metro, poi, di nuovo la sega. Due pezzi vanno proprio bene.

E sei caduto dal lato dove hanno deciso di farti cadere, lasciando la radice nel terreno. Per quella ci penserà la ruspa.

Un'ora o poco più di agonia per ridurti a brandelli è bastata.”

Ora posso andare a farmi la doccia. *(Anna D'Agostino)*

**In  
questo  
tempo macchinale  
arido e privo di poesia,  
perché l'uomo non si arricchisce  
la vita con la poesia dell'albero? L'albero  
è poesia, è poesia a vederlo, a toccarlo  
e a sentirlo  
vivere accanto.**

## *Indice*

Premessa	pag. 4
La poesia dell'albero	“ 6
Il verde... la vita	“ 8
La macchia mediterranea	“ 10
Il paesaggio dell'olivastro e del carrubo	“ 11
Il paesaggio del leccio e dell'olivo	“ 12
Il leccio	“ 13
L'olivo	“ 14
Dalle olive... all'olio	“ 15
Classificazione merceologica degli oli d'oliva	“ 16
Qualità merceologica degli oli d'oliva	“ 17
Qualità organolettiche degli oli d'oliva	“ 18
Tipicità degli oli d'oliva – Consigli utili per l'acquisto	“ 19
Oli aromatici – Uso terapeutico dell'olio d'oliva	“ 20
Altre specie – Mirto	“ 21
Alloro	“ 22
Biancospino	“ 23
Piante officinali	“ 24
Dizionario dei termini medici	“ 26
Parietaria	“ 28
Iberico	“ 29
Rosmarino	“ 30
Camomilla	“ 31
Ortica	“ 32
Scrittori in erba – Il liquore della nonna	“ 33
Eutanasia di un cedro	“ 40



*Bibliografia*

Shell – IGDA *Italia Verde* 1970 Novara

Selezione dal READER'S DIGEST *Guida pratica agli Alberi  
E Arbusti in Italia* – 1989 Italy

Giorgio De Maria - *Erbe e piante medicinali* – Fratelli Melita  
Editori – 1988 Genova

Angelo Napoliello (curatore) - *L'olivicoltura da reddito* - 2004  
Formia

Stampa-Maggio 2009  
Quadrivio di Campagna (SA)