

Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

**Guida alla scoperta di saperi,
tradizioni e itinerari**

Volume II - Ecomuseo del Lagorai





2014 © – Tutti i diritti riservati.

Coordinamento progetto editoriale: Federico Bigaran

Coordinamento e redazione testi: Stefano Mayr

Revisione testi e coordinamento Ecomusei: Adriana Stefani, Silvia Corrado

Volume I Ecomuseo Argentario: Ivan Pintarelli, Stefano Delugan

Volume II Ecomuseo del Lagorai: Valentina Campestrini, Katia Lenzi

Volume III Ecomuseo della Judicaria: Diego Salizzoni, Guido Donati, Marco Merli

Volume IV Ecomuseo del Tesino, Terra di Viaggiatori: Mariano Avanzo, Francois Salomone

Volume V Ecomuseo della Valle del Chiese: Aurora Mottes, Manuel Zorzi

Volume VI Ecomuseo della Val di Peio: Oscar Groaz, Monica Framba, Maria Loreta Veneri

Volume VII Ecomuseo del Vanoi: Silvia Gradin, Federica Micheli

Cartografia a cura di Augusto Cavazzani

Fotografie: archivi fotografici dei singoli ecomusei, archivio Stefano Mayr,
archivio Mariano Avanzo, archivio Raffaella Lunelli, archivio Maurizio Ferneti

Progetto grafico e impaginazione: Artimedia – Trento

ISBN 978-88-7702-365-0

1ª edizione gennaio 2014

ARTIMEDIA 
VALENTINA TRENTINI, EDITORE

ARTIMEDIA

Valentina Trentini, editore

38122 Trento - Via Madruzzo, 31

Tel. 0461 232400 - Fax 0461 265878

Internet: www.artimedia.it

E-mail: info@artimedia.it

Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

GUIDA ALLA SCOPERTA
DI SAPERI, TRADIZIONI E ITINERARI

Volume II - Ecomuseo del Lagorai





SOMMARIO

Presentazione	6
Introduzione	8
Ecomuseo del Lagorai	12
Il Trentino e le sue erbe	18
La situazione attuale in Trentino	21
La gestione dell'azienda agricola dal punto di vista pratico	22
Il Regolamento attuativo provinciale (in attuazione della LP 28 marzo 2003, n. 4)	24
Alcune utili definizioni	26
L'utilizzo locale delle erbe	32
Erbe officinali di uso tradizionale nel territorio dell'Ecomuseo	34
La cosmesi naturale	42
Percorsi alla scoperta delle erbe	44
Sentiero naturalistico G.C. Franco Furlan	46
Sentiero delle erbe del pascolo	48
Sentiero dei Larici a Casapinello	50
Erbe sulle tracce della storia	52
Il turismo che vuole profumare d'erba	54
Le norme da seguire	60

PRESENTAZIONE

L'iniziativa editoriale che ho il piacere di presentare è frutto di un intenso lavoro, effettuato "a più mani", con il contributo di una pluralità di soggetti: tecnici, esperti, agricoltori, ristoratori, operatori turistici, rappresentanti di associazioni e di amministrazioni comunali, guardie forestali, anziani, ecc..., accomunati dalla passione per il variegato mondo delle piante officinali e per il nostro territorio.

La pubblicazione è una guida, composta da sette agili libretti, per accompagnare il lettore alla scoperta del vasto mondo di saperi, tradizioni ed itinerari collegati alle piante officinali, che si cela nei territori dei sette Ecomusei del Trentino che hanno partecipato al progetto. L'opera è nel contempo una testimonianza della volontà di dar voce e nuove opportunità alle realtà considerate "marginali" del Trentino, per costruire un'offerta turistica basata sull'esperienza diretta, sulla conoscenza dell'ambiente e della natura che sappia coinvolgere la popolazione locale.

L'opportunità di intraprendere questo percorso è stata la partecipazione del Servizio Agricoltura, Ufficio per le produzioni biologiche, al progetto comunitario **"SY_CULTour – Sinergia tra cultura e turismo: utilizzo dei potenziali culturali nelle zone rurali svantaggiate"**, finanziato nell'ambito del programma Interreg Sud-Est Europa. Seguendo le metodologie partecipative coordinate a livello internazionale la Provincia ha coinvolto pienamente nel progetto la rete degli Ecomusei del Trentino, affidando loro la realizzazione delle varie azioni del progetto pilota intitolato "Dalla tradizione alla produzione: l'uso sostenibile delle piante officinali coltivate e spontanee nel contesto dell'offerta turistica rurale". Produttori, trasformatori, ristoratori, gestori di impianti termali e di centri benessere, albergatori, educatori ambientali, associazioni, fondazioni, abilmente coordinati dalla Rete degli Ecomusei, hanno saputo cooperare con spirito innovativo e partecipativo per il raggiungimento di un comune interesse. La costante ed intensa attività d'animazione locale e di ricerca su usi e tradizioni del mondo rurale, effettuata negli ultimi anni, ha consentito l'efficace e attiva partecipazione degli Ecomusei e delle numerose associazioni ad essi collegate.

Il progetto SY_CULTour ha saputo individuare nel patrimonio di conoscenze legato alle erbe officinali ed aromatiche un potenziale culturale di sviluppo attorno al quale si sono mobilitati gli interessi sia del

settore agricolo-produttivo sia di quello turistico-culturale. Il ricco capitale territoriale di cui dispongono gli Ecomusei, se adeguatamente valorizzato, consente di favorire uno sviluppo equilibrato anche nelle aree rurali generalmente meno interessate dai flussi turistici. Il percorso di valorizzazione rafforza nel contempo l'identità della popolazione e ne preserva il patrimonio culturale, materiale ed immateriale, per le future generazioni.

Il progetto si inserisce nell'attività dell'amministrazione provinciale finalizzata a favorire la cooperazione tra i settori agricolo e turistico e l'esperienza riportata nelle guide dimostra che la coltivazione e la raccolta di piante officinali detiene ampie potenzialità. L'adozione del marchio provinciale TRENTINERBE® ha costituito la necessaria premessa per avviare il percorso di integrazione, qualificando le produzioni e garantendo nel contempo il consumatore.

Le guide offrono quindi al lettore un interessante compendio di conoscenze, non solo geografiche ma anche storico-culturali ed enogastronomiche, relative alle aree dei sette Ecomusei trentini. Un "viaggiatore interessato" potrà trovare informazioni specifiche sui territori riguardanti l'ospitalità, le aziende produttrici presenti, i sentieri naturalistici, le specie tipiche della zona ed altro ancora, come primo passo verso la creazione di un vero e proprio "pacchetto turistico tematico". L'esperienza effettuata ha consentito di comprendere come sia possibile, attraverso la costruzione d'iniziative volte ad un turismo che si richiami ai concetti di responsabilità, sostenibilità ed ecologia, creare nuove opportunità di lavoro ampliando la presenza turistica ai periodi primaverili ed autunnali, mantenendo la cultura locale ed il territorio. In questo gli Ecomusei possono svolgere un ruolo chiave mettendo in rete gli attori, sviluppando progetti ed iniziative per divenire i custodi dei saperi, delle tradizioni rurali e della biodiversità. Ringrazio quanti hanno collaborato alla realizzazione di questa pubblicazione ed auguro ai lettori ed ai visitatori del Trentino di lasciarsi coinvolgere nella riscoperta degli antichi saperi legati alle erbe officinali ed aromatiche, patrimonio delle nostre comunità.

*Michele Dallapiccola
Assessore all'agricoltura, foreste,
turismo e promozione, caccia e pesca
della Provincia Autonoma di Trento*



INTRODUZIONE

PROGETTO SY_CULTour SINERGIA FRA CULTURA E TURISMO: L'UTILIZZO DEI POTENZIALI CULTURALI NELLE ZONE RURALI SVANTAGGIATE

La presente pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto comunitario denominato "SY_CULTour – Sinergia fra cultura e turismo: l'utilizzo dei potenziali culturali nelle zone rurali svantaggiate" finanziato dal programma Interreg SEE (Sud Est Europa), di durata triennale (marzo 2011 – febbraio 2014). Il progetto è stato coordinato a livello provinciale dall'Ufficio per le produzioni biologiche del Servizio Agricoltura della PAT che ha accolto la proposta di partenariato presentata dal Centro di Ricerca dell'Accademia Slovena di Scienze e Arte, l'Istituto Geografico Anton Melik (ZRC SAZU), da anni impegnato nello studio di aree marginali, del patrimonio rurale e delle tematiche legate allo sviluppo regionale. La diversificazione delle attività economiche e il miglioramento

della qualità della vita nelle zone rurali, che coprono la metà della superficie comunitaria e rappresentano circa il 20% della popolazione, è uno degli obiettivi condivisi dalle politiche dell'Unione europea. Proprio in questo contesto si inserisce il progetto SY_CULTour, che ha come fine principale il miglioramento della gestione del capitale territoriale per favorire uno sviluppo socioeconomico equilibrato delle aree rurali, rafforzando nel contempo l'identità culturale e preservando il patrimonio culturale materiale ed immateriale per le generazioni future.

Al progetto prendono parte sei paesi europei, Slovenia, Serbia, Ungheria, Grecia, Bulgaria e Italia, ognuno dei quali ha candidato una, o più "aree pilota" per un totale di 11 realtà. Per l'Italia oltre alla Provincia Autonoma



di Trento partecipa la Comunità Montana Sirentina (Abruzzo).

Il progetto pilota elaborato dalla PAT riguarda la valorizzazione del patrimonio culturale legato all'utilizzo delle piante officinali ed è denominato "Dalla tradizione alla produzione: l'uso sostenibile delle piante officinali coltivate e spontanee nel contesto dell'offerta turistica rurale". Partner locali del progetto sono stati individuati i sette ecomusei che compongono la rete ecomuseale trentina e che a loro volta coinvolgono numerosi operatori, associazioni e amministrazioni presenti sul territorio. Il progetto pilota è volto a favorire la cooperazione tra le aziende che producono e trasformano piante officinali e gli operatori del settore turistico. Gli attori coinvolti provvedono inoltre alla realizzazione di percorsi ed escursioni didattiche riguardanti la raccolta di piante spontanee ed il loro utilizzo nei vari settori (ristorazione, cosme-

si, benessere, ecc...) passando attraverso la riscoperta del patrimonio culturale tradizionale delle comunità rurali. L'iniziativa prevede infatti la valorizzazione della conoscenza della cultura rurale legata all'uso delle erbe officinali e la promozione delle attività agricole per la loro produzione e la raccolta di piante spontanee presenti nei territori trentini. Il settore delle piante officinali è stato recentemente valorizzato dalla Provincia Autonoma di Trento attraverso la creazione del marchio TRENTINERBE® che definisce i disciplinari produttivi ed il sistema di controllo per i produttori aderenti. Il progetto pilota ha sviluppato numerose azioni d'informazione rivolte alla popolazione locale, coinvolgendo gli *stakeholders* (amministratori, associazioni culturali, operatori turistici, ristoranti...), al fine di individuare e proporre dei pacchetti turistici tematici legati alle piante officinali. Il progetto prevede inoltre

lo sviluppo di azioni per la promozione delle erbe officinali e la definizione di una strategia di marketing comune, nonché strumenti adeguati in una prospettiva di turismo sostenibile ed eco-compatibile. L'integrazione tra agricoltura, turismo ed artigianato rappresenta l'elemento strategico del progetto in grado di produrre uno sviluppo durevole legato alla valorizzazione della cultura rurale connessa all'uso di erbe officinali coltivate e spontanee.

LE AZIONI PILOTA

Il progetto si articola in sette azioni pilota, realizzate presso i singoli Ecomusei del Trentino e così denominate: "Come il sol, come l'erba" (Ecomuseo del Vanoi); "Il giardino botanico del Tesino: usi delle piante spontanee nella tradizione popolare" (Ecomuseo del Tesino); "La riscoperta dell'utilizzo delle erbe officinali nella tradizione popolare dell'Ecomuseo del Lagorai" (Ecomuseo del Lagorai); "L'Orto in Villa" (Ecomuseo dell'Argentario); "Erbe da vivere, erbe di vita" (Ecomuseo della Judicaria); "L'orto dei rimedi. Sperimentazione e didattica nell'ambito della coltivazione di piante officinali in Valle del Chiese" (Ecomuseo della Valle del Chiese); "L'orto dei semplici in Val di Peio" (Ecomuseo della Val di Peio). Inoltre sono state individuate delle aree tematiche principali, che hanno impegnato gli Ecomusei in attività comuni:

- un futuro per il nostro passato: attività di ascolto della comunità e raccolta dei saperi tramandati;
- la creazione di orti botanici;
- la realizzazione di sentieri e l'organizzazione di escursioni;
- la progettazione di itinerari didattici;
- la produzione di piante a scopo dimostrativo e promozionale;
- la filiera corta.

Conformandosi alla volontà della Commissione europea, che ha promosso l'utilizzo dei metodi partecipativi nello svolgimento delle attività progettuali comunitarie, anche la PAT ha adottato questo tipo di approccio. Avvalendosi della collaborazione di un esperto mediatore il team del progetto ha fatto sì che eventi ed incontri divenissero non solo momenti di divulgazione e informazione ma, soprattutto, interessanti opportunità per analizzare il contesto culturale e socioeconomico delle comunità. Scambiare idee, condividere le esperienze legate alle singole azioni pilota, sono stati elementi qualificanti del percorso partecipativo anche in prospettiva di iniziative promozionali comuni e l'individuazione di percorsi turistici legati alle erbe officinali. In questo contesto si inserisce la presente guida turistica che è articolata sui percorsi dedicati alle erbe officinali specifici per ognuno dei sette Ecomusei trentini aderenti al progetto SY_CULTour.





ECOMUSEO DEL LAGORAI

L'“*ECOMUSEO DEL LAGORAI - NELL'ANTICA GIURISDIZIONE DI CASTELLALTO*” COPRE I TERRITORI DEI COMUNI DI CARZANO, TELVE, TELVE DI SOPRA E TORCEGNO.

L'idea di riunire i territori dei quattro comuni per dare vita all'Ecomuseo nasce dalla necessità di aiutare lo sviluppo sostenibile del territorio superando i confini amministrativi e valorizzando gli aspetti ambientali, storici, culturali e antropici dell'area. Tutto questo soprattutto perché le stesse quattro comunità hanno un passato in comune, essendosi trovate riunite già in epoca

medioevale sotto la giurisdizione dei signori di Castellalto. Nonostante le trasformazioni culturali degli ultimi quarant'anni i quattro paesi hanno saputo mantenere le loro specificità attraverso un'economia agro-silvo-pastorale volta a promuovere azioni a scarso impatto ambientale e attraverso il mantenimento di un forte legame con la montagna del Lagorai che da sempre costituisce il valore principale per gli





abitanti del territorio. Lo scopo dell'Ecomuseo è quindi quello di far conoscere e di valorizzare le radici che da sempre sostengono e caratterizzano la nostra comunità, la comunità dell'antica giurisdizione di Castellalto.

Il territorio del Lagorai è probabilmente la catena montuosa più selvaggia del Trentino ed è una delle poche zone in cui l'ambiente è rimasto pressoché

incontaminato e dove esiste ancora una rispettosa convivenza tra uomo e natura. La scarsa antropizzazione della zona ha permesso che l'alta montagna sia caratterizzata da un paesaggio naturale di estremo valore, con alcune "perle" come la zona di Sette Selle, la conca del lago d'Ezze e la confinante Oasi di Valtrigona, importante anche perché unica oasi WWF in am-



Particolare dell'orto botanico nell'oasi WWF di Val Trigona.



biente alpino. Nelle zone d'alta quota dalle cime di Sette Selle ad Ezze, dalla Valtrigona a Valpiana, passando per la valle di Cagnon sono presenti numerose malghe situate generalmente oltre i 1400 metri di quota e costituite da un pascolo più o meno ampio. Alcune fonti comprovano che già in epoca medioevale (XIV secolo) sulle montagne del Lagorai esistevano delle casare per la lavorazione dei prodotti; gli animali trovavano riparo sotto sporgenze rocciose o sotto le fronde di qualche grande albero chiamato "maresana". Furono le leggi igieniste del XIX secolo ad introdurre i grandi stalloni, detti barchi, sia per proteggere il bestiame dalle intemperie, che per favorire una corretta concimazione del pascolo. Solo negli ultimi cinquant'anni anche il malghese ha una residenza "dignitosa", mentre prima doveva arrangiarsi alla meglio, nella casara o nel barco.

Da sempre alla base dell'economia di sussistenza di alta quota, la tradizione dell'andare in malga ha costituito e costituisce al giorno d'oggi un importante tassello nello sviluppo sostenibile del territorio del Lagorai e della sua economia. Il formaggio e soprattutto il burro sono i prodotti d'eccellenza delle malghe del Lagorai: entrambi hanno un colore giallognolo dovuto all'elevato contenuto di caroteni, presenti in quantità particolarmente elevata nei pascoli di alta quota. I caratteristici profumi e sapori sono determinati dalla compo-

sizione botanica dei pascoli e della flora microbica locale. La specificità del prodotto è notevole al punto che è stato ottenuto il presidio slow food del formaggio di malga del Lagorai: si tratta di un prezioso riconoscimento, che rende onore alla tradizione che sapientemente nei secoli è stata trasmessa di padre in figlio.

Il territorio dell'Ecomuseo del Lagorai è stato da sempre gestito e regolato dalla comunità, che sin dal XIV secolo produsse degli statuti con lo scopo di definire il corretto utilizzo e sfruttamento di prati, pascoli, malghe, acque e boschi. Queste raccolte di norme sono definite "carte di regola" e ancora oggi sono alla base degli statuti comunali.

Il bosco costituisce gran parte dell'ambiente del Lagorai e da sempre è stato oggetto di una gestione volta alla sua salvaguardia, che ha portato ad un utilizzo sostenibile dello stesso: il legname infatti per secoli è stato la principale fonte di sostentamento per le nostre comunità assieme all'agricoltura.

L'agricoltura nell'intera Valsugana orientale ha rivestito sempre un ruolo importante; le pendici esposte a sud hanno favorito la coltivazione della vite, del melo, del frumento, del tabacco e del gelso per i bachi da seta. Il castagno ha rappresentato un'importante fonte di reddito per le famiglie e ancora oggi questa coltura risulta essere interessante sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo.

Ancor oggi le attività legate all'al-

**Nella pagina a fianco il formaggio di Malga Cagnon de Sora, presidio Slow Food.
In alto una vacca della razza grigia alpina.**

levamento e all'agricoltura, anche se notevolmente trasformate e meno praticate, rappresentano un importante presidio di salvaguardia del nostro territorio.

Recentemente si è diffusa la coltivazione dei "piccoli frutti" come fragole, mirtilli, ribes, lamponi e more: specie che crescono bene su terreni acidi e possono essere coltivate anche su limitate superfici.

Nei terreni di fondovalle trova posto il granoturco destinato all'alimentazione animale; inoltre è stata reintrodotta da poco, grazie ad uno specifico programma europeo, una vecchia varietà di mais, detta "Spin", nome derivante dalla particolare conformazione del chicco, che permette la produzione di una farina da polenta particolarmente saporita.

L'Ecomuseo del Lagorai in questi anni si è dedicato al recupero e alla valorizzazione anche di antichi mestieri, quali quello del ce-

staio, della produzione di reti per la raccolta del fieno e della realizzazione delle gerle. Allo stesso tempo i progetti di ricerca sono stati mirati alla diffusione della conoscenza della storia e delle tradizioni del territorio con la realizzazione di un museo etnografico a Telve di Sopra, luogo in cui si racconta la vita contadina del passato attraverso gli strumenti recuperati con sapiente maestria nel corso dei secoli da Tarcisio Trentin, appassionato del posto. Sono stati individuati anche dei sentieri come quello del sacro, quello del legno a Carzano e il sentiero naturalistico Franco Furlan a Torcegno.

Siti e strutture che si pongono l'obiettivo di narrare in sinergia con l'attività dell'Ecomuseo la storia, le radici che il territorio racchiude, permettendo a tutti di conoscerla e di valorizzarla in funzione di uno sviluppo sostenibile del territorio stesso.

**Laboratorio dell'Ecomuseo sulle erbe.
A fianco, prato alpino.**





IL TRENTINO E LE SUE ERBE

IL VERSANTE MERIDIONALE DELLE ALPI OSPITA UNA STRAORDINARIA RICCHEZZA FLORISTICA, CON UNA VARIETÀ E DISTRIBUZIONE ECOLOGICA DI SPECIE DIFFICILMENTE RISCONTRABILI ALTROVE

Se si parla di ricchezza floristica, il Trentino è forse uno dei siti maggiormente rappresentativi, vista la grandissima diversità che caratterizza il substrato geologico, la distribuzione altimetrica e l'andamento climatico.

Nell'arco di poche decine di chilometri si spazia dalla flora submediterranea del Lago di Garda e della Valle dei Laghi agli habitat artici delle calotte glaciali dei massicci dell'Adamello-Prezanella e del Cevedale. Ad Est della Valle dell'Adige il substrato geologico varia dagli Altipiani calcarei ai porfidi del Lagorai e alle Dolomiti del Trentino orientale. Alcuni luoghi sono divenuti nel corso del tempo il monumento all'importanza delle erbe per la salute umana, grazie agli studi iniziati a partire dal 1500. Il Monte Baldo, ad esempio, ospita il 43% dell'intera flora alpina, vi

sono state rinvenute oltre 1900 specie di piante vascolari, di cui alcune endemiche, ed è meta, in particolare nel periodo delle fioriture, di studiosi ed appassionati da tutto il mondo. Grazie a questa ricchezza è in ripresa la coltivazione di erbe officinali ed aromatiche e si svolgono annualmente importanti manifestazioni come "Baldo Speciale". Molti altri luoghi in Trentino sono noti per la ricchezza floristica, ad esempio le Alpi di Ledro oppure il Monte Lefre in Valsugana, mentre sul monte Bondone, alle Viote, si trova il primo grande giardino botanico alpino realizzato in Italia, gestito dal MUSE (Museo delle Scienze di Trento). La straordinaria varietà di erbe e fiori che cresce in Trentino ha da sempre stimolato l'uomo ad approfondirne lo studio e la sperimentazione sia a scopo alimentare sia curativo. Sin dal-



la preistoria, al tempo dei primi cacciatori del tardo paleolitico che si sono avventurati tra valli e montagne dopo l'ultima glaciazione (circa 13.000 anni fa), l'uomo ha sperimentato l'utilizzo di erbe, bacche e preparati, tramandando i risultati. Custodi del sapere a quel tempo erano gli sciamani e alcune donne sapienti, poi trasfigurati nel mito dell'*Homo* o *Dona Salvadega* o *Gambinei*, *Salvanei*, *Anguane*, oppure demonizzate come streghe. La sapienza popolare e contadina ha comunque saputo tramandare nel tempo molte di queste conoscenze, che sono state poi affiancate da studi di autorevoli personaggi dedicatisi alle piante officinali e alla realizzazione di erbari di importanza storica e naturalistica. Importanti custodi dei saperi erboristici sono stati i monaci, che all'interno dei conventi coltivavano le erbe negli "Orti dei Semplici" e ne ricavano prodotti indicati alla cura di gran parte delle ma-

lattie. Tra gli studiosi si possono citare il medico senese Pietro Andrea Mattioli (1501-1578), ospite a Trento del Principe Vescovo Bernardo Clesio, Francesco Facchini (1788-1852), Agostino Perini (1802-1878), Carlo Perini (1817-1888), Francesco Ambrosi (1821-1897), Don Pietro Porta (Valvestino, 1832-1923), Adele Boschi (Volano, 1855-1957), dott. Enrico Gelmi (1855-1901), Angelo Folletto (Ledro, 1872-1966), dott. Giuseppe Dallafior (1884-1967),



In alto piante officinali: *Helleborus niger* e *Caltha palustris*. Qui sopra i SS. Cosma e Damiano protettori degli erboristi (Stampe del Tesino - Collezione Mariano Avanzo).

Padre Atanasio Cristofori da Grauno (1885-1961), Luigi Pancheri (Cles, 1888-1962), Alessandro Negri (Tres, 1896-1967), Eugenio Piechenstein (Romeno, 1930-1976). Con l'incremento delle conoscenze ed il progresso tecnologico molte farmacie si specializzarono nella preparazione e lavorazione delle erbe e si svilupparono inoltre industrie di trasformazione per la realizzazione di pregiati distillati o altri preparati tradizionali, come ad esempio le cosiddette "zirele", tipiche caramelle trentine.

Oggi, grazie all'impegno degli Ecomusei, che hanno contribuito al recupero di saperi e pratiche tradizionali, nonché della Provincia Autonoma di Trento, che ha realizzato numerosi corsi di formazione professionale specifica ed ha fondato il marchio TRENTINERBE®, si assiste ad una generale ripresa della coltivazione di specie officinali, aromatiche e alimurgiche, e ad un crescente interesse dei consumatori verso questi prodotti.

Il termine "piante Officinali" deriva dal latino "*officina*", l'antico laboratorio farmaceutico in cui venivano preparate le erbe e se ne estraevano i principi attivi, le cosiddette "droghe", sotto forma di olii essenziali, tinture, pomate, miscugli da infusione o decotti. Oggi con il termine "officinale" si tendono a raggruppare le specie di interesse erboristico, aromatico e le spontanee utili per l'alimentazione. Molto note tra queste sono le specie precoci primaverili, che permettono una salutare integrazione vegetale alla dieta, generalmente in anticipo rispetto alla disponibilità di specie coltivate in campo (ovviamente se abbiamo un occhio di



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

riguardo alla corretta stagionalità del prodotto!). La raccolta di antica consuetudine di queste specie spontanee è regolamentata da norme che sono riportate nella parte conclusiva di questo opuscolo. La coltivazione, la raccolta ed il commercio di piante officinali coltivate sono disciplinati invece dal Decreto del Presidente della Provincia n. 41 – 148 del 24/9/2008 (in attuazione della LP 28 marzo 2003, n. 4). Le norme trattano la produzione, la prima trasformazione e la commercializzazione di piante officinali prodotte e trasformate in Trentino, salvaguardano e valorizzano le produzioni locali attraverso un sistema di controllo coordinato dalla Provincia Autonoma di Trento. Gli agricoltori del settore per aderire devono qualificarsi partecipando a specifici corsi di formazione, al fine di garantire uno standard di produzione e qualità e salubrità del prodotto.

In alto, fiordalisi.



LA SITUAZIONE ATTUALE IN TRENTINO

Allo stato attuale sono operative oltre 70 aziende agricole su di una superficie di circa 10 ha coltivati ad officinali e che effettuano la raccolta di specie spontanee. Le aziende sono orientate alla vendita diretta del prodotto. I prodotti venduti sono: tisane, sali aromatizzati, cuscini aromatizzati, confetture miste di frutta ed erbe, condimenti e pesti a base di erbe spontanee, succhi, sciroppi, prodotti cosmetici. Alcune aziende coltivano ed utilizzano le piante officinali per completare la propria offerta derivante dall'attività zootecnica principale, come nel caso dei formaggi ai fiori o alle erbe o del miele balsamico alle erbe oppure della viticoltura come nel caso della produzione di vini ed aceti medicati e distillati. Interessante è lo

sviluppo dell'utilizzo delle piante officinali nel settore termale e del benessere dove, accanto ai bagni di fieno, vengono proposte tisane e cosmetici di produzione locale. Il settore delle piante officinali offre inoltre al comparto turistico interessanti opportunità per la realizzazione di percorsi didattici, botanici e naturalistici, legati all'uso alimentare ed officinale di specie coltivate o spontanee. Alcuni esempi di sinergia fra il turismo e le erbe officinali sono rappresentati dalle seguenti iniziative: il programma "Baldo speciale", sull'Altopiano di Brentonico, che vede la partecipazione dell'associazione di produttori associati "Baldensis", la "Festa delle erbe officinali" a Roncegno, con la partecipazione dell'Associazione di produttori locali "Montagna e Benessere", il Festival del Miele e delle Erbe officinali a Comano Terme.

LA GESTIONE DELL'AZIENDA AGRICOLA DAL PUNTO DI VISTA PRATICO

Per la costituzione dell'azienda agricola, oltre alle conoscenze tecniche e alla propria volontà a produrre, sono necessari alcuni adempimenti burocratici iniziali: l'apertura di partita IVA, l'iscrizione alla Camera di Commercio, l'apertura di un fascicolo aziendale, l'iscrizione all'A-PPIA (Archivio Provinciale delle Aziende Agricole), la partecipazione al corso Trentinerbe e l'iscrizione all'elenco provinciale TRENTINERBE®, l'eventuale notifica del metodo biologico (Reg.834/07). Si passa quindi al reperimento del materiale di propagazione (semi, piantine), alla sistemazione e preparazione dei terreni, approntamento dei mezzi tecnici e dei macchinari. La produzione primaria viene realizzata secondo i disciplinari prescelti, seguendo un piano colturale e un programma di rotazioni. Una volta ottenuti i prodotti primari si possono essiccare con strumenti idonei o in locali adibiti all'operazione, assicurando garanzie di igiene. I materiali essiccati si ripongono al buio, in sacchetti di carta o in contenitori ermetici. La fase successiva è quella della trasformazione della produzione, da eseguire in conto proprio (con limitazione delle specie) o tramite terzi (erboristi qualificati) che garantiscano la correttezza delle operazioni e delle specie impiegate. I prodotti possono essere composti da miscugli, come nel caso di infusi o sali aromatizzati, o essere venduti come mono-prodotto. Inoltre si possono realizzare cosmetici, oli essenzia-



li, integratori alimentari previa acquisizione delle necessarie autorizzazioni. Infine si procede alla commercializzazione del prodotto, in azienda o presso altre strutture.

L'Assessorato all'Agricoltura e le strutture tecniche dell'amministrazione provinciale partecipano alle attività di promozione e sviluppo delle piante officinali, in collaborazione con la Fondazione Mach, con l'Unità di ricerca per il Monitoraggio e la Pianificazione forestale del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura (CRA) di Villazzano, con il Museo Civico di Rovereto e con le associazioni Florere, Montagna e Benessere, Baldensis.

La coltivazione, raccolta e trasformazione delle piante officinali sono settori con buone pos-



sibilità di sviluppo, in particolare in un contesto montano come quello della nostra Provincia, dove la qualità dell'ambiente e la conoscenza degli usi e delle tradizioni locali, possono fornire un importante valore aggiunto alle produzioni. Le piante officinali, nelle varie forme oggi offerte dal mercato, riscontrano sempre maggior interesse presso i consumatori. L'utilizzo di tali prodotti si è particolarmente diffuso presso i "centri benessere" e le strutture ricettive del settore rurale (agritur, bed&breakfast, malghe, ecc), nei mercati agricoli di prossimità e nei negozi specializzati. La ristorazione di qualità ha inoltre in questi ultimi anni riscoperto l'utilizzo delle

piante spontanee nella preparazione dei pasti in determinati periodi. Tali prodotti possono quindi oggi rappresentare un nuovo strumento per valorizzare la montagna, fornendo agli abitanti possibilità di reddito anche in aree marginali ed integrandosi ottimamente con il settore turistico, l'ambiente ed il territorio nel suo complesso. La Provincia autonoma di Trento, mediante la recente adozione di una serie di provvedimenti normativi, ha inteso creare adeguate condizioni per consentire lo sviluppo del settore e favorire la creazione di nuove opportunità per i produttori, qualificare le produzioni locali ed offrire maggiori garanzie per i consumatori.

**Lo zafferano, coltivato sul monte Baldo assieme a moltissime altre erbe.
Nelle foto piccole buon enrico e campanule.**

IL REGOLAMENTO ATTUATIVO PROVINCIALE (LP 28 MARZO 2003, N. 4)

Il Regolamento definisce la categoria di “prodotto alimentare erboristico” come “prodotto realizzato a base di piante officinali, singole o miscelate, non addizionato con prodotti di sintesi o semisintesi, destinato ad essere ingerito a scopo non nutritivo, utilizzato nel tradizionale impiego alimentare di uso corrente per il quale non sono dichiarate finalità salutistiche o terapeutiche”.

Il Regolamento stabilisce inoltre la costituzione dell’“Elenco provinciale degli operatori abilitati alla coltivazione, alla raccolta e alla prima trasformazione di piante officinali per la produzione di piante officinali per la produzione di prodotti alimentari erboristici e loro miscelazione”. Per l’iscrizione a tale elenco l’operatore dovrà essere in possesso di determinati requisiti, fra i quali disporre di strutture aziendali situate nel territorio provinciale e di un attestato di frequenza e superamento di un apposito corso di formazione organizzato dalla Provincia.

Ai fini dell’iscrizione all’Elenco è riconosciuto anche l’attestato di frequenza e superamento di un corso di formazione organizzato dalla Provincia Autonoma di Bolzano o da altre Regioni purché avente i contenuti minimi previsti per il corso organizzato dalla Provincia. Sono dispensati dal partecipare al corso e sostenere l’esame gli operatori in possesso di diplomi di laurea attinenti il settore o di altri titoli abilitanti all’esercizio della professione di erborista.

Un regolamento da tenere presente: il Reg (CE) 852/2004 del Parlamento europeo e dei Consigli, relativo all’igiene dei prodotti alimentari

Il regolamento fissa i requisiti generali in materia d’igiene che devono rispettare le imprese alimentari in ogni fase della catena alimentare. Si applica alla produzione primaria, con deroghe per la fornitura diretta di piccoli quantitativi di prodotti primari dal produttore al consumatore.

Produzione primaria

Per “produzione primaria” si intendono tutte le fasi della produzione, dell’allevamento o della coltivazione dei prodotti primari, compresi la raccolta, la mungitura e la produzione zootecnica precedente la macellazione, comprese la caccia, la pesca e la raccolta di prodotti selvatici. Per la cessione – a livello locale – di prodotti primari ottenuti nell’azienda, a condizione che tale attività sia marginale rispetto all’attività principale, a esercenti il commercio al dettaglio, mense di aziende, ristoranti, è prevista l’esclusione dal campo di applicazione della normativa. Rimangono obbligatori il rispetto delle regole igieniche e delle buone pratiche agricole e l’obbligo della rintracciabilità per il dettagliante.

Il regolamento interessa la produzione e la coltivazione di prodotti vegetali quali cereali, frutta, ortaggi ed erbe, compreso il trasporto, il magazzinaggio e il trattamento all’interno dell’azienda (senza modifica sostanziale della loro natura) e l’ulteriore trasporto verso uno stabilimento.

REG 852/2004 Modalità operative**Erbe spontanee**

È consentito l'utilizzo di vegetali spontanei, ma è necessario che chi li raccoglie e li impiega nelle pietanze che poi somministra sappia riconoscere le specie. Il ristoratore che impiega nelle proprie preparazioni le erbe spontanee si assume la responsabilità diretta su ciò che somministra. Si forniscono le seguenti indicazioni:

- raccogliere le erbe spontanee lontano da fonti di inquinamento
- non raccogliere erbe sui bordi delle strade o in parchi frequentati da cani o altri animali;
- non raccogliere ciò che non si conosce;
- non lasciare le erbe raccolte in sacchi di plastica e non tenerle ammucchiate;
- non raccogliere piante malate o ammuffite.



Le coccole di ginepro, un esempio di prodotto spontaneo delle nostre montagne.

ALCUNE UTILI DEFINIZIONI

Piante officinali

Vengono definite erbe officinali i vegetali che possiedono proprietà aromatiche o medicinali. Il loro nome deriva dalla parola latina *officina*, l'antico laboratorio in cui, in passato, si lavoravano le piante per estrarre da esse le sostanze utilizzate nella medicina popolare. Il termine si riferisce sia a specie dotate di proprietà terapeutiche sia a piante utilizzate per la preparazione di cosmetici, profumi, liquori ecc. Vediamo quali sono le caratteristiche di ciascun gruppo e i rispettivi ambiti di applicazione.

Erbe aromatiche

Si definiscono piante o erbe aromatiche i vegetali dotati di sostanze capaci di conferire un particolare odore o sapore e che, pertanto, sono utilizzate per condire alimenti, per conservarli, preparare profumi e bevande. Alcune piante presentano una diffusione uniforme delle loro proprietà, mentre in altre si trovano concentrate solo in alcune parti come, ad esempio, semi, petali, foglie o radici.

Questi stessi aromi, inoltre, sono maggiormente presenti in alcuni periodi dell'anno o in alcune ore del giorno: conoscerli aiuta a sfruttarne al massimo le potenzialità! Le piante aromatiche possono essere suddivise in due ulteriori categorie:

Piante da essenza: dotate di una notevole concentrazione di sostanze profumanti che vengono estratte per distillazione o mediante solventi. Esse sono abbondantemente utilizzate nell'industria cosmetica e alimentare. Vediamone alcune:

- **Angelica:** il suo aroma è un derivato dell'acido pentadecenoico. Questa pianta, che contiene derivati del tannino, acidi aromatici, sostanze amare e zuccherine, è molto usata per realizzare liquori e in pasticceria.
- **Cannella:** dotata di un aroma forte ed estremamente gradevole, è usata in tutto il mondo nell'industria dolciaria e di liquori ed in prodotti cosmetici.
- **Gelsomino:** utilizzato per l'aroma estremamente gradevole in cosmetici e profumi, si ritiene che abbia un'azione



Fioritura di monarda.



CURARSI CON LE ERBE

In passato, prima che la medicina moderna si affermasse, la cura con le erbe rappresentava la norma. Con il passare del tempo la medicina ufficiale ha eroso il terreno della medicina popolare decretandone quasi la scomparsa. Oggi, tuttavia, si riscontra un ricorso sempre maggiore ai rimedi naturali: piante ed erbe medicinali sono tornate di moda! Le scienze che si occupano dello studio e dell'utilizzo di piante per la cura delle malattie si sono moltiplicate: erboristeria, fitoterapia, omeopatia, aromaterapia, medicina naturopatica ecc... Spesso esse prendono spunto dalla medicina popolare, rielaborandola attraverso approcci e rivisitazioni originali. Il riconoscimento che la medicina ufficiale tributa a queste scienze può variare da caso a caso. In generale si assiste alla tendenza a riconoscere, almeno in riferimento ad alcuni disturbi, l'efficacia di queste cure che possono anche essere affiancate ai farmaci convenzionali.

È assolutamente necessario evitare il *fai da te* ed affidarsi sempre a persone accreditate: solo così è possibile ottenere reali benefici ed abbattere eventuali rischi. L'inizio di una terapia con erbe e piante medicinali, inoltre, va sempre concordata con il proprio medico curante. Non bisogna, infatti, incorrere nell'errore di credere che i rimedi naturali siano di per sé innocui o privi di rischi: i vegetali contengono dei principi attivi che possono rivelarsi pericolosi perché possono interagire con altri farmaci o produrre allergie. È bene inoltre sapere che non tutte le malattie possono essere curate con rimedi naturali: per le patologie più serie la medicina ufficiale è ancora l'unica capace di offrire risposte e cure certe.

euforizzante e che aiuti a dissolvere le paure e le tensioni legate alla sessualità.

- **Lavanda:** pianta profumatissima utilizzata soprattutto per fini cosmetici e per profumare gli ambienti. Le ghiandole che producono l'olio essenziale sono localizzate in tutte le parti verdi della pianta (fiori, foglie e gambi) anche se sono concentrate in modo particolare nei fiori.
- **Tiglio:** le infiorescenze del tiglio vengono fatte essiccare e sono molto utilizzate in erboristeria per le notevoli proprietà aromatiche.
- **Vaniglia:** è l'unica orchidea che produce un frutto commestibile. La sostanza responsabile dell'aroma è la vanillina, utilizzata in cosmesi e nella produzione dolciaria.

Piante aromatiche da condimento sono quelle utilizzate comunemente in cucina per condire i cibi. Generalmente

sono sottoposte a processi minimi di trasformazione come, ad esempio, essiccamento o macinazione, che garantiscono una più lunga conservazione o una maggiore trasportabilità.

Si tratta di piante di uso talmente comune che basterà citarne i nomi: aglio, alloro, basilico, sedano, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, menta, origano, salvia, timo, peperoncino, ecc. Alcuni di questi vegetali sono, inoltre, dotati di proprietà medicinali spesso ignorate nell'uso comune.

Erbe e piante medicinali

Secondo la definizione dell'OMS sono piante medicinali "tutte le specie vegetali contenenti sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi, o che sono precursori di sintesi chimio farmaceutiche". Queste piante possono essere utilizzate dall'industria farmaceutica per la confezione di farmaci convenzionali oppure



essere destinate ad un uso erboristico. In quest'ultimo caso esse si presenteranno sotto forma di infusi, tisane, decotti, tinture e preparati di varia natura. Le piante dotate di poteri terapeutici sono molteplici. Elenchiamo di seguito quelle che riscontrano un impiego maggiore:

- **Arnica:** la parte utilizzata sono i fiori. Ha proprietà antibatteriche, antinfiammatorie; cura ematomi, distorsioni e dolori muscolari.
- **Biancospino:** le sommità fiorite sono ricercate per l'attività vaso-dilatatoria e di regolazione della frequenza cardiaca e dell'ipertensione arteriosa.
- **Calendula:** i suoi fiori esercitano un'azione antinfiammatoria verso le mucose e la cute, immunostimolante, cicatrizzante, disinfettante. La pianta sembra favorire, inoltre, la guarigione delle ulcere gastriche e duodenali.
- **Carciofo:** le foglie svolgono una valida azione diuretica, digestiva, lassativa ed epato-protettrice. Può rivelarsi utile anche per combattere la cellulite.
- **Finocchio:** i semi esercitano un'azione antispasmodica, rinfrescante e digestiva.
- **Mirtillo nero:** utile in caso di fragilità capillare, varici, disturbi oculari, infezioni delle vie urinarie, ulcere. Le bacche secche hanno, infatti, numerose proprietà tra cui antinfiammatoria, antiossidante e antiulcera.
- **Ortica:** le foglie sono diuretiche e antinfiammatorie.
- **Rosa canina:** antiossidante, diuretica e ricca di vitamina C.
- **Valeriana:** la radice è un sedativo e un ansiolitico naturale.



Dall'alto arnica, mirtillo nero,
valeriana e rosa canina.
Nella pagina a fianco lavandino.

Piante alimurgiche

Il termine “alimurgia” fu coniato nel 1767 dal medico e naturalista fiorentino Giovanni Targioni- Tozzetti che, pubblicando il suo lavoro: *“De alimenti urgentia, ossia modo per rendere meno gravi le carestie, proposto per il sollievo dei popoli”* aggiunse come didascalia al titolo *“Alimurgia, intendendo con questa nuova scienza illustrare come sopperire, in caso di carestia, alla carenza di cibo attraverso la raccolta delle erbe selvatiche commestibili”*.

Il termine venne riproposto più tardi da Oreste Mattiolo, nel suo libro *“Phytoalimurgia Pedemontana”* (1918), che aggiunse il prefisso *fito-*, precisando la

derivazione vegetale degli alimenti usati in caso di necessità. Bisognava reperire nuove fonti alimentari allo scopo di liberare la popolazione dal primario bisogno: la fame. Per questo motivo, il botanico Mattiolo, nella stesura del testo, non adotta un linguaggio scientifico della materia, con *“classificazioni chimiche, dietetiche o botaniche, perché troppo differenti erano gli usi che si potevano fare di una stessa specie vegetale”*, rendendo il suo elaborato pratico e facilmente consultabile. Nel suo libro Oreste Mattiolo elenca più di 230 specie di piante commestibili presenti nel territorio piemontese, suddividendole in dodici capitoli:



Qui sopra pimpinella. Nella pagina a fianco l'ortica, una pianta utilissima.



- I.** I cauli metamorfozzati in magazzini di materiali nutritizi (A. Rizomi – B. Tuberi, Bulbo-tuberi e Rizomi tuberosi – C. Bulbi).
- II.** Le radici metamorfozzate in magazzini di materiali nutritizi.
- III.** I giovani getti culinari teneri, succosi, che si possono mangiare.
- IV.** Le piante di cui si usano le foglie o le innovazioni primaverili nelle insalate.
- V.** Le piante delle quali si adoperano specialmente le innovazioni primaverili per confezionare minestre.
- VI.** Le piante che si adoperano nelle frittate e nelle torte.
- VII.** I fiori che si usano come alimenti.
- VIII.** I frutti e i semi alimentari.
- IX.** Le piante dalle quali si può estrarre olio.
- X.** Le piante, o le parti di esse, usate come succedanee del caffè e del thè.
- XI.** I funghi. Le alghe. I licheni.
- XII.** La bibliografia alimurgica.

Il botanico Mattiolo si è ispirato al Trattato degli alimenti di Galeno (II secolo d.C.), attenendosi alla classificazione che aveva proposto l'autore romano circa due millenni prima, "la quale, dal punto di vista popolare, è esemplarmente pratica" (Mattiolo, 1918).

Di particolare interesse è la recente pubblicazione *Piante alimurgiche del Veneto-Riconoscerle, coltivarle e gustarle*, di Maria Clara Zuin, ricercatrice del IBAF-CNR, che, in collaborazione con Veneto Agricoltura ha anche realizzato tre giardini fitoalimurgici nel territorio veneto.



L'UTILIZZO LOCALE DELLE ERBE

L'USO TRADIZIONALE DELLE ERBE IN LAGORAI

Gli abitanti dei comuni dell'Ecomuseo del Lagorai e territori limitrofi hanno imparato, fino dai tempi antichi, ad utilizzare le erbe e gli altri prodotti vegetali a fini alimentari o terapeutici. Le erbe venivano impiegate con un criterio di stagionalità, partendo dalla raccolta delle prime erbe nel fondovalle alla fine dell'inverno fino ad arrivare alle specie delle praterie alpine nel periodo dell'alpeggio. Molto diffusa, ancora oggi, è la raccolta di tarassaco e cicorie in primavera, per preparare gustose insalate e verdure cotte, semplici e diffusi depurativi contro i grassi invernali. Noti e ricercati nei boschi in primavera anche i cosiddetti "Asparagi di Monte", germogli di *Aruncus diocus*, come del resto i "bruscardoli", germogli di luppolo, lungo le stradine e i muretti delle campagne. Altre specie sono invece note solo agli anziani o ad appassionati che ne stanno

riscoprendo gli utilizzi e la coltivazione. Molto importanti sono gli stimoli provenienti dal confinante territorio di Roncesano, dove ha la sede l'Associazione "Montagna e Benessere", che raggruppa le principali aziende produttrici di erbe officinali della Valsugana, compreso il territorio dell'Ecomuseo. Il paese di Roncesano è divenuto punto d'incontro tra operatori turistici, aziende,





ristoratori e offre al visitatore opportunità didattiche, escursioni a tema e l'annuale appuntamento, a fine luglio, con la *Festa delle Erbe Officinali* nella cornice dello splendido Parco Asburgico. A Roncegno si trovano le aziende Maso Aria, sede del laboratorio comune dell'Associazione Montagna e Benessere – visitabile su prenotazione – Maso Albio – presso il quale sono coltivati e visitabili gli orti a servizio del *Palace Hotel* –, Casa di Salute *Raphael*, Mulino Angeli-Museo degli spaventapasseri e il suo piccolo orto officinale.

Negli ultimi anni si stanno sperimentando anche colture di piante officinali in quota, sull'Alpe di Roncegno, con particolare attenzione rivolta verso l'arnica e specie aromatiche e alimurgiche di diretto utilizzo da parte di ristoratori locali. L'esperienza di Roncegno è un modello per il territorio dell'Ecomuseo, che deve proseguire lo sviluppo del tema delle erbe e delle conoscenze legate ad esse, diffondendo le buone pratiche già sperimentate. Sono già in corso varie forme di collaborazione reciproca tra persone ed iniziative.



In alto, eufrasia. A sinistra panace, erba castalda. Sopra, veronica.

ERBE OFFICINALI DI USO TRADIZIONALE NEL TERRITORIO DELL'ECOMUSEO

Molte sono le erbe note: sicuramente oltre al già citato tarassaco, ottima pianta di cui si utilizzano le foglie, i fiori (anche in stadio di bocciolo) e le radici; i getti basali della silene, ottimi sia in insalata che lessati o aggiunti ad altri ingredienti negli gnocchi verdi o nelle frittate; i germogli di luppolo, utilizzati nei risotti e nelle frittate; l'acetosella, come componente di insalate; il buon enrico, utilizzato per gnocchi verdi e nelle preparazioni in cui sostituisce egregiamente gli spinaci; le ortiche giovani, per risotti e gnocchi. Altra pianta molto utilizzata è il sambuco, di cui molte famiglie utilizzano i fiori per preparare uno sciroppo dissetante e le bacche per confetture. Altre specie note per le proprietà aromatiche sono il comino dei prati, usato per aromatizzare pane, crauti e per tisane digestive, e il timo serpillio, per condire carne o pesce, ma anche come cura per i raffreddamenti e componente di tisane digestive e calmanti. Altre specie note sono Achillea, Assenzio, Biancospino, Iperico, Malva, Menta, Parietaria, Piantaggine, Edera.

In primavera era poi tradizione andare nei boschi a prelevare la resina "argà", da tre specie di conifere diverse, abete bianco, abete rosso e larice, componente essenziale per preparare quella sorta di rimedio universale che è l'Onto Santo, aggiungendo cera d'api, seconda corteccia del sambuco, olio di oliva, burro o grasso animale, a volta anche erbe officinali. Tale un-

guento, una volta preparato in tinocce che si possono osservare al Museo Etnografico di Telve di Sopra, si metteva in vasetti e veniva usato contro tagli, ustioni, scottature, dolori, artriti e molti altri malanni. In alta montagna venivano raccolte anche le gemme e le giovani pignette del pino mugo per fare uno sciroppo per la tosse.

Nel territorio dell'Ecomuseo del Lagorai sono venute alla luce le seguenti tradizioni legate al mondo delle erbe, raccolte da testimoni degli antichi utilizzi.

INTERVISTE A TORCEGNO

Erbe utilizzate in cucina e per l'alimentazione animale

- **Sgrisoie (silene):** mangiate come insalata, utilizzate per preparare gli gnocchi
- **Ravizole (buon enrico):** utilizzate per fare gli gnocchi ma anche lessate e mangiate
- **Farinele (farinello):** utilizzate per fare gli gnocchi
- **Ortighe (ortica):** utilizzate per preparare gnocchi e minestrone al posto di altre verdure; utilizzate anche per l'alimentazione dei maiali
- **Erba porcellana (portulaca):** utilizzate per l'alimentazione dei maiali, da cui prende il nome
- **Grenteni (mirtillo rosso):** utilizzato per fare marmellate
- **Cargedo (comino):** usato per insaporire i crauti, utilizzato assieme alle braci per profumare le stanze
- **Dente di cane (tarassaco):** utilizzato nelle insalate
- **Raisata dolza (felce dolce):** masticata perché ha un sapore simile alla liquirizia



Erbe utilizzate a scopo curativo

- **Arnica**: serviva per uso esterno, contro dolori reumatici, traumi, slogature, strappi muscolari, pertosse
- **Stella alpina**: utilizzata contro la stitichezza ma anche per fare un decotto contro la diarrea da dare ai vitelli appena nati
- **Bon maistro (assenzio)**: veniva dato ai conigli per mantenerli in salute
- **Lainon (tanaceto)**: il decotto veniva fatto bere ai bambini contro i vermi
- **Iperico (erba di S. Giovanni o perforata)**: utilizzato come cicatrizzante e antisettico, anche nelle infezioni polmonari, bronchiti e asma
- **Tiglio**: il decotto fatto con i fiori veniva utilizzato contro la tosse e il catarro
- **Mugo**: la marmellata era utilizzata contro la tosse e il catarro; veniva messo nella grappa, per uso digestivo
- **Sorgo (granoturco, mais)**: le barbe, che hanno una buona attività diuretica, si utilizzavano per eliminare l'acido urico e curare varie infezioni, come

la gotta. Proprietà simili all'uva ursina

- **Uva ursina**: stimola la diuresi
- **Piantaggine (a foglia rotonda)**: veniva messa sulle ferite per cicatrizzarle
- **Lagrimo (resina dell'abete bianco)**: utilizzata negli impacchi contro la tosse, il catarro e le contusioni
- **Alo**: tritato assieme al grasso di maiale (*songia*), veniva utilizzato per impacchi contro le slogature
- **Cargedò (comino)**: utilizzato contro il mal di pancia dei bambini
- **Dente di cane (tarassaco)**: utilizzato per fare una marmellata contro la tosse
- **Bardana**: utilizzata contro la gotta, i reumatismi e le morsicature di vipere
- **Sambuco**: la marmellata serviva per combattere tosse e raucedine
- **Semi di lino**: il decotto era utilizzato a scopo depurativo con le mucche che avevano appena partorito; gli impacchi servivano contro gli ascessi
- **Mandorla del pesco**: data ai bambini contro i vermi

- **Camomilla:** la tisana era applicata sugli occhi come antinfiammatorio
- **Malva:** usata come antinfiammatorio
- **Valeriana:** usata come calmante
- **Manota de Sant'Antoni:** utilizzato per stimolare il periodo di calore della vacche

RICETTE

Tintura di arnica

25 g fiori di arnica, 5 g cannella, 50 g semi di anice, ½ l alcol a 90°

Lasciare macerare al sole per 8-15 gg e poi filtrare.

Decotto di stella alpina (contro la stitichezza)

Far bollire per 12 min 20 g di stella alpina essiccata, sminuzzare in un litro di acqua e bere 2-3 tazzine al giorno.

Infuso di iperico (per uso esterno)

Aggiungere 15-30 g di fiori in 1 l di acqua bollente. Bere 3-4 tazze al giorno.

ALTRE INFORMAZIONI DAL TERRITORIO DELL'ECOMUSEO

Erbe utilizzate in cucina e per l'alimentazione animale

- **Sgrisole (silene):** utilizzate per preparare gli gnocchi. Si trovavano spesso nei pressi del nostro vigneto e quando si doveva zappare, erano difficili da estirpare, perché hanno le radici molto lunghe
- **Ravizole (buon enrico):** utilizzate per fare gli gnocchi di pane ma anche come verdura cotta. Si trovava spesso nei pressi dei letamai
- **Farinele (farinello comune):** utilizzate per fare gli gnocchi ma anche come verdura cotta. Si trovava spesso nei pressi dei letamai
- **Portulaca:** usata per le insalate. È un'erba infestante con i fiori arancioni
- **Cicoria:** la radice essiccata e macinata, era utilizzata per fare il caffè, ma non aveva un buon sapore. Serviva anche fresca per le insalate



I caratteristici fiori della silene.

- **Gretenì (mirtillo rosso)** e mirtillo: utilizzati per fare marmellate
- **Cargedò (comino)**: usato per insaporire i crauti, ma anche come digestivo
- **Dente di cane (tarassaco)**: utilizzato nelle insalate
- **Raisata dolza (felce dolce)**: per il suo sapore di liquirizia veniva succhiata, al posto delle caramelle. Cresce su faggi e castagni

Erbe utilizzate a scopo curativo

- **Arnica**: veniva messa sotto spirito, nell'olio o nella grappa. L'olio si massaggiava per le contusioni
- **Alloro**: l'infuso aveva proprietà digestive
- **Aglìo**: quando i bambini avevano gli orecchioni, gli veniva messa una collana di aglio attorno al collo
- **Borsa del pastore**: sotto alcool combatteva molti dolori. Era molto diffusa nei campi prima dell'aratura
- **Senna**: con queste foglioline prese in farmacia si faceva una tisana, usata come purga
- **Bon maestro (assenzio)**: mi ricordo che quando mio papà tornava dal vigneto, succhiava sempre un rametto di bon maestro
- **Menta**: la tisana era utilizzata per digestivo. Si faceva anche un liquore con lo spirito a 90°
- **Mugo**: la melata era utilizzata contro la tosse e il raffreddore
- **Piantaggine (a foglia lunga e stretta)**: quando mio papà si tagliava con la falce, metteva della piantaggine sulle ferite per fermare il sangue, ma anche per non farle infettare
- **Melissa**: seccata, serviva per



Dall'alto: stella alpina, i denti de can, prodotti artigianali a base di erbe, i popolari stropacui.



Mirtillo rosso.

fare una tisana calmante, anche per i bambini. È una pianta infestante con un buon profumo di limone

- **Iperico:** lo spirito e la grappa servivano contro i dolori
- **Dente di cane (tarassaco):** il fiore bollito e filtrato serviva per fare un sciroppo (metà fiori e metà zucchero)
- **Sambuco:** con i fiori seccati si faceva una tisana per combattere l'influenza e la febbre. La marmellata serviva per combattere il catarro ma anche per favorire la digestione
- **Semi di lino:** erano utilizzati sia con le persone che con gli animali che non avevano appetito
- **Camomilla:** l'infuso veniva dato alle mucche quando non stavano bene

UN'ALTRA INTERVISTA

Una volta venivano raccolte tante erbe, anche perché non c'erano medicine. Poi utilizzavamo tanto il radicchio, quando le foglie erano grandi venivano

arrostite e usate anche per fare gli gnocchi. Facevano tanta marmellata, soprattutto con prugne e mele; meno con le pere perché la marmellata risultava troppo liquida.

Erbe utilizzate in cucina

- **Sgrisole (silene):** venivano cotte per preparare gli gnocchi oppure lessate. Crescono vicino ai campi
- **Ravizole (buon enrico):** venivano cotte e, mischiate alla farina o alle patate, erano utilizzate per fare gli gnocchi. Erano molto diffuse in montagna, in particolare vicino a malga Casapinello. Vanno raccolte quando hanno dimensioni di 10 cm circa
- **Farinele (farinello comune):** venivano cotte o arrostite. Crescevano lungo i campi e gli orti e veniva raccolta solo la punta, per una lunghezza di 5-6 cm
- **Ortica:** erano utilizzate per la preparazione di minestre oppure venivano arrostite con il 'lardo pesto' (lardo macinato e speziato). Andavano raccolte

Nome scientifico: *Thymus serpyllum*

Nome popolare: timo

Il timo serpillio, nelle sue varie sottospecie, è diffuso da fondovalle alle alte quote all'interno del territorio dell'Ecomuseo.

In basso lo troveremo sul colmo dei muri a secco e in stazioni aride, più in alto tipicamente sugli affioramenti rocciosi, sulle rampe assolate delle strade forestali e attorno ai massi. Pianta ad andamento prostrato che forma dei cuscini con l'avvilupparsi dei suoi fusticini. A seconda del luogo di crescita e delle sottospecie può essere fortemente aromatico o poco

odoroso, con varianti del profumo che possono tendere al citrico. Sarà quindi importante fissarsi bene in mente i luoghi di presenza per impostare una corretta raccolta spontanea della specie, che in ogni caso può anche essere coltivata, alla pari del Timo comune (*Thymus vulgaris*) che ha l'aspetto di un piccolo cespuglietto a fusti

legnosi. La specie si utilizza per aromatizzare pietanze o per preparare tisane con fiori e foglie, oli e tinture. Si raccoglie dalla primavera all'autunno cercando di individuare i momenti balsamici (situazioni di maggior concentrazione di oli essenziali, generalmente all'inizio della fioritura).

Consumato dopo i pasti aiuta la digestione e favorisce il riposo, mentre sono ben note le proprietà per la cura delle malattie delle vie respiratorie e antinfiammatorie.



LA SCHEDA L'ARNICA

Nome scientifico: *Arnica montana*

Nome popolare: Arnica

Pianta erbacea perenne molto nota, che cresce su pascoli acidificati sia in ambiente siliceo che calcareo, dal caratteristico aspetto di “margherita” rada, color giallo-arancio, che fiorisce nei pascoli secondari e nelle praterie alpine, mista alle specie caratteristiche della flora alpina, come le negritelle e le genziane. Occasionalmente si incontra anche a quote intorno ai mille metri, in stazioni fresche. Ne è possibile la coltivazione ma è consigliato scegliere bene il luogo, sia per altitudine che per condizioni microclimatiche. Dell’arnica si utilizzano i capolini fioriti, mettendoli solitamente a macerare in alcool o grappa, per ricavarne una tintura con la quale trattare ematomi, contusioni, dolori ossei e muscolari, reumatismi. Si può anche predisporre un oleolito mettendo a macerare l’arnica in olio extravergine di oliva, da utilizzare diluito (1 a 5) per impacchi e cure esterne. L’arnica è efficace tanto più tempestivamente viene utilizzata.

Va ricordato che si tratta di una specie protetta e che quindi la sua raccolta deve essere autorizzata e localizzata dalle autorità competenti.



fresche, prima che vi crescessero le spine

- **Sambuco:** con il sambuco si faceva una marmellata da mangiare con il pane. Raccolgiamo i grappoli maturi, li bollivamo, e li filtravamo in un canovaccio, poi facevamo la marmellata, con tanto zucchero
- **Dente di cane (tarassaco):** si mangiava in insalata. Quando era vecchio si cuoceva e si mangiava come verdura cotta

Erbe utilizzate a scopo curativo

- **Mugo:** veniva utilizzato per preparare uno sciroppo per la tosse. Andavamo anche fino in Sette Selle per prenderlo!
- **Arnica:** si faceva una tisana con arnica e camomilla, contro la tosse
- **Alo:** veniva utilizzato per fare un infuso contro la tosse
- **Bon maistro (assenzio):** si utilizzava per fare un infuso ma anche una pomata contro le ferite
- **Dainon (tanaceto):** con questa pianta si faceva un infuso

da dare ai bambini contro i vermi.

- **Piantaggine:** l'infuso era usato contro il catarro, le foglie erano strofinate sulle ferite per favorire la cicatrizzazione
- **Sambuco:** serviva per confezionare una marmellata contro la tosse
- **Semi di lino:** si faceva un decotto per combattere la stitichezza
- **Borsa del pastore:** cresce in montagna sui pendii molto ripidi
- **Barba delle pannocchie:** serviva per fare un infuso ma era usato anche contro le ferite

RICETTE

Tisana di piantaggine

Basta un cucchiaino di piantaggine in $\frac{1}{4}$ di litro d'acqua. Far bollire e riposare.

Tisana di granoturco

Un cucchiaino di barba in $\frac{1}{4}$ di litro d'acqua. Far bollire e riposare.

Ricette seguenti da *“La memoria degli antichi utilizzi”*, opuscolo



realizzato nel 2011 a Roncegno Terme, a cura dell'Associazione Montagna e Benessere, sulla base di ricerche della Scuola primaria di Roncegno e del circolo Anziani Primavera.

L'onto santo

Serve contro tutte le malattie: contro i tagli, le scottature, le distorsioni, le artriti, i foruncoli, le piaghe, le punture di insetti e per estrarre le spine o le schegge. Ingredienti:

in egual peso resina di 3 qualità (abete bianco, abete rosso, larice), cera d'api, seconda cortecchia del sambuco, olio extravergine di oliva, burro (o strutto o grasso di gallina).*

Preparazione: unire tutti gli ingredienti, metterli in una pentola

la e farli cuocere a bagnomaria sino a quando i pezzi di cortecchia divengono asciutti. Filtrare e invasare in vasi di piccole dimensioni.

*spesso l'Onto santo è composto da sole resine.

L'onto di calendula

Serve contro i gonfiore delle gambe, per le screpolature delle mani e dei piedi, fa bene alla circolazione. Ingredienti:

fiori di calendula e strutto.

Preparazione: scaldare lo strutto, unire i fiori di calendula e farli cuocere come in una frittata (a fuoco non molto alto). Lasciare tutta la notte i fiori in ammollo nel grasso. Al mattino scaldare, filtrare ed invasare.

LA COSMESI NATURALE

Tutte le aziende agricole biologiche dedicate al settore delle erbe officinali dei comuni di Torcegno e Roncegno, aderenti al "Gruppo Erbe Officinali Valsugana", producono e vendono alcuni cosmetici a base di erbe. I recapiti delle aziende sono indicati nel capitolo 6. Anche l'Hotel Raphael di Roncegno utilizza le erbe officinali coltivate nei terreni di Maso Albio.





PERCORSI ALLA SCOPERTA DELLE ERBE



Andar per erbe è una piacevole attività di conoscenza del proprio territorio. Sia che si vada per conoscere, fotografare o per raccogliere e preparare rimedi casalinghi o gustose ricette di stagione, si entra in una dimensione di scoperta continua, che rivaluta ai nostri occhi luoghi fino a quel momento ritenuti conosciuti. Basta un cambio di prospettiva, la necessità di un maggiore livello di attenzione e di studio dei dettagli, per scoprire l'infinita variabilità del mondo naturale. *Andar per erbe* non è che una delle possibilità di conoscenza della biodiversità che ci circonda ed è anche fondamentale per aumentare la consapevolezza sull'importanza della salubrità ambientale. Non si possono utilizzare le erbe di luoghi inquinati o contaminati da fitofarmaci e da concimazioni eccessive, quindi un incremento dei raccoglitori di erbe selvatiche potrebbe indurre una riduzione dell'uso di prodotti tossici. *Andar per erbe* significa anche seguire una linea di dialogo tra noi e le esperienze del passato, in particolare quelle trasmesse oralmente nei racconti degli anziani che hanno vissuto l'esperienza della coltivazione estensiva prima dell'instaurarsi delle monoculture di vite, melo e noccioli. Non si tratta di una materia da improvvisare, il riconoscimen-

to delle specie non è agevole, molto spesso lo stadio nel quale si utilizzano parti di una pianta è diverso da quello adulto, normalmente illustrato, ed è quindi possibile la confusione con specie anche molto pericolose. È sempre meglio partire da poche specie ben note e poi via via, provare a riconoscerne altre, confrontandosi con esperti del settore (erboristi, botanici) prima di consumarle. Vanno inoltre tenute presenti le norme vigenti che garantiscono la conservazione delle singole specie.

Nei volumi che compongono le guide vengono presentati alcuni itinerari, generalmente di modesto sviluppo ed alla portata di tutti, che sono già stati oggetto di escursioni guidate e che si prestano all'approfondimento del tema delle piante officinali. Gli Ecomusei organizzano periodicamente uscite sui percorsi noti, con la collaborazione di esperti. I percorsi di grande interesse e di più ampio respiro vengono in ogni caso segnalati, a disposizione di quanti si sentano più allenati ed amino i lunghi cammini di conoscenza. Gli Accompagnatori di Territorio del Trentino sono a disposizione per condurre alla scoperta degli angoli nascosti della Provincia e possono organizzare visite guidate specifiche all'interno dei territori dei vari Ecomusei.

Nel territorio dell'Ecomuseo del Lagorai sono da segnalare, per chi fosse interessato ad approfondire la conoscenza del mondo delle erbe officinali spontanee e coltivate, anche altri luoghi ed itinerari, tra i quali si segnalano:

- il Sentiero Natura dell'Oasi WWF di Valtrigona, con inizio a Malga Valtrighetta, in Val Calamento. Presso Malga Valtrigona Centro Visitatori e piccolo Orto Botanico alpino;
- i pascoli di Cagnon di sotto e di sopra, alla testa della Val Calamento;
- il percorso dalla località Suerta a Malga Sette Selle;
- la visita delle aziende produttrici di Roncigno (in automobile, da Roncigno all'Alpe Pozze e fino a Malga Trenca) con percorso pedonale ad anello intorno al Monte Colo, anche di grande interesse storico con riferimento a fatti della Prima Guerra Mondiale.

SENTIERO NATURALISTICO G.C. FRANCO FURLAN

Lunghezza: 2 km / Dislivello: 100 metri / Tempo: 2 ore

Il sentiero naturalistico G.C. Franco Furlan è un percorso didattico dedicato alla riscoperta degli animali, degli alberi e della vita nel bosco. Vi si accede dalla loc. Betulle a Torcegno, è un percorso didattico per permettere di comprendere le specie animali e vegetali presenti nel nostro territorio. Adatto per famiglie e bambini. Nato da un'idea dell'Associazione Cacciatori Trentini "Riserva di Torcegno", con gli amici Guardiacaccia, dei colleghi Forestali e del Comune di Torcegno. È stato realizzato negli anni 2010/2011 dal Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale della Provincia Autonoma di Trento. Il sentiero è dedicato al Guardiacaccia Franco Furlan, scomparso tragicamente mentre, con il suo fedele cane Lajon, tentava di recuperare un camoscio ferito. È un percorso adatto a tutti, lungo circa 2 Km e con una pendenza media del 5%. Dal parcheggio in località "Praelo" si sale verso la vecchia strada comunale "San Antonio", scoprendo i lavori di sistemazione forestale, l'isola ecologica, l'aia carbonile, gli animali, le piante del bosco ed il percorso dell'acqua. Si ridiscende quindi verso l'area attrezzata e l'area didattica ammirando i lavori nel vecchio vivaio forestale, la finestra verso il paese e le bellezze della natura. Sculture in legno che illustrano la fauna locale, ricavate dai ceppi di conifere, vivacizzano e rendono piacevole e stimolante il cammino.

Appunti sulle erbe

Nel bosco si possono osservare mirtilli neri, asperule, acetoselle e felci, oltre alle varie specie di conifere che fornivano le resine utilizzate per miracolosi unguenti, detti "onti santi", destinati a curare quasi tutte le malattie. Ma è soprattutto nelle radure che si trovano numerose specie di interesse officinale, dalle alte erbe come epilobi, petasites, ortiche, alle macchie di lamponi e alle specie erbacee tipiche dei prati, come tarassaco, silene, achillea. Lungo i ruscelli si può osservare la menta.





Nella foto grande una pianta di acetosella.
Sculpte lungo il sentiero.



SENTIERO DELLE ERBE DEL PASCOLO

Lunghezza: 3 km / Dislivello: 200 metri / Tempo: 2 ore

Percorso ad anello, con partenza dall'Agritur Malga Cere (m s.l.m.) in Val Calamento, che permette di ammirare alcune specie di erbe officinali d'alta quota, lungo il sentiero che si dirige in Val Maddalena e verso il monte Valpiana, con i suoi importanti reperti bellici (*Herta Muller haus*, ospedali militari), per poi tornare a Malga Valpiana (1843 m s.l.m.) ed assaporare il prodotto dell'elaborazione casearia dei fiori che colorano gli alpeggi. L'itinerario segue i tracciati dei malghesi per condurre il bestiame al pascolo nella splendida cornice ambientale della valletta sospesa nota come Val Maddalena, da cui antiche tracce conducono in Val Montalon e in Val Ziolera. Dal pascolo di Cere, ci si inoltra in un lembo di foresta di conifere (abeti rossi e larici) che riveste lo scalino sopra il quale si aprono, punteggiati da caratteristici massi, i pascoli delle Maddalene. Dal pianoro iniziale, si volge a destra e, con sentiero ad andamento trasversale che torna nel bosco, si raggiungono i pascoli di Malga Valpiana da cui, scendendo per strada sterrata, si ritorna al punto di partenza.

Appunti sulle erbe

Lungo il percorso si incontra una grande varietà di specie, più o meno appariscenti a seconda del momento stagionale. Tipicamente si osservano achillea, eufrasia, arnica, brugo, mirtilli rossi e neri, alchemilla, ginepro nano, timo serpillio, cardi, crescione lungo i ruscelli, artemisie e numerose altre specie. Nei luoghi di stazionamento del bestiame e presso le malghe prevale la flora che si nutre di sostanze azotate, con prevalenza di ortiche e romici. Ai margini del bosco e nelle radure si possono incontrare, tra arbusti ed alte erbe, specie con proprietà officinali come gli epilobi, i *petasites*, i lamponi, la fragolina di bosco, il mirtillo nero.



SENTIERO DEI LARICI A CASAPINELLO

Lunghezza: 3 km / Dislivello: 100 metri / Tempo: 2 ore

Nei pressi di Malga Casapinello (1706 m s.l.m.), raggiungibile da Torcegno, si trova un incantevole laghetto circondato da un lariceto e dotato di area attrezzata per la sosta. Da qui inizia un piacevole sentiero che si inoltra nel bosco di larici, e grazie alla presenza di passerelle in legno, consente l'accesso a visitatori disabili accompagnati. Il sentiero si congiunge alla strada forestale che conduce a Malga Prima Busa (1776 m s.l.m.), meta di particolare interesse per l'ambiente grandioso in cui è inserita e la possibilità di osservare numerose specie di interesse officinale ed alimurgico. Dalla malga si torna lungo la strada fino a raggiungere un belvedere posto a monte del laghetto e quindi il punto di partenza o Malga Casapinello. È possibile anche allungare l'itinerario salendo da Malga Prima Busa alla conca dei 7 Laghi seguendo il sentiero SAT 323B, per tornare a Casapinello lungo il sentiero SAT 323.

Appunti sulle erbe

Il percorso permette di osservare specie tipiche dei pascoli e delle brughiere alpine, come achillee, alchemille, eufrazia, mirtilli rossi, ginepri nani, brugo, timo serpillio, che si arricchiscono presso le malghe di specie legate alla concimazione dei siti, come il buon enrico, le ortiche, l'erba castalda o panace, il tarassaco, in alcune stazioni la menta. Interessante la presenza di *Matricaria* presso Malga Casapinello. Nel lariceto si osservano anche fragoline di bosco, epilobi e felci.





Menta acquatica, la sola specie che si rinviene a quote elevate.
I "Grenteni", mirtilli rossi.

ERBE SULLE TRACCE DELLA STORIA

Lunghezza: 3 km / Dislivello: entro i 100 metri / Tempo: 1.30 ore

La partenza del percorso è situata dal parcheggio posto nella parte bassa del paese, presso la chiesa della Madonna della Neve (453 m s.l.m.), la chiesa parrocchiale, ora tempio dedicato al ricordo degli sfortunati protagonisti della vicenda bellica della Prima Guerra Mondiale nota come “Sogno di Carzano”, che portò al sacrificio quasi totale del 72° battaglione bersaglieri e di circa 300 soldati austro-ungarici. Il sentiero tocca gran parte dei luoghi implicati nel fatto d'armi. Dalla chiesa si raggiunge il ponte sul Maso (420 m s.l.m.), quindi verso monte lungo la strada immersa tra castagni e meli che conduce, con piacevole passeggiata, alla centrale idroelettrica di Carzano (462 m s.l.m.). Si ritorna per la stessa strada fino all'incrocio (437 m s.l.m.) della strada “Mas del Prete”, che, sale, attraverso un bellissimo castagneto, verso la parte alta del paese, arrivando alla “fontana vecchia” (473 m s.l.m.). Si segue poi a sinistra nella parte vecchia dell'abitato il probabile tracciato dell'antica Via Claudia Augusta Altinate, per raggiungere infine la Villa Buffa e tornare al punto di partenza. Un piacevole punto di sosta lungo il percorso, in cui assaporare un menù tematico a base di erbe, è il Ristorante Le Rose. A valle dell'abitato si trova un interessante Parco Fluviale attrezzato, che può costituire un ideale completamento della visita di questa zona, dove è possibile l'osservazione di molte specie di interesse officinale ed alimurgico.

Appunti sulle erbe

Il percorso attraverso campi, prati, frutteti, castagneti, lembi cespugliati e vegetazione riparia, muretti e scarpate permette l'osservazione di numerose specie di erbe utili a fini officinali e come alimento. Lungo il tragitto, osservando con attenzione, si scoprono moltissime erbe, tra le quali il timo serpillio, l'origano, varie specie di cicorie, il tarassaco, la valerianella (i nosioi), la borsa del pastore, la piantaggine, la pimpinella, l'achillea, l'acetosa, il verbasco, le ortiche, le fragoline di bosco, la robinia, il sambuco, i salici, le viole, le primule e l'edera.





Dall'alto in senso orario: dedica ai caduti del Sogno di Carzano; valerianella e crespigno. Nella pagina a fianco Villa Buffa.



IL TURISMO CHE VUOLE PROFUMARE D'ERBA

MASO ARIA

A Roncegno, nell'antico maso di famiglia Ciola, Walter e Nunzia hanno creato un percorso di sapori dove si potranno ammirare i prodotti tradizionali dell'agricoltura locale, visitare le coltivazioni di erbe officinali e degustarne i sapori.

Periodo di validità: da maggio a ottobre

Giorno dell'attività: ogni mercoledì ore 9.30

Lingue in cui può essere svolta l'attività: italiano

Importo dell'attività: euro 5 per persona compresa la degustazione

Iscrizioni entro le ore 8 del giorno dell'attività

Tel. 333 3916799

masoaria@alice.it

Ritrovo c/o Maso Aria – via Monte di Mezzo, 112 – 38050 Roncegno Terme

BED & BREAKFAST MONTE TESOBO

Situato a 2 chilometri dal centro del paese, in posizione panoramica a 800 metri di altitudine in mezzo ai boschi sovrastanti Roncegno Terme, meta di soggiorno già dal 1857, anno in cui furono scoperte le acque termali. Oggi all'offerta termale si affiancano gli itinerari ad interesse culturale fra i quali si ricorda Arte Sella. Ci sono poi le strutture sportive: campi da tennis, percorsi di orienteering, campo da golf, lo sci e lo snowboard sul passo Brocon nel Lagorai, i Laghi di Levico e Caldonazzo, percorsi di mountain bike di varia difficoltà. Per chi va a cavallo, è stata realizzata una ippovia sui monti del Lagorai. Le tre stanze del B&B (una con terrazzo e una con balcone), sono dotate tutte di bagno privato e sono arredate con mobili d'artigianato locale trattati con vernici naturali. La titolare Stefania Dal Fior, che coltiva erbe officinali, ha dato alle stanze i nomi: melissa, lavanda e malva. La colazione, con prodotti tipici e di preferenza biologici, viene preparata in una stube profumata di legno e riscaldata da una vecchia stufa ad olle. Nella bella stagione si potrà fare colazione anche nell'ampio terrazzo panoramico. Al piano terra è a disposizione degli ospiti un locale con angolo cucina. Stefania coltiva erbe officinali ed aromatiche e sarà felice di farvi visitare la sua coltivazione. Per gli ospiti nella stube ha preparato l'angolo delle tisane preparate da lei. Stefania e il marito



Bruno aderiscono all'associazione culturale "Montagna e Benessere" che, oltre al progetto di valorizzazione delle erbe officinali, raggruppa produttori caseari, agriturismi e produttori di succhi biologici locali.

Loc. Tesobbo - Monte di Mezzo, 11 – 38050 Roncegno (TN) - Italy

Tel. 0461 773185 – Cell. 349 3567916

info@montetesobo.it – www.montetesobo.it

LE ERBE OFFICINALI

L'amore e l'entusiasmo verso le piante che la natura regala ha portato in Valsugana alla creazione del "Gruppo Erbe Officinali Valsugana", nato per coltivare la terra ma anche, e soprattutto, per dar vita a prodotti dalle proprietà indiscutibili, per il benessere e l'equilibrio della persona.

Il Gruppo Erbe Officinali Valsugana dell'Associazione "Montagna & Benessere" è disponibile, su prenotazione al numero (0039) 0461 764355, a visite guidate al laboratorio di essiccazione delle erbe e alla degustazione di alcune tisane (attività a pagamento: 5 euro).

Nel mese di luglio viene tradizionalmente organizzata a Roncegno Terme la "Festa delle Erbe Officinali", per avvicinarsi e scoprire questo mondo fatto di natura e benessere. È possibile partecipare ad attività come quella seguente, portata a titolo di esempio:

ANDAR PER ERBE...

Accompagnati dall'erborista Carlo Signorini si partirà alla scoperta delle erbe spontanee che troviamo nei nostri campi, si visiterà il laboratorio dove vengono essiccate e trasformate le erbe coltivate a Roncegno presso il Maso Aria, e qui verrà servita la prima colazione.

Si proseguirà poi lungo i masi di Roncegno per arrivare a S. Brigida, dove si visiterà il "Museo Casa della Musica". La tappa finale sarà il Parco delle Terme, dove sarà servito il pranzo a base di polenta *conzada* con formaggio di malga ed erbe, Tosella con erbe e dolce sorpresa.

AGRITUR MALGA CERE

Di recente ristrutturazione, la malga si trova ad un'altitudine di 1720 m. A disposizione degli ospiti 3 stanze multiple per un totale di 12 posti letto, con servizi igienici e doccia. Il ristorante offre un'ottima cucina tipica, realizzando piatti con le erbe officinali e spontanee del territorio. In un fabbricato a parte si trovano le 10 poste per i cavalli. Malga Cere ha ottenuto il marchio di qualità ambientale "Ecoristorazione Trentino". Attraverso questo marchio Malga Cere dimostra il proprio impegno per la salvaguardia dell'ambiente, riduce il proprio impatto ambientale, garantisce la presenza nel menù di prodotti biologici e a filiera trentina, la riduzione dei rifiuti prodotti, l'ottimizzazione dei consumi idrici ed energetici, l'utilizzo di prodotti ecologici, e invita i propri clienti a supportare tale sforzo attraverso l'adozione di buone pratiche ambientali.

Val Calamento (1.719 m) Località Cere - Telve (TN)

Cell. 333 4953398 – www.malgacere.it

AZIENDA AGRIGOLA PANGEA di Bonella Maria Grazia

L'Az. Agr. Pangea è una piccola realtà montana del Trentino situata a 750 m s.l.m. a Torcegno nella catena del Lagorai. Da tempo nel mondo del biologico, dei GAS, del commercio equo solidale e del volontariato, abbiamo avviato una piccola attività a conduzione familiare conservando le tradizioni, recuperando terreni altrimenti abbandonati coltivando piante officinali ed aromatiche, frutta e verdura con metodo biologico, scegliendo varietà resistenti e autoctone locali favorendo la vendita diretta e la filiera corta, mantenendo così un buon rapporto qualità/prezzo.

Prodotti: sciroppi e tisane, sali aromatici da cucina con le nostre erbe e sale integrale, cosmetica tutta naturale, prodotti profumati con le nostre erbe di montagna, frutta, verdure e nocciole di stagione.

Per informazioni e contatti: pangea.madreterra@yahoo.it

AZIENDA AGRICOLA PEDRIN CLAUDIA

Azienda agricola biologica di montagna specializzata in piccoli frutti, ortaggi di stagione e produzione di piantine da orto.

Via Molini, 5/A – 38050 Torcegno (TN)

Tel. 333 2635595

B&B LE ROSE - Carzano

Le Rose B&B e Ristorante è in una zona collinare molto panoramica da cui si può godere di una bella visuale sulla Valsugana. È un ottimo punto di partenza per escursioni in montagna. Il B&B Le Rose accoglie gli ospiti all'interno di una struttura indipendente, con 3 camere, sala colazione e giardino adiacente. Il Ristorante Le Rose aperto dal 1984, propone menù per tutte le occasioni, con cucina prevalentemente a base di pesce di mare. Si può trovare anche un menù tematico dedicato alle erbe officinali, alle piante spontanee e ai fiori.

Via 18 settembre – 38050 Carzano (TN)

Tel. 0461 766177 – Cell. 339 5476035

beb@le-rose.it – ristorante@le-rose.it – www.lerose.it

HOTEL RISTORANTE NEGRITELLA - Torcegno

L'hotel Negritella si trova a 800 m s.l.m. in una zona molto tranquilla in mezzo a prati verdi, boschi di antichi castagni e monti che superano i 2.000 metri di quota, offrendovi una vista stupenda su tutta la catena della Cima 12. Molto apprezzata è la cucina tipica che tiene conto delle erbe officinali del Lagorai e della tradizione culinaria del territorio dell'Ecomuseo del Lagorai.

Tel. 0461 766341 / 0461 766341

info@hotelnegritellatrentino.it – www.hotelnegritellatrentino.it

RISTORANTE LE POZZE di Luigi Montibeller

Situato sulla montagna di Roncegno Terme, il ristorante offre la possibilità di assaggiare piatti tipici trentini con un occhio di riguardo nei confronti delle erbe officinali e delle piante spontanee che crescono e che rappresentano la tradizione del territorio.

Località Pozze (1.430 m)

Tel. 0461 764606 / 338 4260485 (Luigi)



INFORMAZIONI UTILI E CONTATTI A CHI RIVOLGERSI, COME ARRIVARE, STRUTTURE E SEDI DIFFUSE DELL'ECOMUSEO

Ecomuseo del Lagorai

Telve – Tel. 348 6769967

info@ecomuseolagorai.eu – www.ecomuseolagorai.eu

Azienda per il Turismo Valsugana-Lagorai

Ufficio Informazioni di Borgo Valsugana

Tel. 0461 752393

info@valsugana.info – www.valsugana.info

Associazione Accompagnatori di Territorio del Trentino

Vicolo Galasso, 19 – 38122 Trento

info@accompagnatoriditerritorio.it – www.accompagnatoriditerritorio.it

Associazione Montagna e Benessere

Piazza A. De Giovanni, 1 – 38050 Roncegno Terme (TN)

www.montagnaebenessere.it

Riserva locale Oasi WWF di Valtrigona

WWF Trentino Alto Adige

Tel. 0461 231842

valtrigona@wwf.it – www.wwf.it/trentinoaltoadige

Libera Associazione Pastori e Malghesi del Lagorai

c/o Latteria Sociale, fraz. Tomaselli di Strigno

Tel. 349 5363542

info@associazionemalghesilagorai.it– Im.zanetti@libero.it

www.associazione-malghesilagorai.it





LE NORME DA SEGUIRE

NORME DI TUTELA E CONSERVAZIONE PER LA RACCOLTA DI PIANTE SPONTANEE

La raccolta di prodotti spontanei dovrebbe in primo luogo rispondere a regole di buon senso, che implicino la conservazione e la tutela delle specie raccolte, per garantirne la futura propagazione, senza dare luogo a saccheggi indiscriminati o ad alterazione dell'habitat.

Le Norme di legge vigenti in Trentino inquadrano tale visione in una serie di limiti alle specie e alle quantità giornaliere ammesse e sono contenute nel Decreto del Presidente della Provincia 26 ottobre 2009, n.23-25/Leg che contiene il Regolamento di attuazione del Titolo IV, capo II (Tutela della flora, fauna, funghi e tartufi) della legge provinciale 23 maggio 2007 n.11 (Legge Provinciale sulle foreste e sulla protezione della natura). Di seguito se ne riportano i punti essenziali. La norma contiene al Capo I i riferimenti alla protezione della flora, con indicazio-

ne delle specie particolarmente tutelate (Allegato A), di quelle protette e all'art. 4 fa riferimento alla raccolta delle specie che rientrano nelle antiche consuetudini locali, che è ammessa con le modalità ed i limiti quantitativi, allo stato fresco al giorno per persona, secondo quanto indicato nell'**Allegato B**.





Capo III Deroghe ed esclusioni

Art.7

1.Raccolta per scopi scientifici, didattici, farmaceutici ed officinali.

La comunità territorialmente competente può autorizzare la raccolta di flora in deroga ai limiti quantitativi previsti dagli artt. 3 e 4 per scopi scientifici, farmaceutici ed officinali. Unicamente per scopi scientifici e didattici la comunità territorialmente competente può autorizzare la raccolta di singoli esemplari delle specie elencate nell'Allegato A. In vari punti sono poi specificati i criteri autorizzativi.

Art.8

Raccolta per scopi alimentari

La comunità territorialmente competente può inoltre autorizzare, nel rispetto dei criteri e della procedura definiti nell'art.7, la raccolta di flora spontanea per scopi alimentari, in deroga ai limiti quantitativi previsti dagli artt. 3 e 4, a chi ne faccia richiesta e sia iscritto all'elenco provinciale degli operatori abili-

tati alla coltivazione, alla raccolta e alla prima trasformazione di piante officinali per la produzione di prodotti alimentari erboristici e loro miscelazione, previsto dall'art. 4 del decreto del presidente della Provincia 24 settembre 2008, n. 41-148/Leg. Regolamento di attuazione dell'art. 43 ter della legge provinciale 28 marzo 2003, n. 4 (Sostegno all'economia agricola, disciplina dell'agricoltura biologica e della contrassegnazione di prodotti geneticamente non modificati) riguardante la coltivazione, raccolta e commercio di piante officinali coltivate in Trentino).





Allegato B (articolo 4, comma1)

Elenco delle specie vegetali il cui utilizzo rientra nelle antiche consuetudini locali

NOME SCIENTIFICO	NOME COMUNE	PARTI RACCOLTE	QUANTITÀ in chilogrammi allo stato fresco
<i>Achillea millefolium</i> L.s.l.	Millefoglio	infiorescenze	1/2
<i>Alchemilla vulgaris</i> L.	Erba stella	parti aeree	1/2
<i>Alliaria petiolata</i> (M.B.) Cavara et Grande	Alliaria comune	parti aeree	1/2
<i>Arctium lappa</i> L.	Bardana maggiore, Pettola	radice	1/2
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Sprengel	Uva ursina	foglie	1/2
<i>Artemisia absinthium</i> L.	Assenzio, Mademaistro	foglie e sommità fiorite	1/2
<i>Capsella bursa pastoris</i> (L.) Medicus	Borsa pastore	parti aeree	1/2
<i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach	Lichene islandico	tallo	1/2
<i>Camomilla recutita</i> (L.) Rauschert	Camomilla	fiori	1/2
<i>Chelidonium majus</i> L.	Celidonia, Erba da porri	foglie	1/2
<i>Clematis vitalba</i> L.	Vitalba	germogli	1/2
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Biancospino	fiori	1/2
<i>Diplotaxis tenuifolia</i> (L.) DC.	Rucola selvatica	parti aeree	1/2
<i>Equisetum arvense</i> L.	Coda cavallina	parti aeree	1/2
<i>Euphrasia officinalis</i> sp.p.	Eufrasia	pianta in fiore	1/2
<i>Filipendula ulmaria</i> Maxim	Ulmara	sommità fiorite	1/2
<i>Fumaria officinalis</i>	Fumaria, Fumosa	parti aeree	1/2
<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	Asperula	parti aeree	1/2
<i>Galium verum</i> L.	Caglio	sommità fiorite	1/2

NOME SCIENTIFICO	NOME COMUNE	PARTI RACCOLTE	QUANTITÀ in chilogrammi allo stato fresco
Genere <i>Mentha</i> L. sp.p.	Menta	foglie, fiori	1/2
<i>Hieracium pilosella</i> L.	Pelosella	parti aeree	1/2
<i>Humulus lupulus</i> L.	Luppolo	germogli ed infruttescenze	1/2
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Iperico	infiorescenze	1/2
<i>Lamium album</i> L.	Ortica bianca, Falsa ortica	sommità fiorite	1/2
<i>Laurus nobilis</i> L.	Alloro	foglie	1/2
<i>Malva neglecta</i> Wallr.	Malva	fiori, foglie	1/2
<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pallas	Meliloto	sommità fiorite	1/2
<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	Crescione	foglie	1/2
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Papavero comune, Rosolaccio	rosetta basale, fiori	1/2
<i>Parietaria</i> L. sp.p.	Parietaria, Vetriola	parti aeree	1/2
<i>Pinus mugo</i> Turra s.l.	Mugo	gemme/amenti (infiorescenza maschile) e pigne verdi	1/2
<i>Plantago major</i> L. s.l.	Piantaggine	parti aeree	1/2
<i>Portulaca oleracea</i> L.	Porcellana comune	parti aeree	1/2
<i>Silene alba</i> (Miller) Krause	Silene bianca	parti aeree	1/2
<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	Strigoli, Sciopeti	parti aeree	1/2
<i>Solidago virgaurea</i> (L.)	Verga d'oro	parti aeree	1/2
<i>Tamus communis</i> L.	Tamaro	germogli	1/2
<i>Tilia cordata</i> Miller	Tiglio selvatico	infiorescenze con brattee	1/2
<i>Tilia platyphyllos</i> Scopoli	Tiglio nostrano	infiorescenze con brattee	1/2
<i>Tussilago farfara</i> (L.)	Tussilagine, Farfaro, Farferugine	parti aeree	1/2
<i>Valeriana officinalis</i> L.sp.p	Valeriana comune	radici	1/2
<i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterade	Valerianella, Nosioi	rosetta basale	1/2
<i>Aruncus dioicus</i> (Walt.) F ernald	Asparago di monte	germogli	1
<i>Amaranthus retroflexus</i> L.	Amaranto	parti aeree	2
<i>Chenopodium album</i> L.	Farinello comune, Répesi	parti aeree	2
<i>Chenopium bonus henricus</i> L.	Spinacio di monte, Comedole, Caltri, Sonkraut	parti aeree	2
<i>Cicerbita alpina</i> L. Wallr.	Radicchio dell'orso	germogli	2
<i>Sambucus nigra</i> L.	Sambuco	infiorescenze e frutti	2
<i>Taraxacum officinale</i> Weber s.l.	Dente di cane, dente di leone	rosetta basale, frutti	2
<i>Urtica dioica</i> L.	Ortica	parti aeree	2

Siti di riferimento:

www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree_Tematiche.html

www.pianteofficinali.org/

www.sycultour.eu/

www.inherba.it/index.php

www.actaplantarum.org/index.php

www.piantespontaneeincucina.info/index.html

www.traditionalandwild.eu/en/

www.fairwild.org/standard

www.ecomusei.trentino.it

Ringraziamenti

Questa pubblicazione è frutto dello sforzo collettivo di persone che si sono messe a disposizione ed hanno contribuito alla raccolta del materiale di documentazione necessario (fornito foto, fatto interviste, fornito testi di consultazione, appoggio logistico e altro). Si desiderano perciò ringraziare in primo luogo l'Ecomuseo del Lagorai, Valentina Campestrini, Ettore Battista, Tullia Lenzi, Massimiliano Lenzi, Mirella Berti, Franca Dalcastagné, Ines Ganarin, Adriana Stefani (coordinatrice della Rete degli Ecomusei) e Silvia Corrado (collaboratrice dell'Ufficio per le Produzioni Biologiche della PAT per il Progetto SY_CULTour).



finito di stampare:
gennaio 2014