

IL PINO CEMBRO: PAESAGGI ED ETNOBOTANICA

Nome scientifico: *Pinus cembra* L. (*Pinaceae*)

Nomi volgari: *cirmolo, cembro*

Nomi locali: *alvu* (Val Varaita); *élvu* (Val Maira); *ulivér, elvo* (Valle Gesso); *ãivu, éivu* (Valle Pesio); *anlëvó, arövú* (val di Susa).

Botanica, curiosità e distribuzione

Il nome del genere *Pinus* è di origine controversa, anche se pare plausibile possa derivare dal Greco “pitys” o dal Latino “pinus” = pino, nomi che hanno tutti l’origine nel Sanscrito “pitu” = resina. Altre ipotesi indicano che possa invece derivare dal latino “pix, picis” = pece o resina, essudato della pianta, o dagli epiteti di radice indoeuropea “pic” = pungere, con riferimento agli aghi, oppure da “pi” = stillare, sempre con riferimento alla resina, o ancora dal Celtico “pen”= testa, che alluderebbe alla forma della chioma.

L’epiteto specifico *cembra* è di incerta derivazione, ma potrebbe rifarsi al termine germanico “zimbar” = legno da costruzione. Ci racconta il poeta Virgilio che erano di legno di pino le fiaccole per le nozze, cioè *zembro*, poi modificato in volgare cembro. Oppure l’attributo potrebbe derivare dai Cimbri, un’antica minoranza etnica dell’area montuosa compresa tra Trento, Vicenza e Verona.



Gruppo di pini cembri

Il genere *Pinus* appartiene alla grande famiglia delle **Pinacee**, insieme ad abeti, larici, cedri e altri generi. A seguito delle glaciazioni si è diffuso in tutto l'emisfero settentrionale, ove è rappresentato in più di cento specie, originarie dell'America centro-settentrionale, della Scozia, dell'Europa centro-mediterranea, dell'Africa settentrionale, della Russia e dell'Asia sino all'Estremo oriente.

In particolare, il *Pinus cembra* (conosciuto anche come **cirmo** o **cirmolo**) è una conifera sempreverde tipica degli **ambienti montani**, presente su **tutte le Alpi** e in popolazioni isolate distribuite lungo la Catena dei Carpazi tra Repubblica Ceca, Ucraina e Romania.

Sulle Alpi è più diffuso nel settore orientale, mentre è più sporadico in quello centro-occidentale.

Il cembro è l'unico **pino a 5 aghi** presente in Europa ed è molto pregiato: viene utilizzato principalmente per le sculture artigianali (famoso sono quelle della Val Gardena), per usi alimentari (come la cottura dello strudel) e per prodotti cosmetici naturali.

Si tratta di una specie molto longeva: in Piemonte, in Valle Varaita, numerosi individui nel bosco dell'Alevè superano i 500 anni, traguardo non raro per questi alberi che a volte possono raggiungere anche mille anni di vita.



Le fascette a 5 aghi caratteristiche del pino cembro

Paesaggio ed ecologia

Il Pino cembro è una specie tipica, anche se non esclusiva, del piano subalpino; caratterizza con la

sua presenza il limite superiore della vegetazione forestale, ma scende nel piano montano, anche a quote inferiori ai 1500 metri, come si constata in molte vallate alpine cuneesi e torinesi, dove sta riconquistando spazio a spese del larice.

In effetti, i passati sistemi di gestione del territorio montano, che prevedevano estese superfici a pascolo in bosco, hanno favorito la semplificazione strutturale dei lariceti a scapito del pino cembro. In alcuni casi era prescritta l'eliminazione della rinnovazione di pino cembro, in quanto di ostacolo all'esercizio del pascolo e alla produzione di legname di larice.

Questa conifera è una specie microterma¹, pertanto è possibile trovarla nel settore interno e in prossimità delle testate delle vallate alpine. In Piemonte ha il suo *optimum* con precipitazioni tra 800 e 1200 mm/anno; predilige le esposizioni fresche, ma non quelle umide.

Pur non essendo esigente per la composizione del suolo, predilige i terreni silicatici, anche molto acidi, freschi, profondi, non compatti e ricchi in humus, ma accetta pure i suoli carbonatici e quelli superficiali e rocciosi. Questa specie è caratterizzata anche da lenti accrescimenti in età giovanile, tanto da renderlo particolarmente vulnerabile ed esposto agli agenti destabilizzanti, quali caduta di massi, ungulati selvatici e funghi della neve (*Phacidium infestans*). Nei riguardi della luce la specie sopporta la copertura in gioventù, ma ha esigenze che crescono con lo sviluppo.

All'interno dei lariceti pascolati è ovunque evidente la maggiore facilità di rinnovazione del pino cembro, perché favorito dall'azione di disseminazione della **nocciolaia**, che con il becco depone i semi all'interno dell'altrimenti impenetrabile feltro erbaceo.

La specie appare oggi in lenta ma inesorabile ripresa.

In Piemonte la superficie interessata dal pino cembro si aggira sui **700 ettari in purezza** (Cembreta xero-acidofila) e **circa 34.000 ettari con larice** (larice-cembreto su rodoreto-vaccinieto).

I limiti altitudinali variano tra i 2920 m s.l.m. di Cima delle Lobbie nel gruppo del Monviso ai circa 1100 m s.l.m. in val di Susa a Salbertrand (presso la Ghiacciaia) e in bassa Valle (San Giorio e Meana). Si possono ammirare popolamenti puri o in cui è dominante in **Val Varaita** (bosco dell'Alevè, la più estesa cembreta dell'Europa meridionale), **Val Maira**, **Valle di Susa**, **Val Chisone**; in consociazione con il larice, è presente in quasi tutte le vallate delle Alpi Cozie e in sporadiche e disgiunte stazioni in Val Sesia (Valle di Rassa), Val Quarazza, Val Segnara e Val Formazza. Il limite meridionale della specie è raggiunto in alta Valle Tanaro, in un popolamento in mescolanza con il pino uncinato.

Ad ogni modo, in tutte le valli continentali piemontesi, seppur gradualmente, la specie sta aumentando la sua presenza, a partire dalle quote superiori e dalle stazioni relitte, scendendo anche nei popolamenti del piano montano, come accade già in media Valle di Susa, in Val Chisone e in Val Varaita, all'interno di boschi misti di conifere e in faggete.

Nei secoli passati, per prevalere, il cirmolo ha dovuto spingersi in quei territori dove la concorrenza è più ridotta, come la fascia forestale ad alta quota. È questo il caso del già citato **bosco dell'Alevè**, che si estende tra i 1500 e i 2500 metri di altitudine sulla parete sud-ovest del Monviso.

Proprio grazie alle sue spiccate attitudini pioniere, *Pinus cembra* L. è in grado di colonizzare zone detritiche e rocciose anche a **quote rilevanti**. Su questi terreni svolge anche un'importante funzione di protezione dall'erosione e di contenimento delle valanghe, grazie alla sua grande forza

¹ (O microtermica) è specie di pianta adattata a vivere in territori con temperature tra 0° e 15° e con riposo vegetativo nella stagione invernale. È propria ad es. delle specie vegetali del piano basale alpino, o delle regioni con clima temperato freddo dell'Europa Settentrionale.

strutturale.

I **semi** di pino cembro possono germinare e svilupparsi anche in condizioni di estrema povertà di nutrienti e addirittura a diretto contatto con la roccia. Quando il cembro cresce in queste condizioni estreme, raggiunge spesso il suo splendore in forme compatte e contorte. Una vocazione particolarmente manifesta sempre nell'Alevè, dove si osservano esemplari isolati a oltre 2.700-2.800 m di quota, in particolare negli impervi valloni delle Forciolline e delle Giargiatte, esclusive vie di accesso al cospetto del Viso, o sulle pendici di punta Tre Chiosis, sul lato opposto del Vallone di Vallanta: i cembri se ne stanno lì, contorti e solitari, aggrappati alle rocce, miracoli di adattamento della natura. Alcuni esemplari più spavaldi, ovviamente di piccole dimensioni, sono stati addirittura segnalati sulla parete Nord di Cima delle Lobbie, a 2.950 m di altezza!

Questi traguardi sono il frutto di uno **sviluppo particolarmente lento**, che richiede dai 40 ai 90 anni per la produzione delle prime pigne. È un tempo molto lungo, che espone questa pianta alla competizione delle specie in grado di impossessarsi dello spazio in tempi più rapidi.

Per le quote a cui giunge, la resistenza alle avversità climatiche, la notevole longevità e la copertura del suolo, è una specie particolarmente utile nel **difendere le alte pendici dall'erosione e dal dilavamento**.



Pinoli di pino cembro

Etnobotanica

Come tutte le conifere il pino, essendo sempreverde, simboleggia l'immortalità.

Alcuni rami particolarmente resinosi erano utilizzati come torce.

Il suo legno ha un “cuore” rosa di qualità tecnologicamente rimarchevole: tenero, omogeneo, ben lavorabile, era ritenuto il più pregiato tra le conifere nostrane e, poiché il profumo del suo legno tiene lontane le tarme, era ricercato per assi da armadi e cassapanche, oltre a piccoli scrigni e altri oggetti ornamentali.

Le intense utilizzazioni passate però hanno fatto sì che, oggi, sia da considerare più una pianta con funzioni protettive che produttive. Pare che il cembro dovesse essere lavorato durante la fase di luna calante, perché, così facendo, il legno non si piegava e garantiva una maggiore durata nel tempo, tanto che questa tradizione gli è valsa la denominazione di “legno lunare”.

Il pochissimo materiale legnoso disponibile è utilizzato dall’industria dei mobili rustici, in falegnameria e per lavori di intaglio. In Valle Varaita, l’impiego tradizionale del legno del cembro è testimoniato anche dagli allestimenti che caratterizzano i locali del Museo del Mobile di frazione Castello (oggi purtroppo chiuso al pubblico).



Particolare cromatismo del legno di cembro, con cui si realizzano i tipici intagli della Valle Varaita



In particolare, in Trentino Alto Adige, si sfruttano le sue **proprietà calmanti**; in commercio si possono trovare anche guanciali imbottiti di trucioli di cirmolo, perché la sua profumazione balsamica concilia il sonno. **L’olio essenziale**, ricavato per distillazione in corrente di vapore dei rametti, viene consigliato spesso per dormire meglio, sia a chi ha problemi di insonnia che per i bambini, che nei primi anni di vita hanno un ritmo sonno-veglia meno costante: tra le sue caratteristiche ci sarebbe infatti quella di regolarizzare il battito cardiaco e di favorire il riposo.

Le pigne verdi del cembro, come di tutte le specie di *Pinus*, erano e sono tuttora molto utilizzate per il confezionamento di sciropi casalinghi.

In alcuni paesi la resina si usava come antidolorifico: scaldata e lasciata colare sopra un foglio di carta, si induriva, formando una specie di “cerotto” che, in caso di dolori, si riscaldava e si applicava sulla parte dolorante, risultando molto efficace.

Infine, i pinoli del cembro sono eduli e molto buoni; un tempo in Valle Varaita se ne ricavava un olio e si utilizzavano anche per confezionare degli squisiti dolci.

Proprietà

Antisettiche, balsamiche, diuretiche, espettoranti, calmanti, antisettiche, stimolanti, antigottose.

Raccolta e preparazione

Si raccolgono gemme, resina e pigne di tutte le specie di Pinus, a seconda delle disponibilità e delle consuetudini locali. Le gemme si raccolgono in aprile, prima che schiudano, e sono tenute su graticci ad asciugare per 1-2 mesi, rivoltandole periodicamente. Le pigne giovani e resinose sono raccolte in tarda primavera o inizio estate, la resina in estate, e subito riposte in barattoli di vetro chiusi ermeticamente.

Uso interno

In Valle Varaita, dove cresceva in abbondanza il pino cembro, si pressavano i semi per ottenerne un olio commestibile, mentre le **pigne** ancora verdi e resinose venivano fatte macerare nella grappa, poi usata come digestivo, oppure venivano mischiate con lo zucchero e lasciate al sole, in un barattolo, per un tempo variabile. In questo modo, si formava spontaneamente uno sciroppo. Ancora oggi, in tutte le vallate alpine, è molto diffuso questo “sciroppo di pigne”, impiegato d’inverno per le affezioni dell’apparato respiratorio, come balsamico, per la bronchite, espettorante per il catarro, per il mal di gola e per combattere la tosse.

Anche il decotto delle **gemme primaverili** si assumeva per il raffreddore, oppure come anticatarrale, per i polmoni, la bronchite, le infiammazioni della vescica, la raucedine, l’asma, il mal di gola; lo stesso in forma di sciroppo. Il macerato di gemme, in vino bianco, era considerato ottimo nelle convalescenze e per stimolare l’appetito.

Uso esterno

La **resina** del pino cembro, raccolta a luglio e agosto, a livello popolare era utilizzata per le infiammazioni articolari: si spalmava sulla pelle e si copriva con della garza (un tempo con la carta da zucchero) che si staccava da sola a guarigione. Con la resina di vari pini si confezionava anche un unguento per i reumatismi e per favorire la fuoriuscita delle spine.

La seconda **corteccia verde** dei giovani rami di pino si faceva bollire per fare suffumigi in caso di assenza di voce.

Uso veterinario

Per tenere lontane le pulci del cane si mettevano degli aghi di pino freschi sotto la cuccia.

Gli usi popolari del cembro ci rimandano all’antico e indissolubile legame fra natura e uomo: immergendosi nei boschi di questa conifera, come quello dell’Alevè, si riesce ancora a percepire questo rapporto, che ha esso stesso l’effetto di un balsamo per la nostra psiche.

Bibliografia

- AA.VV. - IPLA S.p.A., *Tipi forestali del Piemonte*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, Torino, 2008.
 - AA.VV., *Alberi e arbusti. Guida alle specie spontanee del Piemonte*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, Torino, 2002 (esaurito in formato cartaceo, ma scaricabile [qui](#))
 - AA.VV., *I boschi del Piemonte, conoscenze e indirizzi gestionali*, Regione Piemonte, Blu Edizioni, Torino, 2007
 - Gian Paolo Mondino, *I nomi delle piante nelle parlate del Piemonte*, Museo Regionale di Scienze Naturali, Torino, 2017
- Ortalda M., *Il futuro negli alberi*, Blu edizioni, Torino, 2007.
- Andrea Pieroni, Maria Elena Giusti, *Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont*, Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, Londra, 2009

Sitografia

https://erbeofficinali.org/dati/q_scheda_res.php?nv_erba=LARICE

<https://servizi.regione.piemonte.it/catalogo/sistema-informativo-forestale-regionale-sifor>

<https://www.codiferro.it/larice-caratteristiche-e-tipologie/>

<https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/naturopatia/pino-cembro-proprietà-e-benefici.html>

<https://www.parcomonviso.eu/ambiente/aree-protette-e-rete-natura-2000/il-parco-naturale-del-monviso/il-bosco-dell-aleve>

https://www.regione.piemonte.it/web/sites/default/files/media/documenti/2019-03/boschi_di_conifere_montani.pdf

https://www.regione.piemonte.it/web/sites/default/files/media/documenti/2019-03/boschi_di_conifere_montani.pdf

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/ambiente-territorio/foreste/alberi-arboricoltura/alberi-monumentali>

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/ambiente-territorio/foreste/alberi-arboricoltura/alberi-monumentali>

Testo e foto di Loredana Matonti

Si ringrazia il dott. Lorenzo Camoriano, del Settore Foreste della Regione Piemonte, per la gentile collaborazione e revisione del testo.