

PAUSA CAFFÈ

ROMA - DICEMBRE 2022

EDIZIONE SPECIALE

NUMERO

ESPLORAZIONI

Villa Torlonia
e la Serra Moresca

Parco Archeologico
del Colosseo
Colle Palatino
e Horti Farnesiani

Parco dell'Aniene
e panchina acquatica

I Giardini Segreti
di Villa Borghese

Orto Sylvatico
e Certosa di Trisulti

Due alberi selvatici:
il castagno e l'olivo



© Copertina di Keite Ravello

Le Erbe Spontanee



SOLARIS
CDV

Comunità solidali 2020



100 IL 01498 del 01/12/2020

REGIONE
LAZIO



Tininiska Italia APS

IL PROGETTO DI CONOSCENZA BOTANICA FINANZIATO DALLA REGIONE LAZIO E COORDINATO DA SOLARIS

Il fascino delle piante vagabonde



© Rita Mastrosanti

di Laura Cucinotta

Il progetto è stato finanziato dalla Regione Lazio nell'ambito dell'avviso pubblico "Comunità Solidali, 2020" per facilitare, attraverso un innovativo percorso di conoscenze botaniche, la socializzazione di persone con disabilità psichica residenti nel II e III Municipio di Roma Capitale.

Questo percorso, coordinato dall'Associazione Solaris odv, in partenariato con l'Associazione Tininiska aps, prevedeva di "scoprire" la straordinaria importanza delle erbe spontanee che comunemente chiamiamo "erbacce" e la loro collocazione nel contesto urbano, imparando a riconoscerle, fotogra-

farle, raccoglierle e conservarle in un erbario. Un percorso importante che ha svelato ai nostri occhi le proprietà mediche, alimentari e tintorie di queste erbe, le leggende, le credenze che intorno a loro sono fiorite nei secoli. Queste piante, oggi dimenticate, o considerate infestanti e da eliminare, hanno dunque avuto un ruolo importantissimo nel sostenere gli esseri umani nel corso della storia.

Il progetto prevedeva attività molteplici. Un laboratorio di botanica, tenuto da un'esperta; un laboratorio di fotografia naturalistica, tenuto da una fotografa, con l'obiettivo di migliorare le capacità fotografiche dei partecipanti; sei escursioni in luoghi dove le erbe spon-

tanee sono valorizzate e catalogate: il complesso della Serra Moresca e Villa Torlonia, il Parco archeologico del Colosseo – Foro Romano e Palatino, dove ci hanno aperto alcune aree riservate; il Parco della Riserva dell'Aniene, con la guida di un architetto e storico del paesaggio, i Giardini Segreti di Villa Borghese, due passeggiate al Parco Virgiliano e a Villa Ada, e, in chiusura, una visita all'"Orto Sylvatico" a Collepardo e alla Certosa di Trisulti.

Il nostro coordinatore del Laboratorio di scrittura ha tenuto un diario di tutto il percorso.

Durante le uscite sono state raccolte le piante, che, sotto la guida dell'esperta botanica, sono state meticolosamen-

I partecipanti all'escursione al Colle Palatino. Abbiamo raccolto erbe spontanee per il nostro erbario grazie all'aiuto della Sovrintendenza al Parco Archeologico del Colosseo

te conservate in apposite presse per l'essiccazione e durante il quarto laboratorio di botanica i partecipanti hanno catalogato e ritagliato con cura le piante ormai essiccate, posizionandole su cartoncini, con la relativa scheda. E i cartoncini sono stati poi fotografati. Un lavoro corale che ha coinvolto 60 partecipanti tra utenti, familiari, volontari, operatori con il sostegno di molti esperti e quello delle istituzioni. Questo numero di Pausa Caffè e uno splendido libro dal titolo *Oltre i giardini. Incontri ravvicinati con malerbe vagabonde* accolgono questo grande lavoro e ci restituiscono l'importanza e la coralità di questo percorso.

L'ELENCO DEI PARTECIPANTI

Questo progetto è il risultato di un grande lavoro collettivo che mai sarebbe stato possibile senza l'apporto di tutti, dico tutti i partecipanti. Questo senso di "appartenenza" ha favorito e riempito di contenuti la collaborazione tra istanze istituzionali, associazioni, apporti professionali, utenti, familiari e volontari.

Adriano Cuneo
Alberto Pezone
Andrea Aceti
Angela Bagnato
Anna Trezza
Antonella Cammarota
Bruna Pollio
Calogero Anzalone
Cinzia Currò
Claudia Garzillo
Cosimo Angeleri
Cristina Sgrulletti
Daniela Marchese
Donatella Barazzetti
Donato Sabato
Eleonora Ravello
Eloà Caruggi
Eugenio Turini,
Fabiana Secchi
Fabio Garzillo
Fabio Meloni
Fiorenza Dinabella
Francesca De Filippis
Gianvito Iannuzzi
Giulia Maccadei
Giuliano Cirulli,
Giuseppe Citrolo
Giuseppe Pacioni
Ilaria Testa
Keite Ravello
Laura Bignami
Laura Cucinotta
Laura Filippini
Loredana Sgrulletti
Lorenzo Capitani
Lorenzo Meneghin
Lucio Ciotti
Luigi Nigro
Marco Caravaggi
Marco Cirenei
Mariana Merluska
Maria Stella Cammarota
Mario Piergrossi
Matteo Avallone
Maurizio Biondo
Mustafa Kevin Lanciano
Nicolò Foligno
Paola Marchini
Patrizia Proietti
Pina Oliverio
Rita Caiani,
Rita Mastrosanti
Sara Viviani
Stella Cammarota

Susanna Di Martino
Tiziana Scalia
Vito Testa

RIFERIMENTI ISTITUZIONALI
Andrea Schiappelli,
responsabile Ufficio Educazione e didattica Parco archeologico del Colosseo
Angela Napoletano, curatrice dei Beni Culturali della Sovrintendenza capitolina, Ufficio di Villa Borghese
Chiara Ginnetti,
Ufficio Coordinamento Call Center 060608
Gabriella Strano,
Arch. Paesaggista responsabile dell'Ufficio Giardini del Parco archeologico del Colosseo
Maria Grazia D'Alessandro,
Parco archeologico del Colosseo – Foro Romano e Palatino

COLLABORAZIONI
Dipartimento di Salute Mentale - ASL Roma 1
Municipio Roma 2
Municipio Roma 3
Associazione culturale Ferdinando Agnini

COLLABORATORI ESTERNI E ACCOMPAGNATORI
Elvira Landi, Storica dell'Arte, Associazione Bellitalia
Federico Broggin,
Arch. Paesaggista Franco Panzini,
Prof. Arch. Paesaggista Ginevra Heusch, Arch. Isotta Geraci,
Arch. Paesaggista Luisa Montoni,
Associazione Sylvatica Marian Sibuyo, tirocinante, Architettura del Paesaggio Nabila Di Pilla,
Arch. Paesaggista Riccardo Copiz, Naturalista Associazione Sylvatica



L'ananas

di Vito Testa

Pianta conosciuta e apprezzata per i suoi deliziosi frutti, può essere una pianta ornamentale molto decorativa e di facile coltivazione.

Della famiglia delle Bromeliaceae è una pianta perenne originaria dell'America centrale e può essere allevata con discreto successo anche in casa senza aspettarsi però che produca i deliziosi frutti.

È una pianta cespugliosa che non supera il metro di altezza, formata da una rosetta di foglie rigide e acute che si sviluppano a spirale. Al centro della rosetta di foglie si forma un fusto che porterà un'infiorescenza rosso-violacea e successivamente il frutto che, in ambiente domestico, rimane molto piccolo. Nei paesi d'origine, invece, diventa simile a una grossa pigna.

Il frutto è ricco di zuccheri, da qui il sapore dolce, mentre la parte interna centrale detta "gambo" è ricca di fibre e di enzimi di cui la bromelina è la più importante. La bromelina è un insieme di vari enzimi ed è molto efficace, perché capace di scindere le proteine rendendole più facilmente assimilabili. Per questo motivo viene consigliato in caso di dispepsie o difficoltà digestive dovute a carenze enzimatiche gastriche o pancreatiche.



© Eleonora Ravello

Studiando l'habitat delle piante erbacee spontanee, Quattro passi tra l'Aloe

di Vito Testa

Il 9 marzo 2022 il gruppo della Solaris si ritrova a villa Torlonia per vedere le piante della villa.

Presenti anche la biologa Dott.ssa Bruna Pollio e l'operatore dott. Matteo Avalone, si è parlato delle piante erbacee tra cui la Lunaria Cucumis, l'Alicaria petiolata, il cespuglio di rovi (vedi pag.15) e per questo si è ricordata anche la famosa favola della Bella Addormentata nel bosco della Walt Disney e il remake Maleficent di cui in seguito vi parlerò.

Bruna Pollio ci ha parlato dell'Orlando Furioso, il famoso poema epico di Ludovico Ariosto. E anche di un

acciaio speciale chiamato "Corten". Siamo entrati nella Serra Moresca alta 4 o 5 metri e larga 100 metri circa. È un edificio molto grande, pieno di vetrate colorate e di mosaici pittoreschi con una temperatura sui 30 °C.

Abbiamo notato varie piante

tra cui le piante di Ananas, la felce situata sopra una fontana e la famosa Aloe (vedi pag.15). Poi abbiamo visto che la parte posteriore della serra è un habitat molto ricco di verde, pieno di piante erbacee.

La dott.ssa Pollio ci ha par-

tra favole e ricordi letterari e la Lunaria

lato di un tavolo molto antico che era in grado di alzarsi e abbassarsi tramite degli ingranaggi meccanici (ruote dentate). Di questo tavolo vi parlerò un'altra volta perchè ne ho fatto anche uno schizzo.

Verso l'uscita abbiamo vi-

sto l'irrigazione che serve ad irrorare le piante erbacee (vedi scheda accanto).

Ho raccolto e fotografato alcune piantine, riconoscendole e catalogandole. Alcune, invece, ci sono risultate sconosciute.

L'IRRIGAZIONE

Solchi e canaletti contro la sete

L'irrigazione è la tecnica agronomica che si occupa del rifornimento idrico artificiale alle colture con particolare rifornimento allo strato di terreno maggiormente occupato dagli apparati radicali.

Il volume specifico stagionale è la quantità di acqua irrigua utilizzata durante l'intera stagione culturale.

La durata della stagione irrigua indica il tempo che intercorre tra il primo e l'ultimo intervento irriguo (adacquamento) e si misura in giorni.

Il corpo d'acqua parcellare o portata di adacquamento è la quantità di acqua che viene distribuita sull'appezzamento nell'unità di tempo.

Il principio sul quale si basa la tecnica irrigua è di distribuire un quantitativo di acqua tale da riportare alla capacità di campo lo strato di terreno in cui si ha il massimo sviluppo delle radici della coltura interessata. Il terreno è sistemato in modo da permettere a un velo di acqua di scorrere continuamente su tutta la superficie durante le adacquate. Il terreno deve essere dotato di una certa pendenza e l'acqua è soggetta sia a moto orizzontale che verticale.

L'irrigazione per scorrimento, se effettuata in maniera continua e con acque proveniente da fontanili con temperature comprese tra gli 8 e i 10 °C, durante il periodo invernale in zone soggette a prolungati periodi di congelamento può svolgere una funzione termica tale da mantenere in produzione colture foraggere. L'acqua viene immessa in solchi o canaletti che possono essere anche temporanei, creati per lo più nell'interfila delle colture, e arriva alle radici delle piante sia con un movimento verticale di penetrazione nel terreno che con moto laterale di infiltrazione.

Vito Testa

SCATTI D'AUTORE



In giro per Villa Torlonia



All'interno della Serra Moresca



Stanchi ma felici dopo la raccolta delle erbe

Ciclamini spontanei con bulbo



© Isotta Geraci

PIANTE OFFICINALI

Le erbe che curano da migliaia di anni

di Giuliano Di Pasquale

Le erbe e piante officinali hanno una storia molto antica, e hanno accompagnato l'uomo nel trascorrere del tempo.

Il più antico documento medico occidentale risale al 1500 A.C., è chiamato Papiro di Erbers, ed è appartenente agli Egizi, i quali facevano un grande uso di rimedi vegetali. Mille anni più tardi, gli antichi Greci collegarono le conoscenze che si erano fino ad allora acquisite, con le teorie medico-filosofiche, le quali si basavano su nozioni, scritte in alcuni testi da Dioscoride, al quale si deve il primo trattato di botanica farmacologica dell'antichità, chiamata l'opera De Materia Medica, la quale ancora oggi viene presa come modello nella stesura degli erbari.

I Romani, nel I secolo D.C. idearono gli orti medicinali, dove si coltivavano piante per

la Medicina Umoreale di Ippocrate.

La storia delle piante e delle erbe officinali continua nel medioevo, con gli Arabi, i quali furono gli inventori dell'almabico, un distillatore, che permise lo sviluppo farmaceutico di tinture e distillati.

Infine, per arrivare ai nostri giorni, la nascita della farmacologia moderna, si ha con Carl von Linne', un medico e naturalista svedese, che ideò la prima classificazione degli esseri viventi, in particolar modo con la nomenclatura binominale, con la quale identificò le specie vegetali viventi, dividendole in classi, ordini e generi, riuscendo anche nella prima creazione di una molecola in laboratorio, partendo da un principio attivo naturale, portando così lo studio delle piante al livello di disciplina scientifica.

© Federico Brogini



Le erbe selvatiche sulla splendida terrazza degli Horti Farnesiani

I sentieri segreti di Romolo e Remo



Sopra: la terrazza del Palatino e il papavero raccolto per l'erbario davanti a un capitello. A destra: i pannelli botanici del percorso meridionale e alcuni partecipanti con la mappa del Palatino

di Eleonora Ravello

Oggi, 6 aprile, stiamo per prendere d'assalto il Parco Archeologico del Colosseo e in particolare il Colle Palatino. L'appuntamento è facile da rispettare con puntualità anche se siamo una trentina di partecipanti: metro del Colosseo ore 10. L'area archeologica è enorme e nonostante il tempo grigio e pioviccioso è piena di turisti allegri e straboccanti. Siamo anche noi molto curiosi di vedere il

pur essendo Romani d.o.c. non ci sono mai stati.

La Sovrintendenza che è stata particolarmente gentile con la Solaris, ha incaricato Maria Grazia D'Alessandro per guidarci attraverso i

sentieri non sempre accessibili ai turisti.

Siamo arrivati allo splendido affaccio della terrazza degli Horti Farnesiani sul Foro Romano.

E poi quanti aneddoti legati

alla pianta di fico di Romolo e Remo o all'albero di Giuda. La storia dei Cedri del Libano.

Abbiamo potuto raccogliere esemplari di erbe selvatiche un po' dapper-



Sopra: Laura scatta le foto che servono per l'erbario. Sotto: papaveri tra i capitelli



tutto ma ecco la sorpresa: un percorso studiato dalla Sovrintendenza sulle "erbe spontanee" ed autoctone del Palatino. Nel completo silenzio e accanto a monumenti e capitelli, pannelli botanici didattici ci aiutano a riconoscerle.

Una suggestione di odori, colori e esperienze tattili hanno fatto di questa gita all'interno del Parco Archeologico una giornata indimenticabile.

Gran finale: ottimo pranzo a "Le Carrette"!



La raccolta di piante ai lati dell'Aniene Lungo il fiume della transumanza



Franco Panzini guida i partecipanti all'escursione

di Antonella Cammarota

Il 4 maggio ci incontriamo alle 9,30 al Ponte Nomentano, siamo in tanti è una bella giornata e nel gruppo c'è un po' d'allegria.

Arriva Bruna che ci presenta la nostra guida Franco Panzini, professore di Architettura del Paesaggio all'Università di Roma. Ci racconta che fino agli anni '30 l'Aniene era il percorso delle greggi durante la transumanza verso l'Abruzzo e quindi non c'erano alberi, l'alberatura del parco è recente e spontanea. Con noi c'è pure Laura con la sua macchina fotografica, Maurizio che prende i nomi di tutti i presenti per il suo diario vagabondo, Vito che è il più assiduo addetto alla raccolta delle erbe in tutte le nostre uscite. Siamo appena entrati nel parco che un gruppo di studenti universitari con il loro docenti si avvicinano a noi perché riconoscono Bruna e Franco, i loro docenti. Tra questi c'è Nabila, un'architetta del paesaggio che sta realizzando un progetto per il parco dell'Aniene, si ferma a parlare con noi, è incuriosita da noi, si fa raccontare cosa è la nostra

associazione, ci scambiamo i cellulari con la promessa di rivederci, mi dice che vuole farci conoscere sua madre che lavora in campo psichiatrico. Da questo incontro casuale nascerà il progetto della Garden Shell da noi detta "panchina acquatica", attualmente visitabile nella sede di Solaris. Continuiamo la nostra passeggiata soffermandoci a guardare le erbe, gli arbusti che crescono spontaneamente lungo il fiume. La capacità che ha Bruna di coinvolgere è grande. Le erbe cominciano ad avere un nome Rapa-strello, Farinello, Avena fatua, che è quella con cui giocavamo da bambini con le spighe che si attaccano ai vestiti, e poi papavero, cardo. Lungo il sentiero notiamo dei luoghi di antropizzazione spontanea, normalmente definiti insediamenti abusivi. Riflettiamo sulle erbacce che diventano piante con un nome, gli insediamenti abusivi che diventano antropizzazione spontanea, anche guardando le piante impariamo che ci possono essere punti di vista diversi con cui guardare la realtà.

L'INAUGURAZIONE
DELLA "GARDEN SHELL",
RIBATTEZZATA
"PANCHINA ACQUATICA"

Quella panchina d'acqua per divano

di Ginevra Heusch e Nabila Di Pilla

La "panchina acquatica" nasce da un incontro, quello di Nabila con la prof. Bruna Pollio e gli amici di Solaris lungo le sponde dell'Aniene.

La Garden Shell è una piccola barca che sostituisce il divano e che viene donata alla Solaris per fare un esperimento: il primo esempio di Garden Shell indoor.

La Garden Shell è un progetto ideato dall'arch. paesaggista Nabila Di Pilla e realizzato per il Festival del Verde e del Paesaggio (maggio 2022) assieme a studenti universitari, vincitore del primo premio "Altri Giardini".

È stata adottata da parchi, scuole, as-



La Garden Shell all'Orto Botanico di Roma, Nabila Di Pilla con Donatella e Antonella.

sociazioni. È pensata come mezzo per rigenerare e riqualificare quartieri, parti di città, ma anche angoli domestici privati.

Come funziona

La Garden Shell è un giardino senza terra: un giardino acquatico, una seduta, una barca, un'oasi, un luogo di relax e di socialità, ma soprattutto un orto idroponico. Contiene due vasche in comunicazione: la prima per l'ossigenazione e depurazione dell'acqua: deputata a filtrare l'acqua tramite la realizzazione di un microcosmo acquatico; la seconda per l'idrocoltura: l'acqua depurata si riutilizza per una coltura idroponica, da Solaris potete riconoscere alcune verdure.

Le piante selezionate ricreano ciò che

la natura ha predisposto negli ecosistemi di acque ferme o stagnanti (laghi, stagni, acque calme) attraverso le seguenti tipologie: piante palustri, piante galleggianti (per mantenere la temperatura dell'acqua), piante sommerse ossigenanti, piante carnivore (per la lotta biologica alle zanzare); l'ecosistema viene completato con pesci da risaia (per la lotta biologica alle zanzare, per mantenere il pH intorno al 6.5 e l'acqua pulita e ricca di sostanze nutritive).

Da Solaris la mancanza di luce naturale diretta (essenziale per le piante) è stata sopperita da una lampada e sono state scelte piante adatte. A contatto con l'acqua, fonte di vita, e coi processi naturali di rigenerazione e trasformazione sarà facile trovare un po' di tranquillità, un momento di ristoro, condivisione, auto-produzione di cibo, in un'ottica completamente circolare. È un progetto in divenire, necessita di cure e manutenzione, soprattutto in questo primo periodo in cui il sistema si sta assestando; è in buone mani (chiedete a Cristina), provate a sedervi e a fare conoscenza con piante e pesciolini: vi aspettano.



La presentazione della panchina, ora in mostra nella sede di Solaris

La mia storia da VAGABONDA

di Ginevra Heusch
e Nabila Di Pilla

Me ne stavo bel bella a prendere il sole primaverile lungo l'Aniene, riparata dal rumore del traffico, quand'ecco che qualcuno pronuncia il mio nome...mi hanno riconosciuta! Si avvicinano, sono tanti e curiosi, gli concedo delle foto, ho fascino (lo so), mi parlano e già ho capito le loro mire: evviva, si viaggia di nuovo! Mi colgono con attenzione, impacchettano e...si parte!

Inerpicati sulla montagna tra stretti vicoli, dentro ad un grande pullman, direzione Trisulti e poi... finalmente aria fresca! Un' immersione nel verde dell'Orto Sylvatico ed un ritemprante pranzo tutti assieme, infine eccoci alla Certosa: uno scrigno di meraviglie sospeso nel silenzio, alle spalle l'alta montagna che ci osserva - al rientro pure il caos romano sembra più lieve...

Arrivata da Solaris, un po' rintronata dal tragitto, con cura mi spiaccicano tra fogli: sarò protagonista di una raccolta, un erbario, che onore! Ho un cartoncino tutto mio, con nome e descrizione; mi ammireranno tutti alla mostra, è chiaro, ma io mica ci resto lì, ferma impalata! Progetto da subito il mio nuovo viaggio: ho addocchiato una piccola imbarcazione qui accanto: la chiamano la "panchina acquatica" ...ebbene, presto la colonizzerò'. E poi...si salpa! Verso nuove avventure

Firmato
Taraxacum officinale

NELL'OMONIMA VILLA SI COLTIVAVANO PIÙ DI 250 SPECIE ORNAMENTALI TRA ERBE E

PIANTE AUTOCTONE

Quei giardini immortali dei Borghese



© Laura Filippini



di Bruna Pollio

13 giugno. L'appuntamento per la visita ai Giardini Segreti è davanti alla Galleria Borghese, uno dei musei più belli del mondo per la qualità delle opere che conserva.

Realizzati a partire dai primi anni del 1600, i giardini sono detti "segreti" per la loro originaria delimitazione data da alti muri che formavano "stanze" private in cui raccogliere specie vegetali da collezione, essenze rare, possibilmente esotiche, con lo scopo di meravigliare gli ospiti del Cardinale Scipione Borghese.

Le originarie mura, oggi sostituite da alberi di arancio amaro ed arbusti, ne facevano un unico impianto con il Casino Nobile e reinterpretavano l'*Hortus conclusus* monastico medievale come luogo non più di preghiera e meditazione ma di rappresentanza e lusso esclusivo del Principe.

Nei giardini si coltivavano più di 250 specie ornamentali.

Le piante coronarie del **Giardino dei fiori** producono fiori dai lunghi steli adatte ad intrecciare festoni, corone e girlande, con un valore sia decorati-

vo che magico-simbolico. Attorno al bordo della vasca è disposta una corona di vasi con piante di garofano. Su piedistalli è allineata un'esposizione di vasi con aranci amari, cedri e diverse varietà di Citrus da collezione, compreso il cedro Mano di Buddha. Il **Giardino dell'Uccelliera** vedeva la raccolta di specie vegetali diffuse all'epoca, presenti prima delle acquisizioni botaniche dei cacciatori di

piante; in particolare bulbi ed agrumi. La collezione di bulbi evoca le mode orticole del periodo in Europa ed in Italia, in ossequio alla "tulipomania" seicentesca. I tulipani, in quel periodo, venivano comprati a prezzi vertiginosi.

Il **Giardino della Meridiana** è egualmente un giardino di fiori. La rosa dei venti o stella al centro del giardino è piantata con bulbose di

pregio, in particolare tulipani, cui si aggiungono erbacee perenni, annuali, piante rare ed esotiche. Per un impianto estivo al centro della stella è piantato un girasole.

Il **Giardino di Coltivazione** conclude la sequenza. Era all'origine una grande serra e all'inizio del '900 è stato trasformato in giardino ornamentale con aiuole di erbacee perenni e vasi di agrumi.

IL CASTAGNO: PIANTA SELVATICA E SPONTANEA

Turisti della castagna alla ricerca della tradizione

di Maurizio Biondo

Manziana 15 ottobre

Prima di tutto: se semo sfonnati
2 cartocci di caldarroste
2 pizzette fritte zucchero e cannella

Oggi a Manziana è arrivata Ilaria con alcuni amici a seguito, che ha accettato per passare il pomeriggio con me. Io vado a Manziana regolarmente (perché abbiamo la casa), mentre per lei era la prima volta. È una splendida giornata, la classica ottobratura romana.

Ma, cominciamo dalla fine: abbiamo appena incontrato Giacomo, un mio



© Maurizio Biondo

amico che è il capo-organizzativo della sagra. Io sono arrivato con lo zaino vuoto e ora è pieno, mentre il portafoglio si è svuotato, Ilaria idem. Ho avuto occasione di presentarmi a mia sorella e Riccardo, mentre mio

padre dopo pranzo se n'era andato a casa a dormire e a vedersi la Juve; a cui io oggi ho deciso di rinunciare per passare una giornata all'aria aperta con Ilaria.

Mentre siamo qui al bar, a sorseggiare un caffè, mentre scriviamo; per le strade del borgo si incontrano e si ascoltano tre diverse bande musicali e spettacolini. La piazza è gremita di gente e ricca di colori e profumi. Purtroppo come tutte le cose belle, anche questa giunge al termine, infatti Ilaria se ne deve andare, mentre io mi fermerò fino a cena.

Saluti a tutti da Ilia e Mauri

Quell'ettaro con 60 piante ereditato da nonna Lucia



© Eloà Carruggi

L'ulivo: il filo della memoria

di Eloà Carruggi

Mia madre Rita possiede un oliveto di circa un ettaro con 60 piante di ulivo (cultivar: prevalentemente "frantoio", con qualche pianta di "canino" e di "leccino" per favorire l'impollinazione) di circa cent'anni di età, ubicato nella Tuscia: località Faleri in Fabrica di Roma (VT); terra del fiero popolo Falisco, sottomeso a fatica dagli antichi Romani (nelle vicinanze appunto dei ruderi delle antiche e possenti mura che cingevano il loro abitato).

Per mia madre, l'oliveto che ha ereditato da nonna Lucia costituisce "il filo della memoria"; quindi per lei ha un valore affettivo inestimabile, che ha traslato sulla nostra famiglia, "obbligando amabilmente" mio padre Ettore a frequentare un corso teorico/pratico con degli agricoltori, focalizzato sulla potatura degli ulivi e ad occuparsi della gestione dell'appezzamento di terreno.

Grazie a mio padre mi sono acculturata sul processo produttivo per ottenere "l'olio extravergine di oliva di Rita", assolutamente biologico. In sintesi:

- Potatura appropriata delle piante, eliminando pure i cosiddetti succhioni e polloni: periodo gennaio/marzo;
- Concimatura con letame nel mese di marzo, con eventuale applicazione di acqua ramata attraverso nebulizzatore;
- Trinciatura dell'erba sotto gli ulivi: maggio/giugno
- Raccolta olive a novembre attraverso bacchiatore (attrezzo a motore per scuotere i rami e far cadere le olive nei teli stesi sotto la pianta.
- Moltura al frantoio entro massimo 2 gg dalla raccolta.

● Gli scarti (morchia) vengono utilizzati per concimare.

● Travaso in bottiglie o in lattine da 5 Kg, dell'olio da noi prodotto e raccolto in bidoni di acciaio da 50 Kg l'uno.

La quantità messa in vendita, nel nostro caso, non ci fa guadagnare, ma cerchiamo di azzerare i costi di produzione. In più abbiamo olio genuino per il nostro consumo familiare.

Quest'anno la produzione è stata abbondante, ma in genere si alternano di anno in anno quantitativi più o meno ricchi di olio ricavato.

Le origini di questa bellissima pianta sempreverde, prettamente mediterranea, si perde nella notte dei tempi, ma furono i Romani a divulgare gli ulivi in tutti i territori dell'impero e ad imporre il pagamento dei tributi sotto forma di olio di oliva.

A differenza dei grassi animali usati in cucina soprattutto nelle regioni nordiche, l'olio di oliva è ricco di grassi insaturi che favoriscono l'eliminazione del colesterolo, diminuendo la possibilità di ictus e di arteriosclerosi...grazie alla quantità di vitamina E, polifenoli, etc., l'olio di oliva costituisce un vero e proprio "Elisir di eterna giovinezza", molto impiegato nella dieta mediterranea, ma anche in campo medico e nella cosmetica.

Nell'antichità veniva utilizzato anche in ambito sportivo, nella Grecia classica, per massaggiare gli corpi degli atleti, nonché in ambito militare dai Romani, per spalmare i corpi dei soldati e proteggerli dal freddo. Inoltre era simbolo di fertilità dell'uomo e della terra.

L'Orto Sylvatico dei Monti Ernici Una comunità e il suo ecosistema

di Donatella Barazzetti

Un Orto Sylvatico!?

Si tratta di uno spazio di circa un ettaro e mezzo a 600 metri di altezza, sui monti Ernici, in provincia di Frosinone. Gestito dall'Associazione Sylvatica, nasce agli inizi degli anni Novanta vicino a Colleparado, un piccolo paese nel cui territorio si trova anche la Certosa di Trisulti. Colleparado è noto come "paese delle erbe" e ha in corso un progetto - l'ecomuseo 'Orto del Centauro Chirone - con cui la comunità si impegna a prendersi cura del proprio territorio per conservarne e valorizzarne in modo sostenibile il patrimonio naturale. L'Orto Sylvatico si colloca a pieno titolo in questo contesto.

Reso percorribile da un sen-

tiero ad anelli, questo territorio racchiude circa 400 specie vegetali tra quelle che popolano i Monti Ernici: piante arboree, arbusti, erbe spontanee, accanto a funghi, licheni e animali tipici della zona. Un prezioso ecosistema, rispetto a cui l'associazione Sylvatica svolge attività di studio, conservazione e divulgazione.

Lungo i percorsi che attraversano l'Orto sono collocati tabelloni tematici e le piante sono segnalate con specifici cartellini con le informazioni relative: nome scientifico, famiglia di appartenenza, ambiente di vita, quota. Si segnala anche se la pianta è nativa o alloctona e le sue proprietà. Una sorta di grande libro della natura a cielo aperto. ■



Davanti allo stagno dell'Orto Sylvatico

© Matteo Avallone



© Eleonora Ravello

Alla Certosa di Trisulti,

Un salto nel

tra le celle dei monaci e l'antica farmacia

silenzio del 1200

Mentre l'autobus sale verso la Certosa non bisogna guardare lo strapiombo. Le ruote sembrano sfidare continuamente il vuoto. Ma la cosa più straordinaria è attraversare Colleparado. L'autobus sembra una balena, caduta in una casa per bambole. Eppure passiamo. Per qualche centimetro. Un piccolo assaggio dell'isolamento che i monaci hanno cercato per essere più vicini a Dio. Un isolamento che oggi non riusciamo neanche a mettere a tema. Boschi a perdita d'occhio.



Sopra, contenitori di vetro nella Farmacia con le erbe raccolte e conservate. A destra, in giro all'interno del complesso e incontro con un monaco certosino

E improvvisamente eccola lì. Un insediamento compatto, fatto di edifici molteplici, raccolti intorno alla chiesa di San Bartolomeo. Alle spalle della chiesa, nascosto, si apre il grande chiostro della clausura su

cui affacciano gli edifici con le celle dei monaci. Provi a immaginare l'infinito silenzio di quei luoghi, in un lontano 1200 e un brivido ti percorre la schiena! A destra dell'entrata si apre una grande terrazza sulla

valle con una vasca di acqua un tempo densa di pesci destinati a sostenere le popolazioni intorno. Sulla sinistra dopo l'entrata l'edificio della farmacia settecentesca: l'ingresso, la sala d'attesa, ricca di dipinti e poi la

farmacia vera e propria con i suoi scaffali, i suoi armadi vetriati, il bancone, le decorazioni, un sapere antico racchiuso nella armonia dei colori. I monaci erano una risorsa insostituibile per il territorio, curavano e sfamavano i fragilissimi aggregati umani intorno a loro.

Donatella Barazzetti

Da dicembre 2014 la Certosa è gestita dal Ministero per i beni e le attività culturali - Polo museale del Lazio (oggi Direzione regionale Musei).



Foto grande: l'antica Peschiera. Sopra, Marco davanti al "Trompe l'Oeil" del Monaco e sotto, l'antica Farmacia





LE ERBE NON COLTIVATE: EMOZIONI E SORPRESE TUTTE DA SCOPRIRE

Erbe e piante da marcia piede

di Donatella Barazzetti

Lungo il marciapiede di via Calandrelli che costeggia Villa Sciarra crescono erbe di tutti i tipi. Ne approfittano per allungare le radici passando sotto il muro della villa per raggiungere la terra retrostante e anche quando non piove ricevono acqua e umidità dal terreno. In un punto cresce sempre una pianta bellissima. Non so cosa è, ma appena arriva a mezzo metro e mette il primo fiore qualcuno la spezza, la calpesta. In una sorta di furia distruttiva. Io la incoraggio a ricresce, scusandomi per l'idiozia umana. E lei ricresce, per essere nuovamente distrutta...

Le erbe spontanee io le amo. Mi sembra però buffa una dizione che le sconta facendone una categoria a sé. Per me le "erbe spontanee" coincidono con i prati, con le distese di erba alta, pettinata dal vento, che prima o poi una falce trasformava in fieno, e che i forconi dei contadini facevano volteggiare nell'aria per togliere l'umidità. Coincide con spazi aperti, con la normalità.

Durante il covid facevo il tifo per le "erbacce" che si riprendevano gli spazi prima occupati dagli esseri umani - costretti a stare in casa- rompendo una frontiera invisibile, ma più resistente dell'acciaio, che in tempi normali respinge "oltre i

confini" la vita (vegetale e animale) che non vogliamo tra noi.

Sul mio terrazzo lascio sempre vasi senza piante "coltivate" aspettando di vedere quale sorpresa le piante spontanee mi faranno di anno in anno. Sono spesso cuscini di trifoglio verdissimo, fiorito di giallo, i fiori dell'erba cipollina, piantine striscianti che non conosco, fiorellini azzurri che occhieggiano qua e là. Regali portati dal vento. O dagli uccelli.

Le amo le erbe spontanee e non le conosco. Mi piacerebbe leggere un prato come si legge un libro. Conoscere ogni erba, coglierne i rapporti reciproci. Invidio Bruna, la nostra straordinaria botanica, che guarda il mondo dal punto di vista delle piante, e attraverso di loro

può leggere in modo diverso lo spazio e il tempo, ricostruendo il loro percorso attraverso i millenni e le provenienze territoriali; può leggere la storia del mondo racchiusa in un campo.

Durante la visita alla Certosa di Trisulti, ho ritrovato conferme dello straordinario legame di queste erbe con lo scorrere del tempo. Quella farmacia settecentesca che sembra risuonare delle voci dei monaci e degli odori intensi delle erbe lavorate; le boccette, i barattoli, gli impiastri e i veleni che da più di 200 anni occhieggiano dalle vetrine; gli ori, gli affreschi che riportano nell'oggi il messaggio di un tempo in cui bellezza e funzionalità erano ancora una cosa sola.

Un tempo che sembra lontano ma da

LA STREET ART CELEBRA LA NATURA SPONTANEA



Il murale "Botanica Resistente"

Etnik, uno street artist, ha dipinto con le sue bombolette su due facciate del Liceo Scientifico Francesco d'Assisi di Centocelle, piante e erbe spontanee che gradualmente riconquistano i gli spazi comuni nella città.

Una metafora per riconoscere tutti coloro che difendono nel proprio territorio uno spazio comune, con l'intento di diffondere la cultura, stimolare l'inclusione e l'interazione sociale.

Con lui Mirko Pierri, curatore di arte urbana.

cui ci separano soltanto otto generazioni!!!!!!Un soffio. Però sufficiente a perdere per strada i saperi antichi.

Poco distante dall'abazia si estende un terreno di circa un ettaro e mezzo a circa 600 metri di altitudine. Recintato, preserva la flora e la fauna locale: l'orto Sylvatico, nato per studiare, preservare e divulgare la conoscenza della natura. Ogni pianta, ogni erba, una informazione, un cartellino che ne racconta nome, proprietà, origine. Insomma, il libro che cercavo!

E mentre cammino tra i sentieri percepisco improvvisamente una distanza temporale che difficilmente metto a tema con questa limpidezza: la lontananza che mi separa dalla mia fanciullezza. Quando a leggere i boschi imparavo quasi ogni giorno con mio padre e i miei piccoli amici, andando a funghi, a raccogliere fragole e mirtilli, o semplicemente a fare lunghe camminate. La normalità di un vivere dove ancora i boschi, i prati, i fiumi avevano un valore d'uso e non erano stati trasformati in terreni edificabili, in campi da sci, o in luoghi abbandonati e senza valore. Il tempo di una vita, che la velocità e la profondità delle trasformazioni avvenute dilatano come se fossero secoli ma in fondo sono solo 80 anni!!!

ARBUSTI E PIANTE a cura di Vito Testa

Il Rubus Ulmifolius un arbusto onnipresente

I cespugli di rovi

Il rovo, comunemente chiamato mora, lo troviamo con facilità in qualsiasi luogo incolto ai piedi delle siepi, negli orti, ecc. Questi arbusti ibridi sono arbusti a foglia caduca, formati da vigorosi polloni che possono raggiungere nell'anno anche i 3-4 metri, resistentissimi al freddo, sopportano molto bene la siccità. Si distinguono principalmente in tre tipologie di cultivar in funzione del loro portamento: eretto, semi-strisciante e stisciante e dalla presenza o meno delle spine.

In genere una pianta interrata in un substrato buono occupa circa 5 metri quadrati, la produzione può arrivare anche a 10 Kg per pianta.

Si adatta a tutti i tipi di terreno, anche se quelli subacidi, sciolti, freschi, ricchi di sostanza organica danno una



© 2004 - 2022 Un mondo ecosostenibile

produzione qualitativamente e quantitativamente superiore.

I migliori frutti si ottengono con piante esposte in sole pieno. All'apice dei lunghi polloni compaiono da maggio a giugno, numerosi fiori autoimpollinanti leggermente rosati. Come nel lampone, quello che cogliamo dalla pianta è la mora cioè l'insieme dei singoli frutti (drupe) che aggregati fra loro originano quello che noi consideriamo, impropriamente, il frutto. ■

Una pianta da conoscere meglio

L'aloè



Pianta appartenente alla famiglia delle Liliacee (Aloaceae), è chiamata anche Giglio del deserto e cresce spontaneamente in Sudafrica, Sudamerica e nelle regioni mediterranee.

È presente in almeno 350 varietà, ma le più note in campo terapeutico e cosmetico sono: la Barbadosensis Miller, la Arborescens, e la Chinensis. L'aloè viene usata per il trattamento di infiammazioni e dermatiti, escoriazioni e

ferite, ulcere, prurito, punture di insetti, ustioni lievi e scottature solari, psoriasi, herpes labialis, simplex e zoster.

Uso sistematico con azione: antiossidante, antibatterica, antivirale, depurativa, lassativa e rigeneratrice della flora batterica intestinale, digestiva e protettiva della mucosa gastrica.

Le ricerche più recenti sull'uso tipico dell'aloè sembrano confermarne l'efficacia, anche se in taluni casi i risultati sono stati discordanti.

Tra i sali minerali contenuti nel succo di aloè ricordiamo: cromo, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, rame, selenio, zinco, sodio.

Oltre alle molte vitamine presenti nel succo d'aloè non possiamo dimenticare l'efficacia degli enzimi presenti che svolgono principalmente azione antinfiammatoria e favoriscono il processo digestivo ■

LE NOSTRE PUBBLICAZIONI

Qui sotto, le copertine dei libri pubblicati da Solaris, dei numeri di Pausa Caffè e degli opuscoli. Chi volesse leggerli, li può trovare nella sede di Solaris in via Volsinio 19b nel quartiere Trieste. (Solaris ODV - tel 06 93579852 - segreteria@solarisonlus.org)

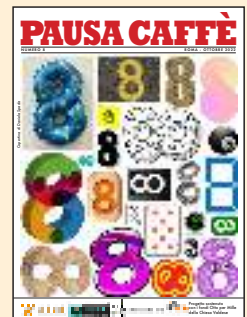
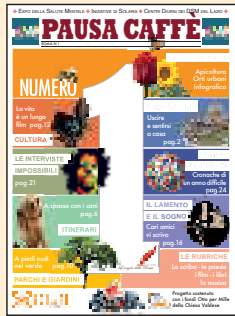
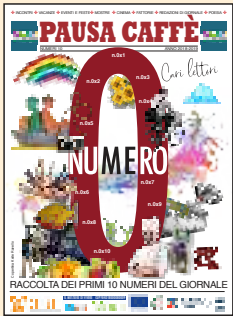
www.solarisodv.it

è il nostro nuovo sito web. Troverete tutte le informazioni che cercate.

LIBRI



GIORNALI



POESIE



TACCUINI

