

MINI GUIDA ALLA FLORA SPONTANEA COMMESTIBILE DEL TERRITORIO DI ALBENGA



“SE OGNI SETTIMANA STUDI DUE PIANTE, IN UN ANNO NE CONOSCI CENTO. E HAI ANCHE AVUTO DUE SETTIMANE DI FERIE” SUGGERIVA IL BOTANICO LIBERESO GUGLIELMI.

ATTRAVERSO QUESTA MINI GUIDA VOGLIAMO ACCOMPAGNARVI IN UNA PASSEGGIATA BOTANICA ALLA SCOPERTA DI SPECIE COMMESTIBILI DELLA FLORA SPONTANEA, DUE PIANTE PER CIASCUNO DEI PRINCIPALI HABITAT CHE CARATTERIZZANO IL TERRITORIO DI ALBENGA.

LA COSTA

Camminando lungo la costa, soprattutto nelle aree più periferiche e meno frequentate in cui sono presenti scogli e rupi marittime, è possibile osservare il **Crithmum maritimum L.** (Finocchio Marino) e il **Capparis spinosa L.** (Capper).

Il **Crithmum maritimum L.** è una pianta cespugliosa, alofita (che vive in terreni molto ricchi di sali). Le foglie di color verde-bluastro sono carnose e possono essere consumate fresche oppure conservate sott'aceto. Il Finocchio Marino, ricco in vitamina C, era una risorsa fondamentale nelle cambuse delle imbarcazioni che compivano lunghi viaggi per mare (la vitamina C previene lo scorbuto, malattia di cui soffrivano i marinai...); oggi è coltivato per la sua bellezza e capacità di sopravvivere senza irrigazione il che né fa un prezioso alleato nei giardini progettati per l'adattamento ai cambiamenti climatici.

Il capper è una pianta tenace che si aggrappa alla luce e al vento, trasformando la roccia in vita. Oltreché tra le rupi marittime, nasce dove meno te lo aspetti raccontandoci una doppia anima: spontaneo tra le mura antiche, coltivato nella campagna fertile. I suoi boccioli custodiscono un sapore deciso, intenso, autentico. È il gusto del sole, della salsedine e della tradizione ingauna. Il medico greco Pedanio Dioscoride, nel I secolo d.C., lo citava nel suo trattato “De Materia Medica” per le sue proprietà digestive e stimolanti. Il capper di Albenga non è solo una pianta: è un simbolo di resistenza, bellezza e identità mediterranea.

IL MARGINE DEI BOSCHI

Passeggiando in questo habitat di confine tra i campi e i boschi si possono trovare due delizie culinarie: l'**Asparagus acutifolius L.** (Asparago selvatico) e la **Viola odorata L.** (Viola mammola). L'Asparago selvatico - a differenza del suo parente prossimo, l'eccezionale Violetto di Albenga - non si coltiva, si conquista! Ed è proprio lì che sta la sua forza... vuoi mettere la soddisfazione di trovarlo durante un'escursione nelle bellissime leccete dell'immediato entroterra? Tradizionalmente l'Asparago selvatico si consuma in frittate, risotti o sbollentato con olio e limone. Le parti meno tenere possono essere usate per i brodi. Non si butta via niente! D'altro canto siamo in Liguria! La viola mammola è una pianta elegante e discreta, in primavera sbocciano i suoi piccoli fiori viola, dal profumo dolce e intenso che la rendono una delle piante più amate. Oltre alla sua bellezza, è anche utile: i fiori possono essere consumati freschi in insalata o usati in erboristeria per calmare la tosse e i disturbi respiratori. Nel territorio di Albenga, in particolare a Villanova di Albenga, la coltivazione delle violette è stata per molti anni una tradizione importante. Le cosiddette “donne delle violette” si dedicavano con cura alla raccolta dei fiori, che tra la fine dell'ottocento e l'inizio del Novecento rappresentavano una piccola ma significativa risorsa economica per molte famiglie della zona. Questa tradizione dimostra come una pianta semplice e delicata possa lasciare un segno profondo nella storia e nella cultura di un territorio.

IL FIUME E I RUSCELLI

Sulle sponde del fiume Centa abbonda una pianta - l'**Arundo donax L.** (Canna Comune) - che, pur essendo originaria del continente asiatico, si è diffusa nel bacino del Mediterraneo in tempi molto antichi. La Canna Comune appartiene alla famiglia delle Poaceae la stessa del grano, del riso e del mais. Slanciata e flessibile, può superare i cinque metri, piegandosi al vento senza spezzarsi, radicata in profondità e protesa verso il cielo, la canna ricorda che la forza non è rigidità, ma capacità di adattarsi e continuare a crescere.

È una pianta anche sorprendentemente utile: con i suoi fusti leggeri e resistenti si costruiscono supporti per piante rampicanti (se osservate bene i piccoli orti famigliari di Albenga potete certamente trovare pomodori cuore di bue e zucche trombette che si arrampicano su una struttura costruita con la Canna Comune!) recinzioni, e persino strumenti musicali. I germogli possono essere consumati lessati, in frittate e torte di verdura. Un'altra pianta commestibile che si trova in ambienti ricchi d'acqua è il **Nasturtium officinale L.** (Crescione d'acqua) che ama le acque correnti e pulite, i ruscelli e le sorgenti; ha foglie delicate e piccanti, veri piccoli diamanti. In cucina si consuma prevalentemente crudo, ha proprietà depurative, nutre e risveglia i sensi, è ricco di vitamina C e ferro, un tesoro naturale per insalate e zuppe! E con un filo d'acqua e un po' di cura, cresce felice anche in casa. Il Crescione d'acqua appartiene alla famiglia botanica delle Brassicaceae di cui fanno parte numerose piante coltivate come i broccoli, la verza, la rapa, il famoso cavolo bronzino di Albenga ma anche fiori ornamentali come l'Iberis e le Violaciocche che colorano i campi dei floricoltori della Piana.

IL MONTE PESALTO

Con i suoi 761 metri s.l.m. (nella sua parte ingauna) il monte Pesalto offre un panorama mozzafiato sulla Piana, fioriture spettacolari e **Thymus vulgaris L.** in grande abbondanza; la Liguria è infatti l'habitat ideale per questa profumatissima pianta mediterranea che è tra le erbe aromatiche più diffuse negli orti e nei vasi sui terrazzi e, se siete tra quelli che dimenticano di annaffiare le piante, il timo vi perdonerà. Ama il sole, non sopporta i ristagni d'acqua, è la pianta perfetta per chi vuole sentirsi un po' “pollice verde” senza troppi sforzi...

Più difficile è invece trovare una pianta simile al Tarassaco ma più grande, con i fiori raccolti in capolini gialli e squame più lunghe dei fiori: se vi dicessimo Scorzonera dei prati o Bacia preti o addirittura Barba di Becco? Ricorda un po' il nome di un personaggio di Harry Potter? Si tratta del **Tragopogon pratensis L.** una pianta utilizzata per piatti super gourmet! Il Barbabecco appartiene alla famiglia delle Asteraceae come l'unico, insuperabile, delizioso: carciofo di Albenga.

LA CONOSCENZA
SI COLTIVA
ANCHE DI NOTTE !

I MURI A SECCO

I muri a secco disegnano il paesaggio di vaste aree del territorio di Albenga; la loro costruzione è un'arte antica, tramandata di generazione in generazione, che è stata dichiarata patrimonio immateriale dell'umanità. Vicino ai muri a secco si crea un microclima particolare che permette alle piante di superare i periodi più duri di siccità: la pietra raccoglie l'umidità dell'aria e la cede gradualmente al terreno. Gli spazi tra le pietre dei muri sono inoltre un habitat per animali e piante come il **Centranthus ruber L.** (Valeriana rossa) e l'**Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy** (l'Ombelico di Venere). La Valeriana rossa è una bellissima pianta che, quando fiorisce, colora i muri di un magnifico rosso rosato acceso; le foglie invece sono molto gustose e vengono cucinate in padella o usate nelle insalate. La bellezza della pianta non è sfuggita ai floricoltori che la producono in varie tonalità di rosso.

L'Ombelico di Venere con quelle foglie tonde e carnose, caratteristiche di una pianta grassa, che sembrano piccole ciotole d'acqua, pare sempre pronto a farsi fotografare da un turista curioso.

Ma l'Ombelico di Venere non è solo un piacere per gli occhi: è anche una piccola sorpresa in cucina. Se non ci si lascia scoraggiare dalla croccantezza carnosa, le foglie giovani e ricche d'acqua di questa pianta sono commestibili. Il botanico Mario Calbi, nel suo libro “Piante di strada” racconta di ricette dal nome leggermente inquietante, come ‘pesto di Ombelico di Venere’.

I PRATI INCOLTI

Scendendo dal monte verso la Piana le sorprese non sono finite, nei prati incolti ma anche negli orti curati al punto da sembrare giardini, è possibile trovare la **Malva sylvestris L.** e la **Borago officinalis L.** La Malva, con i suoi delicati ma appariscenti fiori rosa, ha attraversato i secoli con il suo profumo e la bellezza dei suoi colori; è infatti una pianta utilizzata, oltre che come alimento, per usi fitoterapici. Il suo nome - Malva - deriva dal latino e significa molle, perché dai tempi più antichi se ne conoscono le proprietà emollienti.

E infine la Boragine, regina indiscussa dei famosi ravioli, di squisite frittelle! Attenzione però a farne scorpacciate (tranquilli, un piatto di ravioli non è una scorpacciata!) perché, come molte piante, contiene composti che possono essere tossici per il nostro organismo. A proposito della tossicità delle piante, le studentesse e gli studenti del percorso serale della scuola agraria Aicardi di Albenga che hanno realizzato questa “mini guida” vi invitano a non raccogliere le piante della flora spontanea sia per rispetto della natura, sia perché, se non si è botanici esperti, è possibile commettere degli errori nel riconoscimento con conseguenze fatali !!

FAI LA TUA PARTE

A proposito della tossicità delle piante, le studentesse e gli studenti del percorso serale della scuola agraria Aicardi di Albenga che hanno realizzato questa “mini guida” vi invitano a non raccogliere le piante della flora spontanea sia per rispetto della natura, sia perché, se non si è botanici esperti, è possibile commettere degli errori nel riconoscimento con conseguenze fatali !

LA SCUOLA SERALE DI ALBENGA OFFRE AGLI ADULTI LA POSSIBILITA' DI OTTENERE IL DIPLOMA DI SCUOLA SUPERIORE. E' PUBBLICA E GRATUITA! PER INFO: telefonare al numero 0182470224, scrivere all'indirizzo SVIS00700N@istruzione.it oppure passare a scuola il martedì dalle 19'00 alle 20'00 in via San Bernardino 1 ad Albenga (Vadino).

IL COMMERCIO ILLEGALE DELLE PIANTE BIODIVERSITA' A RISCHIO



LA BIODIVERSITÀ, OSSIA LA STRAORDINARIA VARIETÀ DI ECOSISTEMI, SPECIE E GENI CHE CI CIRCONDA, È LA NOSTRA ASSICURAZIONE SULLA VITA: CI GARANTISCE CIBO, ACQUA PURA E ARIA PULITA, CI OFFRE RIPARO E MEDICINE, CONTRASTA L'AZIONE DEI PARASSITI E LE MALATTIE, MITIGA LE CATASTROFI NATURALI REGOLANDO IL CLIMA.

"CIÒ CHE ALTRI HANNO TROVATO NELL'ARTE, IO L'HO TROVATO NELLA NATURA. CIÒ CHE ALTRI HANNO TROVATO NELL'AMORE UMANO, IO L'HO TROVATO NELLA NATURA. MOLTO SEMPLICE. MA LÌ NON C'ERA NESSUNA VOCE. L'INVERNO ERA FINITO. NELLA TERRA SGELATA, TRASPARIVA DEL VERDE." **LOUISE GLÜCK**

BIODIVERSITA' A RISCHIO

La biodiversità, ovvero la varietà delle forme di vita (e la varietà all'interno delle forme di vita) animali e vegetali che popolano la Terra, è un patrimonio unico e prezioso, risultato di 3.5 miliardi di anni di evoluzione: milioni di piante, animali e microrganismi che si sono adattate ai cambiamenti delle condizioni ambientali. Un processo che ci ha portato oggi a conoscere circa **1.900.000 specie viventi**, ognuna delle quali svolge un ruolo specifico nell'ecosistema in cui vive e proprio in virtù del suo ruolo aiuta l'ecosistema a mantenere i suoi equilibri vitali.

La biodiversità, oltre ad essere un valore di per sé, è anche ciò che permette la nostra stessa sopravvivenza, in quanto ci fornisce il cibo che mangiamo, ripulisce l'aria che respiriamo, filtra l'acqua che beviamo, ci offre le materie prime che utilizziamo per costruire le nostre case e portare avanti le nostre attività, è ingrediente di innumerevoli farmaci e rimedi naturali.

Non dobbiamo infine dimenticare la valenza culturale dei paesaggi naturali per la vita delle persone, le loro convinzioni religiose e le loro attività ricreative.

In Italia la biodiversità è a rischio; quasi la metà delle aree naturali del nostro paese rischia perdite consistenti, soprattutto nei territori costieri e nella zona padana. La spesa per tutelare la biodiversità è aumentata negli anni ma è diminuita la sua incidenza sulle uscite ambientali complessive.

Nel mondo, la biodiversità è in una fase di crisi senza precedenti a causa delle attività umane, con circa 1 milione di specie a rischio estinzione a livello globale.

CITES

La Convenzione di Washington (CITES) è una convenzione internazionale sul commercio internazionale delle specie di fauna e flora selvatiche minacciate di estinzione siglata nel 1975. Lo scopo fondamentale della Convenzione è quello di garantire che, ove sia consentito, lo sfruttamento commerciale internazionale di una specie di fauna o flora selvatiche sia sostenibile per la specie e compatibile con il ruolo ecologico che la specie riveste nel suo habitat.

Sono elencate negli elenchi (Appendici) della CITES, con diversi gradi di protezione, **oltre 40.000 specie di animali e piante**. Sono soggetti agli obblighi della Convenzione sia gli esemplari vivi che morti, le parti (come l'avorio e la pelle) ed i prodotti derivati (come i medicinali ricavati da animali o piante). Gli Stati parte della CITES operano insieme regolando il commercio delle specie elencate in una delle tre Appendici attraverso l'emissione di licenze e certificati.

L'applicazione internazionale della CITES è controllata da una Segreteria che si trova a Ginevra, Svizzera.

La Segreteria internazionale CITES, che è finanziata da contributi da ciascun paese membro, coordina le autorità nazionali CITES e organizza ogni tre anni una conferenza degli stati parte (Conferenza delle Parti). Lo scopo di queste conferenze è di rivedere l'operato della Convenzione e di considerare modifiche alle sue Appendici.

In Italia, l'organo deputato a contrastare il traffico di specie protette è l'Arma dei Carabinieri; su tutto il territorio nazionale sono dislocati oltre 50 uffici CITES che rilasciano mediamente circa 80.000 certificati l'anno.

IUCN

L'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura (IUCN, International Union for Conservation of Nature), fondata oltre 60 anni fa, ha la missione di **"influenzare, incoraggiare e assistere le società in tutto il mondo a conservare l'integrità e diversità della natura e di assicurare che ogni utilizzo delle risorse naturali sia equo e ecologicamente sostenibile"**. La IUCN conta oltre 1000 membri tra Stati, organizzazioni internazionali, agenzie governative e non governative. In Italia ne fanno parte la Direzione per la Protezione della Natura del Ministero dell'Ambiente, le principali organizzazioni non governative per la protezione dell'ambiente, enti di ricerca e alcune aree protette. Alla IUCN è affiliata una rete di oltre 10'000 ricercatori che contribuiscono, come volontari, alle attività scientifiche e di conservazione.

Il mantenimento e l'aggiornamento periodico della **IUCN Red List of Threatened Species** (Lista Rossa delle Specie Minacciate) è l'attività più influente condotta dalla **Species Survival Commission** della IUCN. La Lista Rossa IUCN è il più completo inventario del rischio di estinzione delle specie a livello globale. **In Italia, sono 96 le specie gravemente minacciate di estinzione, 11 sono probabilmente estinte e 2 risultano estinte.**

Tabella 1. Categorie di minaccia delle piante vascolari italiane valutate secondo i criteri IUCN (2001).

| Categoria Red List IUCN | Policy species | Non Policy species | Totale |
|--|----------------|--------------------|-----------|
| Estinta (EX) | 0 | 2 | 2 |
| Estinta a livello regionale (RE) | 1 | 0 | 1 |
| Estinta in Natura (EW) | 0 | 1 | 1 |
| Probabilmente Estinta CR (PE) | 7 | 4 | 11 |
| Probabilmente Estinta in natura CR (PEW) | 0 | 1 | 1 |
| Gravemente minacciata (CR) | 18 | 78 | 96 |
| Minacciata (EN) | 35 | 41 | 76 |
| Vulnerabile (VU) | 10 | 12 | 22 |
| Quasi Minacciata (NT) | 24 | 7 | 31 |
| A Minor Rischio (LC) | 40 | 0 | 40 |

MICROCYNAS CALOCOMA

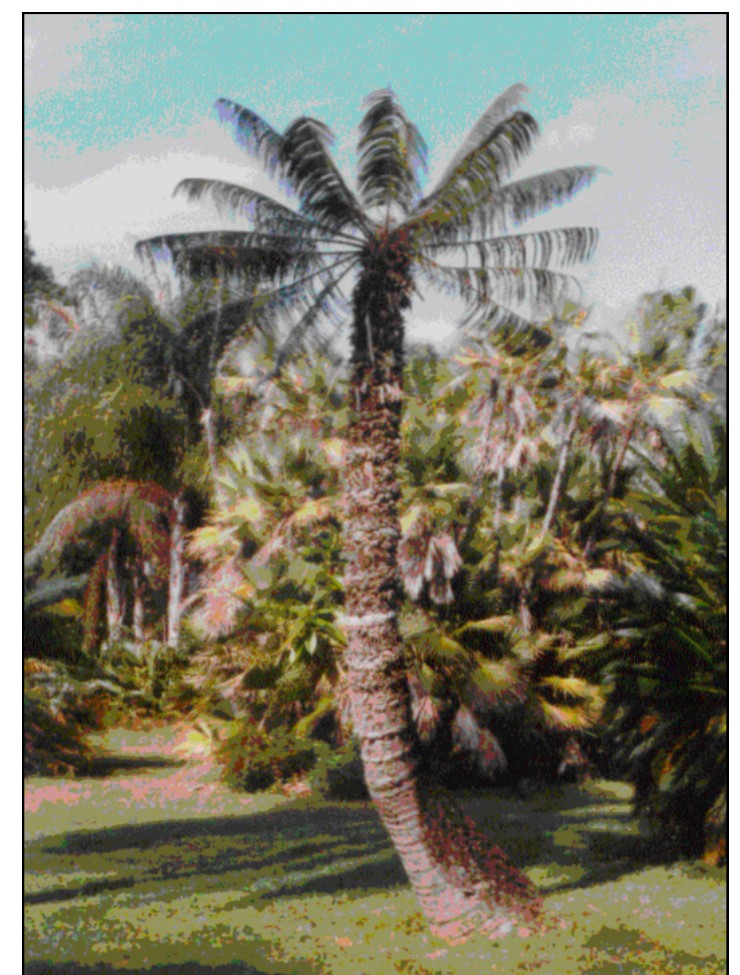
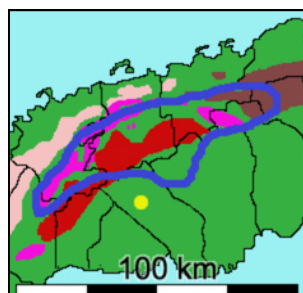
Microcycas calocoma (Miq.) A. DC, l'unica specie rappresentante del genere Microcycas, è endemica della regione centro-settentrionale della provincia cubana di Pinar del Río. È un albero longevo che raggiunge i 10-20 m di altezza. La formazione delle pigne avviene da maggio a luglio sia per le piante maschili che per quelle femminili e lo sviluppo si completa entro quattro mesi. L'impollinazione avviene tra settembre e ottobre; i semi fecondati impiegano 14 mesi per maturare.

Secondo Peña et al., e Lazcano-Lara, le popolazioni naturali di M. calocoma sono state influenzate **negativamente dall'estrazione di singole piante a scopo ornamentale**, dalla distruzione di semi e piantine da parte di maiali e roditori, dai bassi tassi di riproduzione naturale e dalla frammentazione dell'habitat. Anche i cambiamenti geologici hanno giocato un ruolo, dato che il gruppo delle cicadee esiste da oltre 200 milioni di anni (Hendricks, 1987).

La Lista Rossa dell'IUCN (2008) ha classificato M. calocoma come specie in pericolo critico e nel 1989 è stata dichiarata **Tesoro Nazionale** dal Governo cubano. M. calocoma è inserita nell'Appendice I della Convenzione CITES.

Nel 1980, il **Giardino Botanico Nazionale di Cuba** (JBN) ha avviato una ricerca incentrata sulla valutazione e il monitoraggio delle popolazioni in situ di M. calocoma.

Il Jardín Botánico Nacional de Cuba, situato ad Arroyo Naranjo, L'Avana, è un'estesa area verde di 600 ettari inaugurata nel 1989. Ospita oltre 3.000 specie vegetali, organizzate per zone geografiche, ed è celebre per il suo giardino giapponese e le serre di cactus.



IL RUOLO DEGLI ORTI BOTANICI

Un ruolo fondamentale per i giardini botanici è stato quello di depositi ex-situ del germoplasma di piante selvatiche. Tuttavia, molti giardini botanici stanno assumendo progressivamente maggior valore come centri multifunzionali di risorse botaniche per lo studio e la conservazione della biodiversità, mediante ricerche in botanica, ecologia ed orticoltura, studio degli habitat, gestione e restauro, reintroduzione delle specie, educazione ambientale e sostenibilità ambientale.

LA CONOSCENZA SI COLTIVA ANCHE DI NOTTE!

FAI LA TUA PARTE

Nei mercatini di molti Paesi esotici si possono facilmente acquistare, per pochi euro, piante o animali vivi oppure oggetti derivanti da specie animali e vegetali tutelate dalla CITES. Spesso il turista in partenza per una vacanza in paesi lontani non sa che l'acquisto di alcuni souvenir, acquistati in un momento felice e quasi mai con intenti speculativi, possano essere causa di pesanti sanzioni, oltre che del sequestro dei beni e, nei casi più gravi, anche di arresto.

LA SCUOLA SERALE DI ALBENGA OFFRE AGLI ADULTI LA POSSIBILITA' DI OTTENERE IL DIPLOMA DI SCUOLA SUPERIORE. E' PUBBLICA E GRATUITA! PER INFO: scrivere all'indirizzo SVIS00700N@istruzione.it oppure passare a scuola il martedì dalle 19'00 alle 20'00 in via San Bernardino 1 ad Albenga (Vadino).