



JANUS

Oltre... la montagna

Bimestrale, Gennaio - Febbraio 2010

Anno 4, Numero 22

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

Tra Valtellina e Lario

Tisane: non c'è niente di meglio di una bevanda calda per rilassarsi
.... utili strumenti per combattere raffreddori, per favorire il sonno, per
disintossicare l'organismo durante i cambi di stagione.!!

Vivere ecologicamente: C'erano una volta i mulini a vento ...!!!

Biodiversità: La vita un tempo portava inconsapevolmente
dentro, il concetto di armonia e rispetto dell'intero mondo vivente.

Alp.giovani: I ragazzi del Lazio si ritrovano a Frascati!!!

Escursionismo: Attraverso "La porta dei merli", ... scopriamo
l'alto Lario!!!

"La Camosciara" In uno degli ambienti più preziosi e suggestive
del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise!!!



Sommario

Editoriale	2
La Montagna in lettere:	3
<i>Perdonami Neve</i>	
Vivere ecologico: Energia Eolica,	4
<i>C'erano una volta i mulini a vento ...!!!</i>	
La voce del territorio: Biodiversità,	6
<i>Tra evoluzioni ed estinzioni</i>	
Escursionismo - Tra Valtellina e Alto	8
Lario, Monte Legnone; Curiosità !!	
Ricette - E' arrivato l'inverno, ...	10
<i>Riscaldiamoci con le tisane!!</i>	
A scuola con il cai:	12
<i>Ventennale della Convenzione Internazionale sui diritti dell'Infanzia.</i>	
Attività sezionali :	13
• Alpinismo Giovanile	
<i>Intersezionale a Frascati</i>	
• <i>L'invito di Janus</i>	14
• <i>Prossime escursioni</i>	15
• <i>Sudoku</i>	

Foto in copertina:

Alto Lario, Monte Legnone, di Luciano Grassi

REDAZIONE

Direttore Responsabile: Eligio BOCCACCI

Direttore Editoriale: Ernestina CIANCA

Coordinamento Redazionale: Gianfranco MASSENZI,
M. Teresa MARINELLI

Assistenti alla Direzione: Ruggero FAINELLI, Dante SERANI

Hanno collaborato in questo numero:

Gabriella RAPONI, Luciano GRASSI, Anna BOCCACCI,
Giandomenico CIPRIANI, Marco INNOCENTI, Roberto
CESI, Pasquale ZANGARA.

Autorizzazione tribunale di Rieti, N°8
in data 10/05/2006

Tutti i diritti di proprietà sono riservati

Club Alpino Italiano "Sezione di Antrodoco"

Fondata nel 1997 - Sede sociale via Savelli, 3

(aperta il venerdì dalle 17 alle 18) 02013 Antrodoco, RI

Presidente : Eligio Boccacci

Editoriale

Cari soci ed amici lettori, iniziamo il quinto anno del nostro periodico bimestrale Janus, sempre alla ricerca di nuovi stimoli per la tutela, la conservazione e la promozione del nostro territorio.

Grazie all'impegno di alcuni soci, da quest'anno, il nostro programma sociale non prevede solo escursioni, ma si è arricchito e completato con di altre attività praticate dai nostri soci.

Infatti per la prima volta sono inserite nel programma anche le escursioni di alpinismo giovanile e cicloescursionismo, mentre piccole unità praticano anche lo sci alpino e lo sci di fondo.

Inoltre ricordiamo sempre il nostro costante impegno nell'ambito della sentieristica, finalizzato a realizzare una carta topografica del nostro territorio, speriamo in breve tempo, fondi permettendo.

Quest'anno inoltre abbiamo concordato diverse escursioni con molte altre sezioni CAI di tutt'Italia, Ferrara, Ancona, Campobasso, Castelnuovo di Garfagnana, ... tra le nuove con cui condivideremo delle belle giornate in montagna.

Ricordiamo, infine, le nostre classiche escursioni annuali: La Giornata dei Sentieri (o Giornata Ambientale) del 9 maggio;

Il classico trentotrekking del 4 luglio, anche se quest'anno abbiamo inserito altre ben cinque escursioni nel programma nazionale di trenoescursionismo;

La consueta e tradizionale XIII edizione di "Ferragosto con il CAI" del 15 agosto sui Prati di Cinno;

Ed infine lo storico appuntamento con la XII edizione "dell'Alta via del Marrone" di domenica 31 ottobre, rivolta a promuovere il prodotto di maggior interesse del nostro territorio, alla quale partecipano escursionisti di molte regioni vicine, Marche, Campania, Umbria, Abruzzo, e di tutte le età.

Augurandovi, quindi un buon anno, vi aspettiamo come sempre, per continuare insieme il nostro ...

..... Cammino nel 2010!!!

Ristorante Pizzeria
"Il Vecchio Mulino"
Pizzeria con Forno a Legna
Salone per banchetti
Veranda estiva
Aperto anche a pranzo
Giovedì e Venerdì Pesce
Antrodoco (RI)
Via Salaria per Ascoli
Tel. 0746/578726
Marino 328.9551237

Chiuso il Martedì

Perdonami neve

Un giovedì di febbraio, tutto nervi
E la passione dello scalatore,
decisi di raggiungere rifugio Calvi.

Mi batteva forte il cuore
E bensì fosse freddo, ero tutto un sudore;
c'era tanta neve, uno splendore!

Un silenzio da non sentire i miei passi,
un pettirosso cercava il cibo sotto dei massi,
era tutto innevato non si vedevano sassi.

La vallata Pian del Piano era incantata,
mentre mangiavo un pezzo di cioccolata,
la vedevo così bella da essere lodata.

Ma girandomi, ho visto la neve calpestata
che peccato! Era evidente la mia pedata.
Perdonami neve per averti calpestata!

Lodato sia il Buon Dio e il suo Creato,
grazie Dio per la forza che mi hai dato,
era uno splendore, mi sentivo fortunato.

Un mondo brillantato avevo calpestato,
per lasciare intatto quel manto di neve
al Rifugio Calvi avevo rinunciato.

Lasciando quel prato integro, soffice e lieve
Senza mangiare, senza bel vedere,
sussurravo commosso: perdonami neve!

WWW.CAIANTRODOCO.IT
email: janus@caiantrodoco.it
info@caiantrodoco.it

Energia Eolica – C'erano una volta i mulini a vento ...

di Ernestina Cianca

Continua il nostro percorso nell'approfondimento sulle fonti di energia rinnovabili occupandoci di energia eolica, ossia del prodotto della conversione dell'[energia cinetica](#) del [vento](#) in altre forme di energia come l'energia [elettrica](#) o [meccanica](#). Prima forma di energia rinnovabile scoperta dall'uomo dopo il fuoco, un tempo veniva utilizzata immediatamente sul posto come energia motrice per applicazioni industriali e pre-industriali, tramite i *bucolici* mulini a vento. Oggi siamo invece più interessati alla sua conversione in energia elettrica attraverso pale eoliche, meno bucoliche, ma efficaci: i generatori eolici oggi sono in grado di raggiungere punte di produzione di 3 [megawatt](#) per i più efficienti e una produzione tipica del mercato di 1,5 megawatt, con una velocità del vento minima di 3-4 [m/s](#).

Sta crescendo notevolmente la produzione di energia eolica a livello mondiale negli ultimi anni: verso la fine del [2009](#), la [capacità di generazione](#) mondiale degli aerogeneratori era di 157,9 [gigawatt](#), pari al 1,5% dell'elettricità consumata nel mondo, con un raddoppio nei tre anni tra il 2005 e il 2008. Alcuni paesi hanno raggiunto un coefficiente di penetrazione della potenza eolica molto elevato (spesso con sussidi governativi): ad esempio, nel 2008, il 19% della produzione elettrica di base raggiunto dalla [Danimarca](#), il 13% della produzione in [Spa-](#)



[gna](#) e in [Portogallo](#), il 7% in [Germania](#) e nella [Repubblica d'Irlanda](#). In Italia il 2009 è stato un anno da record: è stata prodotta più potenza eolica che a gas. Sono stati installati 1100 megawatt di potenza eolica, 2,1% del fabbisogno lordo nazionale di e-

nergia elettrica. Ben 167 comuni italiani ricavano tutta l'elettricità che consumano dalle grandi pale eoliche. Ormai l'eolico si può considerare una tecnologia matura ed è una forma di energia molto attraente dal momento che è abbondante, [rinnovabile](#), ampiamente distribuita, pulita e praticamente non produce gas a [effetto serra](#) (se non durante la produzione di componenti base, come le pale in [alluminio](#)). Ciononostante, l'installazione delle cosiddette "fattorie eoliche" (wind farm, in inglese), non riceve unanime consenso a causa dell'[impatto paesaggistico](#) e altri danni ambientali, come il [rumore](#) molesto e la moria di uccelli. Note sono le invettive televisive di Vittorio Sgarbi contro l'installazione di questi moderni mulini a vento in alcune aree costiere della Sicilia e, parlando di situazioni che ci toccano più da vicino, ricordo qualche dissenso per l'installazione di pale eoliche nell'altopiano di "Cinno", area "ferragostara" per eccellenza per Antrodoco e dintorni. Si è più "verdi" se si installano questi oggetti poco estetici, ma che possono contribuire a salvaguardare, anche solo in parte, le risorse limitate di questo nostro pianeta, o invece non installandoli? La risposta la lasciamo aperta, ma probabilmente è, come di solito, nel mezzo e va cercata di volta in volta, situazione per situazione, nel compromesso tra costi (tra cui anche quelli paesaggistici) e benefici.

Alcuni ambientalisti pensano che il futuro sia nei mini impianti: ci sono impianti cosiddetti minieolici, con potenza nominale fra 20 kW e 200 kW e microeolici, con potenze nominali inferiori ai 20kW. Sono impianti

ENOTECA



BACCO

di Cardellini Roberto

Piazza del Popolo
02013 Antrodoco (RI)



Geol



Helix wind

adattabili, che riescono a sfruttare sia venti deboli che forti e che riescono ad intercettare le raffiche improvvise tipiche dell'[Appennino](#).

E' già possibile oggi installare una mini-pala eolica sul tetto di casa in grado di soddisfare il fabbisogno energetico di una famiglia. Ma questi mini-impianti, con piccole eliche che vanno da mezzo metro a 10 metri di diametro, potrebbero essere usati anche da scuole, comuni, fattorie, aziende, con un enorme vantaggio in termini di riduzione del fabbisogno di energia da fonti non rinnovabili.

L'impatto [paesaggistico](#) è paragonabile a quello di un [lampione](#) dell'[illuminazione pubblica](#) oppure di un ripetitore della [telefonia cellulare](#). Tuttavia, il mercato di questo tipo di impianti è ancora poco

La turbina eolica ad asse verticale VENCO Twister 1000 T viene prodotta e commercializzata dalla ditta tedesca **Venco Power GmbH** con sede a Doehlau Germania.

La turbina ha una potenza nominale di 1 Kw e comincia a produrre energia elettrica con una velocità del vento di 3,5 Km/h.



sviluppato e i prezzi di installazione ancora elevati, attestati attorno ai 1500-3000 euro al kW. Tra le cause ci sono le normative che, a differenza degli impianti fotovoltaici, in quasi tutta [Europa](#) non ne sostengono la diffusione, forse proprio per i le remore legate alla questione dell'impatto paesaggistico. Tuttavia, ormai nel settore delle energie rinnovabili le cose evolvono velocemente e l'eolico sarà sempre più protagonista della rivoluzione energetica dei prossimi anni.

La vera sfida per l'utilizzo efficiente dell'eolico come anche delle altre forme di energia rinnovabili è la realizzazione della cosiddetta Smart Grid (rete intelligente) per la distribuzione e razionalizzazione della produzione energetica. Una rete intelligente è infatti in grado di inviare il surplus di energia di determinate aree, ad altre zone in quel momento in deficit, il tutto in tempo reale e in modo dinamico. Per saperne di più, visitate il portale sull'energia eolica: <http://www.energia-eolica.it/>.





Biodiversità, Tra evoluzioni ed estinzioni.

Testo e foto di Marco Innocenti

Biodiversità è una di quelle parole che, stranamente, porta in sé un effetto intrinseco travolgente. Coniata una ventina di anni fa, scaturisce dalla forma contratta di “diversità biologica” per indicare la varietà della vita sulla Terra a diversi livelli (di gene, di specie, ...), essa ha rapidamente rotto i confini del mondo scientifico ed è entrata nel linguaggio della politica e dei cittadini. Biodiversità viene usata ed abusata in un periodo dove estinzione di specie e distruzione degli habitat sono a portata di mano.

Tuttavia la storia della Terra è piena di estinzioni e tali fenomeni sono parte integrante del fenomeno evolutivo. L'attuale distribuzione/quantità di specie del pianeta è il prodotto di più di 3,5 miliardi di anni di evoluzione, nel corso dei quali si sono accavallati processi di speciazione ed estinzione. Complessivamente, si ritiene che il 99,9% delle specie che hanno vissuto sulla Terra si sia estinto; così quelle attualmente presenti sono il surplus che deriva dalla continua nascita di nuove specie (speciazione) e dalla scomparsa definitiva di altre (estinzione). La stima delle specie viventi animali e vegetali e di altri organismi presenti all'alba del XXI secolo, è di difficile interpretazione, alcuni ricercatori hanno stimato tra 1,5 e 1,8 milioni di specie, , tuttavia è lecito pensare che queste cifre siano abbondantemente sottostimate; sono soprattutto gli organismi più piccoli (per es. insetti) che attendono di essere inseriti in tale conteggio.

Se è vero che le specie si sono sempre estinte, le modalità della loro scomparsa non sempre sono state le stesse. Si distinguono

così diversi tipi di estinzione. La più “fisiologica” è definita *estinzione di base* e rappresenta un evento di fondo dell'evoluzione. Si tratta della continua scomparsa di famiglie; le cause sono per lo più da ricercarsi tra fattori locali come la competizione per spazio/cibo, predazione; l'estinzioni di base sono continue nel tempo, interessano poche specie, hanno un'intensità graduale ed un effetto locale. Di tanto in tanto, però eventi catastrofici hanno provocato la scomparsa di un gran numero di specie che viene indicata come *estinzione di massa*. In questo caso le cause sono da ricercarsi nei cambiamenti ambientali (che avvengono per cause diverse); questi devono interessare un'ampia area geografica, incidere profondamente sull'ambiente ed essere in genere rapidi, in modo che la fauna non possa migrare o adattarsi all'ambiente che cambia. La più recente e famosa estinzione di massa, probabilmente causata da un meteorite gigante caduto nello Yucatan, causò il drastico cambiamento climatico e chimico del Pianeta, segnando la fine dei dinosauri nel Cretaceo-Terziario, ca. 65 Milioni di anni fa (nella foto a destra esemplari di *Triceratopo horridus* grande erbivoro di più di 6000 kg, in basso il più piccolo e veloce *Ornithomimus* simile ad uno struzzo).



Ma se le estinzioni sono parte della vita perché ci si preoccupa così tanto? L'odierna velocità di scomparsa è circa mille volte superiore a quella dei tempi che precedevano la comparsa della specie umana. È vero che nella nostra storia abbiamo cacciato, estinguendoli Mammut (*Elephas primigenius* o *Mammuthus primigenius*) e Dodo (*Raphus cucullatus*) (foto a sinistra), ma preferiamo, di gran lunga, sterminare distruggendo gli habitat. Abbattiamo foreste, distruggiamo savane e zone umide, i due terzi della barriera corallina sono in pericolo a causa delle attività umane, le zone montane rischiano l'erosione e la perdita delle foreste, le terre emerse che non rischiano la desertificazione, sono abbondantemente impoverite.



Soluzione Sudoku n°15

9	1	2	3	4	5	6	7	8
6	7	8	9	1	2	3	4	5
3	4	5	6	7	8	9	1	2
2	3	1	5	6	7	8	9	4
5	6	4	8	9	1	2	3	7
8	9	7	2	3	4	5	6	1
7	8	9	1	2	3	4	5	6
4	5	6	7	8	9	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9

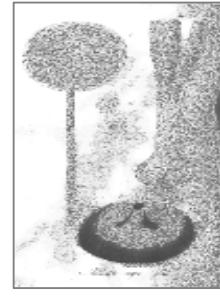


Salvaguardare gli habitat da cui dipende anche la nostra sopravvivenza significa aver metabolizzato il concetto di diversità biologica. Non fermare questa estinzione significa lasciare in eredità un mondo provvisto di poche forme di vita ed un ambiente uniforme e frammentato. La Biodiversità è (o dovrebbe essere) più di un concetto scientifico e normativo, più di una parola abusata, poiché è un fenomeno alla base della vita del nostro pianeta, che per molto tempo, pur cambiando e imponendo il nostro stile di vita, abbiamo rispettato e che oggi stiamo superficialmente ed egoisticamente calpestando. La vita un tempo portava inconsapevolmente dentro il concetto di armonia e rispetto dell'intero mondo vivente. I contadini nella loro semplicità con espressioni tipo: "anche gli uccelli devono mangiare" indicavano ai più giovani che l'agricoltura non era a solo vantaggio della specie umana e che alcune parti del raccolto (cereali, olive da olio ...) potevano, senza ingordigia, essere lasciate sul campo; queste sarebbero servite da riserva di cibo nei periodi di magra alla grande varietà di animali che popolavano le campagne ed avrebbero arricchito la terra stessa. Un vecchio proverbio inglese riguardo la semina del mais recita così: "One for the rook, one for the crow, one to rot and one to grow" (Un seme per il corvo, uno per la cornacchia, uno a marcire ed uno da coltivare). Abitudini semplici portavano dentro una consapevolezza maturata e tramandata nel tempo che riconosceva un ruolo preciso degli equilibri tra natura e attività umane. Ora ci sono le leggi spesso confuse e poco conosciute a fare da promemoria. La conservazione della natura sembra sfuggente alla vita di tutti i giorni, ma passa anche attraverso gesti semplici come chiamare un albero del bosco con il suo nome distintivo anche se solo dialettale e non necessariamente scientifico. Si potrebbe cominciare a (ri)scoprire e (ri)conoscere la varietà della vita intorno alle nostre case, nei giardini, nelle montagne e nelle strade di campagna. Una delle povertà dei nostri tempi è legata all'incapacità di riconoscere la



vita, strettamente connessa alla povertà dell'alfabeto che ognuno di noi possiede per descriverla. Oggi ci accontentiamo di indicare ciò che vediamo con nomi generici che raggruppano grandi insiemi di generalizzazione: "albero", "erba" o ancora "uccello" o "serpe". Comunemente pensiamo che non sia più così necessario riconoscere una faina (*Martes foina*) (foto a sinistra) da

una martora (*Martes martes*) (foto a destra), un'orma di volpe (*Vulpes vulpes*) da quella di un cane (*Canis familiaris*), un pero (*Pyrus comunis*) da un melo (*Malus domestica*) una piantina di aglio (*Allium sativum*) da una di cipolla (*Allium cepa*) (rispettivamente foto a sinistra e destra), un seme di grano (*Triticum aestivum*) da



uno di orzo (*Hordeum baxastichum*). Un punto di svolta per la salvaguardia della biodiversità è legato, indubbiamente, a complesse misure di conservazione ma rimane ad ognuno di noi la possibilità di (ri)scoprire la natura attraverso l'esperienza, l'osservazione e l'apprendimento diretto, che in un passato non troppo remoto erano l'imprescindibile sostanza della vita stessa, ma che rapidamente, in poco più di un secolo, abbiamo rimosso dal nostro modo di vivere e dalla nostra conoscenza. I miei nonni da bambini già sapevano molto più di me, sapevano riconoscere naturalmente la diversità della vita, cosa che io ho appreso in tarda età, solo in parte e teoricamente.

Le grandi parole e i grandi concetti che esse trascinano, possono solo aiutarci ad argomentare ed opporci meglio a problematiche complesse, ma l'essenza della diversità e i misteri della vita continueranno a passare necessariamente attraverso la semplicità dei gesti che ogni giorno ci uniscono alla natura.

Via Salaria Km 95,200 - 02010 Borgo Vellino
Tel. 0746/586315 Fax 0746/580068





Tra Valtellina e Alto Lario: Monte Legnone *di Luciano Grassi*

Una telefonata del caro amico Nicola mi mette a conoscenza del suo arrivo a Carnate (bassa Brianza) per il giorno sette di Ottobre: vorrebbe partecipare alla prossima escursione in programma per giovedì otto.



Dalla riunione del nostro gruppo, che solitamente teniamo ogni lunedì, è emersa la volontà di tornare sul Monte Legnone anche se le previsioni meteo non sono ottime.

Nicola giunge puntuale il sette e quindi lo informo del programma. Il M. Legnone, alto 2609m, costituisce la divisione naturale tra la bassa Valtellina e l'Alto Lario. La sua posizione ne fa un ottimo punto panoramico di appagante interesse.

Il giorno otto alle cinque del mattino sveglio Nicola che dorme ancora saporitamente.

Alle sei il gruppo formato da Nicola, Enzo, Antonio, Faustino, Gigi, Gianuario, Angelo, Roberto, Giancarlo e da me, e pronto a partire in auto alla volta dei Roccoli Lorla; base inizio escursione. Le deboli perplessità dovute e nuvolotti vaganti, vengono subito rimossi dalla mia volontà di far conoscere a Nicola una bella vetta.

L'alba ci permette di ammirare il Resegone, monte di ricordi Manzoniani, mentre percorriamo il terzo ponte sull'Adda in quel di Lecco, poi la superstrada viene ingoiata da numerose gallerie che ogni tanto lasciano vedere il sottostante lago del Lario. A Dervio abbandoniamo la statale 36 per inerpicarci sui tornanti della Val Marrone. Finalmente alle otto parcheggiate le auto, zaini in spalla si inizia il cammino, siamo a quota 1476m. Percorriamo il primo tratto di sentiero che si insinua su pendii coperti di larici e betulle, imbattendoci spesso in famiglie di meravigliose amanite muscarie, con il loro colore giallo/arancio e decorate da piccole verruche.

Come da consuetudine Roberto continua a scattare foto malgrado la visibilità sia attenuata dalle basse nubi che permangono sulla zona. Si procede a gruppetti in base all'andatura più consona al passo di ognuno di noi. Nicola procede lento ma efficace; io vicino a lui lo metto a conoscenza dei luoghi che man mano attraversiamo. In località Agogno (1644m) osserviamo delle baite con un lungo ricovero per le capre, animali molto frequenti in questi alti pascoli.

Finita la vegetazione ad alto fusto il sentiero si inerpica a brevi tornanti fino a raggiungere la cresta e quindi il bivacco denominato "la cà de legn" quota 2146m. Breve sosta al riparo da un vento freddo che spira da nord. Qui il gruppo si ricompatta parzialmente prima di affrontare i rimanenti cinquecento metri che sono tutti su ripida cresta. Enzo per paura di raffreddarsi ha già ripreso a salire. Spiego a Nicola che questo luogo è anche chiamato *Porta dei merli* e qui si incrocia il sentiero dell'Alta Via che porta prima al Pizzo Alto e poi al Pizzo dei Tre Signori. Si riprende la marcia, ora più faticosa, ma meno monotona, fino ad arrivare alla vetta alla spicciolata tra mezzogiorno e l'una.

In vetta la stretta di mano è di consuetudine, ma i complimenti li facciamo tutti all'amico Nicola. Ora le nubi si rincorrono sotto di noi lasciando aperto e libero lo sguardo che può spaziare a 360°.

A Nicola indichiamo le cime più note: Il Pizzo badile, il Cenalo, il Bernina, il Disgrazia e gli indico dove si snoda il famoso sentiero ROMA.

In basso nell'alternarsi delle nuvole si scopre l'irrompere dell'Adda e del Mera, sul Lago del Lario e infine a tratti, la lunga e sinuosa Valtellina.

Il vento diventato pungente ci obbliga a consumare velocemente un po' di cibo, mentre Antonio, con



EMOZIONI intimo
Silvia Anselmi
Tel. 0746-578231
 Piazza IV Novembre, 19
 Antrodoco - Rieti



non poche difficoltà, prepara uno squisito caffè, con la sua inseparabile moka.

Prima di riprendere l'impegnativa discesa, annotiamo il nostro passaggio sul libro di vetta, precisando ovviamente l'appartenenza al CAI di Antrodoco di Nicola e del sottoscritto.

Nel volto di tutti, ma specialmente su quello di Nicola, si riconosce la soddisfazione di aver raggiunto una ennesima cima alla nostra modesta ma significativa collezione.

Arrivederci alla prossima, Luciano

Carnate 08/10/2009



Curiosità: Il Terminillo ... anni cinquanta !!! *di Pasquale Zangara*



L'ormai tradizionale "Ferragosto in montagna", una delle escursioni più famose della sezione C.A.I. di Antrodoco, può ritenersi come una ripresa di una tradizione degli escursionisti antrodocani che dagli anni Trenta alla fine degli anni Cinquanta si recavano il 15 Agosto sul Monte Terminillo, che in quel periodo poteva considerarsi per buona parte territorio antrodocano. Infatti dal 1927, anno di costituzione della Provincia di Rieti, fino al 1958 al Comune di Antrodoco erano stati annessi i Comuni di Borgovelino e Micigliano con i loro relativi territori e quindi una ampia porzione del Monte Terminillo. Alcuni antrodocani inoltre si trovarono a gestire alcune strutture ricettive ed altri lavoravano nelle diverse attività del Terminillo.

Antrodoco inoltre era stata da sempre la base delle escursioni alpinistiche sul monte Terminillo soprattutto prima della costruzione della SS. 4 bis Rieti - Terminillo, come dimostra il cartello delle escursioni apposto dal C.A.I. di Roma in Piazza del Popolo e tuttora visibile.

L'immagine a fianco, degli anni '50, ritrae un gruppo di giovani escursionisti giunti in prossimità di Pian de Valli per via del sentiero che dalla Rocchetta conduce sul Monte Terminillo per festeggiare il Ferragosto.

E' arrivato l'inverno: ... Riscaldiamoci con le tisane!!!

di Anna Boccacci

E' tempo di infusi, un pò per la stagione invernale che imperversa, un pò per l'aspetto rituale che ne accompagna la degustazione. In quelle rigide serate d'inverno, quando si rientra a casa infreddoliti, dal lavoro o dallo shopping, non c'è niente di meglio di una bevanda calda per rilassarsi e riscaldarsi, grazie alla benefica azione che il calore apporta al corpo permettendo un'azione vaso dilatatrice.

Le tisane sono il metodo più antico e tradizionale per sfruttare le proprietà curative e benefiche delle piante. Caldi o tiepidi, infusi e decotti che ci riportano alla memoria i rimedi della nonna sono sempre utili strumenti per combattere raffreddori, per favorire il sonno, per disintossicare l'organismo durante i cambi di stagione.

Sicuramente più piacevoli durante l'inverno, sono ideali anche durante la giornata per favorire piacevoli momenti di benessere.

La tisana per eccellenza è il tè. Con la parola "tè" si intende una bevanda calda, consumata specialmente d'inverno, ma occorre specificare se si desidera il tè normale "tè rosso" o quello verde. Il tè è una bevanda prodotta immergendo foglie di tè in acqua calda. Secondo una classificazione piuttosto rigida, solo la bevanda preparata con foglie di tè viene considerata "tè tradizionale", mentre le tisane prodotte con altri ingredienti, come foglie di altre piante, scorza della frutta, petali di fiori, erbe medicinali e frutta, sono classificate come sostituti del tè.

Storicamente si presume che l'usanza di bere del tè verde, noto comunemente come "tè tradizionale", sia iniziata con l'introduzione del buddismo in Corea. Che il tè verde fosse un toccasana, un elisir di lunga vita, gli Orientali lo dicevano da secoli. Il tè nasce dalle foglie della *Camellia sinensis*; quando sentiamo parlare di tè Jasmin, di Ceylon In Giappone il tè (rigorosamente verde: quello nero, considerato di bassa qualità, è di solito riservato agli occidentali) è la bevanda nazionale. E in questo paese c'è una situazione che ha stupito i ricercatori di tutto il mondo, un "paradosso nipponico": perchè i giapponesi, tra i più forti fumatori al mondo, si ammalano meno che altrove di tumore al polmone? Perchè bevono tè verde. Così l'interesse degli oncologi per questa antica bevanda, è cresciuto a dismisura. La ricerca medica occidentale ha iniziato a studiarlo, facendo le stupefacenti scoperte: è anticolesterolo, antinfarto, antitumore...e ha altri notevoli benefici, inoltre hanno dimostrato come in molti casi le sostanze contenute nel tè verde rallentano o bloccano la trasformazione delle cellule sane in tumori, la loro crescita e diffusione, e lo sviluppo dei vasi sanguigni che nutrono la massa tumorale. Il merito è soprattutto dell'EGCG (il nome per esteso è epigallocatechina-3-gallato), un polifenolo



presente nel tè verde (25%) molto più che in quello nero (che ne ha solo il 4%) Quali tumori previene? Praticamente tutti: mammella, polmoni, esofago. Contrasta anche il melanoma e un tumore maschile come quello alla prostata.

E il cuore? Il tè verde tratta bene anche il nostro muscolo più importante. Contiene numerosi flavonoidi, sostanze antiossidanti che ci proteggono dall'infarto. Non solo. Il colesterolo e i trigliceridi presenti nel sangue, che quando sono in eccesso si depositano sulle pareti delle arterie e aprono la strada ai disturbi cardiocircolatori, nei forti bevitori di tè non sono un problema. In generale, con due tazze al giorno si riduce il rischio di aterosclerosi del 50%. Gli antiossidanti presenti nel tè verde (I flavonoidi di cui abbiamo appena parlato e soprattutto le catechine) combattono anche i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento dell'organismo e della pelle in particolare. Ma il bello è che sono molto più attivi degli antiossidanti contenuti in qualsiasi altro alimento: secondo ricerche compiute da alcune università americane, le catechine del tè verde hanno un'efficacia 20 volte superiore a quella della vitamina E e sono addirittura 100 volte più attive della vitamina C.

Ma non basta. Il tè verde ha la capacità di migliorare la flora batterica intestinale; infine dà una mano a dimagrire, perchè aumenta la velocità con cui l'organismo brucia i suoi grassi. L'università di Ginevra ha scoperto che i suoi estratti fanno salire in maniera significativa (4%) il consumo giornaliero di calorie. Questo effetto non dipende solo, come si potrebbe pensare, dalla teina o caffeina contenuta nel tè (che pure viene inserita in molti farmaci dimagranti proprio perchè accelera il metabolismo), ma è dato ancora una volta dalle preziose catechine, che aumentano la termogenesi: il nostro corpo produce più calore e, perciò, brucia più grassi. Senza provocare alcun effetto negativo a carico del cuore e del sistema nervoso.

Passiamo ora alle tisane, il cui uso è molto diffuso, così come quello di infusi e decotti, da quelli preparati artigianalmente a quelli commerciali. Ma qual è la differenza?

TISANA: si utilizza indistintamente per le parti tenere o legnose delle piante, che vengono versate in acqua bollente, lasciate riposare per non più di 5 minuti e poi consumate appena tiepide o ancora calde con l'aggiunta o meno di miele o zucchero;

INFUSO: si utilizza per le parti tenere delle piante come fiori e foglie, sulle quali (secche) viene versata acqua bollente filtrando il liquido dopo 5-10 minuti;

DECOTTO: si utilizza per le parti più resistenti e duri come radici e cortecce, che si mettono in acqua fredda e si lasciano bollire per 5-10 minuti, poi riposare per lo stesso intervallo di tempo e infine vengono filtrate con il loro liquido.

DIFFERENZE tra Tè NERO e Tè VERDE

Sia il tè nero che quello verde provengono dalla stessa pianta chiamata "Camellia Sinensis". Quello che cambia è la lavorazione delle foglie.

Durante la lavorazione del tè nero, le foglie raccolte vengono dissecate un paio d'ore per ridurre il contenuto di acqua, dopo di che vengono arrotolate meccanicamente per poi essere sbriciolate. Questo processo inizia una catena di reazioni chimiche catalizzate tramite gli enzimi che si trovano nella foglia. Le reazioni chimiche hanno luogo durante la fase successiva chiamata „ossidazione” o „fermentazione”. La reazione principale è la trasformazione di „catechine” (flavoni), principale componente delle foglie, in „teaflavoni” e „tearubigine” ecc., che conferiscono al tè nero il suo sapore caratteristico.

Durante la produzione del tè verde, le foglie verdi vengono esposte all'azione di alte temperature: del vapore oppure delle lamiere riscaldate, per ridurre la loro umidità. Non è presente la fase di ossidazione (fermentazione), con la quale vengono attivati gli enzimi. In conseguenza, la composizione chimica del tè verde e delle foglie fresche della pianta è simile. Invece il tè „Oolong” viene sottoposto a una breve fermentazione.

Il tè nero costituisce 74% di produzione mondiale, il tè verde 24%, invece il tè Oolong costituisce solo 2%.

Il tè nero e verde contengono una quantità abbastanza simile di „flavoni”, però la loro struttura chimica è diversa. Il tè contiene più flavoni semplici chiamati „catechine”, invece il tè nero contiene diverse varietà di flavoni come „teaflavoni” e „tearubigine”, che si formano durante il processo di fermentazione.

Contenuto percentuale di sostanze solide contenute nell'essenza:

	<u>Il tè nero</u>	<u>Il tè verde</u>
Catechine	8	70
Thearubigine	71	0
Theaflavoni	12	0
Flavoni	10	10

Fino a poco tempo fa si pensava che il tè verde fosse il più sano di tutti i tè contenenti gli antiossidanti. Le ricerche più recenti „in vitro” hanno dimostrato invece che i teflavoni e tearubigine che si formano durante il processo della produzione del tè nero hanno le stesse virtù. I benefici che risultano dal bere il tè nero e verde sono equivalenti. Quindi entrambi tutti i generi di tè favoriscono il benessere e la buona salute. Di conseguenza, la scelta del tè rimane solo questione dei gusti.

Vi suggeriamo alcuni tipi di tisana da consumare a vostro piacere tenendo conto delle loro proprietà terapeutiche.

TISANA ALL'ARANCIA

La tisana di bucce d'arancia seccate è particolarmente utile per alleviare la fatica e prevenire i raffreddori d'inverno. Questa tisana viene preparata con le bucce di arancia seccate, che vengono anche usate come ingrediente salutare nella medicina tradizionale erboristica. Con un profumo ricco e un alto contenuto di vitamina C, questa tisana è efficace nello stimolare l'appetito e nel migliorare l'aspetto della pelle.

TE DI GINSENG

Con la proprietà di contribuire a mantenere caldo il corpo, il tè di ginseng riscalda il corpo e aiuta a sopportare il freddo dell'inverno. Oltre a stimolare la secrezione di succhi gastrici, il ginseng riscalda il corpo e attiva il movimento degli organi interni. Per questo motivo, chi è molto sensibile al freddo trae vantaggio dal bere di frequente il tè di ginseng d'inverno. Questa tisana si prepara facendo bollire strisce di ginseng nell'acqua.

TISANA DI MELE COTOGNE

L'infuso di mela cotogna è utile per alleviare la tosse cronica. Con il suo gusto acido, la mela cotogna viene consumata per lo più come infuso o nel vino, piuttosto che essere mangiata come frutta. Questo frutto è anche conosciuto come un buon rimedio contro vomito, diarrea, nevralgie e contro i postumi di una sbornia. È particolarmente indicato per i bambini gracili e per quelli che hanno l'asma.



Tra i rimedi più noti e diffusi il finocchio per eliminare il gonfiore, la valeriana e la passiflora per i disturbi del sonno, la camomilla contro i bruciori di stomaco, la betulla ed il tè verde per agevolare la diuresi.

Ventennale della convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia

20 Novembre 1989 - 20 Novembre 2009

33
 I bambini
 maneggiati con
 molta delicatezza
 ma come una
 cosa fragile





«Bambini,
 tirate ogni giorno
 un po' di tempo per gio-
 care con noi»

Tutti abbiamo
 dei diritti, ma impariamo
 a rispettare quelli degli
 altri

I bambini devono
 essere protetti da
 abusi, maltrattamenti,
 negligenze...



Avere una
 mamma, un po'
 pa e tanto affetto e
 una casa BELLISSIMA




E' bello conoscere
 bambini diversi che
 vengono da altri paesi

Abbiamo il diritto di sapere
 quali sono i nostri diritti e anche

che gli adulti dovrebbero conoscerli art. 42

Decanto ai diritti e sono anche
 i doveri...

che i bambini imparano un po'
 alla volta, perché mica nasciamo
 già GRANDI!!!

cl.VA/VB
 Antiodoco

UGF ASSICURAZIONI
 DIVISIONE AURORA

Cocco Assicurazioni srl
 Viale Matteucci 10/f, 02100 Rieti
 tel. 0746/271717 fax 0746/269414
 Via G. Matteotti 23/a Poggio Mirteto
 tel. e fax 0765/24369
 coccoassicurazioni@interfree.it



Intersezionale a Frascati

Il giorno 11 ottobre 2009 noi ragazzi del C.A.I. giovani di Antrodoco insieme al nostro capogruppo Giandomenico, accompagnate da alcuni genitori, siamo partite per Frascati.

Dopo aver fatto un lungo viaggio, siamo arrivate in un grande piazzale dove c'erano moltissimi ragazzi. Gli accompagnatori del C.A.I. di Frascati hanno formato due grandi gruppi: bambini da 6 a 10 anni e ragazzi da 11 a 18 anni. Per noi più piccoli era prevista una passeggiata panoramica accompagnati da alcuni somarelli. Quindi di nuovo in auto per recarci all'inizio del sentiero.



Ad attenderci c'erano le proprietarie dei somarelli che dopo averceli presentati: Margherita, Mimma, Filippa e Peppa ci hanno detto che avremmo potuto portarli noi alla "longhina" cioè con la cavezza. Eravamo un po' preoccupate, non avevamo mai guidato un asino ma emozionante e felici di poterlo fare. Ad un certo punto a me e alle mie amiche ci hanno chiesto se volevamo portare un asina, noi le abbiamo risposto di sì, tranne Chiara che aveva paura. A metà percorso, dopo aver fatto merenda, ci siamo divisi in due gruppi e abbiamo fatto un gara

di abilità dovevamo ricostruire un grande puzzle che raffigurava un asinello e noi siamo state più veloci. Dopo il lungo percorso siamo arrivate a un rifugio dove abbiamo mangiato: che fame!! Bruschetta, porchetta e salicce sono sparite in un attimo! Circa un ora dopo di noi sono arrivati anche i ragazzi più grandi e, mentre loro pranzavano noi abbiamo giocato sui prati. È stata una bella esperienza: Giandomenico, per favore, organizza presto una nuova escursione per noi!

Chiara e Lucia Boccacci
Aurora Ciprini
Ester Poscente



← Piatti Tipici Antrodocani ←
 ← Pesce Fresco Martedì e il Venerdì ←
 ← Carne alla Brace ←
 ← Pizzeria ←

Lunedì Chiuso
 Per prenotazioni Cell. 320 9097022
 347 9781925
 ANTRODOCO (RI) - Via Marmoreale, 77 - Tel. 0746 58662

DAL 1965

MODESTI

Idee - Ambienti

pitture
 cartongesso
 carte da parati

gomme
 moquettes
 pvc - parquet

La Casa dei Sogni
 VIP
 SPATULA STUHLI
 COOPAR
 sikkens
 ANTICHE TERRE FIORENTINE

Rieti - via dei salici 1/a - tel./fax 0746/205798



Domenica 9 Maggio 2010

L'invito di Janus ... da non perdere:

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise Val di Rose "sulle tracce dei camosci"

L'area della Val di Rose e della Camosciara è uno degli ambienti più preziosi e suggestivi del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise, area protetta storica istituita per la tutela di specie faunistiche di notevole interesse come il Lupo, il Camoscio d'Abruzzo e l'Orso bruno marsicano, e di estesi boschi di faggio e praterie di alta quota. L'escursione prevista permette di raggiungere il valico di Passo Cavuto, un punto panoramico a m. 1942 di quota, posto quasi al confine tra il Lazio e Abruzzo.

Programma Escursione

Ritrovo e partenza da Antrodoto ore 6.00

Partenza da Civitella Alfedena ore 9.00

Itinerario:

Civitella Alfedena 1121m –
Valle di Rose 1200/1700m –
Passo Cavuto 1980m – Forca
Resumi 1952m – Valle Risio-
ne 1585m – Sorgente Jannan-
ghera 1305m - Civitella Alfe-
dena 1121m

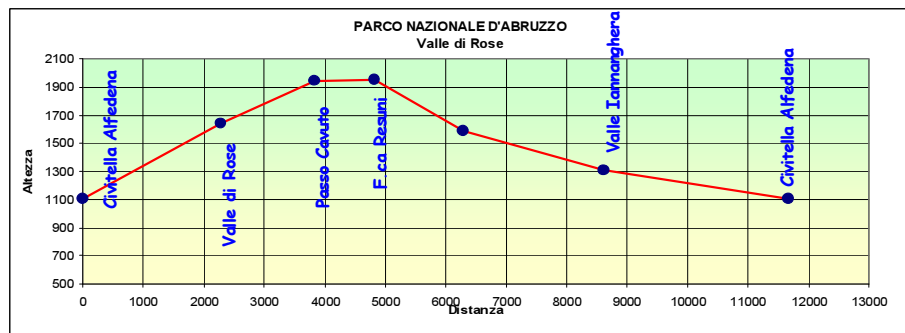
Info&Prenotazioni:

Presso Accompagnatori Escursione:

AE - CESI Roberto tel.: 328/3394514

ASE - INGRISANO Leonardo tel.: 339/6910780

ON-TAM - CARLONI Cesare tel.: 347/1630736



Lunghezza: circa 12 km

Difficoltà: E

Tempo : circa 6 ore

Dislivello: circa 850 m

Cartografia: carta 1:50.000
Parco Nazionale d'Abruzzo,
Lazio e Molise





Programma Escursionismo 2010

11/04/dom	AG3/ mtb1	Eremiti di Rapelle/ Sorgenti del Peschiera		G. CIPRIANI R. MARINELLI
18/04/dom		GIORNATA NAZIONALE dei SENTIERI: POSTA	E	R. CESI M. TEOFILI
25/04/dom		Monte Ocre 2204m, e Monte Cagno 2253 m. da Rocca di cambio 1433m.	E	L. CIANCA C. BAILO
09/05/dom		Parco Nazionale D'Abruzzo- Val di Rose, "sulle tracce dei camosci" da Civitella Alfedena(AQ)	E	R. CESI . L. INGRISANO
16/05/dom	AG4/ mtb2	Monte Giano 1820 m /Piano di Piscignola		G. CIPRIANI R. MARINELLI
Da sab 29/05 a		Intersezionale con le Sezioni CAI di Ferrara/Ancona/Antrdoco		E. BOCCACCI R. CESI E. CRESCENZI
Merc 02/06		TREKKING MONTI SIBILLINI, da Casali di Ussita - (MC)	T/E/EE	

Sudoku n.16

	1		3	4	5			
6	7		9		2		4	
			6			9	1	
	3		5		7	8	9	
5	6			9	1	2	3	
	9		2	3	4			
	8	9		2				
	5				9	1	2	3
		3	4					



A.N.A. *Sezione di Roma*
Gruppo Alpini Antrdoco
 Sede in, Antrdoco(RI) via del ponte, 8.
 Capo Gruppo : Antonio Santopinto
 tel 347/8211920

PESCHERIA - GASTRONOMIA - FRIGGITORIA

di Guerci Riccardo

anche la domenica

- Antipasti • Spiedini
- Filetti di platessa panati
- Olive ascolane ripiene di pesce
- Cozze ripiene

Punto vendita GUSTOCONTADINO
 Chiuso Lunedì e Giovedì
Antrdoco (RI) - C.so Roma, 19 tel. e fax 0746.58663



Gruppo Arrampicata Sportiva Antrdoco

ARRAMPICATA SPORTIVA

Nel comune di Antrdoco sono presenti le seguenti strutture:

Palestra Naturale Outdoor "Parco degli Ulivi" situata alle pendici del monte Giano (Km 4+100 ss17 per L'Aquila). Per maggiori dettagli consultare "Falesie d'Abruzzo". Palestra artificiale di arrampicata sportiva indoor presso palazzetto dello sport, composta da un boulder (5m x 4m) e da una parete attrezzata (2.5 x 9 m).

*Oppure a richiesta a seconda della disponibilità del palazzetto, **Contattare:***

Cipriani Giandomenico 348/ 7491439
Pasquali Vittorio 338/5088259

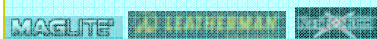


"Roberticola"
Tabaccheria-Edicola
Lotto - Libri - Profumi

FOTOCOPIE A COLORI - STAMPE DOCUMENTI DA FILE

Marinelli Roberto
 Via Marmorale, 73 (Salaria)
 Antrdoco
 Tel.Fax: 0746.578079
 E-mail: marinro@alice.it

Articoli per la pesca
Coltelli — Torce



www.gm-autoquattro.it

15
anni

AutoQuattro

only quality



Rieti: **Via E. Greco, snc - Tel. 0746 228831**

L'Aquila: **S.S. 17 - Km 42,990 - Tel. 0862 441622**

PERLA
D'ABRUZZO
LA PIETRA BIANCA



Via Forulense, Palombaia 67049 Tornimparte (AQ) - tel. 0862 72532



DE SILVESTRI

CALZATURE ABBIGLIAMENTO



ANTRODOCIO (RI)
Via Vespignano, 10 - Tel. 0746.290688
E-mail: info@antrodocio.it

AMATRICE (RI)
Cassa Lombarda, 72 - Tel. 0746.224334

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDÌ

