

L'ABETE: un gigante per amico

Roberto Salvioni

È il tradizionale albero di Natale. Nei primi giorni di Dicembre, come ogni anno, un abete bianco, proveniente dalle grandi abetaie prealpine, è issato ed illuminato per le prossime festività nella splendida Piazza S. Pietro, a Roma, accanto al Presepio, ed in moltissime altre piazze in tutto il mondo. La tradizione dell'albero di Natale come simbolo di rinnovamento della vita ha un'origine pagana, poi assimilata dal Cristianesimo. Si ha notizia di alberi nelle pubbliche piazze, decorati con frutta secca e fiori di carta, nella Germania del XVI secolo. Successivamente fu introdotto l'uso degli abeti perché ritenuti alberi magici e sempreverdi, dono conferito loro dallo stesso Gesù. Dai luoghi pubblici divenne una presenza nelle case e l'addobbo, anche con candele accese, caratterizzava e ravvivava le buie feste natalizie, soprattutto nell'Europa di lingua tedesca. Ma da pagano e protestante l'albero è entrato nella tradizione cattolica a fianco del francescano Presepio: è stato sotto il pontificato di Giovanni Paolo II che si è voluto un grande Abete in Piazza S. Pietro a Roma, nel cuore del Cattolicesimo mondiale. È importante il simbolismo del legno (in francese *bois* significa sia "albero" che "legno") in ricordo della Croce che ha redento il mondo. Oggi è anche un importante fenomeno consumistico: milioni di alberelli vengono coltivati apposta per questo appuntamento, alimentando una vera e propria industria dell'addobbo natalizio. Tutti lo conosciamo molto bene, è un albero bellissimo, maestoso, utile per i rimboschimenti e per l'ottimo legname da costruzione. Contiene anche sostanze interessanti ed importanti per la nostra salute. Intanto la sua lunga storia botanica ci dice che era già presente 55 milioni di anni fa ed è giunto fino a noi resistendo a tutti i rivolgimenti geologici dell'era quaternaria. È un vero gigante della foresta: può raggiungere l'altezza di 60 metri (la torre del nostro Palazzo Comunale misura 38 metri!), è diffuso in tutte le grandi foreste delle regioni montagnose dell'Europa centro settentrionale come pure sulle Alpi e sugli Appennini. È il

protagonista indiscusso delle vicine foreste casentinesi, le più estese d'Italia, da secoli curate dai monaci di Camaldoli: da qui i grandi tronchi, trascinati lungo l'Arno, hanno permesso e alimentato opere imponenti, i grandi palazzi dell'edilizia medioevale e rinascimentale di Firenze, Pisa ed i cantieri navali di questa Repubblica Marinara. Il nostro gigante è *l'Abies alba Mill.*



PILLOLE VERDI: LA SAPONARIA

Mi viene richiesta, ormai, molto di rado. Ma ancora c'è qualcuno che si ricorda dell'uso della saponaria. Quando ho cominciato a lavorare in Farmacia la sua radice, secca e spezzettata, si vendeva a peso, in sacchetti di carta, in buona quantità. La radice della saponaria (*Saponaria officinalis L.* delle *Cariofillaceae*) pestata e in acqua calda era un ottimo detersivo per tutti i panni, anche i più delicati. Dall'uso il nome, appunto, saponaria. Era usata, anche se raramente, per trattare malattie respiratorie come espettorante, sfruttando l'azione irritante delle saponine e delle mucillagini. La storia ci dice che gli antichi Romani, alle terme, per lavarsi usavano la radice della nostra pianta insieme a cenere di faggio, pietra pomice ed anche farina di fave (!). È molto comune trovarla nelle stradine di campagna, è alta fino ad un metro e d'estate ha bei fiorellini bianchi o rosei raccolti in una pannocchia apicale.

delle Abietaceae, molto longevo, che raggiunge anche gli 800 anni; è una conifera dall'aspetto veramente imponente e maestoso. Le ramificazioni sono opposte, in piani orizzontali e diminuiscono in lunghezza verso la vetta. Il tronco diritto ha una corteccia liscia e biancastra, da cui deriva il nome, che poi annerisce con l'età; ha caratteristiche gemme resinose e foglie aghiformi, semplici di un intenso colore verde, disposte sui rametti su due piani, come denti di

pettine. I fiori, maschili e femminili, si sviluppano in Aprile-Maggio nella parte interna dei rami: quelli femminili sono prima rossastri, poi verdi e bruni che formano, in seguito, lunghi coni eretti (circa 16 cm) o pigne che contengono i semi. L'abete bianco ha un parente molto prossimo che ha caratteristiche simili e che normalmente gli viene affiancato: è l'abete rosso, *Picea abies (L.) Karst.*,

chiamato popolarmente *peccio*. Anch'esso è molto grande, piramidale, alto fino a 50 metri, ha la corteccia color bruno tendente al rosso e foglie aghiformi che, a differenza dell'abete bianco, sono dirette in tutte le direzioni; vive fino a 2000 metri di altezza, dall'Italia fino alla Scandinavia. Nei rimboschimenti le due varietà sono spesso piantate insieme; nel nostro Comune ne abbiamo un esempio in località Cappuccini, presso il passo di Lume Spento: un paio

di ettari di abeti bianchi e rossi che risalgono ad impianti, mi dicono, cinquecenteschi effettuati dai monaci, di cui oggi rimane solo il ricordo nel nome. Ma qual è l'importanza farmaceutica dei nostri abeti? I principi attivi sono contenuti nelle gemme, nei rametti giovani, nelle foglie e nella resina; si tratta di composti aromatici come la trementina, che contiene canfene e alfa e beta pinene, un olio essenziale, con alfa pinene, limonene e molti altri composti. Dalla corteccia si possono ricavare anche tannino acidi grassi e minerali. Il principale impiego per uso interno di questi prodotti è rivolto verso le patologie dell'apparato respiratorio, tosse, catarro malattie da raffreddamento, bronchiti ecc. poiché svolgono una notevole azione balsamica, fluidificante, antisettica bronchiale e favorente l'espettorazione. Si possono adoperare le gemme e le foglie in infuso o decotto, spesso affiancate da altre piante con caratteristiche simili come il pino, l'eucalipto, il timo, la salvia ed altre. Le forme farmaceutiche più usate sono le pastiglie, le gocce di Tintura Madre o di Macerato Glicemico, tisane e sciroppi. Ma troviamo l'aroma e l'azione dell'abete in molti prodotti farmaceutici per uso esterno largamente usati, come soluzioni e compresse per fomenti e creme per massaggi pettorali decongestionanti. L'industria profumiera e dermo-cosmetica adopera molto queste essenze nell'enorme produzione di saponi, bagni schiuma, lozioni per massaggi stimolanti e defaticanti per gli sportivi. In questi prodotti l'aroma fresco e forte evoca le foreste da cui proviene. È interessante ricordare che fino a qualche tempo fa, a convalescenti e pazienti con malattie polmonari croniche, i medici prescrivevano, come una vera medicina, di soggiornare in boschi di conifere come abeti, pini e larici per l'aria balsamica che vi si respira. Quindi... abete, montagne, monaci, balsami e profumi, ma anche tradizione e Natale. I monaci di Camaldoli, da sempre, producono un ottimo liquore, tonico, digestivo e balsamico con gli estratti dalle loro abetaie, la "Lacrime d'Abeto". Vi invito a gustarlo, in queste feste, davanti al caminetto acceso.