LA RISERVA DEI LAGHI LUNGO E RIPASOTTILE
A cura di Fabio De Stefani

Nella splendida conca o piana reatina, incorniciata da monti e colline, la cui vetta più alta è la così detta montagna di Roma, il Terminillo, che con i suoi 2.217 m s.l.m. sovrasta tutta la piana, ci sono dei piccoli laghi che ricordano l'origine di questi luoghi. Sono il Lago Lungo e il Lago Ripasottile e i due più piccoli, il Lago di Fogliano e il Lago di Votone. Parlando delle origini, durante il Tardo Pleistocene (circa tra i 120.000 e 10.000 anni fa), che coincide con i primi insediamenti umani, risulta che la piana fosse tutta un grande lago *(Lacus Velinus)*, dove affluivano il fiume Velino, il fiume Salto e il fiume Turano. Da questo grande specchio d'acqua emergevano degli isolotti che oggi altro non sono che i piccoli rilievi presenti sulla piana.

In quel tempo lontano le acque del Lago Velino si riversavano nel fiume Nera e nella zona di confluenza le acque del lago, depositando calcare, formavano una sorta di diga, che impedendo il deflusso delle acque, provocava un rialzamento del livello del lago stesso. Nel contempo il Nera erodeva la valle omonima, dove scorreva, e creava una depressione rispetto alla piana reatina. Il fenomeno si ripete anche oggi, quando il lago ha raggiunto la massima espansione sembra un enorme vasca incombente sulla valle stessa. È questo lo scenario che si trovava di fronte il console romano Marco Curio Dentato, che nel 272 A.C. attuò il progetto di eliminare dalla piana reatina le acque che la ricoprivano, aprendo un varco nella massa di travertino (il così detto *Cavus Curianus)* nella località *Marmore,* così chiamata per il colore bianco delle rocce. Le acque cominciarono a defluire, dando origine alle famose, ancor oggi, cascate. L'opera, grandiosa per i tempi, portò la piana a condizioni simili a quelle attuali. Le acque rimasero localizzate solo in alcune profonde depressioni e il terreno emerso, ricco di *humus,* fu destinato all'agricoltura come ai giorni nostri.

Quindi i laghi di cui parliamo sono quel che resta del grande *Lacus Velinus,* zone umide molto importanti per la conservazione di specie vegetali e animali, tant'è che nel 1985 fu istituita la **Riserva Naturale Parziale dei Laghi Lungo e di Ripasottile,** dopo vari tentativi dell'Enel di sfruttare questi luoghi come centrale idroelettrica.

La vegetazione, che troviamo attualmente, si può suddividere in tre gruppi in base agli ambienti: quella acquatica, quella ripariale e quella dei campi e dei boschi. In questa sede ci occuperemo di quella acquatica e ripariale, meno di quella dei campi.

La flora degli ambienti umidi, perennemente (o quasi sempre) coperti d'acqua, è costituita quasi totalmente da piante erbacee, che possiamo suddividere in idrofite e elofite. Le idrofite sono piante acquatiche in senso stretto, cioè che hanno corpo vegetativo completamente sommerso oppure galleggiante sulla superfice dell'acqua come le ninfee, che hanno in superficie solo foglie e fiori. Le elofite sono, invece, radicate nel fondo, rimangono quasi sempre con la porzione basale immersa, mentre le foglie, i fiori e i frutti sono emersi, come ad esempio il crescione d'acqua. Le ninfee presenti nei laghi sono la ninfea comune (*Nymphaea alba* L.), dai fiori bianchi, e la meno comune ninfea gialla [*Nuphar lutea* (L.) Sm.], ovviamente dai fiori gialli. I due generi sono molto simili, la differenza più evidente è nei fiori, cioè in *Nymphaea* i petali sono di dimensioni maggiori dei sepali, mentre in *Nuphar* sono minori.

Un'altra idrofita molto comune è la lenticchia d'acqua (*Lemna minor* L.), pianta perenne, non ancorata al fondo, a differenza delle ninfee, e dalle piccole foglie tondeggianti lenticolari a volte rossicce e dai fiori piccolissimi. Tra le idrofite abbiamo, come detto, il crescione d'acqua (*Nasturtium officinale* R. Br.), pianta qui piuttosto rara, ottimo commestibile, conosciuto in tutta Italia, la sedanina d'acqua [*Berula erecta* (Huds.) Coville], altro buon commestibile, simile come sapore e odore al sedano, la veronica d'acqua (*Veronica anagallis-aquatica* L.) dalla bella fioritura azzurra, il meraviglioso giaggiolo o iris acquatico [*Limniris pseudacorus* (L.) Fuss] dagli splendidi fiori giallo oro e molte altre. Comunque tra le acquatiche la fanno da padrone i giunchi e le canne, tipo il giunco comune (*Juncus effusus* L.), la tifa o stancia (*Typha angustifolia* L.), tipica rappresentante della flora delle paludi dalla inconfondibile infiorescenza a manicotto, e la onnipresente cannuccia di palude [*Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud.].

La vegetazione ripariale intorno ai laghi, al fiume Velino e lungo i canali è composta da numerosi alberi e arbusti e da moltissime erbacee, tutti straordinariamente interessanti. Molti sono i salici di difficile determinazione, sicuramente c'è il salice comune (*Salix alba* L.), il salice rosso (*Salix purpurea* L.), molto diffuso nel reatino, che serve per le legature, il salice da ceste (*Salix triandra* L.), con il quale, come dice il nome volgare, si realizzavano e ancora si realizzano le ceste, in quanto i vimini sono facilmente scorticabili e mostrano un legno bianco, e il vinco (*Salix viminalis* L.), tipica pianta del paesaggio agrario italiano coltivata per i suoi lunghi, gialli e flessibili vimini.

Anche i pioppi sono diffusi, il pioppo bianco *(Popolus alba* L.) dalle bellissime foglie argentee, il pioppo cipressino (*Populus nigra* var. *italica* Du Roi), a portamento colonnare, che da alcuni autori viene elevato a rango di entità tassonomica autonoma (*P. italica* Du Roi, *P. pyramidalis* Rozier). Pignatti lo considera una cultivar, per di più selezionata per via vegetativa, data la quasi assenza di individui femminili, rilevando tuttavia che nella zona appenninica umbro-marchigiana il tipico *P. nigra* a chioma espansa sembra mancare. Altro pioppo presente è il pioppo del Canada (*Populus deltoides* W. Bartram ex Marshall), albero non autoctono, che in primavera è molto decorativo per il suo fogliame rossiccio. Meno presenti sono l'ontano nero [*Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.] e l'olmo campestre (*Ulmus minor* Mill.), gli arbusti presenti sono numerosi, il tipico sambuco nero (*Sambucus nigra* L.) con fiori bianchi molto profumati, il sanguinello (*Cornus sangunea* L.), il ligustro (*Ligustrum vulgare* L.), il prugnolo (*Prunus spinosa* L.) con le sue bacche violacee molto astringenti, i rovi (*Rubus ulmifolius* Schott. e *Rubus caesius* L.) con i loro ottimi frutti, le more, e anche numerose piante di luppolo (*Humulus lupulus* L.), i cui germogli, commestibili, sono utilizzabili come gli asparagi e i cui fiori sono impiegati per aromatizzare la birra.

Come dicevamo, numerose ed interessanti, sono le piante erbacee. Le prime, che colpiscono per la strana forma, sono gli equiseti (*Equisetum telmateia* Ehrh.), che rappresentano un relitto della flora preistorica, il nome latino significa crine di cavallo; vengono infatti chiamati anche coda di cavallo, anche se sembrano degli scovolini.

Ai bordi dei laghi e dei fossi abbonda la salcerella (*Lythrum salicaria* L.), che allieta la vista per tutta l'estate con i suoi bei fiori rosa-violacei; molto interessante è la canapa acquatica (*Eupatorium cannabinum* L.), pianta tossica, il cui nome deriva dal greco. Mitridate, re del Ponto e dell'Eusino, detto nobile padre (da cui il termine *Eupatorium*) e famoso per i suoi esperimenti sui veleni, ne individuò per primo le proprietà medicinali.

Copiosa è anche la presenza dell'artemisia (*Artemisia vulgaris* L.), che vista da lontano somiglia ad un crisantemo nel fusto e nelle foglie, e di due piante commestibili come il farinello (*Chenopodium album* L.) e l'amaranto (*Amaranthus retroflexus* L.), che possono essere consumate giovani come gli spinaci; dai semi dell'amaranto si ricava anche una farina priva di glutine utile per i celiaci.

Merita una citazione anche il cardo dei lanaioli (*Dipsacus fullonum* L.), che a dispetto del nome non è un parente dei *Carduus,* ma appartiene alla famiglia delle Caprifogliacee, pianta ora considerata infestante; un tempo si usavano i robusti capolini spinosi per la prima pettinatura della lana, detta appunto "cardatura".

Molto numerose sono anche le silene, sia l'alba (*Silene latifolia* Poir.), che la rigonfia o detta anche strigoli [*Silene vulgaris* (Moench) Garcke], molto ricercate per il loro buon sapore per fare risotti e ripieni; bisogna fare attenzione nella raccolta, in quanto è presente, anche abbondante, la tossica saponaria (*Saponaria officinalis* L.), piuttosto simile nelle foglie e nel portamento. Un'altra silene, ma più rara e interessante, è l'erba cucco o cucubalo [*Silene baccifera* (L.) Durande].

Piante un po' meno comuni sono la dulcamara (*Solanum dulcamara* L.), dai piccoli fiori viola e dalle bacche prima verdi, poi gialle ed infine rosse, l'angelica selvatica (*Angelica sylvestris* L.), il nome del genere deriva dal latino medioevale "*herba angelica*" (si credeva, infatti, che la pianta proteggesse dal diavolo e curasse tutte le malattie, affermazioni già ridimensionate da Linneo), e la consolida maggiore (*Symphytum officinale* L.), di cui abbiamo parlato in un precedente articolo.

Spiccano in primavera i narcisi dei poeti (*Narcissus poëticus* L.), il cui fiore secondo la leggenda sembra che abbia origine dal sangue di Narciso, bellissimo ragazzo amato dalla ninfa Eco, ma senza esserne ricambiata. Egli si uccise, dopo essersi specchiato in un fiume, per la disperazione di non possedere la sua amata immagine riflessa.

Siccome intorno ai laghi ci sono campi coltivati, in primavera-estate spicca il rosso acceso dei papaveri (*Papaver rhoeas* L.) e la bella campanula specchio di venere [*Legousia speculum-veneris* (L.) Chaix], un tempo molto frequente, ma a causa dei diserbanti chimici e delle sementi sempre più selezionate, in via di recessione dai propri ambienti naturali.

A settembre colpisce il giallo oro degli alti fiori dei topinambur (*Helianthus tuberosus* L.), molto conosciuti, si trovano anche nei supermercati, per i loro ottimi tuberi, prima utilizzati solo dai piemontesi per il loro piatto tipico la bagna càuda; notevole è la presenza, inoltre, della calcatreppola campestre o bocca di ciuco (*Eryngium campestre* L.), il cui fungo simbionte è il ricercato cardoncello [*Pleurotus eryngii* (DC.: Fr.) Quél.].

Quindi, come abbiamo visto, quello dei laghi citati è un ecosistema molto vario e interessante ed essendo vicino a Roma merita senz'altro una visita, soprattutto in primavera, ma anche in inverno, se si vogliono ammirare i numerosi uccelli che transitano qui durante la loro migrazione.

Delle specie descritte proponiamo cinque schede.

Silene baccifera (L.) Durande

Famiglia: *Caryophyllaceae* Juss.

Nomi volgari: erba cucco, cucubalo.

Forma biologica: H scap-Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Descrizione: fusti prostrati pubescenti, rami ingrossati alla base.

Foglie: opposte, ovato lanceolate acuminate all'apice, con breve picciolo.

Fiori: in dicasio, infiorescenza definita, in cui, sotto il fiore terminale, si sviluppano due rami fioriferi simmetrici, all'ascella di brattee simili alle foglie ma più strette, petali bianchi o bianco-verdastri spatolati e bifidi, calice campanulato con cinque lacinie lanceolate e acute; presenti da luglio a settembre.

Frutti: bacche sferiche da prima verdi, poi neri brillanti simili a quelli della belladonna.

Habitat: boschi umidi, pioppeti, alvei fluviali da zero a 1.000 m s.l.m.

Etimologia: il nome del genere è piuttosto controverso per alcuni deriva dal satiro *Silenòs*, compagno di Dioniso, Bacco per i romani, dal ventre rigonfio, che rimanderebbe ai calici di alcune specie tipo la *S. vulgaris,* per altri deriverebbe da greco "*sialon*", che significa saliva, muco, in riferimento alla sostanza mucillaginosa dei calici e fusti di alcune specie. Per altri ancora da Selene, la luna, perché in alcune specie i fiori si aprono di notte (*Silene noctiflora* L.)., presente e rara solo nel Nord Italia. L'epiteto è riferito al frutto.

Utilizzi: le giovani foglie sono commestibili cotte, come le simili e più comuni *S. vulgaris* e *S. latifolia*.

Eupatorium cannabinum L.

Famiglia: *Asteraceae* Bercht. & J. Presl

Nome volgare: canapa acquatica

Forma biologica: H scap-Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Lago di Ripasottile Foto di Fabio De Stefani

Silene baccifera. Fiore e frutto. Foto di Fabio De Stefani

Eupatorium cannabinum L. Fiore. Foto di Fabio De Stefani

Descrizione: pianta perenne fino a 200 cm di altezza, fusti eretti, ramosi pubescenti soprattutto in alto solcati longitudinalmente, a volte rossicci.

Foglie: opposte, le inferiori finemente dentellate, le superiori divise in tre segmenti lanceolati con apice acuto, seghettate irregolarmente.

Fiori: infiorescenza a capolino, fiore tubuloso non ligulato, di colore roseo.

Frutto: achenio, frutto secco indeiscente, sormontato da un pappo biancastro.

Habitat: pianta che cresce nei luoghi umidi, freschi, ombrosi, sulle sponde di fiumi e laghi, dal mare fino a 1.500 m s.l.m.

Etimologia: vedi descrizione nell'articolo.

Utilizzi: pianta tossica, un tempo utilizzata per i disturbi del fegato e i rizomi per proprietà vermifughe e purgative, ma contenente degli alcaloidi tossici che ne indicano l'uso solo sotto controllo medico.

Humulus lupulus L.

Famiglia: *Cannabaceae* L.

Nomi volgari: luppolo comune.

Humulus lupulus. Portamento. Foto di Fabio De Stefani

Angelica sylvestris L. Fiore. Foto di Fabio De Stefani

Limniris pseudacorus. Fiore. Foto di Fabio De Stefani

Forma biologica: P lian-Fanerofite lianose. Piante legnose incapaci di reggersi da sole e quindi con portamento rampicante.

Descrizione: pianta perenne e dioica, cioè con fior maschili (solo stami) e femminili (solo pistilli) su piante diverse, con grosso rizoma da cui in primavera si sviluppano i fusti legnosi, con sei striature scure nelle quali sono inserite delle spine uncinate, che permettono alle ramificazioni di avvinghiarsi ad altri supporti essendo incapaci di sorreggersi da sole.

Foglie: opposte, con piccioli e nervature spinulose, lamina a contorno circolare lobato-palmata, simile in piccolo a quella della vite.

Fiori: I maschili a pannocchia sono biancastri, le infiorescenze femminili sono pendule, verde chiaro, formate da brattee ovato-acuminate.

Frutti: composti da frutticini grigiastri di 3 mm avvolti dalle brattee accresciute e seccatesi, con la superficie tappezzata da numerose ghiandole secernenti una sostanza resinosa gialla.

Habitat: bordi di boschi umidi, siepi, fossi, luoghi ripariali e ombrosi, dal piano a 1.200 m s.l.m.

Etimologia: il termine *Humulus* è il diminutivo di *húmus*, terra ricca di sostanze organiche, in riferimento all'ambiente di crescita preferito; l'epiteto deriva da lupo, che per Plinio è un'erba, probabilmente il luppolo stesso, così definito per il suo carattere indomito e selvaggio.

Utilizzi: pianta commestibile, della quale, come dicevamo, i giovani germogli vengono usati come gli asparagi lessati per frittate, per condire la pasta e molte altre preparazioni. I fiori femminili essiccati vengono usati per aromatizzare la birra dandogli quel giusto gusto amarognolo. È parente della cannabis e come questa fin dai tempi antichi veniva usata come calmante per i suoi effetti soporiferi.

Angelica sylvestris L.

Famiglia: *Apiaceae* Lindl.

Nomi volgari: angelica selvatica

Forma biologica: H scap-Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Descrizione: radice bruno chiara, contenete un succo giallo limone con un odore pungente molto aromatico, fusto cilindrico striato di colore violetto, sotto le infiorescenze finemente pubescente.

Foglie: le basali raggiungono anche i 60 cm di lunghezza, con picciolo glabro, non peloso, a forma di grondaia. Le foglie del fusto hanno guaine rigonfie, che fasciano e proteggono i giovani rami ascellari e le infiorescenze ancora in bocciolo.

Fiori: ermafroditi molto piccoli, di colore bianco rosato riuniti in 30-50 raggi pelosetti.

Frutti: diacheni, frutti che a maturità si separano in due porzioni tipo achenio, piatti e di forma ellittica.

Habitat: luoghi ombrosi umidi, sponde dei fiumi, laghi e torbiere, da 0 a 1.600 m s.l.m.

Etimologia: vedi descrizione nell'articolo.

Utilizzi: pianta ricca di sostanze amare e quindi con proprietà digestive, aperitive, toniche. Le foglie giovani e i teneri steli possono essere utilizzati nelle insalate. Pianta mellifera di buona qualità. Tutte le angeliche, come anche le pastinache [*Pastinaca sativa* subsp. *urens* (Req. ex Godr.) Čelak.] e la panace (*Heracleum sphondylium* L.), contengono furocumarine, che aumentano la fotosensibilità della pelle e, in alcune persone predisposte, possono causare dermatiti da contatto.

Limniris pseudacorus (L.) Fuss

Famiglia: *Iridaceae* Juss.

Nomi volgari: giaggiolo acquatico, iris acquatico, spadone

Forma biologica: G rhi-Geofite rizomatose. Piante con un particolare fusto sotterraneo, detto rizoma, che ogni anno emette radici e fusti avventizi.

Descrizione: pianta erbacea, che si diparte da un grosso rizoma obliquo, con fusto eretto un po' compresso ramificato in alto, da 50 a 100 cm.

Foglie: spadiformi, colore grigio verdastro, basali lunghe quanto il fusto; le cauline, quelle lungo il fusto, più corte.

Fiori: inodori, giallo chiaro, portati all'ascella delle grandi brattee (foglie modificate e ridotte, poste presso o al di sotto di fiori o infiorescenze), su un peduncolo avvolto da una membrana.

Frutto: capsula pendula e fusiforme, contenete vari semi piatti.

Habitat: argini dei fiumi, fossi, canali, sponde dei laghi, in acque poco profonde. Specie a rischio estinzione per la continua distruzione dell'habitat, da 0 a 1.000 m s.l.m.

Etimologia: il nome del genere deriva dal greco "límne", palude, e da "phílos", amico (amante delle paludi) e da "iris" iride, arcobaleno, per le varie e vivaci tonalità dei fiori nelle specie del genere. Il nome specifico si riferisce alla somiglianza con *Acorus calamus* L. (*Araceae*), con cui veniva confuso in passato, anch'essa pianta acquatica e piuttosto simile.

Utilizzi: panta tossica, un tempo veniva utilizzata contro la tigna. Il rizoma fresco è molto purgativo ed emetico. Recentemente è stata accertata la capacità della pianta di assorbire metalli pesanti delle acque inquinate.

Bibliografia

Giusti A. — 1995: *Flora spontanea della riserva dei laghi reatini, a cura del Consorzio Riserva Laghi Lungo e Ripasottile*. Vegetazione acquatica e ripariale.

Pignatti S. — 1982: *Flora d'Italia. 2*, Edagricole.