



LA POIANA

Il nostro panorama faunistico, al contrario di quanto solitamente si è portati a pensare, si sta arricchendo sempre più di specie, tra queste la poiana ne è un esempio.

Molto scarsa fino a pochi anni fa, sta ora colonizzando in maniera prepotente il nostro territorio.

La possiamo trovare spesso e volentieri appollaiata sui pali in legno delle linee telefoniche, o tra i rami dei pioppeti.

Uccello migratore parziale o erratico, in passato si incontrava solamente nel periodo strettamente interessato a tale fenomeno, mentre ora si trattiene molto a lungo arrivando ad essere praticamente quasi stanziale.

Infatti la possiamo incontrare, cosa che mi è capitata, anche in piena estate, se ci aggiriamo tra gli habitat a lei più congeniali quali i pioppeti dei saldini del fiume Secchia.

Oltre ad aver aumentato il periodo di frequentazione sul nostro territorio è notevolmente aumentato il numero di individui presenti, con la conseguenza di un maggiore confidenza nei confronti dell'uomo, infatti la sua distanza di fuga nel tempo è notevolmente diminuita, tanto che ora è possibile avvicinarsi a distanza utile per una buona osservazione, naturalmente muniti di binocolo.

La poiana, come tutti sanno, è un rapace, appartenente all'ordine dei falconiformi.

In realtà come uccello da preda non è gran che, e lo dimostrano le zampe e gli artigli scarsamente sviluppati, se paragonati con altre specie di falchi.

La sua alimentazione è costituita prevalentemente da piccoli mammiferi o rettili.

La sua tecnica di caccia usata in prevalenza è all'agguato o all'aspetto. Posizionata su di un posatoio sovrappeso scruta il terreno in attesa che una possibile

preda le capiti a tiro.

In alcuni casi effettua un tipo di caccia simile a quella del gheppio, cioè sorvolando il terreno e soffermandosi di tanto in tanto in volo librato sulla verticale.

Riconoscere la poiana è molto semplice, soprattutto per la sua mole, è infatti uno dei più grossi falconiformi che frequentano la nostra zona, ed anche per l'abitudine che ha di soffermarsi sui pali telefonici ai bordi delle strade, dai quali si lancia in volo solamente quando gli siamo sotto con l'auto, per poi, dopo aver compiuto una virata a 360 gradi, tornarsi a posare.

La si può ammirare anche volteggiare per ore, sfruttando le correnti termiche, in queste occasioni la poiana può raggiungere altezze considerevoli.

L'uccello è lungo circa 50 cm le parti superiori sono di colore bruno scuro mentre il ventre è striato di marrone e bianco.

In volo il bianco delle parti inferiori e del sottoala è più o meno evidente.

In realtà la colorazione della poiana non è sempre uguale in tutti gli esemplari, esiste infatti una fase chiara ed una fase scura.

Nonostante la massiccia colonizzazione di questo uccello sul nostro territorio, non si hanno, per ora, notizie di nidificazione.

La riproduzione avviene dalla seconda metà di aprile fino ai primi di maggio.

I luoghi di nidificazione preferiti sono gli anfratti di scogliere, su alberi o addirittura direttamente sul terreno se questo è protetto da cespugli, ma comunque sempre in zone collinari.

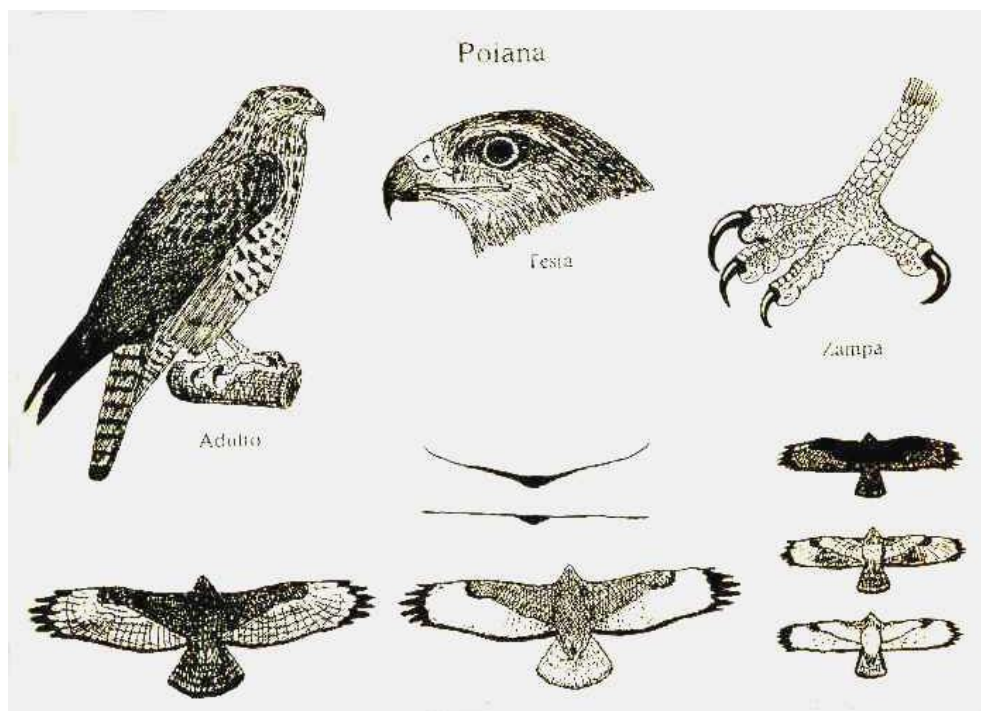
Le uova deposte sono solitamente 2 o 3, di colore bianco a volte con sfumature azzurrine e macchiettate più o meno nettamente di rossiccio o bruno scuro.

Il periodo di cova dura all'incirca ventotto giorni ed è eseguito sia dal maschio che dalla femmina i quali poi si occupano sempre insieme della cura della prole.

Alcuni ricercatori ci segnalano che far nidificare la poiana in cassette nido non è impresa impossibile, anzi, ci dicono che sarebbe sufficiente provare ad installare delle semplicissime cassettoni da frutta tra i rami di qualche pioppeto, chissà magari sarà uno dei prossimi impegni del C.N.N.

MAURIZIO LODI

Dis. Tratto da *I RAPACI D'ITALIA E D'EUROPA* di Mario Chiavetta





La LIPU ha prodotto tempo fa un opuscolo, ormai non più facilmente reperibile, che descrive in dettaglio come creare, assemblare e gestire mangiatoie e nidi artificiali per uccelli. In due pagine riproduciamo quasi integralmente questo opuscolo, per rendere disponibili a tutti queste utili informazioni. La parte riguardante i nidi l'abbiamo pubblicata nel n°9 de ILNUOVO MACAONE: Qui sotto trovate la parte relativa alle mangiatoie.

GLI UCCELLI E IL FREDDO

Gli uccelli sono noti per essere attivi per l'intero corso dell'anno.

Alcuni evitano i rigori dell'inverno migrando a sud come rondini ed usignoli, ma molti altri restano come scriccioli e cince.

Altri ancora scendono da nord per passare l'inverno in Italia dove è meno freddo: è il caso di molti pettirossi e merli.

Malgrado queste specie siano dotate di adattamenti *antigelo*, a partire da un fitto piumaggio isolante, per loro le basse temperature rappresentano un **pericolo**. Quando poi cade la neve o gela di notte, soprattutto gli uccelli più piccoli rischiano la vita.

Il più sicuro sistema inventato dalla Natura per combattere il freddo è quello di **nutrirsi**, alimentando quel riscaldamento interno che è il metabolismo corporeo.

Il freddo coincide **in inverno** con una generale scarsità di cibo, quando la maggior parte degli insetti è ibernata e non disponibile. Per questo è molto apprezzato dagli uccelli un servizio di offerta di cibo adeguato alle loro diete: le **mangiatoie** sono quindi dei semplici attrezzi per offrire cibo agli uccelli selvatici.

MANGIATOIE PER UCCELLI DI BOSCO, CAMPAGNA E CITTA'

Esistono fondamentalmente due tipi di mangiatoie, una "aperta" ed una con "tetto". Ciascuna di esse, a sua volta, può essere appesa o con "supporto".

Appese o appoggiate ad un supporto piantato a terra non fa differenza per le specie di ospiti, in quanto per l'attrazione per il cibo è molto forte. Importante può essere l'altezza a cui sono posizionate.

Quelle coperte, invece, disincentivano molti ospiti di più grandi dimensioni, quali taccole, gazze, piccioni e tortore.

Anche gli storni frequentano meno volentieri le mangiatoie chiuse rispetto a quelle aperte.

Un altro tipo di mangiatoia, più specifica per cince e picchi muratori, è quella a rete, anch'essa da appendere.

GLI OSPITI DELLE MANGIATOIE E COME ATTIRARLI

In inverno molte specie allargano lo spettro della loro dieta che diventa, per necessità, principalmente onnivora.

Per questo una mangiatoia può attirare molte specie diverse, e molto dipenderà dal tipo di cibo offerto.

Infatti è selezionando il cibo che si attireranno o escluderanno certi uccelli.

Poichè lo scopo dell'impiego di mangiatoie è principalmente di aiutare i piccoli uccelli, ed anche di osservare ed accogliere il maggior numero di specie, i modelli con tettoia risolvono il problema di tortore e piccioni oppure di corvidi che, dove sono troppo abbondanti, desertificano le mangiatoie di altre specie e... del cibo.

La presenza del tetto rende molto difficile se non impossibile l'atterraggio sul piano della mangiatoia. Per attirare più specie, è bene diversificare il cibo. Nella tabella accanto è indicato ciò che gradiscono maggiormente i diversi uccelli.

Una fila di arachidi appese a un filo (trapassate usando un ago da cucire) o uno spicchio di polpa fresca di noce di cocco, sono esche irresistibili per tutte le cince ed i picchi muratori che se ne cibano compiendo eccezionali e comiche acrobazie.

Le mangiatoie possono riservare molte sorprese tra cui presenze rare ed insospettabili: durante un inverno molto rigido potrete anche avere la visita di lucherini, che si spingono a sud solo quando le condizioni invernali si fanno proibitive; analogamente, un po' di carne cruda può attirare picchi verdi e rossi.

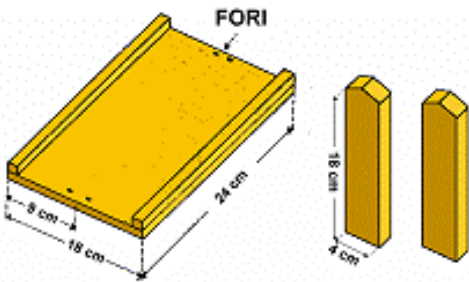
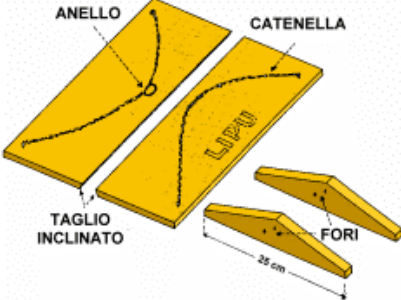
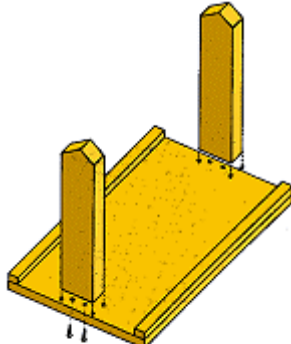
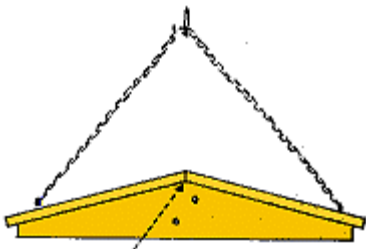
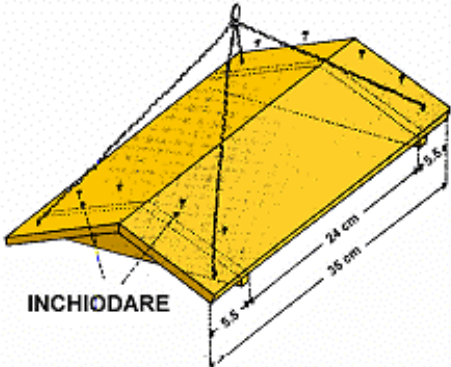
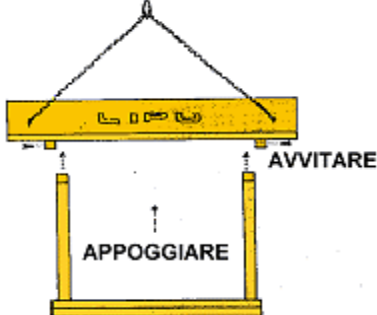
La lista delle specie potenzialmente attirabili ad una mangiatoia è infinita

| CIBO | SPECIE |
|-------------------------------------|--|
| Semi di mais, canapa e mais tritato | Fringuelli, verdoni, cardellini |
| Semi di girasole | Fringuelli, verdoni, cince, picchio muratore |
| Briciole dolci | Pettirossi, cince, regoli, picchio muratore, fringuelli, merli, storni, capinere |
| Frutta secca | Cince, picchio muratore |
| Frutta fresca | Merli, tordi, storni, capinere, pettirossi, cinciallegre |
| Croste di formaggio | Regoli, scriccioli, merli, pettirossi |
| Grasso e carne | Cince, storni, pettirossi, merli, tordi |

COME COSTRUIRE UNA MANGIATOIA

Costruire una mangiatoia aperta è abbastanza semplice. Si consiglia di utilizzare legno di buona qualità ed abbastanza resistente alle intemperie, visto che la mangiatoia dovrà essere sistemata in luogo aperto. Il modello descritto ricalca quello proposto e posto in vendita dalla LIPU.



| Base | Tetto | materiale |
|--|---|--|
|  |  | <p>8 viti 8 chiodi 2 catenelle 1 anello</p> |
| <p>FASE 1 Prendete la base della mangiatoia ed i due montanti, ed appoggiate la parte piana di questi sul piano della base, sopra ai fori. Fare in modo che il centro dei montanti sia nel centro della mangiatoia (9 cm. dal lato). Infilare le viti nei fori della base ed avvitare i montanti.</p> |  <p>INFILARE ED AVVITARE</p> |  <p>TAGLIO INCLINATO</p> |
| <p>FASE 2 Prendere le due traverse del tetto (triangolari) ed inchiodarle alla parte inferiore dei lati del tetto (facciata opposta alle catenelle) tenendo il taglio inclinato verso il centro. ATTENZIONE quando inchiodate il tetto sulle traverse fate in modo che lo spazio interno (tra le due traverse) sia pari alla lunghezza della base (ossia 24 cm.)</p> |  <p>INCHIODARE</p> | |
| <p>FASE 3 Appoggiare la punta dei montanti sotto e nel centro del tetto, in modo che siano a fianco delle traverse (verso l'interno). Tenere il tetto dritto, infilare delle viti lunghe nei fori delle traverse ed avvitare i montanti. Appendere la mangiatoia al balcone o ad un albero tramite una catenella.</p> |  <p>AVVITARE APPOGGIARE</p> | |



QUANDO, COME E DOVE INSTALLARLE

Il momento più adatto a posizionare una mangiatoia è l'inizio dell'inverno, quando il freddo inizia a farsi sentire.

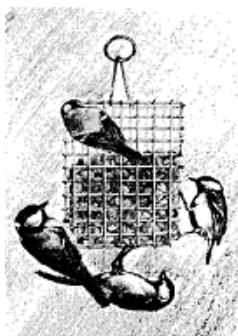
Ci vorranno alcuni giorni perché gli uccelli si abituino alla nuova presenza o semplicemente se ne accorgano, e sperimentino ciò che contiene. Insistete nel rifornirla e rinnovatela di cibo finché non noterete i primi ospiti: da quel momento le visite incrementeranno a vista d'occhio. Se l'assenza di visitatori sarà troppo prolungata provate a cambiare posizione alla mangiatoia. I luoghi adatti ad una mangiatoia sono molti: appesa tra i rami spogli di un albero, piantata su un palo in mezzo al prato, appoggiata sul davanzale di una finestra che dà sul giardino.

Molto importante è decidere l'altezza dell'installazione: mangiatoie troppo alte sono difficili da rifornire ed escludono molte specie che frequentano il suolo o i rami più bassi. Al contrario, mangiatoie basse possono essere anche visitate da uccelli che scendono da più in alto.

Le mangiatoie posate o dotate di supporto sono in genere alte un metro e mezzo, mentre appese possono anche raggiungere i tre metri.

Requisito comune deve essere la tranquillità del sito per buona parte della giornata, soprattutto al mattino o nelle prime ore del pomeriggio, le ore che sembrano preferite per le visite alle mangiatoie. Sarebbe anche bene scegliere luoghi non battuti dal vento o dalla pioggia diretta.

Il cibo in una mangiatoia andrebbe rinnovato ogni giorno. E esistono alcuni accorgimenti per evitare disturbo o pericolo agli uccelli da parte dei predatori, in particolare i gatti. Un tronco di cono o un banda di latta o plastica posizionati a metà del sostegno sono più che sufficienti.



COME E COSA OSSERVARE

Sono molte le osservazioni da effettuare presso una mangiatoia. Anzitutto si ha la rara opportunità di osservare da vicino uccelli altrimenti elusivi e legati alla vegetazione, agli strati più alti di chiome, in continuo volo e movimento.

Alcune specie hanno splendide colorazioni del piumaggio; è pertanto possibile, con l'aiuto di un buon binocolo, apprezzare le forme e le differenze tra le specie, non solo in termini di piumaggio, ma anche di comportamenti e strutture corporee.

Gli uccelli dai becchi tozzi e trituratori sono dei granivori, quelli dai becchi sottili ed appuntiti degli insettivori, mentre gli onnivori hanno il becco più robusto.

Spesso capita di osservare molti comportamenti curiosi, come quelli competitivi e di minaccia, frequentissimi tra i membri della stessa specie, come tra specie diverse. Si scopriranno anche diverse tendenze alla socialità.



Passeri e fringuelli capitano quasi sempre in piccoli gruppi. Anche le cince sono spesso gregarie e formano "bande" miste a regoli e picchi muratori; gli storni sono sociali tra di loro ma molto aggressivi con le altre specie alla mangiatoia; il pettirosso è il più solitario e poiché è molto territoriale è rarissimo vederne due alla stessa mangiatoia.

Se accade, sarà possibile osservare rituali canori, comportamenti di minaccia ed assistere alle rincorse ed alle scaramucce per assicurarsi la proprietà.

Tratto dal sito internet della LIPU sezione di Pisa



LA MERLA DEL 2000

Per un cristiano la sofferenza é una medicina necessaria per la propria redenzione, ma per mitigare quel disagio che negli uomini cresce a profusione sul terreno fertile della loro solitudine, bisognerebbe anziché propinar loro le partite di pallone, indurli ad ascoltare il canto degli uccelli. Come alla rugiada piace condensarsi dentro la corolla dei fiori, così, attingendo a quella gioiosa manifestazione d'amore terreno, il loro cuore si sazierà con l'armonioso spirito della poesia.



L'insperata, duratura presenza del sole ed il perdurare di correnti meridionali, avevano mitigato l'atmosfera di dicembre, tanto da risvegliare nel cuoricino di una merla il ricordo della primavera e, dando voce e concretezza a questo sentimento, si era perduto innamorate.

Circuita dal sognante lirismo di questa passione, non si accorgeva di quanto succedeva nel mondo circostante e ciò la rendeva vulnerabile come un gallo cedrone nel momento in cui, impaniato d'amore, con la pretesa di farsi canzone fa fuoriuscire dal becco un gorgogliato, estatico rigurgito passionale, che nel bosco si sperde come un bisbiglio provocato dal vento.

Col passare dei giorni, nella nostra merla la tensione stava tendendo il suo arco, tanto da rendere spasmodicamente vibrante il suo corpicino.

Scaturito da un'esistenza quieta e quasi vegetativa come quella di una crisalide, in quei giorni di dicembre il comportamento della nostra merla cambiò radicalmente.

Camminando col dorso rasente il terreno, con ali frementi si concedeva al suo compagno con l'indifferenza di una cortigiana e lui, lusingato da quell'insperata profferta d'amore, compiacendosi del tono suadente della propria voce, si era messo a cantare come se di fronte a lui fosse comparsa un'aiuola fiorita.

Dal modo come una persona cammina si può intuire il suo stato d'animo, ebbene, io credo che questa teoria possa valere anche per gli animali tutti che popolano la terra.

Inconsapevole della provvisorietà di quella illusoria parentesi di bel tempo che si era interposta in una stagione notoriamente inclemente, la nostra merla, nella sua

ingenuità, si era fatta serva devota di quella benevola situazione, con la convinzione che quell'idillio non dovesse mai terminare.

Immersa nell'assolutezza di questo principio che negava la consapevolezza della caducità d'ogni cosa terrena, dominata da questo pensiero che veniva suffragato dall'ostentazione con la quale dicembre esibiva e si faceva ipocritamente foriero di primavera, dopo essersi concessa per alcuni giorni al suo compagno, si dedicò alla costruzione del nido.

L'albero d'alloro che sta nel mio giardino si eleva dignitoso ed altero, come se fosse consapevole dell'importante ruolo che gli fu affidato nel corso dei secoli e da lui svolto onorevolmente. Anche se attualmente la sua funzione è limitata all'ambito della cucina, non dobbiamo dimenticare che in passato le sue fronde formarono quelle ghirlande che cinsero il capo di coloro che venivano glorificati per i meriti conseguiti sia nell'arte come nella guerra. Dal momento che le onorificenze si assegnavano in tutte le stagioni, c'è da ritenere che per devoto servilismo al proprio dovere, il nostro alloro abbia voluto infischiarne della nudità imposta dall'inverno, mantenendo integro ed inalterato il suo aspetto anche in questa stagione.

Tra la compostezza di queste fronde suscitatrici di ricordi, la nostra merla, per mitigargli le nostalgie del passato e renderlo nuovamente consapevole della sua importanza, stava costruendo il nido. Per questo insperato attestato di fiducia che gli era stato tributato e col quale si riscattava dall'indifferenza nella quale era stato relegato, l'alloro, al pur lieve alito di vento, sussurrava la sua doverosa gratitudine.

Anche se a volte sono lacunose e hanno delle imperfezioni, le opere più belle sono quelle che riusciamo a realizzare con le nostre mani e, quando con fatica e dedizione riusciamo a completarle, con l'orgoglio che dentro di noi ci incoraggia la vanità, ci sentiamo talmente appagati da lasciarci indifferenti a tutto ciò che avviene nel mondo circostante.

Mentre il maschio era indaffarato ad allontanare dall'area del giardino ritenuta di sua esclusiva pertinenza potenziali concorrenti, in una settimana la femmina aveva costruito il nido in completa autonomia. A lavoro finalmente ultimato, riscattandosi dalla fatica, guardava la sua opera compiaciuta ed attenta come se volesse fissarsi nella memoria la sua magnificenza e, con dentro il becco un filamento di quel muschio col quale l'aveva impreziosito, madida d'ombra stava sempre lì, riflessiva e meditante, come se stesse cercando la soluzione di un problema.

L'umanità altro non è che un vasto campionario elaborato





dalla genetica, nel vano tentativo di creare un essere perfetto da riprodurre su vasta scala.

Quello che ognuno di noi porta racchiuso nel suo organismo è frutto di una disciplina ancora giovane, frammentaria. Per questa genesi, oltre che materia di studio, noi fungiamo da veicoli conduttori da una generazione all'altra e, come tali, da buttare come uno scarto qualsiasi una volta espletate le proprie funzioni. Geneticamente parlando siamo paragonabili a quella gamma infinita di forme e dimensioni che da sempre, in inverno, scaturisce dall'enorme fucina del cielo e che ancora oggi, nonostante il persistere dei tentativi, non ci ha proposto due copie uguali: la neve.

Nonostante l'incessante processo evolutivo al quale sono stati sottoposti, neanche gli uccelli hanno raggiunto l'agognata perfezione d'identità e si differenziano gli uni dagli altri.

La nostra merla, nella sua fattispecie, si distingueva dalle altre da me osservate, per una particolare pigmentazione del piumaggio pettorale, che la faceva somigliante a quello delle cugine cesene; pigmentazione che essa, sapendo che quel vezzo di natura la rendeva molto bella, saltellando impettita ostentava con evidente piacere.

Mentre sui riflessi stinti lasciati nel cielo dal sole morente veleggiava un airone meditando, proveniente da un capo all'altro della campagna, il lamento sconsolato dei gufi s'infrangeva contro l'albero d'alloro dentro il quale la nostra merla, circondata dalle ombre della sera, nel calduccio del suo nido stava dormendo.

Con la sapienza che dentro di lei era lievitata con le riflessioni, essa aveva devotamente adempiuto al compito assegnatole da madre natura e, dopo una fecondità un po' dolorante che le aveva prodotto un tenue stordimento, era tutta pervasa da quella gioia che le scaturiva dalla consapevolezza della creazione.

Come dentro l'opera d'arte è racchiusa l'essenza spirituale dell'autore, nell'abnegazione va ricercata una suprema testimonianza d'amore.

Quel giorno, negli occhi della merla che guardava le uova da poco deposte, brillava, come la rugiada che trabocca dalla corolla d'un fiore, quel sentimento di adorante dedizione e di genuino trasporto, che possiamo ritrovare soltanto in quello dei santi.

Tra l'esuberante ramificazione dell'alloro dentro la quale il vento si intratteneva con gentile persuasione, paga e pacificata con se stessa la nostra merla stava covando le sue uova con una felicità tale da non lasciarle nel cuoricino nessun vuoto da colmare.

Difficilmente ci si astiene dal credere in ciò che fermamente desideriamo e questo sentimento, che in essa



aveva messo radici più profonde di ogni ragionamento, aveva contagiato di verità una bugia che la primavera ancor lontana da venire le aveva raccontato. A volte, il nostro comportamento, il modo di fare, il modo di essere, sono suggeriti da un modello di vita che non trovano conferma nel presente, ma in quella collocazione futura nella quale è proiettata la nostra fantasia. Stiamo facendo delle prove, per essere adeguatamente preparati nel nostro ruolo in attesa della rappresentazione.



Anche le stagioni, a volte, si comportano nello stesso modo e, quell'anno duemila, con l'ausilio di una situazione sussidiaria favorevole, in dicembre la primavera si era palesata vibrante come un sentimento represso.

Di fronte alle sue *avances* l'inverno era parso indifeso e vulnerabile come un innamorato, ed avendo con il suo comportamento procurato vantaggio a chi non lo meritava, si era reso responsabile di aver turbato l'ordine delle cose.

Anche se non si era prodigato nell'assecondare la sua compagna nella costruzione del nido, ora il maschio non veniva meno al compito assegnatogli da madre natura di alternarsi nella cova delle uova, ed aspettando impaziente il suo turno, stava assiso sul ramo più alto dell'alloro, come una banderuola intenta nell'indicare la direzione del vento.

Scorrendo la storia dell'umanità, è come trovarsi di fronte uno spartito musicale. Ciò che appare evidente, è constatare che le note dominanti racchiuse nel pentagramma hanno meno valenza delle acute segnate sul margine superiore.

La maggior parte di coloro che nel corso dei secoli ha contribuito alla costruzione di quella piattaforma sulla quale oggi giorno camminiamo più o meno agevolmente, non trovano una collocazione adeguata nella storia o non vengono neppure menzionati, perché non sono stati ritenuti sufficientemente importanti. Ora, dal momento che ci sono elementi validi per asserire che la normalità non interessa perché non fa notizia, è bene ricordare che gli avvenimenti che l'hanno caratterizzata sono per la maggior parte l'espressione più spregevole con cui l'uomo possa lastricare il suo cammino. Per far sì che in futuro la nostra storia venga scritta su di una chiave di violino diversa, dobbiamo imparare a diffidare delle note acute perché, dal momento che anche noi siamo compresi nel pentagramma, la musica la conosciamo bene.

Anche se diametralmente opposte, le ragioni che dovrebbero indurre gli animali a diffidare di certi comportamenti anomali della natura sono le stesse e alla nostra merla, al pari di quegli alberi votivi che nascosti dalle alte mura dei cimiteri sono sempre gli ultimi a beneficiare del sole, si stava prospettando una slealtà indisponente come un insoluto.



Obliando la verità e comportandosi da impostore, la germinazione della primavera aveva avuto origini dallo stimolo della competizione e, scrollandosi di dosso il suo amor proprio, nell'andarsene si era infischiata di colei che, con disarmante mansuetudine, si era lasciata condurre per mano con l'ingenuità e la purezza d'animo di un giglio fiorito in un convento.

Quel giorno, brandendo la spada del comando per affilarla sull'impeto del vento, venne l'inverno, quello vero, e la nostra merla, dolorante nei sentimenti e con l'angoscia che le attanagliava la gola, si rattrappiva sul nido nel disperato tentativo di proteggere le uova dal freddo.



Mentre il bronzo appello delle campane si propagava nella trasparenza dell'aria e la superficie del cielo veniva scalfita dal pulviscolo iridescente di una stella cadente, una civetta, elemento costitutivo del paesaggio invernale, con il battito delle ali intervallato da brevi pause tracciava il suo cardiogramma sopra le sagome scure delle case sulle quali incumbente gravava la

sera.

Chi non vuole inciampare non deve correre e, dal momento che l'interesse personale è spesso in contrasto con l'interesse pubblico, chi nel dicembre duemila aveva creduto ed esultato al vezzo giovanile della primavera come all'illusoria cuccagna di facili guadagni prospettati nel gioco della borsa, stava conoscendo l'amaro sapore delle lacrime. Incurante del rammarico che dentro di noi stavano producendo queste avviliti constatazioni, con passi lunghi e cadenzati l'inverno stava procedendo risoluto per la sua strada.

Al termine dell'undicesima giornata di cova, sul far della sera l'aria si era fatta improvvisamente fredda, pungente e durante la notte l'alloro, remissivo, si era lasciato coprire di brina.

Circonfuso da un silenzio che tacitava le passioni, al primo logorarsi del notturno velo, irrigidito nel suo candore cristallino, attendeva trepidante la comparsa del sole.

Mentre, riflessiva e senza fretta, l'alba di quel mattino, dorata come il calice dei ranuncoli, stava dipingendo il cielo, per mitigare il patetico silenzio dell'alloro, dalla siepe di lauro sottostante un pettirosso, esitante e con cautela, si mise a cantare.

Anche se furono concepite con l'intento di dare conforto e protezione ai viandanti, non c'è niente di più

squallido e deprimente che quell'atmosfera stantia e decadente che aleggia nelle sale d'attesa delle stazioni.

Questo sentimento, credo, era lo stesso che l'alloro stava suscitando nella nostra merla, nel momento in cui il sole, radioso per la gioia del ritorno, sciogliendo la brina lo faceva lacrimare.

Ci sono dei ricordi che, senza creare scompiglio negli altri, affiorano nella nostra mente per effetto degli odori e, quel mattino, c'era nell'aria un astruso sentore, che nell'istinto della nostra merla indusse un tumulto scomposto.

Spesse volte la meditazione è fonte d'inquietudine e, mettendo a fuoco attraverso il prisma della sua essenza istintiva quel sentore che le aveva procurato il batticuore, nella mente della nostra merla si fece strada la convinzione che il tempo sarebbe ulteriormente peggiorato.

Quando un pensiero ci pervade, lo troviamo espresso dappertutto, dovunque; ed anche se nella merla non era ben definito e non trovava corrispondenza nei suoi parametri concettuali, un triste presentimento stagnava in lei come l'amaro che affligge la natura degli uomini.

Dopo una breve apparizione, il pulviscolo dorato del sole s'adombrava quietamente sotto un lieve velo di foschia e mentre in lontananza riecheggiava l'ironica risata di una picchio, vagabonde nel cielo le nuvole venivano sospinte dal vento.

Era il preludio all'azione dell'inverno, di sfoggiare, con l'orgoglio che dentro di lui si impennava come la cresta di un gallo innamorato, l'abito più bello a lungo vagheggiato.

Chi inganna dicendo il contrario della verità non è più ingiusto di chi inganna tacendola e, la nostra merla, con la purezza d'animo e la fede che pone il credente nella preghiera, col tacito consenso di un inverno abulico e sconclusionato, si era lasciata abbindolare dalla prematura comparsa della primavera con la stessa convinzione di quegli amanti, che credono bastanti i loro baci per mantenere un legame senza fine.

Indotte dai nostri desideri, le fantasticherie amorose non conducono a nulla di determinato, ed assieme al mieloso sapore della vita che in esse avevamo riposto, le vedremo fatalmente sfiorire nel momento in cui, con tono velato di biasimo, l'evasione fittizia del nostro pensiero verrà chiamata a dover rispondere al primo "perché".

Da quando la nostra merla aveva depresso le uova, erano trascorsi undici giorni e, quel mattino, originato dal vento che gemeva nell'alloro, un fosco presentimento le riverberò nella mente.

I rami, vacillando come ubriachi, sembravano in procinto di far cadere il nido da un momento all'altro. Trattenuto da un moto di pietà, di tanto in tanto il vento si quietava, dando così un attimo di tregua all'angoscia della nostra merla che, con il suo comportamento, stava ribadendo al mondo intero il concetto che più forte della paura c'è l'amore.

Se per animare la siepe in primavera ci pensa l'usignolo, d'inverno questo compito viene svolto dal pettirosso e, quel mattino, mentre le foglie cadute



d'autunno come tanti pesci presi all'amo si dibattevano prigionieri dei mulinelli di vento che si rincorrevano sulla strada vicina, il pettirosso, allertato da quanto stava succedendo, era improvvisamente scomparso dalla siepe del mio giardino.

Come sull'onda del mare in tempesta fiorisce la schiuma, dalle nuvole di quel mattino che dinnanzi al sole s'irradiavano di una tenue luce interiore, stava sbocciando la neve.

Con l'ammirazione di se stesso che incoraggiava la vanità per aver obliato definitivamente il ricordo della rivale con quell'indifferenza che a volte rasenta il disprezzo, l'inverno ostentava compiacimento per lo stupore rispettoso che la natura tutta gli tributava remissiva.

Come le fiere riescono a vivacizzare anche lo spirito di coloro che non hanno niente da vendere né da comprare, il suono delle campane che in quel mattino cercava il cielo con una risonanza particolarmente motivata, effondeva nei nostri cuori, puro come l'innocenza, un esuberante flusso d'amore.

Era la vigilia di Natale e, sul far della sera, mentre il vento finalmente pacificato si ritraeva per dormire, piumosa come le ali delle farfalle notturne, cadde la neve.

Per chi la riceve, l'ammirazione serve da stimolo ed essa, consapevole forse di beneficiare di questo sentimento, pervasa di angelico pudore, si fece copiosa e, silente, stese un velo protettivo sulla scarna nudità della terra.

Mentre le nostre ansie si diluivano nella pace serale, la merla, circondata dall'ostile candore della neve, si stava rendendo conto che, per un segreto disegno del destino, avrebbe dovuto inchinare il capo all'avversa fortuna, con la saggezza di coloro che sanno soffrire in silenzio.

Ciò che non si conosce è come non fosse mai esistito, e, così, col dolore che le imponeva il silenzio, la nostra merla certo non era consapevole dell'importanza che veniva attribuita a quel particolare momento.

Era la notte di Natale e, mentre dentro le chiese la nascita di Nostro Signore veniva circondata da un fumoso bagliore di ceri, l'Evento agiva su di noi come un raggio di sole in una goccia di rugiada.

Sulla campagna, intanto, nel silenzio attonito che accompagnava la nevicata, scorreva il gutturale canto del gufo.

Pacificata in se stesso la certezza di giustizia con la quale l'inverno aveva imposto il suo volere sulla terra, sul far del giorno, conscio forse del male che aveva causato alla nostra merla, deponeva il bastone del comando e, remissivo si appellava all'indulgenza divina. Per glorificarci questo ritegno interiore, il sole, stupefacente come la misericordia, col suo fulgore ritrovato stata gioiosamente indorando il cielo di quel mattino.

Come quei fiori generati dai semi fuoriusciti dal gozzo degli uccellini ghermiti dall'impetosa mano della morte, il muschio che stava nel giardino, vitalizzato dalla neve che

si stava sciogliendo, madido di penombra benigna, emanava un delicato sentore di terra bagnata.

Il corale suono delle campane in quel mattino di Natale dai campanili delle chiese vicine e lontane si spandeva con l'impaziente consapevolezza di promuovere dentro di noi l'insorgenza della fede e, dal cielo azzurro come il fiordaliso, si faceva stillante come l'acqua che



cade per abbeverare la terra.

Con la speranza di veder fiorire la neve sugli alberi, l'inverno è sempre stata la mia stagione prediletta.

Chi vive contento, dalla vita non pretende di più di quanto gli viene dato ed io, questo concetto lo assumevo come un sacramento nei giorni in cui mi faceva questa straordinaria donazione.

Quando poi la neve mi veniva dispensata la notte di Natale, il suo profumo di felicità m'infondeva nell'anima la gioia incontenibile di chi varca la soglia del Paradiso.

Le ingiustizie con le quali dobbiamo fare i conti nel corso della vita, sono come quelle nuvole dispettose che ci precludono la visione del cielo.

Inserendosi negativamente come uno corpo estraneo in un ingranaggio, la dolorosa conseguenza che la copiosa nevicata di quella notte aveva causato alla nostra merla, suscitò nei miei sentimenti lo stridore di una carrucola arrugginita.

Non più capace di sostenere il peso della neve, l'alloro, divaricando i suoi rami, stava simulando l'immagine misericordiosa di Nostro Signore crocefisso sulla croce.

Sopra uno di questi c'era il nido che, tutto sbilenco, aveva fatto cadere le uova e la nostra merla, attonita per quanto accaduto, stava vicino all'opera sua con negli occhi specchiata la triste consapevolezza di aver tutto perduto.

Le manifestazioni di dolore molte volte commuovono i presenti come chi le manifesta e, quel mattino, io percepivo come un sommesso piagnucolio di zampogna il suono dell'organo che in quel momento mi giungeva dalla chiesa vicina.



L'ALLORO NELLA MITOLOGIA

Dafne, figlia di Gea e del fiume Peneo (o secondo altri del fiume Lacone), era una giovane e deliziosa ninfa che viveva serena passando il suo tempo a deliziarsi della quiete dei boschi e del piacere della caccia quando la sua vita fu stravolta dal capriccio di due divinità: Apollo ed Eros.

Racconta la leggenda che Apollo, fiero di avere ucciso il mostruoso serpente Pitone, incontrato Eros mentre era inteso a forgiare un nuovo arco, si burlò di lui e del fatto che non avesse mai compiuto delle azioni degne di gloria.

Il dio dell'amore, profondamente ferito dalle parole di Apollo, volò in cima al monte Parnaso e lì preparò la sua vendetta: prese due frecce, una ben acuminata e dorata, destinata a far nascere la passione, che scagliò con violenza nel cuore di Apollo ed un'altra, spuntata e di piombo, destinata a respingere l'amore, che lanciò nel cuore di Dafne.

Da quel giorno Apollo iniziò a vagare disperatamente per i boschi alla ricerca della ninfa, fino a quando non riuscì a trovarla. Alla sua vista Dafne, scappò impaurita e a nulla valsero le suppliche del dio che gridava il suo amore e le sue origini divine per cercare di impressionare la giovane fanciulla. Dafne, terrorizzata, scappava tra i boschi. Accortasi però che la sua corsa era vana, in quanto Apollo la stava per raggiungere, invocò la madre Gea, pregandola di mutare il suo aspetto per nasconderla all'amore del dio.

La madre Gea, impietosita accorse in aiuto della figlia...

Ovidio racconta:

Ha appena finito di pronunciare queste parole che un pesante torpore le invade le membra: il morbido petto è racchiuso in una sottile corteccia; i capelli si allungano fino a diventare fronde, le braccia rami; i suoi piedi, prima così veloci, sono inceppati da inerti radici; il viso diviene la cima dell'albero. Solo il suo splendore le resta. Ma anche così Febo (Apollo) l'ama e ponendo la mano sul tronco sente battere ancora il suo cuore sotto la corteccia appena spuntata, stringendo fra le braccia i rami come se fossero membra dell'amata, copre di baci la pianta. La pianta tuttavia cerca di evitare quei baci. Allora il dio così parla: "Poiché non puoi essere la mia consorte, ebbene sarai il mio albero. La mia chioma, la mia cetra, la mia faretra saranno sempre inghirlandate di te, o alloro!"

Dafne si era trasformata in un leggiadro e forte albero che prese il nome di LAURO (alloro).

La trasformazione era avvenuta sotto gli occhi di Apollo che disperato, abbracciava il tronco nella speranza di riuscire a ritrovare la dolce Dafne.

Alla fine il dio, considerati inutili i suoi tentativi, proclamò a gran voce che la pianta dell'alloro sarebbe stata sacra al suo culto e segno di gloria da porsi sul capo dei vincitori.

Così ancor oggi, in ricordo di Dafne, si è soliti proclamare i migliori fra gli uomini, quelli capaci d' imprese esaltanti, con il capo cinto da una corona d'alloro.

Questa è la commovente storia dell'alloro. Ma la sua mitologia non finisce qui, ci sono infinite leggende curiose, anche se quella di Apollo e Dafne è la più espressiva.



Racconta G.B. Marino nel poemetto dedicato alla ninfa:

"Non disse più, però ch' alfin s' accorse esser cangiata in trionfal alloro colei, che ' n volto umano tanto gli piacque, e vide mezzo ancor tra bionda e verde l' oro del crespo crin moversi a l' aura, e sentì nel toccar l'amato legno sotto la viva e tenerella buccia remar le vene e palpitar le fibre. Colà fermossi e con sospiri e pianti tra le braccia la strinse, e mille e mille vani le porse, e ' ntempestivi baci. Indi de' sacri ed onorati frèg del novello arboscel cinta la fronte, coronatane ancor l' aurea cetra, de l' avorio fecondo in atto mesto sospeso il peso a l' omero chimato e col dolce arco della destra mosso tutte scorrendo le loquaci fila, cantò l' historia dolorosa e trista de' suoi lugri e sventurati amori"

CARLOTTA CATELLANI



LE API ED IL LORO VELENO “MIRACOLOSO”

Pochi sanno che il veleno delle api può essere una vera e propria medicina per curare varie malattie e tanti disturbi quali il mal di schiena, i dolori cervicali e reumatici, le artriti, le tendiniti, il mal di testa, l'insonnia, le lombalgie e tante altre patologie di cui parleremo successivamente.

Dopo averci punto l'ape muore inevitabilmente: nella



fuga si laceri infatti parte dell'intestino al quale è collegato il pungiglione che rimane conficcato sotto la cute. Questi insetti ad ogni puntura possono iniettare da 1 a 3 decimi di milligrammo di veleno a seconda della loro anzianità; le api più giovani sono meno aggressive rispetto alle più vecchie le quali però ne secernono una quantità maggiore.

Il veleno è una sostanza incolore che cristallizza se esposta all'aria ed ha un gusto alquanto amarognolo; è solubile nell'acqua e nell'alcool, è composto per il 70% da acqua mentre per il 30% di sostanza secca formata dai seguenti aminoacidi (i componenti delle proteine):

APAMINA: sostanza che inibisce gli stimoli nervosi e quindi rallenta la trasmissione del dolore.

MELLITINA: sostanza che allevia le infiammazioni (secondo alcuni esperimenti condotti in laboratorio sarebbe più efficace del cortisone)

ACIDO FORMICO, CLORIDRICO E ORTOFOSFORICO: principi attivi che provocano la liberazione di istamina, sostanza che svolge un ruolo importante nella risposta allergica dell'organismo.

Nel corso di approfondite ricerche è emerso inoltre che il veleno prodotto dalle api deriva proprio da alcune proteine del polline.

E' risaputo che la pratica di curare le malattie con il veleno delle api (apiterapia) fu già sperimentata dagli Egizi e molti secoli dopo dagli indiani d'America. Nel 1800 alcuni medici nei paesi dell'Est Europeo e negli Stati Uniti iniziarono a studiare questa sostanza a scopo terapeutico; studi poi continuati nel dipartimento di medicina dell'Università di Cincinnati nell'Ohio, presso lo Ziegler Hospital a Berna in Svizzera, nel Dipartimento di biologia cellulare a Glasgow in Inghilterra, nell' Istituto di ricerche svizzero, al Dipartimento di chimica dell'Università di Pechino, al Centro di immunologia presso il Flinders Medical Centre in Australia e all'Università di Amburgo in Germania.

In Italia questi studi vengono effettuati tuttora all'Istituto Palatini di Salzano, vicino a Venezia e più precisamente dal dott. Leonardo Campanaro.

Secondo tutte queste ricerche il veleno d'ape stimola le ghiandole surrenali aumentando il tasso di cortisolo nel sangue (sostanza che contrasta le infiammazioni); dilata i vasi capillari con conseguente abbassamento della pressione arteriosa; cura le infiammazioni del sistema nervoso periferico (sciatalgie, nevralgie, polinevriti, paresi del nervo facciale), le ulcere e piaghe croniche, l'arteriosclerosi, l'asma, la psoriasi, l'eczema, la cirrosi epatica, l'emiplegia e la sindrome premestruale.

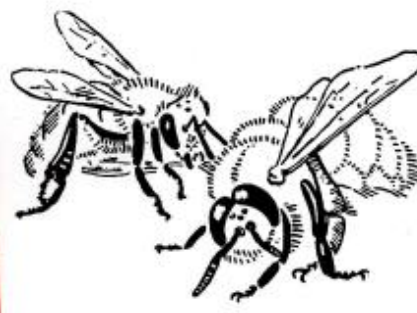
I tempi di cura dell'apiterapia sono i seguenti: 1-2 sedute a settimana per cicli da 2 a 8 settimane; è sconsigliata a chi è ovviamente allergico al veleno delle api, a coloro che sono stati recentemente vaccinati, nei casi di alterazione del sistema immunitario, in presenza di febbre o eccessiva reattività dell'organismo agli stimoli tossici.

La terapia del veleno deve essere condotta esclusivamente sotto osservazione di un esperto e prima di iniziare la cura va eseguita una visita medica scrupolosa per raccogliere informazioni sulla "storia clinica" del paziente; si studia quindi la parte del corpo che accusa il disturbo (tramite esami del sangue, radiografie, risonanze magnetiche) per poi stabilire se l'intervento con il veleno d'ape è appropriato.

Arrivati a questo punto si passa alla somministrazione effettiva, proprio attraverso la puntura di api! Questo avviene perché è molto difficile trovare veleno fresco sul mercato. Vi sono in commercio pomate a base di veleno d'ape ma non sono efficaci come le punture.

Il ciclo di cure con questo metodo va ovviamente alternato con impacchi, fasciature, getti d'acqua, bagni di vapore che renderanno l'api terapia poco dolorosa.

In una seduta si effettuano da 3 a 30 punture (al massimo) in base al disturbo da trattare ed alla reazione del



soggetto. Per iniettare il veleno basta posare con una pinzetta l'ape sopra la zona da trattare; essa pungerà automaticamente e subito dopo si estrarrà il pungiglione rimasto conficcato.

Il costo di una seduta varia dalle 10.000 alle 60.000 lire e, per concludere, vi dico di non disperarvi se verrete punti da uno di questi insetti "miracolosi" dato che producono per noi tante sostanze utili!

MICAELA DURANTI



L'ANGUILLA DI TANA

“Dal bosco una bella fagiana
Dal mare una bella murena
Dal fiume un'anguilla di tana
Dalla gabbia una bella gallina”

Questo antico proverbio mi ha fatto ricordare che quando ero bambino si faceva questa pesca all'anguilla, appunto, nelle tane dei letti dei canali, d'inverno. Forse viene anche da qui, la tradizione di mangiare l'anguilla alla vigilia di Natale, chissà!

Questa era un particolare tipo di pesca che si faceva solo d'inverno, quando i canali erano quasi vuoti, quando l'acqua rimasta non scorreva più ed il materiale in sospensione si depositava e l'acqua diventava limpida. Trasparente al punto che si poteva scorgere nel letto di questi canali il foro d'entrata e quello d'uscita delle tane delle anguille.

Trovati questi fori il pescatore armato di fiocina (la sfrosna) cercava di colpire il centro della piccola galleria con la speranza di arpionare le grosse anguille che all'epoca abitavano i nostri canali.

La sfrosna era un attrezzo allora consentito, mi sembra sia stato vietato verso la fine degli anni '40 o i primi anni '50 perché ritenuto pericoloso poiché si correva il rischio di ferire solamente il pesce, che poi andava a morire poco lontano, contaminando l'acqua.

La fiocina era fatta con una specie di grosso pettine i cui denti erano tanti piccoli arpioni e con un manico, lungo anche oltre i 3 metri, sottile e leggero,



di pioppo o salice; la dimensione del pettine poteva variare dagli 8 ai 20 cm. circa.

L'anguilla, questo pesce serpentiforme che nasce nel Mar dei Sargassi e che poi risalendo i fiumi viene a popolare tutte le acque dolci d'Europa, comincia a colorirsi quando incontra le acque dolci dei nostri fiumi ricche di cibo; prima è una grossa larva



trasparente.

Si nutre principalmente di piccoli animali, vermi e crostacei, pur non disdegnando piccole rane e girini.

Può raggiungere il metro di lunghezza o poco più ed arrivare anche sui 5 Kg.

La sua attività è soprattutto notturna, infatti con le lenze e i vermicelli essa si pesca di notte; di giorno si riposa tra la vegetazione, difficile da vedere anche per il colore verde un po' scuro del suo dorso, mentre sotto è giallastra, sul chiaro.

D'inverno questo pesce entra in un periodo di semiletargo, non mangia quasi niente, ed essendo i nostri canali quasi secchi, si scava delle gallerie nel fango per nascondersi ai predatori, che non sono solo l'uomo.

L'anguilla la si può mangiare fritta, ai ferri, marinata e in tanti altri modi ma a mio modesto parere è veramente squisita in umido con i piselli.

ANTONIO SARTI



IL CACHI

Molto coltivato in Giappone, Nord Africa, California e Spagna, seppur originario della Cina, ha colore giallo arancio. Nelle nostre zone compare nelle nebbie fino ad inverno inoltrato dando una bellissima immagine delle piante spoglie.



In commercio si trovano frutti di diversa qualità: infatti ci sono i cosiddetti cultivar a frutti eduli cioè già pronti al consumo, (come quelli che si trovano fin da ottobre sulle bancarelle dei fruttivendoli o nei supermercati) che vengono colti dall'albero al momento della maturazione, e i cachi astringenti che vengono staccati ancora acerbi e fatti maturare in un mese circa a temperatura ambiente. Come qualità questi ultimi sono i migliori poiché la polpa presenta qualità organolettiche superiori. Infatti questo tipo di maturazione permette al frutto di modificarsi in seguito all'attività degli enzimi ancora vivi anche dopo tanto tempo, conferendo alla polpa tenerezza per idrolisi e dolcezza con la conversione delle sostanze astringenti in zuccheri. Molto ricco di vitamina A e potassio come pure di pectina, perciò adatto ad ottenere ottime marmellate, nonché di fibre, per cui il prodotto è anche leggermente lassativo e quindi utile come disintossicante. Per accelerare la maturazione esiste un metodo molto semplice tramandato dai nostri nonni che consiste nel chiudere il caco acerbo in un sacchetto di carta con mele e banane (2 frutti circa).

300 grammi di polpa di cachi apportano all'organismo di una persona vitamina A quasi sufficiente al suo bisogno giornaliero. Molto utile quindi alla protezione della pelle e della vista.

100 grammi di polpa producono 71 calorie.

Si possono conservare nel congelatore dopo averli avvolti negli appositi sacchetti di plastica e quindi fatti scongelare in frigorifero.

Ottimi se accompagnati con un liquore dolce da dessert.

IL CAVOLO

Oggi, avvantaggiati dalle moderne colture, lo troviamo in qualsiasi periodo dell'anno. La provenienza è senza dubbio orientale: Cina, Giappone o Arabia.

In fatto di coltura è un ortaggio poco esigente: ama i terreni friabili di medio impasto ma soprattutto trattati con concimi organici. Il periodo di coltivazione si aggira sui 7 - 8 mesi sia che si coltivi in pianura che in montagna.

Appartiene alla famiglia delle BRASSICACEE tant'è che il suo nome botanico è BRASSICA OLERACEA.

Il prodotto che noi consumiamo non è altro che l'infiorescenza raccolta in piccoli grappoli molto stretti fra di loro sino a formare una grossa palla circondata da un corollario di foglie verdi-azzurre. E' consigliabile al momento dell'acquisto di scegliere prodotti con teste sode e compatte.

Esistono nei cavoli varie selezioni che si distinguono per colori che vanno dal bianco candido al giallo avorio, al verde, all'ambrato sino al viola.

Pochi lo apprezzano a causa del cattivo odore che emana durante la cottura e che ristagna negli ambienti per parecchie ore.

Poche sono le sostanze nutrienti in esso contenute; certo è che le ultime scoperte lo elencano tra i migliori anticancerogeni senza effetti collaterali, consumato sia cotto in poca acqua ed in breve tempo, sia crudo.

Possiamo comunque elencare vitamine, proteine vegetali, sali di calcio e potassio ma soprattutto è importante ricordare che sono solo 32 le calorie contenute in 100 grammi di prodotto consumato; è perciò ottimo anche nelle diete ipocaloriche.

