

# Naturalmente

*Notiziario di Nuova Micologia*

*Numero 23*

*Primo semestre 2022*



## INDICE

	pag.
Editoriale .....	3
<i>Naturalmente ... FUNGHI</i>	
<i>Lanmaoa fragrans</i> .....	4
<i>Butyriboletus appendiculatus</i> .....	7
<i>Leucocoprinus flos-sulphuris</i> .....	9
Auronzo di Cadore .....	13
La Mostra micologica 2021 .....	15
Schede: Le erbe dei nostri campi, <i>Carlina acanthifolia</i> .....	16
L'angolo delle ricette .....	17
Il Luppolo .....	18
La Tortanella .....	20
Il miracolo dell'olivo .....	21
Opiti illustri: Dafne Chanaz .....	24
Le attività del secondo semestre 2021	
Lunedì al circolo .....	27
Corsi di formazione .....	28
Escursioni didattiche .....	29



In prima di copertina:

***Macrolepiota procera*** (Scop.) Singer  
Due giovani esemplari di "Mazza di tamburo", nome volgare che ben caratterizza questa ricercatissima specie, della quale si può consumare, fresca, solo il cappello, ben cotto. Il gambo, coriaceo, può essere essiccato e polverizzato.



In ultima di copertina:

***Iris x germanica*** L.  
E' un ibrido della famiglia delle *Iridaceae*, detto anche "Giaggiolo pao-nazzo". La bella foto é di Roberto Nevola, in concorso nella sezione botanica del 2019 con il titolo: "Il volo dell'Iris".

*C*are amiche e cari amici,

siamo ancora sotto la minaccia dell'infezione da Covid 19, in piena quarta ondata. La gran parte degli italiani ha fatto il vaccino e molti stanno facendo la terza dose, purtroppo un numero non piccolo di persone rifiuta di vaccinarsi, vuoi per paura degli effetti collaterali, vuoi per convinzioni errate, salvo poi a cambiare idea quando vengono contagiati e ricoverati in ospedale col rischio di morire. Purtroppo, per colpa di questa minoranza rischiamo di andare incontro a mutazioni virali sempre più virulente, con la possibilità che i vaccini non siano in grado di far fronte al contagio.

Nonostante ciò, siamo riusciti in questo secondo semestre a realizzare alcune iniziative per noi molto importanti, prime fra tutte la settimana micologica e la Mostra micologica, ed abbiamo ricominciato a fare qualche attività in presenza in sede.

- Dal 30 settembre al 6 ottobre un folto gruppo di soci ha trascorso una splendida settimana ad Auronzo di Cadore (BL) e dintorni. Leggete all'interno della rivista l'articolo scritto da Ivan Meloni.

- Abbiamo fatto due corsi in sede per l'ottenimento dell'autorizzazione alla raccolta dei funghi, il primo in settembre nei giorni 13, 15, 17, 20, 22, 24, il secondo in novembre nei giorni 15-17-19-22-24-26.

- Nel week end 15-17 ottobre un buon numero di soci è stato a Nocera Umbra (PG) alla ricerca di funghi (pochi) e di località e bellezze naturali da visitare e apprezzare (molte).

- Nei giorni 6 e 7 novembre siamo riusciti a realizzare il nostro fiore all'occhiello, la Mostra micologica. Pur nel rispetto delle normative vigenti, col controllo del green pass e con la mascherina sul viso, evitando gli assembramenti, siamo riusciti ad esporre oltre 230 specie fungine ed abbiamo accolto circa 550 visitatori: un successo, tenendo conto delle limitazioni. Leggete nelle pagine interne l'articolo scritto da Achille Olivieri.

- Il 25 ottobre il nostro micologo Andrea Traversi ha fatto una interessante presentazione sui "Funghi dal vivo".

- Sono state fatte alcune escursioni micologiche, alcune fruttuose, altre meno, ma sempre interessanti, a Manziana, Priverno, Santa Severa.

Possiamo quindi asserire che nel secondo semestre, pur penalizzato dalla pandemia e soprattutto dalla siccità, la ripresa delle nostre attività c'è stata ed è stata abbastanza soddisfacente. Quasi sicuramente, per quando leggerete questo numero della nostra rivista avremo potuto scambiarci gli auguri di natale nel corso del pranzo sociale che faremo l'11 dicembre. Sulla rivista potrete leggere anche le iniziative che ci proponiamo di realizzare nel primo semestre dell'anno prossimo 2022. Nel frattempo faccio con tutto il cuore gli auguri di Buon Natale, Buona fine e Buon principio di Anno nuovo 2022 a tutti voi e alle vostre famiglie.

*Amedeo Schipani*



## Naturalmente... FUNGHI

Spazio di approfondimento di specie più o meno frequenti nei nostri boschi, a cura dei micologi dell'Associazione

### ***Lanmaoa fragrans*** (Vittadini) Vizzini, Gelardi & Simonini 2015

#### Sistematica e Classificazione

Regno: **Fungi**

Divisione: **Basidiomycota**

Classe: **Agaricomycetes**

Ordine: **Boletales**

Famiglia: **Boletaceae**

Genere: ***Lanmaoa***

Specie: ***Lanmaoa fragrans***

L'etimologia del nome *Lanmaoa* deriva dal nome del naturalista cinese Lan Mao (1397-1476) e dal latino *fragrans* = profumato. Questo fungo, viene chiamato comunemente Boletto fragrante, per il fatto che possiede un intenso profumo fruttato delle sue carni.



**Fig 1** Primo disegno del fungo nell'Opera di Carlo Vittadini 1835.

Da un punto di vista sistematico, *Lanmaoa fragrans*, appartenente alla famiglia delle Boletaceae, nel 1835 fu inserito per la prima volta nel Genere Boletus, Sezione Fragrantes, dal micologo italiano Carlo Vittadini. Tale sezione presenta boleti con imenio giallastro a tubuli corti leggermente decorrenti, carne virante al verde-blu. Successivamente diversi Micologi - Quélet, Kuntze, Ricken e Šutara - proposero di dare una più giusta collocazione sistematica alla specie tra il genere Xerocomus e Leccinum sulla base di studi morfologici e microscopici.

Fino al 2001 (Lannoy ed Estades) vengono riconosciute nella sezione Fragrantes 6 specie di Boletaceae; *Boletus emilii* (ora *Baorangia emileorum*), *Boletus fragrans* (ora *Lanmaoa fragrans*), *Boletus flavo-*

*sanguineus* (ora *Cyanoboletus flavosanguineus*), *Boletus pulverulentus* (ora *Cyanoboletus pulverulentus*) *Boletus impolitus* (ora *Hemileccinum impolitus*), *Boletus depilatum* (ora *Hemileccinum depilatum*).

Successivamente 2015, WU, G. & ZHAO, K. et al istituirono il nuovo genere *Lanmaoa* a seguito di studi di filogenesi molecolare sul DNA. Questo genere, come ribadito sopra, fu istituito in onore del naturalista cinese Lan Mao e si distingue non tanto per le caratteristiche macroscopiche ben evidenti, ma per le distanze filogenetiche rispetto agli altri generi delle Boletaceae.

Successivamente grazie ad altri studi molecolari, nel 2015 la specie *L. fragrans* fu inserita e confermata definitivamente nel genere *Lanmaoa* dai micologi Vizzini, Gelardi e Simonini.

### **Sinonimi:**

*Boletus fragrans* Vittad., (1835)

*Versipellis fragrans* (Vittad.) Quélet (1886)

*Suillus fragrans* (Vittad.) Kuntze (1898)

*Tubiporus fragrans* (Vittad.) Ricken (1918)

*Leccinum fragrans* (Vittad.) Šutara (1989)

### **Descrizione della specie**

**Pileo:** di dimensioni 5-12 cm, dapprima globoso convesso, poi più allargato quasi mai appianato poco depresso con margine più o meno lobato inizialmente involuto e successivamente disteso, cuticola feltrata che tende a divenire glabra con l'età, di colore bruno marrone scuro sin dai primordi del carpoforo con a volte sfumature più chiare.



**Fig 2.** Foto del *Lanmaoa fragrans* in Habitat nei pressi di Lariano (foto Paolo Avetrani).

**Imenio:** tubuli corti, fini, di colore giallo quasi decorrenti al gambo, al taglio virano al blu-verdastro; pori piccoli e tondeggianti, successivamente poligonali alla maturità, di colore giallo, poi verde, blu-verde al tocco.

**Stipite:** di dimensioni 5-15 x 2-4 cm, robusto, leggermente obeso ricurvo, con reticolo assente e base radicante. superficie gialla all'apice e nella zona centrale, con presenza di sfumature aranciate rossastre verso la base. Al tocco assume una colorazione blu-verde.

**Carne:** consistente nel cappello, più dura nel gambo, bianco-giallastra al taglio che vira al blu verde e successivamente dopo qualche minuto impallidisce. Odore fruttato e sapore fungo-dolciastro.

**Habitat:** specie simbiote di latifoglie (*Quercus*, *Castanea*, *Fagus*) in boschi semiaperti e soleggiati. E' una specie mediterranea presente soprattutto nei

boschi temperati-termofili del sud Europa. Spesso si trova in colonie numerose da 2 a 10 carpofori legati alla base.

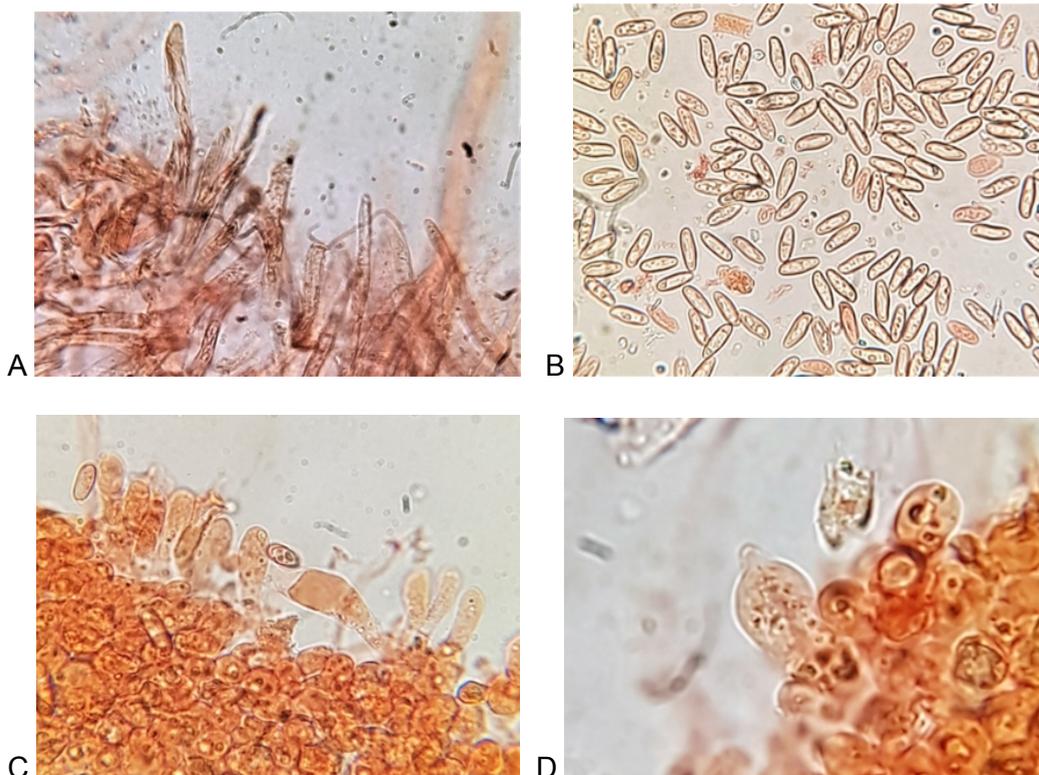
**Caratteri microscopici:**

**Pileipellis:** di tipo filamentoso e con ife intrecciate di 4 x 10 µm (Fig 3 A)

**Spore:** polvere sporale ocracea-olivacea, con spore lisce, fusiformi, di 10-14 x 4-5 µm (Fig 3 B)

**Basidi:** clavati, tetrasporici (Fig 3 C)

**Cistidi:** cheilocistidi fusiformi con parete spessa (Fig 3 D)



**Fig 3. A)** *Pileipellis rosso congo* 40x con presenza di GAF **B)** Spore rosso congo 40x  
**C)** *Imenio con Basidi rosso congo* 40X **D)** *Cistidio rosso congo* 100X

**Note:** È una boletacea di grosse dimensioni che a volte i raccoglitori possono scambiare e confondere con *Baorangia emileorum* (Barbier) Vizzini, Simonini & Gelardi. Anche se entrambi le specie (appartenevano alla stessa sezione *Fragrans*) hanno una carne gialla con viraggio simile al verde-blu, da quest'ultima *Lanmaoa fragrans* differisce per il pileo vellutato di colore marrone e dall'assenza di reticolo sul gambo. La distinzione da *Boletus appendiculatus* (ora *Butyriboletus appendiculatus*) che presenta delle tonalità del pileo simili, è l'assenza di reticolo sul gambo e la presenza di un viraggio. Con *Boletus badius* (ora *Imlera badia*) può essere confuso per la colorazione pileica spesso marrone scuro, ma il viraggio è più intenso e differisce per la colorazione della carne al

gambo. Spesso in alcuni esemplari di *Lanmaoa fragrans* si possono presentare degli arrossamenti più accentuati alla base del gambo.

**Commestibilità:** È considerato un buon commestibile e in molte zone del centro e sud Italia viene apprezzato perchè, oltre alla sua consistenza compatta carnosa simile al porcino, viene spesso essiccato per il suo profumo molto intenso e fruttato.

## *Paolo Avetrani*

### **Bibliografia**

ALESSIO C. L., 1991. Fungi Europei Boletus Vol 2. ED. Candusso

G Consiglio and C Papetti 2004 Atlante fotografico dei funghi d'Italia - vol. 1 ED. Associazione Micologica Bresadola

G. LANNOY, A. ESTADES 2001. Flore mycologique d'Europe 6 Les Bolets. ED. Association d'Ecologie et de Mycologie.

L. VILLA. 2001. Carlo Vittadini. 200 anni di micologia. I tartufi tra ricerca e divulgazione. Ed. Provincia di Pavia - Regione Lombardia.

WU, G. & ZHAO, K., LI, Y.-C., ZENG, N.-K., FENG, B., HALLING, R.E. & YANG, Z.L., 2015. Four new genera of the fungal family Boletaceae.

VIZZINI, A., 2015. *Lanmaoa fragrans* (Vittad.) Vizzini, Gelardi, Simonini, comb.nov. Index Fungorum 235: 1.

[www.indexfungorum.org](http://www.indexfungorum.org)

<http://www.abcdeifunghi.altervista.org/>



## ***Butyriboletus appendiculatus***

(Schaeff.) D. Arora & JL Frank , Mycologia 106 (3): 466 (2014)

### **Sinonimi:**

*Boletus appendiculatus* Schaeff.

### **Sistematica**

Regno **Fungi**

Divisione **Basidiomycota**

Classe **Agaricomycetes**

Ordine **Boletales**

Famiglia **Boletaceae**

Genere ***Butyriboletus***

Specie ***Butyriboletus appendiculatus***



### **Descrizione:**

*Butyriboletus appendiculatus* è un fungo di dimensioni medio–grandi. Il cappello

è molto carnoso, e può raggiungere i 20 cm di diametro, emisferico da giovane, poi spianato, con margine eccedente; la cuticola è asciutta, feltrata, di colore brunastro, uniforme. I tubuli sono lunghi, arrotondati al gambo, di colore giallo vivo, leggermente viranti al blu al taglio; i pori sono piccoli, rotondi, concolori, appena viranti al blu alla pressione. Il gambo è obeso, robusto, di colore giallo con macchie rosso-brunastre nella parte bassa, allargato alla base, che è tipicamente radicante; reticolo concoloro, leggero, ma ben visibile; carne soda e compatta, di colore giallino, leggermente rosata verso la base, debolmente virante al blu al taglio; sapore dolce e odore gradevole somigliante al pane. Ottimo fungo commestibile, al pari dei *Boletus* della sezione *Edules*, ma purtroppo è sovente invasa da larve. Cresce solitario o in piccoli gruppi nei boschi termofili di latifoglie (*Castanea*, *Quercus*) su terreni argillosi in estate o all'inizio dell'autunno, raro.

**Note:**

E' stato per molto tempo il capostipite della Sezione *Appendiculati* del genere *Boletus* che annovera specie con tubuli e pori di colore giallo da subito (e non bianchi come le specie della Sezione *Edules*). Specie ben caratterizzata, si può confondere solo con altri Boleti della medesima Sezione come ad es. *Butyriboletus pseudoregius* che ha cappello rossastro e diverso viraggio della carne, *Butyriboletus fechtneri* con cappello più chiaro e gambo quasi sempre con una banda rossastra, oltre ad un viraggio più visibile, ma l'autentico sosia è *Butyriboletus subappendiculatus* con base del gambo non radicante, che cresce in montagna con preferenza per *Abies alba*.



**Osservazioni:**

I Boleti annoverati nella Sez. *Appendiculati* in America vengono chiamati "Butter Boletes" per via del colore giallo dei pori, del gambo e della carne, simile a quello del burro.

Dal 2014 i micologi David Arora e Jonathan L. Frank hanno segregato i " Butter Boletes " in un nuovo genere chiamato *Butyriboletus* (dal latino *Butyrum* "burro"). L'analisi molecolare ha dimostrato che sono

filogeneticamente distinti dai *Boletus* Sez. *Edules*. Il nuovo genere comprende una venticinquina di specie presenti in tutti i continenti, *Butyriboletus appendiculatus* è la specie tipo.

*Enzo Ferri*



## ***Leucocoprinus flos-sulphuris***

(Schnizl.) Cejp, (1948)

Sembra ormai assodato, da diversi anni a questa parte, che alcune specie fungine originarie da aree tropicali e/o subtropicali abbiano iniziato, con successo, una forma di tras migrazione verso le regioni del mediterraneo ove, come dimostrano vari ritrovamenti, hanno trovato un habitat ideale alla loro fruttificazione. Ricordiamo, tra i nostri precedenti ritrovamenti, a mero titolo indicativo, *Amylosporus campbellii* (Berk.) Ryvarden (1977) [Cfr. Miceli *et al.*, 2020] *Inonotus rickii* (Pat.) D.A. Reid (1957) [Miceli & Di Vincenzo in fase di pubblicazione]; *Leucocoprinus fragilissimus* (Ravenel ex Berk. & MA Curtis) Pat., (1900) [Miceli & Di Vincenzo in fase di pubblicazione] ai quali si unisce, oltre alle numerose specie fungine oggetto di ritrovamento da parte di altri studiosi di micologia, l'ultimo, in ordine di tempo, recente nostro ritrovamento di ***Leucocoprinus flos-sulphuris***, protagonista del nostro nuovo contributo micologico.

**Genere *Leucocoprinus*** Pat., J. Bot., Paris 2: 16 (1888)

Nel Genere, la cui specie tipo è *Leucocoprinus cepistipes* (Sowerby) Pat. (1889), sono ospitati basidiomiceti di piccole-medio dimensioni, fragili, gracili e poco carnosi, simili, tanto nella conformazione morfologico-strutturale quanto nei caratteri microscopici (eccezione fatta per la colorazione delle spore), ai carpofori appartenenti al Genere *Coprinus* Pers. (1797) [La Chiusa, 2013]. Tutte le specie sono caratterizzate da nutrizione saprotrofica con crescita terricola o lignicola, raramente rinvenibili in natura specialmente nelle nostre regioni [Candusso *et al.*, 1990], fruttificano tra foglie e residui legnosi in fase di decomposizione, su legno marcescente o, per alcune specie, quasi esclusivamente nelle serre o nel terriccio di vasi ospitanti colture esotiche [La Chiusa, 2013]. Nessuna delle specie appartenenti al Genere presenta interesse alimentare [Candusso *et al.*, 1990] e tutte devono essere considerate non commestibili tanto per la inconsistente struttura della carne, quanto per l'appartenenza al gruppo dei funghi lepiotoidi che vengono considerati potenzialmente tossici [La Chiusa, 2013]. Presentano i seguenti caratteri distintivi: **cappello** con margine sempre striato-plissettato in senso radiale, spesso ricoperto da leggera pruina fioccosa; **lamelle** mediamente spaziate, libere al gambo e spesso confluenti in un collarium, sottili, molto fragili; gambo centrale, cilindrico, svasato alla base, facilmente separabile, privo di volva, con anello ben distinto; **sporata** bianco-biancastra, bianco-crema, bianco-rosata; **spore** lisce, ialine, destrinoidi, ellissoidali, a parete spessa, con o senza poro germinativo evidente; basidi tozzi, tetrasporici, clavati o piriformi; giunti a fibbia assenti.

***Leucocoprinus flos-sulphuris*** (Schnizl.) Cejp,  
Česká Mykol. 2(3): 78 (1948)

**Accentazione:** *Leucocóprinus flòs-sulphúris*

**Basionimo:** *Agaricus flos-sulphuris* Schnizl.

in Sturm, Deutschl. Fl., 3 Abt. (Pilze Deutschl.) 6 (32): 2 (1851)

**Etimologia:** *Leucocoprinus*, dal greco *λευκός* (*leykos*) = bianco e da *Coprinus* ovvero *Coprinus* con le spore bianche, con espresso riferimento alla similarità morfologica con le specie fungine appartenenti al Genere *Coprinus* dalle quali differisce, essenzialmente, per il colore bianco-biancastro delle spore; *flos-sulphuris* dal latino = fiore di zolfo con espresso riferimento al particolare colore giallo zolfo che caratterizza la superficie dei carpofori in giovane età.

**Posizione sistematica:**

Divisione *Basidiomycota*, classe *Agaricomycetes*, ordine *Agaricales*, famiglia *Agaricaceae*, genere *Leucocoprinus*.

**Principali sinonimi:** *Agaricus luteus* Bolton (1788); *Agaricus birnbaumii* Corda (1839); *Lepiota flammula* (Alb. & Scchw.) Gillet (1874); *Lepiota lutea* (Bolt.) Godfrin (1897); *Lepiota aurea* Masee, (1912); *Agaricus aureus* F.M. Bailey (1913); *Lepiota incerta* Mattir. (1918); *Lepiota flos-sulphuris* (Schnizl.) Mattir. (1918); *Leucocoprinus luteus* (Godfrin) Locq. (1945); *Leucocoprinus birnbaumii* (Corda) Singer (1962).

**Descrizione macroscopica**

**Cappello** di piccole-medie dimensioni, inizialmente cilindrico-ovoidale con caratteristica conformazione a ditale poi, verso la maturazione, campanulato ed ancora quasi completamente aperto, spianato, spesso con piccolo umbone tronco; caratterizzato, specialmente negli esemplari giovani, da un intenso colore giallo: giallo citrino, giallo zolfo che tende a sbiadire verso colorazioni brunoastre a maturazione



avanzata ed a tempo secco; zona discale più scura: giallo-ocra, ocra-brunastro. Superficie cuticolare dissociata in piccole squame o fiocchi minuti di colore più o meno intenso variabile dal giallo-oro al giallo-brunastro al bruno-brunastro.

Margine acuto ed involuto, inizialmente tipicamente plissettato, poi striato (caratteristica, quest'ultima, che identifica tutte le specie appartenenti al genere. **Imenoforo** a lamelle fitte, larghe, libere ed inserite in un collarium, intervallate da lamellule; colore giallo pallido, quasi biancastro con tendenza ad imbrunire. **Gambo** centrale, cavo, clavato, allargato alla base con una formazione bulbare di forma ovoidale, asciutto, concolore al cappello, più scuro verso la base dove sono presenti sottili rizomorfe biancastre. **Anello** fragile, sottile, membranoso, fugace, giallo-giallastro tendente a sbiadire con l'avanzare della maturazione. **Carne** tenera, sottile, giallastra, amarognola, priva di odori o sapori particolari.

### Microscopia

**Spore** ovali con poro germinativo ed apicolo, giallastre in massa.

**Habitat** a tipica nutrizione saprotrofica predilige terreni ricchi di humus fruttificando a gruppi, a volte cespitosi, su residui legnosi marcescenti, nelle serre e nei vasi da fiore.

**Commestibilità:** NON commestibile

### Caratteri differenziali

Si riconosce facilmente per il colore giallo dell'intero carpoforo, tipico degli esemplari giovani; per il gambo clavato con presenza di anello; per il cappello con umbone centrale più scuro e cuticola dissociata in fiocchetti gialli e margine striato; per l'habitat di crescita in serre o vasi da fiori.

### Specie simili

- ***Leucocoprinus fragilissimus***

(Ravenel ex Berk. & M.A. Curtis) Pat. (1900)

Simile nella conformazione strutturale e per la colorazione giallo-giallastra, differisce, principalmente, per la fragilità della carne che tende a sfaldarsi al minimo tocco e per le evidenti striature che si dipartono dalla zona discale per estendersi fino al margine del cappello.

- ***Leucocoprinus cepistipes*** (Sowerby) Pat. (1889)

Presenta similarità nella conformazione strutturale ma è privo di colorazioni gialle, differisce per il cappello con zona discale e squamette oca-grigiastre e per le dimensioni maggiori.

- ***Leucocoprinus brebissonii*** (Godey) Locq. (1943)

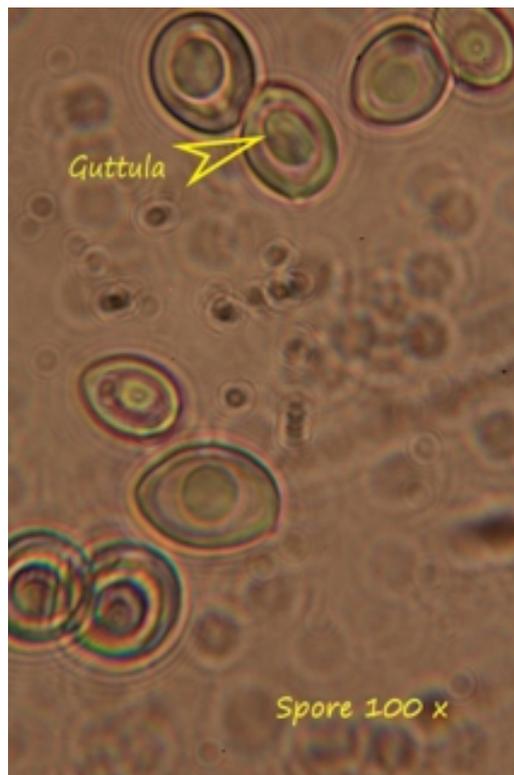


Foto Carmelo Di Vincenzo

Differisce per la mancanza di colorazioni gialle; per la zona discale e le squamette di colore bruno-nerastro; per il gambo meno ingrossato; per le dimensioni minori.

## *Angelo Miceli e Carmelo Di Vincenzo*

### **Bibliografia**

- **Adikaram Nimal, Yakandawala Deepthii, Jayasinghe Lalith**, 2020: *Leucocoprinus birnbaumii* (Agaricales: Basidiomycota), attractive yellow houseplant mushroom, revisited after 100 years. Ceylon Journal of Science 49 (2): 209-211
- **Boccardo Fabrizio, Traverso Mido, Vizzini Alfredo, Zotti Mirca**, 2008: *Funghi d'Italia*. (ristampa 2013) Zanichelli, Bologna. I
- **Candusso Massimo, Lanzoni Gianbattista**, 1990: *Lepiota s. l.*. Collana Fungi Europaei Vol.4. Libreria Editrice Giovanna Biella, Saronno. I
- **La Chiusa Lillo**, 2013: *Funghi Agaricoidi*, Vol. I – Agaricaceae. ANDER Editore, Monza. I
- **Miceli Angelo, Di Vincenzo Carmelo**, 2020: *Amylosporus campbellii* (Berk.) Ryvarden (1977) primo ritrovamento nel territorio messinese. RMR (Rivista Micologica Romana) Bollettino Amer (Associazione Micologica Ecologica Romana) n. 11 Anno XXXVI (3): 135-141. Roma. I
- **Verma Ram Keerti, Pandro Vimal**, 2018: *Diversity of macro-fungi in Central India-XIII: Leucocoprinus badhamii and Leucocoprinus birnbaumii*. Van Sangyan, Vol. 5, N. 5-6 (28-37).

### **Sitografia**

- **Acta Plantarum** (ultima consultazione, luglio 2021)
- **Etimologia dei nomi botanici e micologici e corretta accentazione.**
- **<https://www.actaplantarum.org/etimologia/etimologia.php>**
- **IF** (ultima consultazione, luglio 2021): **Indexfungorum database. [www.indexfungorum.org](http://www.indexfungorum.org)**
- **[http://www.mushroomexpert.com/leucocoprinus\\_fragilissimus.html](http://www.mushroomexpert.com/leucocoprinus_fragilissimus.html)**
- **MB** (ultima consultazione, luglio 2021): **Mycobank database. Fungal databases, Nomenclature e Special Banks.[www.mycobank.org](http://www.mycobank.org)**

### **UNA PAGINA PER VOI...**

Invitiamo gli Associati, Lettori e Simpatizzanti ad inviarci loro scritti inerenti la Micologia, la Botanica, l'Ambiente, l'Arte, la Cultura o, anche, la Poesia.

Il Comitato di Redazione sarà ben lieto di accoglierli, esaminarli e pubblicarli nella nostra rivista Naturalmente.

Gli scritti dovranno essere inviati al Coordinatore editoriale Ivan Meloni alla sua mail: **[ivanoemeloni@hotmail.it](mailto:ivanoemeloni@hotmail.it)**

## AURONZO DI CADORE 28/8-4/9 2021



Siamo esattamente in 50, partiti da Roma e dintorni per il Convegno di studio della flora micologica alpina, e Auronzo di Cadore ci accoglie con un bel sole ripagandoci del diluvio che, già dalla partenza, ci ha accompagnati fin quasi ai confini tra Romagna e Veneto.

L'albergo che ci ospita è un 4stelle, ed è lo stesso che da 15 anni ospita la Lazio durante il ritiro calcistico precampionato. Sembra che a me sia toccata la camera che fu di Milinkovich.

I cercatori, in primis il nostro Capogruppo e Organizzatore Carmelo Murabito, sono un po' perplessi e dispiaciuti per le condizioni avverse alla nascita dei funghi. Quelli del posto, i Cadorini, ci dicono: "Troppo sole, non piove da lungo tempo. I funghi, quest'anno, inizieremo a trovarli tra non meno di 15/20 giorni"... Epperò, in questa prima giornata, galletti (finferli) e pinaroli se ne sono raccolti, a riprova che i nostri cercatori hanno fiuto ed esperienza.

I giorni successivi hanno visto, come di solito è sempre accaduto e come d'altronde era prevedibile, due diversi stati d'animo: quello dei cercatori, non dico deluso perchè comunque qualcosa si raccoglie, ma nemmeno ben gratificato dalla fatica tra i boschi e quello degli "accompagnatori", che partecipano alla settimana sperando invece nel bel tempo per effettuare escursioni, shopping e visite culturali. Ma siccome gli accompagnatori e i cercatori, in massima parte, sono legati tra di loro dai vincoli "moglie e marito", pace è fatta e tutti sono contenti.

Ed ecco allora che, specialmente per la mattina, si organizzano due programmi diversi: il primo per i cercatori che partono con i loro fuoristrada per sguinzagliarsi nei boschi e nei monti del circondario alla ricerca dei funghi; il secondo è rivolto invece alle persone amanti delle escursioni: e infatti, in questa settimana soleggiata, si sono visitati Auronzo e il lago di Santa Caterina, il magnifico Parco dei Sogni a Lorenzago di Cadore, il Lago di Misurina e le mitiche e stupende Tre Cime di Lavaredo, la bellissima Malga Maraia.

Però, in tre occasioni, tutto il gruppo si è ricompattato per partecipare a tre belle escursioni:

La prima alla Foresta di Somadida, il Bosco più grande del Cadore, gestito e controllato dai Carabinieri del Corpo Forestale che ci hanno permesso l'ingresso accompagnati e guidati dalla simpatica e preparata Appuntata Alessia.



La seconda escursione, guidata dal nostro prezioso Paolo Lavezzo, ci ha visti girare nelle vie e piazzette di Pieve di Cadore, per poi visitare l'emozionante Casa di Tiziano e l'interessantissimo Museo degli Occhiali.

Nella terza escursione, il giorno prima della ripartenza, siamo saliti in funivia ai 1600 metri di Monte Agudo e godere del panorama mozzafiato sull'abitato di Auronzo, sul lago di Santa Caterina e sulle circostanti cime delle dolomiti... con una simpatica nota di colore in quanto due del gruppo (mia moglie ed io) vollero provare l'ebbrezza di scendere dai 1600 metri non in funivia ma in due bob lanciati a tutta velocità su una rotaia. Insomma, peggio delle montagne russe ma molto, molto divertente.

Il pomeriggio del 2, il nostro Micologo Antonio Mallozzi, dopo un breve intervento del Presidente Amedeo Schipani, ha presentato e illustrato la Mostra dei funghi preparata come ogni anno con grande accuratezza grazie soprattutto ai cercatori e, anche se non molto ricca di specie fungine, molto interessante per alcuni funghi che di solito non si trovano nel Lazio.



Dobbiamo anche sottolineare una positiva e non trascurabile peculiarità delle nostre tradizionali Settimane Micologiche: e cioè che l'aggregazione tra i soci e i partecipanti viene rafforzata sia durante le escursioni, ma anche e soprattutto favorita nei dopo cena in albergo quando ci si riunisce nelle confortevoli sale accanto al bar o a impegnarsi in tornei di burraco e di ramino, o a centellinare una morbida grappa, o, semplicemente, a chiacchierare cordialmente.

La sera del 3, vigilia del rientro a casa, cena tipica speciale a lume di candela e tanta, tanta contentezza per la settimana trascorsa ad Auronzo tra vecchi amici (non di età ma di frequentazione e interessi comuni) e una Natura incantevole.

Arrivederci Alpi, al prossimo anno.

*Ivan Meloni*

## LA MOSTRA MICOLOGICA “I FUNGHI E IL BOSCO” 2021

Ci risiamo finalmente, si riparte. Non è stato facile, con tanti interrogativi e qualche preoccupazione. Dopo l'interruzione del 2020 causa COVID, nei giorni 6 e 7 novembre 2021 si è svolta la XIX edizione della nostra prestigiosa iniziativa.

La nuova sede, la Casa della Cultura di Villa De Sanctis all'interno del Parco Casilino-Labicano, si è rivelata ancora una volta una scelta eccellente, per la posizione molto prossima a popolose zone cittadine, per la funzionalità della struttura, inserita in un parco pubblico molto bello, ampio, ben curato e assai frequentato. Quest'anno, sempre a causa del COVID ancora presente e potenzialmente pericoloso, si è deciso di non organizzare le conferenze tenute negli anni passati con grande successo da illustri micologi. Per lo stesso motivo, non è stato possibile invitare alla Mostra alcune classi di studenti delle scuole del quartiere. Abbondante la raccolta dei funghi effettuata dai soci, un po' meno degli anni precedenti a causa delle condizioni climatiche non favorevoli per la loro crescita. Le specie esposte sono state comunque superiori a 230, tutte di notevole interesse micologico.



Due belle giornate di sole, ad eccezione del pomeriggio di sabato, oltre al grande impegno di alcuni soci (e di qualche amico esterno), hanno ulteriormente contribuito alla perfetta riuscita della manifestazione, con un numero di visitatori di circa 550 persone.

Va comunque evidenziato il prezioso ed appassionato contributo di soci e simpatizzanti che, alla ricerca di specie fungine da esporre, si sono spinti anche al di fuori della nostra regione.

Un grazie particolare va ai soci, che già nelle precedenti settimane si erano impegnati per la buona riuscita della Mostra. Non ne elenco i nomi per non correre nel rischio di dimenticarne qualcuno: ma tutti noi sappiamo chi sono; quindi, mi limito a un grazie sincero a tutti quelli che hanno collaborato nei vari e variegati settori che compongono “l'organizzazione” messa in campo per la realizzazione della Mostra e che hanno fornito il loro disinteressato e indispensabile contributo.

Arrivederci alla prossima edizione, sperando nella rimozione di ogni limite, per una organizzazione ancora più efficiente, efficace e innovativa.

*Achille Olivieri*

## **Schede: Le erbe dei nostri campi**

### ***Carlina acanthifolia* All.**

**Famiglia:** *Asteraceae (ex Compositae)*

**Nomi volgari:** *Carlina Zolfina, trunzu carrinu.*

**Descrizione:** è una pianta erbacea perenne che vive al livello del suolo, quasi senza fusto, possiede grandi infiorescenze che possono arrivare ai 10 centimetri di diametro, i fiori sono gialli e compaiono da luglio ad ottobre. Caratteristica per la sua rosetta di foglie basali profondamente vicine, con al centro un grande unico capolino di 6–10 cm di diametro, la Carlina è una piantina aderente al terreno, le foglie sono grandi, dure e spinose.

**Habitat:** vive sui prati e fino ad una altitudine di duemila metri, in luoghi pietrosi e poveri.

**Principi attivi e fisio-terapici:** questa officinale contiene come principi attivi: inulina, olio essenziale, tannini e sostanze amare.

**Usi alimentari:** la carlina era



utilizzata come pianta alimentare in epoche di carestia, ed il ricettacolo carnoso del suo capolino veniva consumato sia crudo che cotto.

**Curiosità e note:** una leggenda narra che il nome derivi da Carlo Magno che usò l'erba per curare dalla peste il suo esercito.

Queste piante erano ben conosciute per le loro proprietà meteorologiche: si dice che le popolazioni in tempi remoti usavano appendere fuori dai casolari i fiori, fungendo da igrometro giacché le brattee esterne si chiudono all'arrivo della pioggia e si riaprono con il bel tempo.

*Tiziana Timpano*

## ***L'angolo delle ricette: Carlina acanthifolia***

Sono particolarmente affezionata a questa pianta che ho sempre incontrato, fin da piccola, durante le escursioni con mio padre a caccia di funghi nei boschi della Sila. Quando ne incontravamo una, mio padre estraeva il coltello, la sbucciava non senza fatica, e ce la faceva mangiare! Ricordo il sapore dolce, simile al carciofo ma più delicato, sicuramente uno *spezzafame* eccellente!



Bisogna armarsi di un coltellino affilato (o forse delle forbici) e un po' di pazienza, cercando di evitare le punture; si tolgono via le rosette laterali lasciando solo il "cuore" che deve essere messo in acqua acidulata con un mezzo limone, per evitare eccessive ossidazioni che ne fanno virare il sapore e il colore.

I cuori possono, a questo punto, essere usati sia cotti che crudi.

### **Insalata di carlina**

#### *Ingredienti*

500 g di cuori di carlina già mondati, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, sale, pepe, olio evo q.b.

#### *Preparazione:*

Tagliate a julienne le carote, affettate più sottilmente possibile il sedano ed i cuori di carlina e metteteli in una insalatiera. Preparate il condimento con un trito d'aglio e prezzemolo, limone, olio e sale. Versate il condimento sopra l'insalata e lasciate marinare per un paio d'ore, mescolandoli ogni tanto. Suggestivo di servirli con crostini caldi di pane.

### **Carlina al forno con patate**

#### *Ingredienti*

700 g di carlina già mondata, tagliata a fettine sottili, 1 kg di patate a spicchi non troppo piccoli (country style), 2 spicchi di aglio tritati, 150 g pangrattato, 1 mazzetto di prezzemolo tritato, 100 g pecorino grattugiato, 100 g parmigiano grattugiato, olio evo q.b., sale.

#### *Preparazione:*

Dopo aver messo in una terrina le patate, le fettine di carlina, l'aglio, il prezzemolo, il sale e l'olio, mescolare tutti gli ingredienti usando le mani, in modo che vengano ben distribuiti le spezie e l'olio sulle verdure.

In una ampia teglia unta d'olio sistemate le verdure, cospargetele con il pangrattato ed i formaggi e, giusto per gradire, condite con una bella passata d'olio finale.

Prima di infornare aggiungete un po' d'acqua, almeno fino a metà teglia, cuocete a 160 gradi per almeno un'ora. Si gusta meglio da tiepido.

*Tiziana Timpano*

## IL LUPPOLO

Il luppolo, nome scientifico *Humulus lupulus* L., è una pianta erbacea perenne, caducifolia e latifolia, appartenente alla famiglia *Cannabaceae*. Il nome di genere, *Humulus*, è il diminutivo della parola latina *húmus* = terra ricca di sostanze organiche. L'aggettivo di specie, *lupulus*, è il diminutivo della parola latina *lupus* = lupo, ad indicare che questa pianta strozza i giovani arbusti ai quali si avvinghia, come fa il lupo con le sue prede. Vegeta di preferenza ai margini dei boschi, vicino alle siepi e ai rovi, lungo i fiumi e i torrenti, dalla pianura fino a 1200 mt. È diffuso soprattutto in Italia settentrionale e centrale, ma è presente, anche se meno diffuso, nell'Italia meridionale. I fusti sono legnosi, ramificati e rampicanti, dotati di piccole spine con cui si avvinghiano a qualsiasi sostegno vicino, generalmente ad altre piante. Le foglie sono opposte, picciolate, a forma di cuore, suddivise in 3-5 lobi seghettati. Si tratta di una specie dioica, il che significa che le infiorescenze maschili e quelle femminili sono portate da piante diverse. Le infiorescenze femminili vengono utilizzate per la produzione della birra, a cui conferiscono il piacevole gusto amaro-



gnolo. Da aprile fino a tutto maggio (ma anche fino ad agosto, a seconda dell'altitudine) si possono raccogliere i getti apicali nuovi delle piantine di luppolo selvatico, i germogli, molto apprezzati per uso culinario. Sono conosciuti con molti nomi dialettali, ma i più noti sono "bruscandoli", nome utilizzato nel Veneto e "luartìs", nome utilizzato in Lombardia. Hanno un sapore erbaceo e lievemente amaro, ma meno degli asparagi, ai quali un po' somigliano, al punto che in alcune località vengono anche chiamati con lo stesso nome. Sono tanto più saporiti quanto più sono grossi e col gambo scuro. Oltre che per usi culinari e per fare la birra, il luppolo ha anche proprietà farmacologiche, conosciute fin dai tempi dell'antico Egitto e dai Romani. Infatti è utile per combattere l'iperacidità ga-

strica, ha azione calmante, induce il sonno, ha proprietà estrogenica (se con-

sumato in abbondanza ha anche azione antiafrodisiaca), è un ottimo antiossidante e antinfiammatorio.

I germogli in cucina si utilizzano per preparare gustosi primi piatti di pasta, risotti, zuppe e minestre, crepes, ravioli, frittate, torte salate, focacce ripiene.

*Amedeo Schipani*

Di seguito si propone un primo piatto a base di gnocchetti freschi fatti con acqua e farina, in alternativa vanno bene anche quelli secchi.

### **Gnocchetti ai germogli di luppolo**

**Ingredienti** per 4 persone

- Germogli di luppolo, gr. 300
- Gnocchetti freschi o secchi, gr. 300
- olio extravergine di oliva 50 gr
- aglio uno spicchio
- sale q.b.
- pane casereccio 1 grossa fetta
- formaggio pecorino grattugiato 40 gr



### **Preparazione**

Con un coltello rimuovete la crosta della fetta di pane lasciando solo la mollica, quindi bagnate la mollica e strizzatela. In un tegamino mettere un cucchiaino d'olio e aggiungere la mollica di pane bagnata, ben strizzata e sbriciolata, quindi fatela tostare lentamente sul fornello e mettetela da parte.

Fate bollire i germogli di luppolo per pochissimi minuti. Dopo averli scolati, tagliuzzateli in piccoli pezzetti. Se invece li avete surgelati, fateli prima scongelare, quindi tagliuzzateli in pezzetti piccoli. Tritate lo spicchio d'aglio molto finemente, mettetelo in una padella capiente insieme con l'olio e fatelo rosolare senza abbrustolirlo; in alternativa potete soffriggere lo spicchio d'aglio intero e rimuoverlo prima che abbrustolisca. Aggiungete i germogli di luppolo tagliati a pezzetti e fateli cuocere lentamente per 20-30 minuti. Verso la fine della cottura aggiungete il sale. A parte cuocete la pasta in 4 litri di acqua salata e, quando è cotta al dente, versatela nella padella con il luppolo. Aggiungete la mollica di pane tostata e una parte del pecorino, amalgamare bene e mettere nei piatti. Si mangia ben caldo, servendo a parte altro pecorino grattugiato. Ovviamente, al posto del pecorino si possono usare il parmigiano o il formaggio grana, dipende dai gusti personali. Invece il gusto viene esaltato aggiungendo un pizzico di peperoncino piccante.

Sembra una ricetta complicata, in realtà è piuttosto semplice. La cosa più importante è la soddisfazione di mangiare qualcosa che al ristorante non potete trovare, che avete raccolto da voi, che certamente non ha subito trattamenti con sostanze chimiche, e che non avete pagato, se non con la fatica di andare a raccoglierla. Ma il sapore vi ripaga anche per la fatica. Cosa non meno importante: farete un figurone con gli amici.

*Amedeo Schipani*

## LA TORTANELLA O II TORTARELLO



Pochi sanno che cosa sono le **tortanelle**, o **turtanelle** come si chiamano in Molise, oppure i **tortarelli**, come sono invece detti in Abruzzo e in Puglia. Sono comunemente associate o scambiate con i più noti cetrioli, che godono sicuramente di maggior notorietà, per essere presenti nei mercati di tutta Italia e anche all'estero.

Le **tortanelle** sono conosciute da chi abita in quelle regioni e da chi è stato in quelle zone nei mesi estivi. La **tortanella (o tortarello)**, il cui nome scientifico è *cucumis melo flexuosus*, appartiene alla famiglia delle *cucurbitacee*. E' una pianta erbacea annuale, estiva, dalle caratteristiche fisiche simili a quelle del cetriolo, con le foglie di colore verde più chiaro.

Si tratta di un ortaggio consumato in abbondanza nelle zone di produzione. La coltivazione è per lo più a carattere familiare oppure in orti di merci destinate al commercio, ma sempre di quantità limitate. Si parla di

un prodotto a possibile rischio di estinzione se, nell'andare dei prossimi decenni dovesse continuare la tendenza a finire dell'agricoltura di tipo familiare per diventare solo agricoltura industriale.

Il periodo di vita della pianta della **tortanella** va dalla tarda primavera alla tarda estate inizio autunno. I frutti sono di colore verde chiaro e hanno forma allungata ritorta, di qui il nome, con scanalature longitudinali. Hanno una lunghezza mediamente di 30, 40 centimetri, ma possono raggiungere anche 70, 80 centimetri, e un diametro di 5, 6 centimetri. La buccia è tenera e va consumata con tutta la polpa, senza necessità di asportarla, com'è necessario fare con il comune cetriolo.

La **tortanella**, o **tortarello**, ha ottime proprietà organolettiche, dolce, senza il retrogusto amaro tipico del cetriolo, molto digeribile, rinfrescante, diuretica. Il consumo può avvenire in momenti diversi della maturazione, ma lo è quasi sempre quando è ancora tenera e immatura, a insalata da sola o prevalentemente insieme ad altri ortaggi, lattughe, pomodori etc., con sale e olio e, secondo i gusti, anche con aceto. Non è infrequente che venga consumata da sola, senza condimenti, come un frutto.

In stato più avanzato di maturazione si ingrossa lievemente, la buccia diventa più chiara quasi giallina, la polpa tendente al rosa, il sapore si avvicina a quello del melone, ma meno dolce. Si consuma raramente in questo stadio, comunque solo la parte interna, senza la buccia divenuta dura. Come un frutto.

Le zone di produzione sono le valli abruzzesi della provincia di Chieti e quelle molisane. E' considerato un prodotto tipico della valle del Trigno, molto abbondante nei mesi di luglio e agosto.

Esistono del **tortarello** varietà pugliesi e siciliane. Quello pugliese, più propriamente barese, ha la buccia di colore verde scuro, con leggera peluria, con proprietà organolettiche identiche a quelle della **tortanella** abruzzese e molisana. Quello siciliano è anch'esso di colore verde intenso, con diametro più sottile. Viene chiamato localmente anche *cocommero* o *cetrangolo*.

*Giovanni Tesone*

## IL MIRACOLO DELL'OLIVO

Gli antichi greci narrano di una gara fra il dio del mare, Poseidone, e la dea della sapienza e della pace, Atena, per il dono più utile da dare alla nuova città dell'Attica.

Poseidone colpì una roccia, ne scaturì una sorgente e da questa un cavallo, simbolo di forza e potenza e aiuto prezioso in guerra e nelle attività umane. Atena colpì la terra con una lancia che si trasformò in un olivo, simbolo di pace, fonte di cibo e combustibile.

Pare che la vittoria fu data ad Atena in cui onore la nuova città fu chiamata Atene e l'olivo considerato dono divino. (vedi fig. 1)

Il cavallo non era un dono da poco; i conquistadores spagnoli, che ne erano forniti, colonizzarono le Americhe, i cui abitanti ignoravano l'uso del nobile e utilissimo quadrupede. Comunque, nella storia, i greci ben conoscevano e usavano i cavalli, per cui ebbero in sorte ambedue i doni.

Lasciando il mito da parte, l'olivo è coltivato sulle sponde del mediterraneo da oltre cinquemila anni, proveniente dal medio oriente, radicatosi a Creta, e da lì diventò la merce più importante per la regione. Cibo, cosmetico, combustibile per illuminazione e usi affini, medicamento, infusione per erbe, spezie, fiori; le foglie contro la febbre e la malaria. Oggi sappiamo che contengono acido salicilico, come il salice e l'ulmaria, da cui è poi stata ottenuta l'aspirina.

Solone emanò leggi per proteggere la coltivazione, nella Bibbia vi sono centinaia di riferimenti all'uso dell'ulivo, per Plinio v'era in Italia il migliore olio, Virgilio lo definì

"questo caro alla pace arbor fecondo". Abbondanza d'olio significava prosperità (che mancava invece in tempo di guerra) e quindi sinonimo di tempo di pace: porgere un ramoscello d'ulivo significa ancora oggi fare un tentativo di pace.

L'ulivo è un albero molto resistente anche con scarsa piovosità, che ama il caldo estivo, un autunno mite e un breve inverno; possiede lunghe radici a fittone e foglie coriacee per pro-



Fig. 1



Fig. 2

tegersi dal caldo e cercare l'acqua. Anche se distrutto dal freddo riesce a rigenerarsi emettendo nuovi polloni in primavera. Non stupisce che sia stato oggetto di venerazione per queste sue qualità. (vedi fig. 2)

Vari tipi di olio sono forniti da molte piante: noci e mandorle, mais, sesamo, girasole, palme da cocco, lino, soia, arachidi e altre. Gli oli e i grassi, loro parenti stretti, derivanti in genere da animali, sono anch'essi usati come cibo, combustibile, cosmetici o medicinali: ma nessuno di essi è diventato, culturalmente ed economicamente, così significativo per la crescita della cultura occidentale come l'olio d'olivo.

La differenza chimica fra l'olio d'oliva e qualsiasi altro olio o grasso è molto piccola ed è costituita dalla presenza consistente dell'acido oleico, dal 55 all'85%. Ma grassi ed oli sono noti come trigliceridi, cioè una molecola di glicerolo (glicerina) e tre molecole di acidi grassi (lunghe catene di atomi di carbonio  $-CH_2-$  con un gruppo acido finale comprendente atomi di ossigeno  $-HOOC$ ). Grassi ed oli hanno la stessa porzione di glicerolo: sono gli acidi grassi -i componenti finali- che variano dividendosi in acidi grassi saturi ed insaturi.

Un grasso saturo, in genere, non accetta altre molecole di idrogeno perchè le catene esistenti di atomi di carbonio non possono spezzarsi per accettare altri atomi. Ma se il legame permette di essere accresciuto diviene insaturo.

Un grasso saturo ha legami singoli di carbonio e una costruzione lineare, mentre un gruppo insaturo presenta almeno un legame doppio di carbonio; questo lo rende insaturo. C'è ancora spazio per aggiungere H (idrogeno) al doppio legame e renderlo così saturo, senza più spazio per nuove aggiunte. Un grasso polinsaturo ha almeno due doppi legami e un grasso monoinsaturo ne ha uno solo.

Il più noto di questi è l'acido oleico, il principale componente dell'olio d'olivo, ma è contenuto in proporzioni minori anche in altri grassi; una differenza subito percepibile fra oli insaturi e grassi saturi è che i primi tendono ad essere liquidi, mentre i secondi, al contrario, tendono ad essere solidi. Ciò è dovuto alla formazione lineare e compatta di questi ultimi che richiede più energia per scomporli, laddove gli oli insaturi fondono a temperature inferiori.

Oggi ci sono prove convincenti che una dieta con più grassi saturi favorisce le cardiopatie, mentre nelle regioni mediterranee l'acido oleico dell'olio d'oliva ne riduce l'incidenza; è noto che i grassi saturi aumentano la concentrazione di colesterolo nel siero, mentre grassi ed oli polinsaturi lo abbassano e l'acido oleico ha un effetto neutro sul livello di colesterolo nel siero (nel sangue).

Un altro fattore si inserisce nel discorso: il rapporto fra le lipoproteine a bassa densità (LDL, cosiddette 'cattive') e quelle ad alta densità (HDL, cosiddette "buone"). Le lipoproteine sono accumuli di colesterolo, proteine e trigliceridi insolubili in acqua, ma quelle "buone" HDL trasportano al fegato il colesterolo in eccesso nelle cellule, per la sua eliminazione; le altre, quelle "cattive" LDL, trasportano il colesterolo dal fegato (o dall'intestino) a nuove cellule o a cellule in crescita. Anche questa è una funzione necessaria, tuttavia un eccesso di colesterolo nel circolo sanguigno forma depositi di

placche nelle arterie, restringendone il lume. Conseguenze sono dolori al torace e attacchi cardiaci.

Infine i trigliceridi polinsaturi abbassano i valori del colesterolo ma contemporaneamente anche il rapporto HDL-LDL (effetto negativo) mentre quelli monoinsaturi -come l'acido oleico- pur non diminuendo i valori di colesterolo aumentano il rapporto tra le lipoproteine buone e le lipoproteine cattive (HDL-LDL). Fra i più sospetti degli acidi grassi saturi si possono citare gli oli tropicali (cocco, palma, semi di palma) -acido palmitico e laurico- perchè aumentano sia il colesterolo che le LDL ("cattive").

Ovviamente queste conoscenze chimiche erano del tutto ignorate nell'antichità; erano apprezzate le qualità dell'olio d'oliva e ritenuto benefico l'uso, anche per la longevità. Ma l'obiettivo principale delle popolazioni era di procurarsi sufficienti calorie per sopravvivere; per gli abitanti dell'Europa settentrionale, che usavano solo il grasso animale e la cui aspettativa di vita non superava i quarant'anni, l'indurimento delle arterie non era un problema. Solo la successiva prosperità economica ha messo in luce le cardiopatie.

Un altro aspetto era importante: la conservazione degli acidi grassi veniva alterata dall'irrancidimento a cui sono soggetti quelli polinsaturi. L'olio d'oliva ha pochi grassi polinsaturi (10%) e quindi una durata molto maggiore senza alterazioni di gusto, anche per la presenza di conservanti naturali quali polifenoli, vitamina E e K, che permangono nella spremitura a freddo.

Queste caratteristiche erano di particolare importanza nel commercio dell'olio come merce da esportazione e ne favorirono l'aumento delle coltivazioni a scapito di altri alberi, considerato che l'ulivo si abbarbica anche su territori scoscesi e siccitosi e permette scambi proficui con altre merci.

Grandi navi a vela e remi, costruite appositamente per trasportare centinaia di anfore d'olio, portarono il loro carico in tutto il Mediterraneo, tornando a casa con metalli, spezie, tessuti e altre merci, favorendo così la colonizzazione greca ovunque.

Ma i metodi adottati per l'espansione produttiva dell'olio d'oliva hanno portato a conseguenze ambientali pesanti; i boschi e le foreste abbattute, le coltivazioni cerealicole diminuite fortemente hanno visto il venir meno dei sistemi fibrosi che trattenevano la terra. Le radici profonde degli ulivi cercano l'acqua, ma il suolo viene dilavato e non più in grado di accogliere viti e frumento o alimentare il bestiame, anche con l'inaridimento delle sorgenti. La Grecia affogava nell'olio d'oliva, ma molte altre merci dovevano essere importate.

Alla decadenza della Grecia classica, oltre ai conflitti fra città e stati, alla mancanza di una guida unitaria, agli attacchi dall'esterno e al crollo delle tradizioni religiose, si può aggiungere anche un'altra ragione: la perdita di rilevanti estensioni di terra agricola per concentrarsi principalmente sulla coltura dell'ulivo e sulla produzione del suo olio.

*Renato Lotti*

## OSPITI ILLUSTRI

*Cresciuta in un casale di campagna, Laureata in Economia e sviluppo locale in Francia e dottore di ricerca in Urbanistica con una tesi sulla filiera alimentare, Dafne Chanaz si occupa da 20 anni di approfondire e divulgare le tradizioni contadine. E' giornalista, cuoca e docente universitaria. Dopo aver animato per oltre 10 anni l'associazione Casa del Cibo occupandosi moltissimo di panificazione domestica, ha deciso di focalizzarsi sulle erbe selvatiche commestibili; nel 2021 per le Edizioni TerraNuova è uscito Il "Prato è in tavola". Oggi tiene corsi di riconoscimento e cucina delle piante selvatiche e offre consulenze ad aziende agricole e chef ([www.erbesevatiche.it](http://www.erbesevatiche.it)).*

## IL PRATO IN TAVOLA

Ho iniziato come tutti noi, conoscendo una decina di piante commestibili, le più note, per poi iniziare a scoprirne altre, ma la passione cresceva e le sperimentazioni in cucina non facevano che confermarla. Così ho deciso un bel giorno di 'sistematizzare' le conoscenze che avevo a disposizione, tra corsi, insegnamenti degli anziani e libri, che avevo accumulato senza lasciarmene sfuggire mai uno. Avevo scelto di raccontare 'tutte' le piante commestibili comuni all'intera penisola. Ovviamente non si è mai del tutto esaustivi, ma da 50 che pensavo di trattare ne sono diventate 80.

Poi ho iniziato a dilettermi nell'approfondire ogni singola scheda facendo lunghe ricerche sugli usi particolari della pianta nella farmacopea popolare. Qui gli etnobotanici mi sono stati di grande aiuto, perché tra quel che si dice qui o là e quel che si fa c'è sempre una bella differenza. Quando ti accorgi che innumerevoli popolazioni molto distanti nel tempo e nello spazio (gli indiani d'America, i giapponesi, gli ayurvedici, i sardi e i marchigiani ad esempio) fanno di una pianta il medesimo uso, inizi a pensare che ci sia un fondo di verità. Mentre quando una proprietà veniva citata solo sporadicamente, mi sono permessa di ometterla.

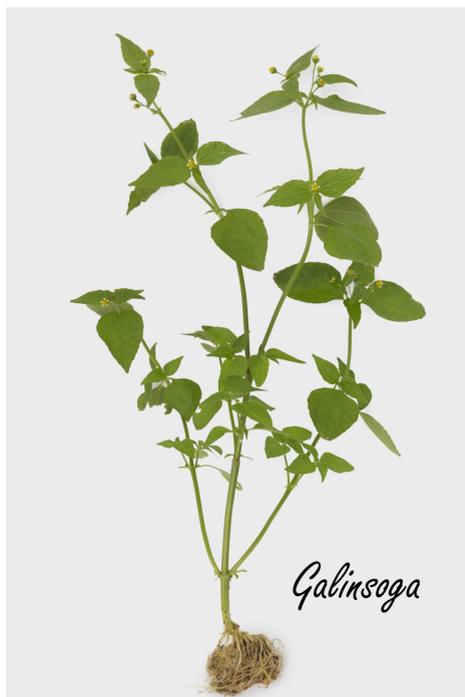
Volevo dare in mano al lettore solo i tratti salienti di ogni pianta, quelli che ne delineano il carattere specifico. Presentarla come si presenta un amico alle persone care, svelandone i pregi unici. Infine mi sono volutamente persa nei cunicoli delle tradizioni 'esotiche', quegli usi delle nostre piante



vernacolari fortemente ancorati in culture lontane da noi. Un esempio tra tutti è quello della borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris*), che nel Sud-Est asiatico è una verdura molto comune e apprezzata. Come la cucinano? Semplice: scottata assieme ai germogli di soia, strizzata e condita come un'insalata con un mix di sesamo tostato, olio di sesamo, aglio tritato e un pizzico di zucchero.

Vi sono innumerevoli altri esempi di piante famose all'estero e sottovalutate in patria. L'amaranto (*Amaranthus retroflexus*, *A. blitum*) ad esempio è una verdura comune in Romania, Africa, Messico, Caraibi, Isole Pacifiche, Cina, Nepal e India, ma anche in Grecia dove va sotto il nome di Vlitta, da Blito, bieta. Noi a malapena lo consideriamo! La radice di bardana (*Arctium lappa*, *A. nemorosum*) in Giappone si vende al mercato e si chiama Gobo: va tagliata alla maniera 'sasasaki': come quando temperi una matita col coltello. Poi si prepara brasata con le carote in una salsa dolce-salata di soia, sake, mirin, zucchero e di nuovo semi di sesamo tostati. Il chenopodio (*Chenopodium album*) in india si chiama Bathua, e viene usato nella medicina ayurvedica per le malattie del sangue, fegato o milza: è un ottimo tonico e antianemico che appartiene alla famiglia degli spinaci. Il centocchio (*Stellaria media*) rientra nella minestra rituale giapponese che si prepara il 7 gennaio intonando canti propiziatori, per invocare la rigenerazione della terra e la longevità degli astanti, con un porridge di riso. Il nostro buon vecchio corbezzolo mediterraneo (*Arbutus unedo*) si usa in Portogallo ma anche in Corsica e in Sardegna per preparare un fermentato da distillare in grappa, un superalcolico molto famoso che lì si chiama *Medronho*. Sempre in Portogallo, c'è una famosissima minestra con la portulaca (*Portulaca oleracea*), detta *Sopa de beldroegas* e odiata dai bambini per la sua consistenza mucillaginosa. Mentre in Messico c'è lo stesso vizio di cuocere la portulaca, stavolta con lo spezzatino di maiale: il *Puerco con verdolagas*. Se ne trovano molte ricette. Che dire della tanto disprezzata romice crespa (*Rumex crispus*), cugina dell'acetosa, che vi si può sostituire nella ricetta dei grandi chef francesi per il *Saumon a l'oseille*, inserendola tritata verso la fine in una salsina a base di panna, per dargli un raffinato e inconfondibile profumo acidulo?

Per concludere, citerò l'adattamen-



to di una ricetta egiziana che si prepara con una pianta molto simile alla malva (*Malva sylvestris*), la *Melokhia*, cuocendola molto a lungo nel brodo di pollo con aglio tritato e semi di coriandolo tostati e macinati. Ed introduco una pianta che è entrata da poco a far parte della nostra flora, e ad un primo assaggio sembrerebbe insipida: la galinsoga (*Galinsoga ciliata*, *G. parviflora*). Da cotta sprigiona un profumo unico, simile al carciofo, che ne fa l'ingrediente essenziale del piatto nazionale colombiano, l'*Ajiaco*.

Tutte queste ricette, unite alle proprietà nutraceutiche e medicinali di ogni pianta, contribuiscono ad esaltare il valore di queste umili abitanti dei nostri prati e dei nostri boschi, perché' laddove noi lo avessimo dimenticato o sottovalutato, ci sono popoli che ne fanno ancora tesoro, per i quali ciò che noi calpestiamo è un vanto, un piatto dei giorni di festa e un simbolo di appartenenza culturale. Sento forte l'invito a trascendere la buona vecchia misticanza aglio e olio, per esplorare le gamme di sapore uniche di ogni singola pianta, in una sorta di rinascimento gastronomico basato su questi ingredienti semplici, sani e in un certo senso nuovi.

*Dafne Chanaz*



## Le attività del primo semestre 2022

Tutte le iniziative proposte da Nuova Micologia nel semestre, sono definite ed illustrate a cura del Comitato Organizzazione, coordinato da Carmelo Murabito.

### Lunedì al Circolo

Le disposizioni vigenti consentono, con le dovute accortezze e limitazioni, la ripresa dell'attività delle associazioni culturali e ricreative.

In particolare le attività in sede, già riprese a partire da settembre, richiederanno le cautele e restrizioni che verranno meglio precisate di volta in volta.

In ogni caso, inizieremo a gennaio con una sessione del corso di formazione micologica, finalizzato all'autorizzazione alla raccolta dei funghi nel Lazio, come più avanti specificato.

Il programma dei nostri "lunedì al circolo" (conferenze, incontri, conversazioni) viene di seguito stilato in via provvisoria e, in alcuni casi, incompleta, nella speranza si possa svolgere in condizioni "normali". Ovviamente si terrà conto dell'evolversi della situazione epidemiologica, sulla base delle possibilità di apertura della sede, del numero massimo dei partecipanti, ecc. In ogni caso verrà garantita (salvo disposizioni di legge) l'apertura settimanale della sede per attività di segreteria e per esaminare la raccolta dei funghi effettuata nel week end dai soci.

Anche nel caso in cui tali conversazioni non si potessero svolgere in presenza, per continuare ad offrire agli associati una serie di incontri ed approfondimenti sui temi micologici, botanici, naturalistici, verranno effettuare *on line* le conferenze in argomento, con l'uso della piattaforma *Zoom*, già felicemente sperimentata di recente. Tali eventi verranno tempestivamente comunicati mediante posta elettronica.

#### **10 gennaio 2022: Iscrizione al Corso Micologico**

Corso di formazione micologica per il rilascio dell'autorizzazione alla raccolta dei funghi nel Lazio (*vedi spazio corsi*).

#### **7 febbraio 2022: Premiazione del Concorso fotografico 2020-21**

Premiazione della dodicesima edizione del concorso; vedremo tutte le immagini presentate e le commenteremo insieme.

#### **14 febbraio 2022: Il Genere *Tricholoma* - prima parte**

Approfondimento a cura di Amedeo Schipani.

#### **21 febbraio 2022: Le api e il miele**

Andrea Gazzillo ci illustrerà il mondo di questi preziosi insetti.

#### **28 febbraio 2022: Il Genere *Tricholoma* - seconda parte**

Approfondimento a cura di Amedeo Schipani.

#### **7-14-21 marzo 2022: "Le buone erbe alimentari"**

Corso erbe spontanee commestibili (*vedi spazio corsi*).

**28 marzo 2022: Macrobiota, flora intestinale e salute**

A cura di Antonello Senni.

**4 aprile 2022: Erbe aromatiche**

A cura di Renato Lotti.

**11 aprile 2022: Funghi primaverili**

A cura di Enzo Ferri.

**16 maggio 2022: Il Genere Agaricus**

A cura di Alessandra Coppola.

**23 maggio 2022: La fotografia macro**

Andrea Gazzillo, attraverso i suoi scatti, penetra il mondo dell'infinitamente piccolo e ci presenta gli strumenti, le tecniche e le metodologie più adeguate per realizzare immagini suggestive e ricche di fascino.

**30 maggio 2022: I tartufi**

Approfondimento a cura di Achille Zuchegna.

**6 giugno 2022: Funghi dal vivo**

A cura di Andrea Traversi.

**20 giugno 2022: Saluti prima delle vacanze estive**

## **I nostri corsi**

### **CORSO DI FORMAZIONE MICOLOGICA**

Il corso è finalizzato al conseguimento dell'attestato che costituisce ora l'autorizzazione alla raccolta dei funghi epigei (L.R. 32 del 5/8/1998 e succ. mod.).

Le lezioni si svolgeranno nei giorni 17/19/21/24/26/28 gennaio 2022 dalle ore 17.10 alle ore 19.30, presso la sede operativa di via Scalo San Lorenzo 16, Roma. Per approfondire quanto appreso nel corso, i partecipanti potranno approfittare dell'escursione didattica organizzata per tutti i soci sabato 29 gennaio a Castelfusano; per i dettagli si rimanda alla sezione "Escursioni".

La partecipazione al corso è gratuita per i Soci con il solo contributo di 10€ per il materiale didattico. **E' necessario prenotarsi** tramite posta elettronica all'indirizzo [segreteria@nuovamicologia.eu](mailto:segreteria@nuovamicologia.eu) per poi provvedere **all'iscrizione al corso lunedì 10 gennaio** dalle ore 17.00 alle ore 19.00 presso lo stesso circolo, sino al limite massimo di partecipanti suggerito dalle necessarie misure di sicurezza e distanziamento.

Nel caso non si potesse riprendere la formazione in sede, il corso si svolgerà on line, sulla piattaforma Zoom, con medesimi date e orari.

### **LE BUONE ERBE ALIMENTARI**

**Corso di formazione per la ricerca, il riconoscimento e l'utilizzo delle erbe.**

Paolo Lavezzo curerà la nuova edizione del corso, che si terrà in luogo da precisare (va verificata al momento la disponibilità dei locali utilizzati in passato) nei giorni 7, 14 e 21 marzo 2022 (la sede di via dello Scalo San Lorenzo 16 rimarrà chiusa).

Contributo di partecipazione, comprensivo del materiale didattico: € 15 per i soci, € 50 per i non soci. Pagamento il 9 marzo, prima dell'inizio della lezione (presentarsi con almeno 30' di anticipo). **E' rigorosamente necessario prenotarsi** per tempo al 06/5503451 – Pina Incitti, oppure all'indirizzo [segreteria@nuovamicologia.eu](mailto:segreteria@nuovamicologia.eu).

A completamento del corso, il 26 marzo 2022 si effettuerà un'escursione per la ricerca e illustrazione delle erbe sul campo in località e con modalità da definire.

## Le nostre escursioni

L'emergenza sanitaria condiziona ancora le nostre attività; dovremo, quindi, svolgere quelle all'aperto in piena sicurezza ed evitando assembramenti; il programma che segue va confermato e/o completato al momento; invitiamo tutti a seguire le nostre consuete newsletter con le quali daremo tempestiva informazione sulle nostre attività.

### **29 gennaio 2022: Castelfusano**

L'appuntamento, destinato soprattutto ai partecipanti al corso di formazione, ma aperto a tutti gli associati, è fissato per le ore 9.00 a Ostia sul lato destro del piazzale Cristoforo Colombo (al termine di viale C. Colombo, venendo da Roma). Prenotarsi entro il 28 gennaio al nr. 349/7389191, Antonio Mallozzi. Pranzo non previsto.

### **19 marzo 2022: Monte Romano, alla ricerca di ferlenghi.**

Appuntamento ore 9.00 presso il distributore Erg, autostrada Roma-Civitavecchia al Km 60 circa, superato il casello di Civitavecchia Sud. L'organizzatore che ci accompagnerà alla ricerca del gustoso "Ferlengo" verrà comunicato con le consuete newsletter, così come il micologo responsabile

**26 marzo 2022: Uscita fine corso "Le buone erbe alimentari"** in località da definire.

### **2 aprile 2022: Lago di Martignano**

L'appuntamento alle ore 8,30 al parcheggio del bar Le Rughe, via Cassia bis. L'organizzatore (da comunicare) ci accompagnerà nei prati e nei boschi che costeggiano il lago di Martignano. L'escursione è principalmente dedicata alla ricerca di asparagi ed erbe spontanee. Seguirà pranzo facoltativo presso l'agriturismo in loco.

### **9 aprile 2022: Bunker del Soratte**

La visita alla struttura-museo era stata già pianificata per il 2020 e annullata per il diffondersi della pandemia da Coronavirus. Il costo d'ingresso è di 10 Euro; saremo accompagnati da una guida. Coloro che hanno già versato la quota saranno considerati già iscritti. Il luogo dell'appuntamento si raggiunge percorrendo la A1, uscita Ponzano/Soratte; poi proseguire per 8 Km. fino al centro di Sant'Oreste, percorrendo fino in fondo viale Europa. Per consentire la prenotazione della visita è necessario contattare Carmelo Murabito al 389 8174319 **entro il 17 febbraio**. Chi lo desidera può trattenersi a pranzo.

### **6-7-8 maggio 2022: Weekend Botanico in zona Viterbo**





## **Nuova Micologia – Associazione di Studi Micologici – onlus**

Sede operativa: via dello Scalo San Lorenzo n. 16, Roma

Sede legale: via Cesare Brandi 14/F3 – 00133 Roma

Codice fiscale: **97138630583**

web: **www.nuovamicologia.eu**

e-mail: **segreteria@nuovamicologia.eu – nuovamicologia@pec.it**

tel. **375 6177361**

### **SOCIAL NETWORK**

FACEBOOK: <http://www.facebook.com/nuovamicologia>

YOUTUBE: <http://www.youtube.com/nuovamicologia>

TWITTER: <http://twitter.com/nuovamicologia>

**Per ricevere le NEWSLETTER chiedere direttamente sul sito o scrivere a**  
**segreteria@nuovamicologia.eu**

**Iscrizioni.** *Tale operazione si effettua con la compilazione della scheda d'iscrizione, che si può anche scaricare dal sito [www.nuovamicologia.eu](http://www.nuovamicologia.eu), sezione "Chi siamo – Come si diventa soci", e con il versamento della quota annuale. La scheda può essere consegnata presso la sede operativa o spedita all'indirizzo mail dell'Associazione; il versamento della quota può essere effettuato con le modalità di seguito indicate, oppure corrisposto direttamente al Tesoriere.*

**Versamenti.** Qualsiasi versamento a favore dell'Associazione (rinnovi annuali, manifestazioni, ecc.), può essere effettuato sul c/c postale numero **16519043**, intestato a "NUOVA MICOLOGIA – ASSOCIAZIONE DI STUDI MICOLOGICI ONLUS", oppure tramite "bonifico", utilizzando il seguente Codice IBAN:

**IT82K0760103200000016519043**

### **Quote associative annuali per il 2022.**

Tessera junior, per giovani compresi tra 10 e 25 anni.. € 20,00

Rinnovo ordinario (soci 2021)..... € 30,00

Prima iscrizione (\*)..... € 40,00

Tessera sostenitore..... da € 60,00 in su.

(\*) Si intende "prima iscrizione" anche la ripresa dell'iscrizione dopo l'interruzione di uno o più anni oppure il versamento per rinnovo eseguito dopo il 28 febbraio.

## ***Naturalmente* – notiziario di Nuova Micologia**

### **NUMERO VENTITRE – Primo semestre 2022**

Comitato di redazione: Ivan Meloni (coordinatore),

Antonio Lavagno, Andrea Traversi

*Disegni di Antonio Spada*

**I contributi al notiziario (articoli, notizie, informazioni, idee) vanno inviati per posta elettronica alla casella:**

**ivanoemeloni@hotmail.it**

