



COL CARPINO CHE MI PRENDI!

Giochi e percorsi con l'albero amico dei bambini

MAELA CANU

Negli articoli scorsi abbiamo spiegato cos'è la Forest Therapy e perché si chiama così.

Ci siamo detti che la nostra salute e quella dei boschi crescono assieme e che quindi bisogna rispettarli e proteggerli: foreste in salute permettono all'uomo di vivere meglio, di adottare uno stile di vita più sostenibile, e di puntare su strategie agricole e di allevamento che hanno minore impatto. Insegnare ai bambini, quindi, a stare nei boschi, a conoscerli, a conoscere le piante e le loro proprietà fa parte di un sano percorso di crescita dei bambini. Abbiamo provato a ipotizzare percorsi nei boschi per loro e ora cercheremo di capire come possiamo usare le proprietà di un albero magico per i bambini: il Carpino!



Arbustivo o piccolo albero di carpino dalla chioma raccolta e un po' scompigliata. Nella foto un bell'esemplare lungo la Valle del Trella (Lenola, Latina).

Continuiamo ad andare in qualsiasi bosco, a giocare in qualsiasi prato, ma, se incontriamo un carpino, ricordiamoci che possiamo chiedergli parecchie cose...
Partiamo dall'inizio! ➤



L'areale si estende per tutta l'Italia centromeridionale, i Balcani e le coste della Turchia. Nella foto il Sentiero del Rifugio Appiolo (Lenola, Latina).

SCHEDE TECNICA DEL CARPINO BIANCO

Albero d'immensa vitalità e adattabilità, il Carpino Bianco porta forza e sostiene l'organismo nei processi rigenerativi. Aiuta a mantenere libere le vie respiratorie, sostiene il fegato e favorisce un'equilibrata produzione di piastrine.

Nome comune: Carpino

Nome scientifico: *Carpinus betulus* L.

Famiglia: Betulaceae

Nomi popolari: Carpino bianco, Carpine.

Data del calendario degli alberi: dal 4 al 13 giugno e dal 2 all'11 dicembre.

Fiore di Bach:

Conosciuto come Hornbeam è

nel gruppo delle "Persone che soffrono d'incertezza" scrive E. Bach: "per quelli che non si sentono abbastanza forti mentalmente fisicamente, per sopportare il peso della loro vita; le occupazioni della vita quotidiana sembrano loro troppo dure, benché generalmente essi riescono a compiere, con successo, il loro dovere.

Descrizione botanica:

Portamento: Albero di media altezza (circa 15-20 metri) dal portamento dritto e corteccia liscia e grigia.

Foglie: semplici, ovate, alternate e brevemente picciolate, presentano delle nervature ben visibili nella pagina inferiore. Apice acuminato e margine dentato.

Fiori: riunite in amenti unises-

suali. I fiori maschili sono penduli e tozzi, caratterizzati da 6-12 stami per ogni brattea; i fiori femminili sono corti hanno perigonio e sono presenti a coppie su una serie di brattee. Nel frutto poi diventeranno una brattea triloba.

Frutti: sono acheni che contengono i semi non alati che si propagano in maniera anemocora (ovvero attraverso il vento).

Radici: molto ramificate e fascicolate.

Etimologia del nome/storia e tradizioni:

il termine "Carpinus" deriva dall'unione della radice "kar" ovvero "essere duro" e da "pinus" ovvero "pino", mentre il termine "betulus" deriva da "betula", termine datogli da Linneo per la sua



somiglianza con la betulla.

Note: con il legno di carpino si realizzano piccoli oggetti come scacchi, ingranaggi, raggi di ruote e alcune componenti degli strumenti musicali: per le bacchette da percussione e per la meccanica dei pianoforti. Da non confondere con il Carpino Nero (*Ostrya carpinifolia*).¹

Habitat: si trova diffuso nell'Europa centrale. In Italia si trova fino a 900-1000 metri di altezza nei boschi mesofili con faggi e querce. In pianura si trova nelle foreste planiziali con la Farnia, anche nelle zone più umide e fredde della Pianura Padana.

Tempo e modalità di raccolta o coltivazione:

Le sue gemme si raccolgono in primavera.

Principali componenti:

Acido gallico (foglie) L'acido gallico è stato utilizzato dal XII al XIX secolo come componente principale dell'inchiostro da scrittura standard utilizzato in Europa. A livello biologico, l'acido gallico esibisce proprietà antiossidanti.

Proprietà salutistiche principali:

Espettorante ed emolliente per le vie respiratorie (il Gemmoderivato di Carpino ha un'attività benefica sulle prime vie respiratorie

¹ Il carpino bianco si distingue da quello nero dalle foglie che nel Carpino bianco ha nervature parallele e ben visibili su entrambe le pagine; mentre nel nero hanno margine doppiamente seghettato. Anche i frutti si differenziano nel bianco abbiamo un grappolo di piccole noci protette da brattee trilobate mentre nel nero un grappolo pendulo simile a quello del Luppolo e soprattutto le cortecce sono molto diversi nel carpino bianco è liscia mentre in quello nero è rugosa.



Sopra: foglia di Carpino bianco. Nervature parallele e ben visibili su entrambe le pagine; margine doppiamente seghettato. Sotto: foglia di Carpino nero. Grande somiglianza.



e in particolare nella mucosa sinusale).

In caso di sinusite e tosse grassa. La letteratura non riporta effetti collaterali alle dosi terapeutiche ad eccezione di sensibilità individuale alla pianta.

Il gemmoderivato di Carpino ha come organi bersaglio specifici i seni paranasali, le vie aeree superiori, il midollo osseo, ed in primis la testa.

Viene utilizzato anche in caso di piastropenia, per la sua capacità

di stimolare la produzione di piastrine. Sono segnalati effetti normalizzanti sulla colesterolemia. Può rappresentare un rimedio d'eccellenza negli anziani affetti da bronchiti croniche, aiuta a migliorare il profilo respiratorio e l'aterosclerosi.

GIOCO CON IL CARPINO

Il carpino bianco ha un fusto meraviglioso, sinuoso, praticamente liscio: puoi stare ore ad osservar- ➤



Le cortecce (Ostrya carpinifolia a sinistra, Carpinus betulus a destra), non potrebbero essere più diverse.

lo e a scoprire somiglianze a corpi di danzatrici!

Il carpino si può toccare, abbracciare, scrutare, leccare... ma soprattutto si può respirare per avere effetti benefici sulle vie respiratorie dei piccoli: il carpino rilascia dei b-voc che aiutano a disinfiammare i bronchi. Ecco perché giocare attorno ci dà benessere fisico oltre che psicofisico.

L'occhio e il corpo-fotografico:

mi pongo davanti a un albero e lo imito... facile? Sì!

Vi invito, però prima a mettervi con i bambini distanti una decina e più di metri per poi andare verso il carpino scelto lentissimamente osservandolo dal basso verso l'alto in tutta la sua grandiosa eleganza e ad ogni passo

dire una cosa che si percepisce guardando l'albero.

Arrivati a pochi passi con i piccoli chiedendo loro di avere pazienza prima di toccare il Carpino e di osservare bene le radici e pian piano anche i più piccoli particolari. Poi un passaggio importante prima di toccarli è quello di mettersi a chiedere il permesso al carpino di potersi avvicinare... questo gesto fa sì che il bambino (ma possiamo dire anche l'adulto, e forse maggiormente l'adulto) inizi ad avvicinarsi all'albero con una consapevolezza maggiore e possa cogliere che l'albero non è solo un elemento decorativo ma qualcosa di più.

Passo successivo arrivare a toccare e scrutare le fessure, i disegni sulla corteccia la forma delle fo-

glie i colori da vicino e guardando l'albero dal basso verso l'alto ora da vicini cosa si coglie di diverso da quando eravamo distanti? Un penultimo passaggio è ringraziare questo albero che ci ha dato il permesso di conoscerlo approfonditamente e poi riallontanarci osservarlo come all'inizio e capire se ora si coglie qualcosa in più come l'amico che anche da lontano lo riconosciamo per l'andatura il taglio di capelli anche se non lo riusciamo a vedere bene. In ultimo è il saluto.

Solo ora sono in grado di poter imitare il carpino da me scelto, perché ora lo conosco davvero e posso anche immedesimarmi.

Cerco trovo creo:

A questo punto con fiori foglie e





rametti che ho trovato a terra attorno al carpino posso disegnare/costruire un vero carpino! Non insegnate ai bambini a strappare foglie o rami, e se proprio non potete farne a meno insegnate ai vostri bambini a chiedere il permesso, è un piccolo gesto di educazione che potrebbe aiutare a cambiare il mondo.

Ascolto e danzo:

In ultimo ascolto la musica del carpino e danzo come un carpino attorno ad esso!
(Inquadrando il QRcode vi troverete ad ascoltare la musica riprodotta da un rilevatore di differenze di frequenze che è stato attaccato a un carpino nell'azienda agricola le sorgenti di Bergamo, usatela se non avete voi uno strumento adatto e fate danzare i vostri bambini!)



Secondo le tabelle di Myazaki e Li passare 20 minuti al giorno nei boschi, come la forest therapy suggerisce, porta benessere continuativo in cui il sistema immunitario riesce a rinforzarsi... pensate a come farebbe bene ai bimbi stare ogni giorno nei boschi/prati/parchi a contatto con gli alberi, ma anche in giardino, nei prati... potrebbe essere un importante investimento per il loro futuro, non facciamoci sfuggire un'occasione così grande. 🌱



dida qrcode



Sopra: infruttescenza di *Ostrya carpinifolia*: un grappolo pendulo simile a quello del Luppolo.

Sotto: molto diversa l'infruttescenza del *betulus*: un grappolo di piccole noci protette da brattee trilobate.



Con l'età il *betulus* accentua le classiche scanalature e mantiene liscia la pelle. Nella foto individui vetusti al Giardino Storico Sgaravatti (Parco dei Faggi).



Mentre l'*Ostrya* aggiunge alle fratture verticali nuove fessurazioni in senso orizzontale. Nella foto un vecchio esemplare dell'Orto.