



# AmBios - per una comunicazione dell'ambiente

www.ambios.it

info@ambios.it; 0461 722240

Sede legale: Loc. Frisanchi, 54 - 38049 Altopiano della Vigolana (TN)

Sedi operative: Predaia (TN), Bologna, Imola (BO), San Teodoro (SS)

Reg. Imprese 217859

## Mostra sull'abete bianco

### Area di intervento

Valorizzazione del territorio

### Soggetti proponenti

Centro di Documentazione sul Lavoro nei Boschi

### Strumenti utilizzati:

- › realizzazione pannelli in forex
- › esposizione di alcuni oggetti

### Presentazione

Realizzazione di una mostra divulgativa finalizzata ad illustrare le peculiarità dell'abete bianco da un punto di vista botanico, paesaggistico, ecologico e funzionale.

### Destinatari

- › residenti e cittadinanza in generale;
- › turisti;
- › nuove generazioni

### Anno conclusione progetto

2020

## MITI E LEGGENDE

Nell'antica **Grecia** l'abete bianco era sacro alla dea Artemide, dea della Luna, protettrice delle nascite, in onore della quale si sventolava nelle feste dionisiache un suo ramo intrecciato con edera e coronato sulla punta da una pigna.

Nel **calendario celtico** l'abete era consacrato al giorno della nascita del Fanciullo d'oro, giorno che segna il solstizio d'inverno. Si legava tra alberi e salotto e documentato anche nei paesi scandinavi e germanici, dove nel Medioevo si diceva in tempo prima delle feste solstiziali si tagliava un abete, che poi veniva portato a casa e decorato con ghiande, ugne dipinte e dolciumi. Intorno all'abete si trascorrevano le notti allungate.

Nel paese latino **l'abete natalizio** presentò molto tardi l'essere presente in epoca barbarica, ma poi scomparso e pare sia stato introdotto nel 1842 ad opera della principessa Elena, moglie del duca d'Orléans.

Si diffuse così l'uso di decorare l'abete bianco anche nei paesi latini, dove rappresentò il simbolo di Cristo come albero della vita. Secondo l'**interpretazione cristiana** gli addobbi dell'albero hanno un loro significato simbolico: i rametti rappresentano la luce che Cristo dispensa all'umanità; i frutti dorati, i regali e i dolciumi sono simbolo della vita spirituale e dell'amore che Egli offre. Rikunnen attorno all'albero la notte di Natale significa dunque godere della luce e dell'amore di Cristo.

Soltanto sia l'abete bianco che quello rosso vengono utilizzati come alberi natalizi, non tutti sanno che l'abete bianco si presta meglio a questa usanza, perché esso mantiene sui rami molto più a lungo le foglie.

Albero di natale in Piazza del Duomo a Trento



## L'AREALE DELL'ABETE BIANCO

L'abete bianco vegeta in zone montane, ad altitudini comprese tra i 500 e i 2100 m s.l.m., trovando il suo clima ideale nelle zone a piovosità e umidità atmosferica medio-alte comprese tra i 900 e i 1800 m. Possiede un areale europeo ampio ma frazionato, caratterizzato da quattro **subareali** collocati rispettivamente sui rilievi della Germania centro-meridionale, nei Carpazi, sulle catene montuose della penisola balcanica centro-settentrionale e lungo la catena alpine-appenninica. In **Italia**, l'abete bianco è presente sulle **Alpi** in maniera discontinua. È comune nelle Alpi orientali, mentre è poco diffuso la latitudine sudese su ampi tratti lungo le aree interne dei settori centrale e occidentale. Ritorna invece ad essere frequente nelle Alpi Marittime e nelle Alpi Liguri.

È presente nell'**Appennino** settentrionale, centrale e meridionale, sia con nuclei autoctoni di estensione a volte limitata, sia in associazione al faggio o in foreste più o meno pure. Le abetine appenniniche, soprattutto quelle toscane, sono, però, da considerare in gran parte non naturali, in quanto sono il risultato di interventi umani di rimboscamento attuati da grandi ordini e da alcuni ordini monastici, oppure sono il prodotto di una selezione, operata all'interno di foreste miste faggio e abete bianco, che ha favorito la confiera e il ricambio della latifolia. In **Trentino** le abetine ad abete bianco o riconducibile a questa tipologia interessano circa il 10% della superficie forestale. La sua distribuzione, condizionata dalle esigenze climatico/ambientali, risulta comunque in espansione nelle aree montane (1.000-1.800 m s.l.m.) e soprattutto nelle fasce giovani.

Areale dell'abete bianco in Europa



Bosco ad abete bianco in Val Noana - Primiers\*



Areale dell'abete bianco in Trentino\*



Panorama con abete bianco a Concei - Valle di Ledro\*



\* Areale e distribuzione basati su dati della Provincia Autonoma di Trento



## PROPRIETÀ E USI TERAPEUTICI

In fitoterapia vengono utilizzati gli **aghi**, **le gemme** e **la resina**.

L'interesse terapeutico dell'abete bianco è dovuto alle sue proprietà antiosidanti, diuretiche, revulsive, sudorifere ed espettoranti, tanto che viene utilizzato per via interna in forme di succedaneo, tisane, mal di gola, e per via esterna in impacchi, massaggi, bagni per vari, sudorazione eccessiva, lacrimare.

La resina, in dialetto chiamata anche lagrimo, per il fatto che scende goccia a goccia, viene usata quale rimedio contro la tosse.

Con le **gemme** si prepara un decotto utile per contrastare i geloni. Le stesse, lasciate in infusione, vengono utilizzate per preparare una tisana contro la tosse.

Gli **aghi**, uniti alle gemme, vengono impiegati per realizzare un decotto che può essere spazzolato sulle vene varicose e aggiunto al bagno per diminuire la sudorazione.

L'**olio essenziale** di abete bianco svolge un'azione antidepressiva, conferendo forza interiore nelle difficoltà. Questa essenza è anche un rimedio tonico e stimolante.

Se vaporizzato nell'ambiente o massaggiato diluito sul petto, è un ottimo **rimedio decongestionante** delle vie respiratorie, in quanto calma la tosse, scioglie il catarro e riduce la produzione di muco, in caso di raffreddore o sinusite e mal di gola da raffreddamento. Svolge infine un'azione analgesica e **antinfiammatoria**. Aumenta la vasodilatazione e la circolazione sanguigna locale, alleviando i dolori dell'artrosi, dell'artrite, della sciatica, della cervicale e dei reumatismi; sgonfia gli edemi e i gonfiori, e ha proprietà distensiva e antispasmodica su muscoli dolenti ed irrigiditi o in caso di crampi.

L'abete viene sfruttato anche dalla **medicina omeopatica**, dove lo si può trovare sotto forma di granuli e macerato ginecrico. In questo ambito, l'abete viene impiegato in caso di decalcificazione ossea, rachitismo, correa e carie dentali.

Giovani gemme di abete bianco



Agghi di abete bianco



Olio essenziale di abete bianco



Resina di conifera



Alcune delle tabelle informative realizzate

