

# Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

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

Volume IV - Ecomuseo del Tesino  
Terra di Viaggiatori





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](http://www.artimedia.it)

E-mail: [info@artimedia.it](mailto:info@artimedia.it)

# Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

GUIDA ALLA SCOPERTA  
DI SAPERI, TRADIZIONI E ITINERARI

---

Volume IV - Ecomuseo del Tesino,  
Terra di Viaggiatori





COMMISSARIATO CIVILE  
 pel Distretto Politico di Borgo  
 \*\*\*\*\*

8° SITO di protocollo

Strigno 4 Maggio 1924

1° O B E T O - Istruzioni ai maestri.-

Il Signor Sindaco di

PIEVE TR'INQ

Prego la S.V. di comunicare alla dirigenza scolastica per opportuna conoscenza che l'incaricato dell'ispezione scolastica prof. Giovanni Maschi nella sua recente visita alle scuole del distretto ha rilevato la necessità di rammentare agli insegnanti talune istruzioni già date nella conferenza magistrale distrettuale del 19 febbraio u/s.-

1°)- Il diario deve contenere, come i libri classe del cessato regime, una riassunzione della materia da trattarsi nella settimana e poi la giornaliera esposizione delle lezioni che saranno svolte.- In tale esposizione deve risaltare la vita di ogni singola classe e quindi la sua particolare fisionomia.-

2°)- Ogni classe deve essere munita dei cartellini indicanti i punti cardinali.-

3°)- Sulla parete di ogni aula siano segnati in modo ben visibile a tutta la scolaresca il metro lineare ed il metro quadrato.-

4°)- Si raccomanda per ogni classe la coltivazione di fiori e piante non solo a scopo ornamentale ma ben più ancora come elemento di molteplici quanto importanti istruzioni .-

Nessuna scuola poi, se possibile, dovrebbe mancare dell'orto didattico.-

5°)- Viene inoltre vivamente raccomandata la raccolta di oggetti naturali.-

6°)- Qualora il tempo e altre circostanze non vi permettano ostacolo, la ginnastica sia fatta all'aperto.-

7°)- Per quanto possibile sia provveduto ad una nuova verniciatura delle tabelle, che in qualche scuola non sono ormai adoperabili.-

IL COMMISSARIO CIVILE

1° BARTIERI

## SOMMARIO

---

<b>Presentazione</b>	<b>6</b>
<b>Introduzione</b>	<b>8</b>
<b>Ecomuseo del Tesino, Terra di Viaggiatori</b>	<b>12</b>
<b>Il Trentino e le sue erbe</b>	<b>18</b>
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
<b>L'utilizzo locale delle erbe</b>	<b>32</b>
Altri utilizzi delle erbe	45
Alcune ricette fornite dalla signora Romilda Granello	45
<b>Percorsi alla scoperta delle erbe</b>	<b>46</b>
Il sentiero botanico e l'arboreto del Tesino	48
Il trodo dei fiori	50
Il trodo delle malghe	52
I prati di Celado	54
Sentiero di Monte Mezza	56
La torbiera del Monte Silana - Biotopo "I mughi"	57
<b>Il turismo che vuole profumare d'erba</b>	<b>58</b>
<b>Le norme da seguire</b>	<b>60</b>

---

**Nella pagina a fianco: circolare del 1916 con istruzione ai maestri per la coltivazione di orti didattici e raccolta di erbe spontanee (Archivio storico di Pieve Tesino).**

## 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

---

**L**a 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 TESINO

L'ECOMUSEO DEL TESINO È COLLOCATO  
NEL TERRITORIO DEI COMUNI DI PIEVE, CINTE  
E CASTELLO TESINO, NEL TRENTINO ORIENTALE

---

**L'**Ecomuseo del Tesino, Terra di Viaggiatori, racconta la storia della propria popolazione che, nei secoli scorsi, ha praticato l'ambulantato di stampe, di sementi, di arrotini, senza dimenticare le peculiarità ambientali e le testimonianze storiche di rilievo che vengono offerte al visitatore. Il Tesino è un singolare altopiano, in forma di conca, a cui si accede da passo Forcella, circondato a valle da brevi catene montuose e a monte dal grande massiccio granitico di Cima d'Asta.

L'altopiano, posto ad un'altitudine media di 900 metri, è attraversato dal torrente Grigno che nasce in Val Malene e confluisce nel fiume Brenta, dopo una serie di caratteristiche forre poste a valle del comune di Cinte Tesino. Dei tre paesi che ne fanno parte, Pieve ha dato i natali all'illustre statista Alcide Degasperì ed è la

sede della prima Pro Loco d'Italia fondata nel 1881 da un gruppo di commercianti di stampe ritornati in paese al termine della loro attività lavorativa. Quella del commercio ambulante di stampe è, infatti, una caratteristica tutta tesina.

Dalla pastorizia, praticata fino a circa metà del sec. XVII, con la transumanza che portò i Tesini fin nelle pianure dell'Italia settentrionale ed in Toscana, al commercio di pietre focaie, le *prie fogarole*, con cui giunsero a conquistare i mercati dell'Europa Centrale, al commercio ambulante, alla fondazione di negozi e ditte editrici di stampe in tutta Europa e nell'America del Nord, tutto si svolse nell'arco di tre secoli, fino alla vigilia della prima guerra mondiale.

Dopo la guerra cambiò il tipo di commercio, molti ambulanti di Pieve divennero merciai, altri a Castello venditori ambulanti di





sementi, mentre a Cinte molti divennero arrotini ambulanti con le caratteristiche mole con la grande ruota da spingere a forza di braccia o con la mola installata sulla bicicletta e da far funzionare a pedali. A loro ricordo e testimonianza, a Pieve è stato recentemente inaugurato “Per Via”: museo delle stampe e dell’ambulantato tesini, mentre a Cinte è attivo da qualche

anno il “Museo del moléta”, cioè dell’arrotino.

A Pieve è presente anche il “Museo Casa Degasperì”, realizzato nella casa natale dello Statista, mentre a Castello è stato recentemente aperto al pubblico il “Centro permanente della Flora e della Fauna alpina”.

Per chi è interessato all’arte è possibile visitare le numerose chiese e soprattutto gli affreschi



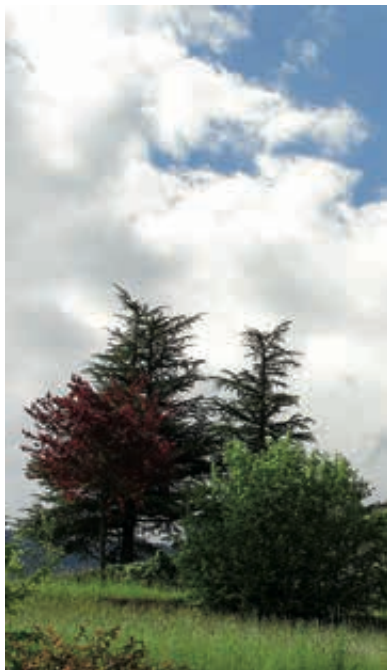
Erbe officinali in antiche stampe del Tesino.  
In alto da sinistra Cinte, Pieve e Castello Tesino.

della chiesa di S. Ippolito, sita sul colle omonimo a Castello Tesino; adiacenti ad essa sono visitabili anche gli scavi relativi ad un insediamento retico databile tra il IV ed il I secolo a.C.

Il Tesino è inoltre percorso dalla Via Claudia Augusta Altinate, realizzata da Druso nel 15 a.C. e che collegava Altino, sul Mar Adriatico, con Maia, l'attuale Merano, ed Augsburg nell'odierna Baviera.

Altra caratteristica peculiare dell'Ecomuseo del Tesino è il costume, che trae le proprie origini dall'ambientato di stampe: era usanza che, percorrendo le vie d'Europa e del mondo, mariti e fidanzati, al ritorno dai propri viaggi, portassero in dono alle amate un fazzoletto di seta, un pezzo di stoffa particolare, un grembiule, o un paio di orecchini. Si vennero così a delineare, col tempo, le caratteristiche di quello che è attualmente conosciuto come costume tesino, specialmente per quel che riguarda la parte femminile, e che viene presentato ed ammirato nelle esibizioni dei Gruppi Folkloristici di Pieve Tesino e di Castello Tesino, nonché della Banda Folkloristica di Castello Tesino.

L'Ecomuseo del Tesino, Terra di Viaggiatori, non è però caratterizzato soltanto dalla presenza di musei, chiese e reminiscenze storiche, ma sono presenti anche percorsi naturalistici ed escursioni per gli appassionati, come il Trodo dei fiori, i Saltuni de Quarazza, l'Alta via del Granito, il biotopo dei Mughi, quello dei Masi Carretta, i sentieri e le escursioni sulle montagne circo-



stanti, tra cui la salita al rifugio di Cima d'Asta, il Trodo delle Malghe, il sentiero didattico-forestale in loc. Marande, ed i nuovissimi sentieri di Santa Maria e Monte Mezza. C'è insomma di che sbizzarrirsi, ma per chi preferisce passeggiare nella natura su un percorso abbastanza pianeggiante e per nulla faticoso, al centro della conca si stende l'Arboreto del Tesino, un interessante percorso ad anello, curato da docenti e studenti dell'Università della Tuscia di Viterbo, che a Pieve ha il proprio Centro Studi Alpino: qui si possono vedere numerosissime specie di piante sia autoctone che esotiche, il giardino d'Europa dedicato ad Alcide De Gasperi, il roccolo didattico, il labirinto, gli orti del Tesino, il bosco, la palude, il bosco delle fate e *l'orto botanico*.



Visita agli affreschi della chiesa di S. Ippolito. In alto: Colle di S. Ippolito a Castel Tesino con a fianco il Museo del Moleta e il Museo Casa Degasperri.

## ECOMUSEO DEL TESINO E PROGETTO SY\_CULTour

Nei pressi dell'Arboreto, l'Amministrazione comunale di Pieve Tesino ha bonificato un terreno incolto di uso civico, fornendolo di un piccolo acquedotto per l'irrigazione, ricavandone gli *orti del Tesino*, appezzamenti dati in gestione, ad un prezzo simbolico, ai privati che ne fanno richiesta. Gli orti sono anche una caratteristica dei tre paesi, in cui si trovano spesso a fianco o nelle vicinanze delle case ed in cui, accanto agli ortaggi più comuni, non mancano quasi mai spazi dedicati alla coltivazione di piante officinali utili per lenire o curare i mali più usuali: ecco allora la salvia, antisudorifera e cardiotonica; il *bonmaistro* (assenzio), ottimo digestivo, detto la *spazaora del stomego*; la calendula, per curare ferite ed eczemi; la camomilla, antinevralgica e sedativa; la lavanda, ottima per le sue qualità balsamiche e per profumare la biancheria; la menta, vermifuga e calmante; la melissa, per le convulsioni ed il vomito, ecc. Accanto a queste, molte sono le piante officinali, che si possono trovare camminando nei prati e nei boschi, conosciute per le loro caratteristiche e proprietà, soprattutto dalle persone più anziane: la piantaggine, la bardana, il tarasaco (*denti de can*), l'uva ursina, la menta, il ginepro, la coda ca-

vallina, l'erba di San Giovanni o iperico e moltissime altre. Alcuni prodotti, sia ricavati direttamente da erbe e piante officinali che derivati dalla produzione apistica combinati con essenze arboreicole, sono già commercializzati da alcuni volontari, sulla base di antiche ricette.

Il progetto pilota **“Il giardino botanico del Tesino: usi delle piante officinali nella tradizione locale”** consiste nella creazione di un orto botanico didattico ad integrazione dell'Arboreto, col supporto tecnico del personale docente e degli studenti che frequentano il Centro Studi Alpino di Pieve Tesino.

Con la realizzazione dell'*orto botanico*, l'Ecomuseo del Tesino, Terra di Viaggiatori, intende portare ad una maggiore conoscenza delle erbe officinali e delle loro proprietà i visitatori che frequentano l'Arboreto sia nelle visite libere che in quelle guidate e dare inoltre visibilità ai prodotti che i coltivatori locali di tali piante ricavano e commercializzano nelle proprie aziende agricole. Al progetto hanno aderito anche alcuni ristoratori della valle che hanno accettato di inserire nei loro menù alcune erbe officinali, il che consentirà di creare un turismo gastronomico di nicchia.

**Dall'alto: la sezione in passerella su zona umida del sentiero dell'Arboreto del Tesino; una parte degli orti del Tesino presso l'Arboreto del Tesino.**







## 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

**S**e 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 dedicati 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:



Raccolta delle erbe. Nella pagina a fianco l'ortica, una pianta utilissima.



- I.** I cauli metamorfezzati in magazzini di materiali nutritizi (A. Rizomi – B. Tuberi, Bulbo-tuberi e Rizomi tuberosi – C. Bulbi).
- II.** Le radici metamorfizzate 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

### GLI ORTI DEI SEMPLICI E L'USO TRADIZIONALE DELLE ERBE IN TESINO

**L**a tradizione della ricerca e della coltivazione di erbe officinali in Tesino è abbastanza remota, come testimoniato dai racconti degli anziani, che emergono nel bel lavoro *“Dalla memoria alla produzione. L'impiego di prodotti secondari del bosco per scopi terapeutici o alimentari”* edito nel 2009 dal Centro di Documentazione sul Lavoro nei Boschi, in cui i saperi relativi all'utilizzo delle resine delle conifere (rasa, largà e lagrimo) e delle erbe si sovrappongono e mescolano, secondo l'intreccio dei racconti delle varie persone intervistate. Oltre a numerose specie utili per l'alimentazione o per specifiche cure, si delinea un panorama di autarchia, in cui alcuni preparati assumono un carattere di panacea, come nel caso del più volte citato *Onto santo* o *Onto dei Parigi* o dell'olio di iperico, *erba pezzaratta ogni male la cata*. Nel testo citato si menziona-

no anche le gemme di mugo, le bacche di ginepro, la piantaggine, le foglie di ciclamino, l'edera, la felce, la valeriana, i fiori di tiglio, l'arnica, il buon enrico (*gambetta*), l'uva orsina, la silene (*s'ciopéti*), il tarassaco (*sierle*, radici), le ortiche, i rumici (*slavazi*, *lengua de vaca*) e l'acetosa (*pan de vin*), la bistoria, l'equiseto (*coa de mussa*), cicorie (*crichi*), cumino (*cariego*), le *pianette* (la carlina), la *dulcamara* (*Polipodyum spp.*), l'asperula, il *tossilago* (farfaraccio), i *bistinguli* (germogli di luppolo), le *rece di levre*, la *scaleta*, la *fava mata*, il *mulielo*, la *bentonega* (betonica), le *castagnole*, il timo, il *mademaistro* (assenzio). Interessante la raccolta commissionata da un farmacista di semi di velenoso colchico. Tra i frutti vengono citati le ciliegie selvatiche, le *cornole* (corniole), le *brombe* (frutti del prugnolo), la *merdagatta* (frutti del viburno), gli *stropacui* (frutti di





rosa canina), le noci, lo spincer-  
vino, i mirtilli, il sambuco.

L'importanza della trasmissione  
delle conoscenze e dei saperi è  
racchiusa anche nell'interessante  
documento storico del 1916,  
in cui il Commissario Civile del  
Distretto di Borgo, di cui faceva  
parte Pieve Tesino, raccomanda  
alla dirigenza scolastica di se-  
guire alcune prescrizioni, tra le  
quali si trovano al punto 4 e 5  
dei riferimenti molto importanti:  
4° Si raccomanda per ogni clas-

se la coltivazione di fiori e  
piante non solo a scopo orna-  
mentale ma ben più ancora  
come elemento di molteplici  
quanto importanti istruzio-  
ni. Nessuna scuola poi, se  
possibile, dovrebbe mancare  
dell'orto didattico.

5° Viene inoltre vivamente rac-  
comandata la raccolta di ele-  
menti naturali.

Pur se non vengono citati gli usi  
terapeutici o alimurgici è chiaro  
l'intento del messaggio.



Un momento durante la raccolta delle erbe in Tesino.

## UTILIZZO LOCALE DELLE ERBE

### **CORNILOLO** (*Cornus mas*)

Corteccia, germogli e radici venivano impiegati per curare la febbre. Come pianta medicinale veniva usata anche come tonico-astringente contro l'enterite, nella cura delle malattie della pelle, dei dolori articolari e dei disturbi del metabolismo. I frutti del corniolo erano conosciuti e apprezzati già dagli antichi popoli mediterranei, che li usavano canditi nel miele e conservati in salamoia, come le olive. La polpa acidula dei frutti viene utilizzata per confezionare gelatine, marmellate, sciroppi e succhi di frutta. Il legno, durissimo e molto resistente, lavorato si presenta liscio e lucente ed era impiegato per la costruzione di parti soggette a forte usura: lavori di tornio, raggi e denti da ruota; era utilizzato anche per la produzione di pipe. I rami giovani, per la loro flessibilità, venivano usati per la realizzazione dei cesti. Tutta la pianta ha proprietà tintorie (giallo). I suoi frutti, le *corniole*, sono spesso utilizzati per aromatizzare la grappa.

### **BIANCOSPINO**

(*Crataegus monogyna*)

I fiori del biancospino sono utilizzati per preparare delle tisane cardio-sedative ed ipotensive per effetto dilatatorio dei vasi periferici, sedative del sistema nervoso centrale ed antispasmodiche. Per uso esterno sono antinfiammatori delle mucose. I frutti hanno proprietà antidiarroiche e diuretiche.

### **GINEPRO**

(*Juniperus communis*)

I frutti del ginepro hanno proprietà diuretiche ed antisettiche. Sono utilizzati per aromatizzare le carni, in particolare di selvaggina ed arrostiti. Da essi si può ricavare un estratto per ridurre gli spasmi intestinali. Per l'azione balsamica, espettorante e sedativa della tosse, il ginepro viene impiegato nelle bronchiti e nelle malattie da raffreddamento.

### **ALLORO** (*Laurus nobilis*)

Le foglie di alloro si utilizzano in cucina, sia fresche che secche, stimolano la digestione e sono tra gli aromi sempre presenti per insaporire piatti di carne e salumi.

### **MUGO** (*Pinus mugo*)

Se ne utilizzano gemme, foglie e giovani rami. Il legno, di media durezza e assai elastico, veniva impiegato per realizzare utensili da cucina e per cerchiare le botti. Come per altre *Pinaceae* anche il Pino mugo veniva utilizzato per curare forme reumatiche e nelle affezioni polmonari. In passato venivano praticati, alla base dei fusti, dei tagli profondi fino all'alburno: qui veniva applicato un raccoglitore concavo che conduceva l'essudazione resinosa in una ciotola. Una volta la settimana si rinnovava il taglio, operazione condotta per tutto il periodo autunnale, che permetteva di raccogliere quantità notevoli di resina. La ferita del tronco successivamente si cicatrizzava formando un callo nella corteccia. Questa prassi è stata abbandonata, ora si pratica la distillazione delle gemme, degli

aghi e dei piccoli rami, ricavano il *mugòlio*, olio essenziale odoroso, utilizzato come balsamico, antinfiammatorio, espettorante, fluidificante, sedativo della tosse e degli eccessi di asma bronchiale. L'azione antisettica ed antinfiammatoria si estende anche all'apparato urinario, favorendo inoltre un effetto diuretico. Per uso esterno è considerato buon antisettico della cute e delle mucose della bocca e della gola mediante inalazioni; è utilizzato anche sulle ferite come cicatrizzante e per curare contusioni, stiramenti, storte, strappi muscolari e infiammazioni. In Tesino, con le gemme lasciate a macerare al sole, in vasi contenenti anche grappa e zucchero, si prepara uno sciroppo per la tosse e il raffreddore.

### ROSA CANINA

Se ne utilizzano i cinorrodi (ricetacoli ingrossati), i frutti, le foglie e i petali. I frutti di rosa canina sono conosciuti per la ricchezza di vitamina C, ciò che ne fa un valido e apprezzato rimedio nella prevenzione e nel trattamento delle affezioni invernali a carico dell'apparato respiratorio e negli stati di carenza di tale vitamina. Veniva utilizzata come pianta medicinale per uso interno come astringente, diuretico, digestivo, antiscorbutico, tonico-ricostituente, antinfiammatorio, vermifugo e per gli stati dolorosi dello stomaco; per uso esterno come antiallergico e antipruriginoso. Uso cosmetico: la maschera di bellezza ottenuta frullando i cinorrodi freschi (tagliati, vuotati con cura e lavati più volte per eliminare i piccoli peli aguzzi che possono conficcarsi nella pelle) è una delle più efficaci per il suo

effetto schiarente, levigante e tonificante della pelle. In cucina: i cinorrodi raccolti dopo la prima gelata sono ottimi per preparare conserve e marmellate. Seccati e macerati in acquavite e zucchero danno un ottimo liquore.

### LAMPONE (*Rubus idaeus*)

Si utilizzano foglie e frutti. Le foglie conoscono un uso popolare come depurativo del sangue e della cute. Presentano infatti un'azione diaforetica, diuretica e coleretica. Per la concentrazione di tannini sono impiegate anche nelle gastroenteriti e nelle infiammazioni intestinali. I frutti, particolarmente ricchi in vitamina C, vitamine del gruppo B, manganese, rame e ferro, per il loro gusto gradevole vengono utilizzati per preparare sciroppi, gelatine e marmellate.

### ROVO (*Rubus ulmifolius*)

Si utilizzano germogli, frutti e foglie. Le foglie del rovo sono dotate di proprietà tonico-astringenti e sono particolarmente efficaci nelle flogosi della cavità orofaringea, nelle angine e nelle afte (gargarismi). La tradizione popolare attribuisce alle foglie un'azione ipoglicemizzante, peraltro confermata da recenti prove sperimentali. I frutti (more) presentano azione tonico- vitaminizzante, oltre che leggermente lassativa e rinfrescante. Come uso alimentare, i frutti, ricchi in vitamina C e altre vitamine, vengono utilizzati per preparare sciroppi, gelatine e marmellate.

### SAMBUCO NERO

(*Sambucus nigra*)

Se ne utilizzano fiori, frutti, foglie e corteccia. Pianta impiegata per curare la diarrea, come carmi-

nativo, per il mal di fegato, nelle malattie da raffreddamento, nelle cistiti e nelle nevralgie. Se ne conoscono, praticamente da sempre, le proprietà medicinali: nella medicina tradizionale era considerato una vera panacea. I frutti maturi sono depurativi e lassativi, contengono vitamina A e C; il succo è da sempre impiegato nella cura delle nevralgie e dei crampi allo stomaco. Recenti studi *in vitro* hanno evidenziato che i frutti di sambuco presentano un'azione di inibizione sullo sviluppo del virus dell'influenza e avrebbero effetti immunostimolanti: ciò conferma l'impiego del succo ottenuto dai frutti per mitigare i sintomi influenzali.

### MILLEFOGLIO COMUNE

*(Achillea millefolium)*

Si utilizzano le sommità fiorite. L'achillea è usata come tonico, stomachico ed antispasmodico dell'apparato digerente e trova ampio impiego nelle preparazioni erboristiche che influenzano positivamente la funzione digestiva ed epatica. Queste attività sono dovute alla presenza di un olio essenziale, l'achilleina, che si trova soprattutto nei fiori. Un altro utilizzo che caratterizza questa pianta è la capacità di schiarire progressivamente le macchie scure della pelle.

### PRATOLINA COMUNE

*(Bellis perennis)*

Si utilizzano foglie e fiori. L'infuso dei fiori veniva impiegato nelle malattie della gola e dei bronchi. La pratolina era utilizzata anche come depurativa, rinfrescante, blandamente diuretica e lassativa. Le foglie in genere sono consumate cotte, quelle più tenere si possono mangiare crude.

### CICORIA COMUNE

*(Cichorium intybus)*

Si utilizzano la radice, le foglie e la parte aerea. La cicoria, cui da sempre sono riconosciute proprietà stomachiche e depurative, è una pianta caratterizzata da proprietà depurative, diuretiche e blandamente lassative. Le foglie basali e gli apici dei rami, raccolti in inverno e a primavera, vengono consumati cotti.

### FARINELLO BUON-ENRICO

*(Chenopodium bonus-henricus)*

Le foglie, la parte apicale della pianta ed i rami giovani, raccolti prima della fioritura, vengono consumati cotti come gli spinaci.

### FINOCCHIO SELVATICO

*(Foeniculum vulgare)*

Si utilizzano i semi, le foglie, i fiori, i frutti e le radici. I semi di finocchio vengono da sempre impiegati nei disturbi dispeptici, nel meteorismo e negli spasmi del tratto gastrointestinale. Il finocchio è tradizionalmente usato per trattare la dismenorrea e per stimolare la lattazione. Le foglie tenere si possono consumare crude, in miscuglio con altre erbe. Le foglie più dure si fanno cuocere. I fiori essiccati, servono per aromatizzare i cibi.

### CAPRAGGINE

*(Galega officinalis)*

Se ne utilizzano i semi e le parti aeree. Nella tradizione popolare la pianta veniva impiegata, oltre che come sudorifero ed antitossico di ordine generale, soprattutto come stimolatore per aumentare la portata latte alle nutrici. Il suo potere galattogeno era così apprezzato, che in passato in diverse regioni d'Italia era consuetudine somministrare

Nome scientifico: *Taraxacum officinalis*

Nome popolare: dente di cane, nel Tesino *sierle*, *radici*

Il nome italiano deriva dal latino e significa rimedio, con riferimento alle molte proprietà curative di questa pianta assai diffusa e ben riconoscibile. Cresce negli spazi erbosi, nei prati e nei campi e colora con le sue fioriture di una tinta giallo dorato i mesi di aprile e maggio, anche se si possono trovare singole piante fiorite un po' in tutti i mesi. Alla sfioritura l'infiorescenza si presenta con i caratteristici "soffioni", strutture radiali e leggere che portano semi destinati ad essere dispersi dal vento. Del tarassaco si utilizza tutto: dalla rosetta basale della giovane pianta per insalate, alle foglie più grandi come verdure cotte, i fiori sia in insalate che nei risotti, o per la preparazione del cosiddetto "miele di tarassaco", i boccioli come conserva sott'olio, le radici per decotti depurativi o in misture per caffè di radici. In definitiva si tratta di una pianta abbondante, che non ha problemi di conservazione, utilissima per purificare e tonificare l'organismo alla fine dell'inverno, il cui consumo è assai consigliato.

In erboristeria se ne consiglia l'uso come depurativo, disintossicante, diuretico, antireumatico, tonico, digestivo, consigliato anche ai diabetici.





decotti a base di *G. officinalis* alle puerpere. È stata inoltre accertata la sua azione ipoglicemizzante legata alla presenza della galegina soprattutto all'interno dei semi. La sua utilizzazione può giovare al diabete leggero.

### EDERA COMUNE

(*Hedera helix*)

Se ne usano foglie e rami. L'edera viene utilizzata per via interna nella cura delle forme bronchiali per l'azione balsamica ed espettorante (saponine). Viene usata, in particolare, per calmare le tossi spasmodiche (azione spasmolitica). La foglia è utile per uso esterno nel trattamento di dermatiti, abrasioni, screpolature e punture d'insetti.

### LUPPOLO (*Humulus lupulus*)

Se ne utilizzano germogli ed infiorescenze femminili. Al luppolo vengono attribuite proprietà sedative della sfera nervosa e sessuale. Viene usato per combattere depressione, insonnia, crampi mestruali, nervosismo e disturbi del sonno. Appartiene alla stessa famiglia della *Cannabis*, conosciuta sin dai tempi più remoti per i suoi effetti soporiferi e calmanti. I lavoratori delle vecchie fabbriche di birra, trattando il luppolo, dopo lungo tempo accusavano sonnolenza e dovevano interrompere il lavoro periodicamente per evitare di cadere addormentati. I giovani getti primaverili sono eduli e ricercati per essere cucinati come gli asparagi selvatici. Le infiorescenze femminili essiccate vennero aggiunte alla birra nel sec. XIII, conferendo a questa bevanda l'attuale aroma piacevolmente amarognolo.

### RADICCHIO SELVATICO

(*Hyposeris radiata*)

Si mangiano le foglie crude o cotte.

### MALVA (*Malva sylvestris*)

Se ne utilizzano foglie e fiori. Da sempre la malva viene considerata un valido regolatore intestinale, particolarmente adatta ad anziani e bambini per i quali si voglia ottenere una blanda azione lassativa. I fiori di malva rappresentano un rimedio assai efficace nel favorire l'espettorazione e nel calmare la tosse. L'uso esterno della pianta è in funzione dell'attività antinfiammatoria, lenitiva, antipruriginosa, astringente, vasoprotettrice, trofica, che la rende particolarmente utile nel trattamento di mucose irritate e gengive sanguinanti. Le foglie vengono consumate cotte.

### ACETOSELLA (*Oxalis acetosella*)

Le foglie più tenere venivano utilizzate fresche in insalate miste.

### PARIETARIA

(*Parietaria officinalis*)

Se ne utilizza la porzione aerea. La pianta viene utilizzata fin dall'antichità nel trattamento della calcolosi renale e della renella. Si caratterizza inoltre per le proprietà diuretiche, antiflogistiche e lenitive. Esternamente viene usata per sanare e cicatrizzare le ferite.

### PIANTAGGINE LANCEOLATA

(*Plantago lanceolata*)

Si usano le foglie e le parti aeree. Questa pianta viene tradizionalmente impiegata nel trattamento sintomatico delle patologie infiammatorie a carico dell'apparato respiratorio in virtù dell'azione emolliente e sedativa svolta dalle

mucillagini e per l'azione antivirale e astringente dei tannini. Le foglie sono impiegate per uso esterno come lenitivo e antipruriginoso in svariate affezioni cutanee e in caso di irritazione o fastidio oculare. Le foglie più tenere vengono consumate cotte insieme ad altre piante.

### **ACETOSA** (*Rumex acetosa*)

Si utilizza tutta la pianta. L'acetosa era usata prevalentemente in passato contro lo scorbuto, affezione che colpiva inesorabilmente gli individui carenti di vitamina C. L'alimentazione odierna, più ricca e bilanciata, ha eliminato questa malattia, limitando l'utilizzazione dell'acetosa alle sue proprietà diuretiche e leggermente lassative. Le foglie dell'acetosa possono venire mangiate come fossero spinaci, cioè dopo averle lessate, oppure possono venire aggiunte alle minestre. Un accorgimento per rendere questa verdura più gradita consiste nel cambiare l'acqua, una volta, durante la cottura, in modo da ridurre il tipico sapore acidulo. Le foglie tenere vengono usate in aggiunta alle insalate fresche cui, per il gusto acidulo ed astringente, conferiscono un sapore particolare; si usa altresì aggiungerle alle verdure cotte, specialmente a quelle che hanno già proprietà diuretiche.

### **SALVASTRELLA**

(*Sanguisorba minor*)

Si usano foglie e radice. Il nome botanico *Sanguisorba* indica chiaramente le prerogative terapeutiche per le quali la pianta veniva impiegata in passato, vale a dire per le proprietà antiemorragiche e astringenti. La medicina popolare utilizza la pianta



Dall'alto: edera, finocchietto, malva e piantaggine lanceolata.

Nome scientifico: *Hypericum perforatum*

Nome popolare: erba di San Giovanni,  
erba pezarata, perforata

Detto locale: "Erba pezarata che ogni  
mal la cata"



L'iperico cresce lungo i muretti a secco  
e nei prati asciutti, privi di ristagni.

Inizia a fiorire verso fine giugno, di  
qui la denominazione popolare e la  
credenza che le proprietà farmacologiche  
della pianta si esprimano al meglio se raccolta

nel giorno di San Giovanni (24 giugno). È una pianta vistosa a fiori gialli, che può  
superare il metro di altezza, ben riconoscibile, grazie ai forellini che punteggiano le  
foglioline. Molto nota e ricercata nel periodo di fioritura. Dell'iperico si raccolgono i fiori  
e i boccioli, per la preparazione dell'olio di iperico, un oleolito ricavato mettendo i fiori  
dentro un contenitore pieno d'olio extravergine di oliva, chiuso ed esposto al sole per  
un paio di mesi, fino a che il prodotto assuma un caratteristico colore rosso sangue.  
Successivamente si filtra, pressando bene, e si imbottiglia. La specie ha proprietà  
calmanti e antidepressive, rinforza il sistema nervoso. L'olio di iperico si utilizza per il  
trattamento di scottature, piaghe e ferite. Fiori e foglie si utilizzano per la preparazione  
di infusi.





come astringente intestinale in caso di diarrea e anche come anticatarrale nelle affezioni polmonari. Per uso esterno ha azione vasocostrittrice, astringente, antinfiammatoria e cicatrizzante. Le foglie vengono consumate crude.

### **STRIGOLI** (*Silene vulgaris*)

I fusti giovani, alti pochi centimetri, con le prime foglie, ancora tenere, vengono raccolti e cotti in modi diversi.

### **ORTICA COMUNE – ORTIGA**

(*Urtica dioica*)

Le indicazioni terapeutiche attribuite all'ortica sono innumerevoli e possono essere riassunte in azione tonica, antinfiammatoria e diuretica. Le innumerevoli attività che le venivano attribuite in passato possono essere così riassunte: attivazione delle funzioni digestive, azione tonificante e ricostituente, azione depurativa e diuretica, antidiarroica, astringente, ipoglicemizzante, galattogoga ed emmenagoga. Nonostante questo ampio uso terapeutico, gli studi clinico-farmacologici su questa pianta sono stati finora abbastanza scarsi. Le foglie e gli apici teneri dei fusti sono utilizzati per preparare risotti e frittate. Taluni utilizzano l'azione urticante sulla pelle per combattere i reumatismi.

### **VIOLA MAMMOLA**

(*Viola odorata*)

Se ne utilizzano foglie, rizoma e fiori. Lo sciroppo di viola viene impiegato da sempre nel trattamento delle forme bronchiali acute e croniche e nei raffreddori. Foglie, radici e fiori sono indicati nel trattamento della *renella*: con essi si preparano tisane de-

purative e diuretiche usate per eliminare i calcoli dell'apparato urinario. Per uso esterno decotti ottenuti dalle foglie venivano impiegati per trattare le irritazioni di occhi e palpebre.

### **ALLIARIA** (*Alliaria petiolata*)

Le foglie tenere sono consumate crude in insalata.

### **BARDANA** (*Arctium lappa*)

Se ne utilizzano foglie e radice. Da sempre conosciuta come potente depurativo, deve le sue proprietà al fatto di essere un buon diuretico, e un valido stimolatore della funzionalità biliare ed epatica, attività alle quali affianca un'interessante azione ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante ed antibiotica. Per uso esterno viene utilizzata nel trattamento di pelli grasse, asfittiche, con punti neri e predisposte all'acne o alla seborrea. I piccioli delle foglie basali, raccolti prima dello sviluppo del fusto, vengono consumati cotti.

### **BORRAGINE**

(*Borago officinalis*)

Se ne utilizzano foglie, fiori e semi. La borragine manifesta proprietà diaforetiche, diuretiche ed emollienti. Per tali proprietà è da sempre utilizzata come emolliente contro la tosse nelle affezioni bronchiali e come depurativo del sangue. Le foglie vengono consumate cotte.

### **RAPERONZOLO**

(*Campanula rapunculus*)

La radice e le foglie basali, raccolte prima della fioritura, vengono consumate crude in insalata.

### **BORSA DEL PASTORE**

*(Capsella bursa-pastoris)*

Se ne utilizzano foglie e pianta intera, senza radice. La borsa del pastore è usata da sempre nelle meno-metrorragie moderate della pubertà e della menopausa in quanto vasocostrittore ed emostatico e come regolatore meccanico del flusso mestruale. Le foglie basali, raccolte prima della fioritura sono consumate cotte.

### **FIORDALISO VERO**

*(Centaurea cyanus)*

Si usano germogli e fiori. Uso interno come digestivo, blandamente tossifugo, astringente e diuretico. Uso esterno come antinfiammatorio della pelle e delle mucose ed oftalmico.

### **FARINELLO**

*(Chenopodium album)*

La parte apicale della pianta e i rami giovani, raccolti prima della fioritura, vengono consumati cotti.

### **RADICCHIO SCOTELLATO**

*(Crepis vesicaria)*

Le foglie basali, raccolte in inverno e in primavera, prima dello sviluppo del fusto, vengono consumate cotte.

### **CAROTA SELVATICA**

*(Daucus carota)*

Le foglie e la radice, privata della parte legnosa interna, e raccolte prima della fioritura, vengono consumate cotte.

### **FUMARIA COMUNE**

*(Fumaria officinalis)*

Si utilizza la pianta intera. La fumaria da sempre viene utilizzata nella terapia delle affezioni epatobiliari. Si tratta di una pianta a meccanismo anfocoleretico:

aumenta cioè il flusso biliare insufficiente, lo frena quando è in eccesso e non agisce se non vi è necessità. L'uso della pianta nella medicina popolare nel trattamento di svariate dermatosi potrebbe essere giustificato dall'azione depurativa della fumaria e dalla presenza dell'acido fumarico.

### **CAGLIO ASPERELLO**

*(Galium aparine)*

Si usa tutta la pianta. Pianta leggermente lassativa, depurativa, diuretica, antinfiammatoria, astringente e tonica sul sistema linfatico. Come la maggior parte dei *Galium* ha fama di alterativo e tonico linfatico, efficace in caso di eczema e psoriasi e altre condizioni infiammatorie croniche. Per uso interno viene utilizzata in caso di febbri ghiandolari, tonsilliti, cistite, eczema e psoriasi; per uso esterno in caso di ulcere, infiammazioni cutanee, piccole lesioni e psoriasi.

### **ERBA BUSSOLA**

*(Lactuca serriola)*

Le foglie basali, raccolte prima dello sviluppo del fusto, vengono consumate crude o cotte.

### **FALSA ORTICA RENIFORME**

*(Lamium amplexicaule)*

Se ne utilizzano le foglie e le parti aeree. La pianta ha proprietà antireumatiche, febbrifughe, lassative e stimolanti. Le foglie giovani vengono consumate sia crude in insalata che cotte.

### **MELILOTO COMUNE**

*(Melilotus officinalis)*

Se ne utilizzano le sommità fiorite e le foglie. Il meliloto è utilizzato in caso di insufficienza veno-linfatica. Le indicazioni terapeuti-

che principali sono rappresentate dai disturbi della circolazione venosa quali emorroidi, insufficienza venosa cronica, varici e profilassi della trombosi, stasi linfatiche. La medicina popolare utilizza l'infuso di meliloto, dal sapore estremamente gradevole e aromatico, nelle cefalee, come digestivo, come antispasmodico e anche nell'insonnia dei bambini e degli anziani, attribuendo alla pianta attività simili a quelle della camomilla.

### **PAPAVERO** (*Papaver rhoeas*)

Se ne utilizzano foglie e petali. La pianta è conosciuta da sempre nella medicina popolare come blando sedativo e antitussivo. Le foglie basali, raccolte prima della fioritura, vengono consumate crude.

### **PORTULACA**

(*Portulaca oleracea*)

Le foglie e gli apici dei rami teneri vengono consumati crudi.

### **RAMOLACCIO**

(*Raphanus raphanistrum*)

Le foglie basali, raccolte prima dello sviluppo del fusto, vengono consumate lessate. Anche gli apici dei rami giovani possono essere mangiati cotti.

### **CRESPINO**

(*Sonchus oleraceus*)

Le foglie basali e cauline e gli apici dei fusti teneri, vengono consumati crudi.

### **GALLINETTA**

(*Valerianella locusta*)

Si utilizza tutta la pianta, prima della fioritura; viene consumata cruda.



Dall'alto: ortica, fiordaliso, viola mammola e raperonzolo.

## ALTRI UTILIZZI DELLE ERBE

L'Azienda Agricola "Aleden" di Dorigato Alessandra, in loc. Monte Mezza di Cinte Tesino, produce creme, pomate, balsami a base di Calendula e Melissa, e sciroppi di menta e altre erbe. L'Azienda sta sperimentando la coltivazione di stelle alpine e di altre erbe officinali di montagna oltre a dedicarsi alla raccolta spontanea di quelle presenti nei dintorni della sede aziendale. L'azienda collabora con l'Ecomuseo in occasione di fiere e manifestazioni, contribuendo a promuovere il territorio puntando sulle risorse locali.



L'azienda agricola Maso Franz di Francesco d'Alfonso, a Cinte Tesino, oltre a fragole e piccoli frutti, coltiva menta, melissa, calendula, stelle alpine, arnica, rose ed altre piante officinali da cui ricava confetture, sciroppi e cosmetici, puntando ad un mercato di nicchia.

## ALCUNE RICETTE FORNITE DALLA SIGNORA ROMILDA GRANELLO

### Tagliatelle con le ortiche

Si utilizzano le ortiche primaverili, perché quelle estive sono troppo dure. Si impastano tre uova, farina quanto basta, un cucchiaino di olio ed un pizzico di sale. Si cuociono lesse le punte delle ortiche. Si scolano e si strizzano bene, passandole poi col passaverdure. Si impastano con la pasta preparata precedentemente, che si tira poi con il mattarello e si taglia a fettuccine. Possono essere condite con qualsiasi tipo di ragù o sugo, ma sono ottime con burro fuso e salvia.

### Canederli con le ortiche

Si mette il pane vecchio a bagno nell'acqua. Non si utilizza il latte perché altrimenti l'impasto diventa troppo colloso. Si lessano le punte delle ortiche, si strizzano bene e si passano col passaverdure. Si crea l'impasto aggiungendo uova, un cucchiaino di farina ed un pugno di formaggio, non necessariamente parmigiano, ma va bene quello che c'è in casa. Si amalgamano e si fanno delle palline che si cuociono in acqua bollente salata e si mangiano con burro fuso e salvia. Le palline crude si possono mettere in freezer conservandole per i periodi in cui le ortiche non sono più disponibili.

### Pasta al forno con i bruscandoli

Si prepara la sfoglia con uova e farina. Si cuociono i bruscandoli

con acqua e sale, si scolano e si rosolano in una padella con burro e parmigiano. Come per il pasticcio, si cuoce la pasta a fogli che si dispone poi a strati in una teglia con la besciamella ed i bruscandoli cuocendo poi il tutto in forno. È un pasticcio senza carne.

### Fiori di sambuco nero, di acacia, di glicine

Nel periodo di piena fioritura del sambuco, i fiori si passano nell'uovo e poi nella farina come le cotolette e si friggono nel burro o nell'olio. Possono essere serviti come cotolette oppure, zuccherati, come dolce. Allo stesso modo si preparano i fiori di acacia e di glicine.

### Risotto di asparagi selvatici

In una padella si rosola la cipolla. Quando è appassita vi si mettono gli asparagi sbucciati, poi si mette il riso. Quando questo è tostato vi si mette mezzo bicchiere di marsala secco e si mescola facendolo evaporare. Si copre quindi il riso con acqua e non si mescola più fino a cottura completa.

### Miscuglio di erbe

Si prendono le cime di pratoline, cime di fragola (rizomi aerei con piantine), rovo, lampone, radicchio, silene (*coredèla*), recie de levro (*silene alba*), *pan e vin*, *pan e late*, piantaggine – sia lunga che a cuore – piante di papavero, foglie di viola mammola, spinaci montani (*gambette*), ortiche, *bruscandoli*, bardana, asparagi, *farinelle*, malva, acetosella, ecc. Lavate e pulite bene, si cuociono lesse con un pizzico di sale. Si servono con un fondo di cipolla, un po' di burro e ricotta affumicata a scaglie o grattugiata.

### Decotto di tarassaco

Si cuoce lessato il tarassaco senza sale, si filtra, si lascia raffreddare il decotto e se ne bevono due o tre bicchieri al giorno. È amaro, ma è depurativo del fegato e del sangue,

### Decotto di erba cavallina

Si prepara allo stesso modo del decotto di tarassaco ed è depurativo dei reni.



La postazione dell'Ecomuseo del Tesino a Trento, alle Feste Vigiliane 2013.  
Nella pagina a fianco i prodotti dell'Azienda Agricola "Aleden".





## **PERCORSI ALLA SCOPERTA DELLE ERBE**



**A**ndar 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.

## IL SENTIERO BOTANICO E L'ARBORETO DEL TESINO

Lunghezza: 2 km / Dislivello: 100 m / Tempo: 1-2 ore

Itinerario comodo e alla portata di tutti che si snoda sulla piana a sud di Pieve Tesino, all'inizio della strada per Cinte Tesino. L'Arboreto del Tesino è stato realizzato grazie alla collaborazione tra il Servizio Ripristino e Valorizzazione Ambientale - Dipartimento Ambiente della Provincia Autonoma di Trento, l'Università della Tuscia e i comuni di Pieve Tesino e Cinte Tesino; è aperto ai visitatori dal 2002. L'Arboreto è ubicato in località Campagnola nella vallata del Rio Solcena, sulle pendici orientali del Coldanè, nel territorio dei comuni di Pieve Tesino e Cinte Tesino.

È situato ad una altitudine compresa tra 800 e 845 m s.l.m. ed è costituito da un'ampia area prativa con gruppi di alberi sparsi, lembi di bosco, una zona paludosa, che è censita come biotopo comprensoriale (n° 12 Pieve Tesino - Campagna) e un laghetto; il tutto è delimitato da una siepe di campagna. In particolare all'interno dell'area si riconoscono le seguenti sezioni: bosco misto di conifere e latifoglie, boschetto di ontani, palude e annesso l'isolotto, Rio Solcena e annesso boschetto, laghetto e annesso ruscello, settore delle specie europee, settore delle specie asiatiche, settore delle specie americane, siepe di campagna, frutteto. Nell'agosto del 2011 all'interno dell'Arboreto è stato inaugurato il Giardino d'Europa dedicato a Alcide De Gasperi, insigne statista italiano, nato a Pieve Tesino, uno dei padri fondatori dell'Unione Europea. Il giardino è stato progettato dal Centro per l'Orto Botanico dell'Università della Tuscia ad opera della prof.ssa Anna Scoppola e dell'arch. Sofia Varoli Piazza, con una forma ad anfiteatro che ricorda il Parlamento europeo. Presso il Centro Visitatori è stato realizzato, a partire dal 2012, nell'ambito del progetto europeo SY\_CULTour il progetto pilota "Il giardino botanico del Tesino: usi delle piante officinali nella tradizione locale", consistente nella creazione di un orto botanico didattico.





### Appunti sulle erbe

Lungo il percorso si possono osservare gran parte delle erbe dei campi e della bassa e media montagna presenti nel Tesino, oltre a numerose specie di bosco e sottobosco, segnalate per gli usi tradizionali, ad esempio tarassaco, cicorie selvatiche, asparagi di monte, verga d'oro, iperico, luppolo, piantaggini, achillea, felci, valeriana, spirea, ed anche piante con proprietà officinali legate alle zone umide. Vista la comodità del percorso l'itinerario si presta come importante palestra per il riconoscimento specifico, da soli o in occasioni di visite guidate.



**Solidago virga-aurea, Verga d'oro, pianta officinale dei boschi.**  
Nella pagina a fianco il trifoglio fibrino, caratteristica pianta delle zone umide, osservabile lungo il Sentiero Botanico.



## IL TRODO DEI FIORI

Lunghezza: 5 km / Dislivello: 450 m / Tempo: 3 ore

Il Trodo dei Fiori è uno splendido sentiero naturalistico a cavallo tra Vanoi e Tesino, ideato nel 1980 dalla passione di Rino Ballerin, che si sviluppa tra il Passo Brocon ed il Col del Boia, da percorrere con attenzione rivolta alle meraviglie floristiche che si succedono nel corso del cammino, ma anche con una visione panoramica splendida verso tutta la regione circostante. L'interesse del percorso è dato dal trovare a breve distanza tra loro specie tipiche dei substrati calcarei e specie dei substrati silicei, con conseguente ricchezza e variabilità.

### Appunti sulle erbe

La varietà dei suoli si traduce anche sulle specie officinali che possiamo incontrare, dall'eufrazia, achillea, arnica, alla genziana maggiore, nei prati esposti a meridione, alle rose selvatiche nelle vecchie trincee, i ginepri nani e le ericacee nelle zone di crinale rivolte a settentrione. Sulle rocce possiamo osservare timo serpillio, stelle alpine, primule, potentille e molte altre specie.







Stelle alpine lungo il Trodo dei Fiori.  
A fianco Ruota panoramica sulla sommità del Trodo dei Fiori.

## IL TRODO DELLE MALGHE

Lunghezza: 6 km / Dislivello: 250 m / Tempo: 3 ore

Sentiero che inizia da Malga Arpaco (1.668 m s.l.m.), nei pressi del Passo Broccon e, con andamento ad anello con interessanti scorci panoramici, si snoda tra pascoli e foreste di conifere e faggi, toccando Malga Valorsella (1.458 m s.l.m.), Malga Valarica di Sotto (1.629 m s.l.m.), Malga Valarica di Sopra (1.703 m s.l.m.) e la stazione di inanellamento posta sulla dorsale del Monte Coppolo. Un ambiente molto vario in cui si possono incontrare specie vegetali tipiche dei prati magri, con splendide fioriture di genziane ed orchidee, specie forestali e del sottobosco, alcuni affioramenti rocciosi con specie rupicole, pascoli pingui e contorni di pozze d'alpeggio, zone di stazionamento del bestiame con ricca flora nitrofila (i *slavazi*).

### Appunti sulle erbe

Lungo il percorso si possono osservare tra le altre achillea, alchemilla, potentille, genziane, primule, asperula, mirtilli, ginepro nano, piantaggine, epilobio, lamponi, timo serpillio, eufrasia, acetosa, rumici, buon enrico, verga d'oro, cicorie selvatiche, le conifere che fornivano i 3 tipi di resina per l'*onto dei Parigini*, larici, abeti rossi e bianchi.





Malga Valarica di sotto.  
Sopra *Dactylorhiza sambucina* (L.)  
lungo il Trodo delle Malghe.



## I PRATI DI CELADO

Lunghezza: 5 km / Dislivello: 200 m / Tempo: 2-3 ore

L'Altopiano di Celado è sempre stato uno dei siti tradizionali di erborizzazione per gli abitanti del Tesino. Si tratta di un mix tra prati da fieno e prati-pascoli, con alcuni boschetti di conifere, zone arbustive ed alcuni affioramenti rocciosi. Nei siti più magri sono diffuse praterie acidificate a nardo, che permettono la presenza di specie acidofile pur in presenza di substrato calcareo, come ad esempio l'arnica. Ai margini sud ovest dell'altipiano si trova l'Osservatorio Astronomico del Celado, un importante punto di ricerca e divulgazione scientifica. L'itinerario proposto percorre la dorsale nord della conca prativa, per poi tornare sulla strada provinciale fino all'osservatorio e quindi scendere per viabilità secondaria all'interno della conca percorrendola fino a fare ritorno al punto di partenza.

### Appunti sulle erbe

Lungo il percorso, come si è detto, si incontrano specie tipiche delle varie tipologie di prato presenti, dal tarassaco all'achillea, ombrellifere come il comino, arnica, genziane, piantaggini, primule, pimpinella, centaurea, panace, acetosa. Nelle zone di colonizzazione arbustiva si notano rose selvatiche, ginepro e crespino, mentre nei siti a contatto con la foresta di margine si incontrano anche lamponi, felci, mirtilli, epilobi, angeliche. Negli affioramenti rocciosi e lungo le scarpate delle strade si possono osservare anche il timo serpillio, le potentille ed altre specie.





Le onde armoniche dei prati di Celado.  
Sopra i frutti della rosa canina,  
i popolari "stropacui" ricchi di vitamine.



## SENTIERO DI MONTE MEZZA

Lunghezza: 5 km / Dislivello: 300 m / Tempo: 3 ore da Cinte Tesino

Lunghezza: 3 km / Dislivello: 150 m / Tempo: 2 ore da Monte Mezza

Passeggiata con partenza da Cinte Tesino o dalla parte bassa della conca di Monte Mezza (Chiesetta Alpina). Dalla Chiesa di S. Lorenzo, a Cinte Tesino, si imbecca verso Sud la vecchia strada che portava a Monte Mezza, poi denominata "Sentiero dell'Olivè". Con salita diagonale si attraversano dapprima prati e campi, poi boschi misti, per affacciarsi alla conca di Monte Mezza nei pressi della Chiesetta Alpina. Per chi avesse meno tempo a disposizione è possibile raggiungere la località con la nuova strada in automobile. Dalla chiesetta si percorrono i prati alternati a boschetti in direzione Sud-Ovest, salendo con un caratteristico sentiero fino alla strada che delimita a monte la zona aperta. In questo tratto si trovano i campi coltivati ad ortaggi e piante officinali dell'Azienda Agricola "Aleden", che effettua vendita diretta dei suoi prodotti. Tornando a Nord si incrocia il sentiero SAT 397 che si segue brevemente a monte, fino ad una strada forestale che, sempre tendendo a Nord passa nella prima fascia boscata, raggiungendo alcuni masi e quindi la località "Prà della Castellana", dove si trova un'area di sosta presso il caratteristico laghetto del "Fontanazo". Proseguendo per strade forestali nelle abetine del dosso delle Buse si torna al punto in cui si è giunti salendo da Cinte Tesino.

### Appunti sulle erbe

Lungo il percorso si possono osservare gran parte delle erbe dei campi e della bassa e media montagna presenti nel Tesino, oltre a numerose specie di bosco e sottobosco, segnalate per gli usi tradizionali, come ad esempio tarassaco, cicorie selvatiche, silene, asparagi di monte, verga d'oro, iperico, luppolo, piantaggini, achillea, centaurea, scabiosa, consolida, epilobio, asperula, felci, edera, crespino, biancospino, mirtillo nero, lampone, rovo.

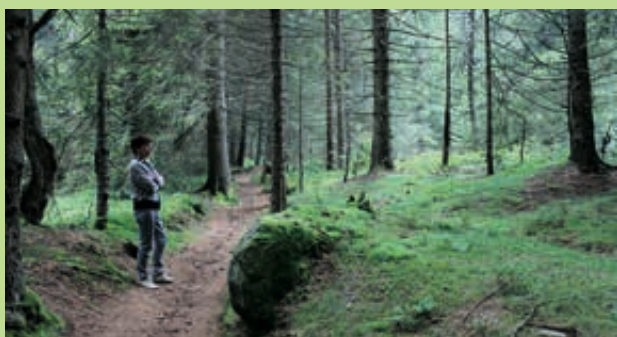
0 500





## **UN ALTRO LUOGO MERITEVOLE DI VISITA: LA TORBIERA DEL MONTE SILANA - BIOTOPO “I MUGHİ”**

Il Biotopo “I Mughì”, si trova in località Drio Silana a Pieve Tesino, ad un’altitudine media di 1250 metri. Per raggiungerlo, nei pressi del laghetto di Pradellano si svolta a sinistra e, percorrendo la strada delle Rive di Pradellano, si prosegue per circa 4 chilometri. L’area protetta si estende in un’ampia conca segnalata da apposita cartellonistica. La riserva naturale “I Mughì” è un vasto bacino di circa 21 ettari, inserito tra boschi di abete rosso, abete bianco e faggio. Sono presenti anche esemplari di pino mugo, insoliti a questa bassa quota, che danno appunto il nome al biotopo. L’area ha grande importanza naturalistica poiché vi si trovano tre conche torbose di straordinario valore ambientale, le quali si sono sviluppate dove un tempo si trovavano bacini lacustri scavati dai ghiacciai quaternari. Grazie a queste zone umide sono presenti specie botaniche e associazioni vegetazionali estremamente rare sul versante sud delle Alpi. La fauna del biotopo è ricca di specie tipiche degli ambienti umidi e ai boschi misti di conifere: rettili tra cui l’innocua biscia dal collare, anfibi come il tritone alpestre e la salamandra pezzata, mammiferi e uccelli che nella fascia di bosco trovano fonti di alimentazione e siti idonei alla nidificazione. È possibile visitare il biotopo lungo il sentiero di circa 2,3 km che si snoda in parte anche esternamente alla riserva. Lungo il tragitto si possono trovare alcune tabelle informative, che illustrano le caratteristiche principali dell’area protetta e del suo circondario.



**Un tratto del Biotopo “I Mughì”. In alto il sentiero di Monte Mezza.**



## IL TURISMO CHE VUOLE PROFUMARE D'ERBA

L'ECOMUSEO DEL TESINO COLLABORA CON  
ALCUNE AZIENDE, OPERATORI TURISTICI E  
RISTORANTI CHE PRESTANO PARTICOLARE  
ATTENZIONE ALLA CURA E ALLA SALVAGUARDIA  
DEL TERRITORIO

### **AZIENDA AGRICOLA ALEDEN di Dorigato Alessandra**

Coltivazione piante officinali di montagna, piccoli frutti, patate ed ortaggi

Via San Rocco, 18/A – 38053 Castello Tesino (TN)

Cell. 348 9143481 – [aleden.montemezza@gmail.com](mailto:aleden.montemezza@gmail.com)

### **AZIENDA AGRICOLA MASO FRANZ**

Coltivazione di piante officinali, stelle alpine, fragole e piccoli frutti

Piazza Plebiscito, 7 – 38050 Cinte Tesino (TN)

Cell. 3454553663 – [masofranz@libero.it](mailto:masofranz@libero.it)

### **AGRITURISMI**

Informazioni presso l'Ufficio di Castello Tesino dell'Azienda per il Turismo  
Valsugana-Lagorai, Terme e Laghi





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

---

### **Ecomuseo del Tesino**

c/o Biblioteca di Pieve Tesino – Via Gilberto Buffa, 1 – Pieve Tesino (TN)  
Tel. 0461 594162 – [pievetesino@biblio.infotn.it](mailto:pievetesino@biblio.infotn.it)

### **Azienda per il Turismo Valsugana-Lagorai, Terme e Laghi**

Ufficio di Castello Tesino – Via Dante, 10  
Tel. 0461 593322 / 0461 727730  
[castellotesino@valsugana.info](mailto:castellotesino@valsugana.info) – [www.valsugana.info](http://www.valsugana.info)

### **Centro Studi Alpino dell'Università della Tuscia**

Presidente del CSALP: Prof. Luigi Portoghesi  
Via Rovigo, 7 – 38050 Pieve Tesino (TN)  
Tel. 0461 592646 / Fax. 0461 592766

Dipartimento DIBAF, Università della Tuscia  
Via S. Camillo de Lellis, s.n.c. 01100 Viterbo  
Tel. 0761 357406 – [lporto@unitus.it](mailto:lporto@unitus.it)  
Tel. 0761 357390 / Fax 0761 357389 – [CSALP@unitus.it](mailto:CSALP@unitus.it)

### **Associazione Accompagnatori di Territorio del Trentino**

Vicolo Galasso, 19 – 38122 Trento  
[www.accompagnatoriditerritorio.it](http://www.accompagnatoriditerritorio.it), [info@accompagnatoriditerritorio.it](mailto:info@accompagnatoriditerritorio.it)





## LE NORME DA SEGUIRE

### NORME DI TUTELA E CONSERVAZIONE PER LA RACCOLTA DI PIANTE SPONTANEE

---

**L**a 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

#### Bibliografia:

*“Dalla memoria alla produzione. L'impiego di prodotti secondari del bosco per scopi terapeutici o alimentari”* edito nel 2009 dal Centro di Documentazione sul Lavoro nei Boschi, su interviste raccolte da Nicola Sordo.

Silvia Vernaccini, *Piante e Erbe nelle Dolomiti*, Artimedia, Trento, 2003

#### Siti di riferimento:

[www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree\\_Tematiche.html](http://www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree_Tematiche.html)

[www.pianteofficinali.org/](http://www.pianteofficinali.org/)

[www.sycultour.eu/](http://www.sycultour.eu/)

[www.inherba.it/index.php](http://www.inherba.it/index.php)

[www.actaplantarum.org/index.php](http://www.actaplantarum.org/index.php)

[www.piantespontaneeincucina.info/index.html](http://www.piantespontaneeincucina.info/index.html)

[www.traditionalandwild.eu/en/](http://www.traditionalandwild.eu/en/)

[www.fairwild.org/standard](http://www.fairwild.org/standard)

[www.ecomusei.trentino.it](http://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 Tesino, Terra di Viaggiatori, Mariano Avanzo, Maria Avanzo, 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