

Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

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

Volume VII - Ecomuseo del Vanoi



**Ecomuseo
del Vanoi**



9 788877 023650





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,
archivio fotografico Proloco di Ronco

Progetto grafico e impaginazione: Artimedia – Trento

ISBN 978-88-7702-365-0

1ª edizione gennaio 2014

ARTIMEDIA 
VALENTINA TRENTINI, EDITORE

ARTIMEDIA

Valentina Trentini, editore

38122 Trento - Via Madruzzo, 31

Tel. 0461 232400 - Fax 0461 265878

Internet: www.artimedia.it

E-mail: info@artimedia.it

Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

GUIDA ALLA SCOPERTA
DI SAPERI, TRADIZIONI E ITINERARI

Volume VII - Ecomuseo del Vanoi



**Ecomuseo
del Vanoi**



SOMMARIO

Presentazione	6
Introduzione	8
Ecomuseo del Vanoi	12
Il Trentino e le sue erbe	24
La situazione attuale in Trentino	27
La gestione dell'azienda agricola dal punto di vista pratico	28
Il Regolamento attuativo provinciale (in attuazione della LP 28 marzo 2003, n. 4)	30
Alcune utili definizioni	32
L'utilizzo locale delle erbe	38
Riconoscere e curarsi con le erbe, passeggiando tra i Colmèi de Ronc. Erbario delle varietà locali e consigli per l'uso	40
Altri utilizzi delle erbe	44
Percorsi alla scoperta delle erbe	46
Il Sentiero delle Erbe che curano e delle piante che proteggono a Zortea	48
Giro dei Colmèi di Ronco	50
Sentiero Etnografico del Vanoi – “Anel dei Pradi”	52
Il turismo che vuole profumare d'erba	54
Le norme da seguire	60

PRESENTAZIONE

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

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

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

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

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

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

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

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



INTRODUZIONE

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

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

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

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



di Trento partecipa la Comunità Montana Sirentina (Abruzzo).

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

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

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

LE AZIONI PILOTA

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

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

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





ECOMUSEO DEL VANOI

L'ECOMUSEO DEL VANOI È UN MUSEO DELLO SPAZIO, DIFFUSO ED ESTESO A TUTTO L'AMBIENTE, AL PAESAGGIO, AI LUOGHI E ALLE ATTIVITÀ UMANE E ALLA CULTURA MATERIALE E SPIRITUALE, DA CONOSCERE E VIVERE QUOTIDIANAMENTE

Un museo del tempo, che dal passato dell'uomo in questo territorio, lo segue nel presente, aprendosi al futuro, riconoscendo la continuità della storia, le trasformazioni e le evoluzioni possibili; **un museo della comunità**, uno specchio nel quale la popolazione si guarda per riconoscersi, dove cercare i valori del territorio a cui è legata, porgendolo ai suoi ospiti per farsi meglio comprendere nel rispetto del suo lavoro e delle sue identità; **un museo dei saperi**, presenti nelle attività, nella memoria viva e nella maestria di molti abitanti, ancora valorizzabili in nuove forme creative ed imprenditoriali.

L'Ecomuseo del Vanoi coincide con l'ambito amministrativo del comune di Canal San Bovo e si

estende su di un territorio di circa 125 kmq, denominato Valle del Vanoi, Trentino sud-orientale. La Vallata prende nome dal torrente Vanoi che ne traccia il fondovalle e con i suoi numerosi affluenti ne disegna i versanti, caratterizzati da estese foreste, prati, pascoli e l'abbraccio delle montagne: il massiccio granitico di Cima d'Asta, i porfidi della catena del Lagorai. Dal punto di vista naturalistico, la Valle si distingue per la ricchezza della sua fauna e la biodiversità della sua vegetazione. Tale varietà è dovuta alla presenza di ambienti diversificati, per morfologia e altitudine, e all'isolamento che da sempre ha caratterizzato la zona. Sul fondovalle si trova il paese di Canal San Bovo, capoluogo amministrativo, e spar-



se sui pendii le sue sei frazioni: Caoria, Cicona, Gobbera, Prade, Ronco e Zortea.

Nel passato il sostentamento della popolazione si basava su di un'economia di sussistenza che integrava agricoltura, allevamento (bovini, caprini e ovini) e selvicoltura, gestita grazie ad un accorto sfruttamento "verticale" e stagionale del territorio. I mesi più freddi erano trascorsi negli insediamenti del fondo Valle dotati di chiesa, scuola e le botteghe con generi e servizi di prima necessità. A primavera, le fami-

glie salivano ai "masi", dimore collocate a mezza costa per permettere al bestiame un precoce pascolo prima dell'alpeggio estivo. I mesi miti della tarda primavera e dell'estate erano dedicati all'agricoltura (patate, cereali – mais, orzo, frumento, segale – cavoli cappucci e poche orticole) e alla fienagione, attività essenziale per il nutrimento del bestiame durante i mesi invernali. Da giugno alle prime settimane di settembre tutti i bovini erano portati al pascolo presso le numerose malghe situate in quota.



L'orto in località Pradi di Tognola. In alto Massiccio di Cima d'Asta.

Ad autunno, prima del gelo, uomini e animali scendevano gradualmente verso Valle, portando con loro i viveri e il foraggio raccolti e stivati nei mesi precedenti e legname per affrontare la stagione fredda. Dalla fine dell'800 il fenomeno dell'emigrazione stagionale e/o permanente ha inciso profondamente sulla vita della comunità determinando il progressivo abbandono del territorio e lo spopolamento dei paesi; realtà comune a molte vallate di montagna. Nel corso dei secoli le genti hanno plasmato il territorio con manufatti e testimonianze ancora visibili e le loro storie sono vive nella memoria popolare; un patrimonio di saperi e beni che l'Ecomuseo del Vanoi raccoglie, custodisce ed offre in sinergia con la propria comunità. L'Ecomuseo è stato istituito nel 1999 dal Comune di Canal San Bovo con il supporto dell'Ente Parco Paneveggio Pale di San Martino e riconosciuto dalla Provincia Autonoma di Trento nel 2002.



Sala dei 7 Temi presso Casa dell'Ecomuseo.
In alto, totem esterno alla Casa dell'Ecomuseo.
Nella pagina a fianco: Museo della Grande Guerra a Caoria.



ALCUNI SITI DELL'ECOMUSEO

Casa dell'Ecomuseo

Punto informativo sulle attività e sulla missione dell'Ecomuseo del Vanoi. A piano terra, oltre allo sportello informativo si trovano la **sala dedicata ai sette temi** che l'Ecomuseo ha individuato quali chiavi di lettura del proprio patrimonio: **acqua, erba, legno, pietra, sacro, guerra e mobilità** e spunti per la visita al territorio; la **sala dell'acqua** e la **stanza delle narrazioni**. Al primo piano si trovano le sale polifunzionali dove vengono allestite mostre temporanee, si organizzano incontri pubblici, corsi di formazione, laboratori, ritrovo gruppi e i **filò del Gruppo di ricamatrici**. In mansarda trovano spazio la Biblioteca dell'Ecomuseo e gli uffici. All'esterno della Casa c'è uno spazio fruibile anche quando l'edificio è chiuso; ci sono infatti: una **cartina dell'Ecomuseo**, che descrive attraverso i sette temi il patrimonio presente sul territorio, e **Totem** delle quattro chiavi di lettura ecomuseali. Presso la Casa dell'Ecomuseo è

allestito anche un piccolo bookshop, con le guide dei percorsi dell'Ecomuseo e pubblicazioni a tema ecomuseale. La Casa dell'Ecomuseo è anche il punto di partenza **dell'Anello dell'Acqua**, passeggiata nei dintorni dell'abitato di Canal San Bovo dedicata alle vicende legate al tema acqua che hanno segnato la storia della comunità.

Museo della Grande Guerra sul Lagorai

Inaugurato nel 1991 nell'abitato di Caoria, in via Ghiaie, il museo, istituito e gestito dal **Gruppo Alpini di Caoria**, raccoglie le memorie storiche della Prima Guerra Mondiale combattuta sui monti del Lagorai. Uniformi, armi, oggetti personali dei combattenti, sia italiani che austriaci, e **cimeli d'ogni genere** ritrovati in loco, sono esposti per ricordare i tragici giorni del conflitto. Dal 2009 al piano terra del Museo della Grande Guerra è possibile visitare la mostra permanente **“L'Arte della tassidermia”**, ani-

mali selvatici del Vanoi e del Pri-miero e tecniche di impagliatura, visitabile con gli stessi orari e modalità del Museo della Guerra.

Apertura: estiva, il rimanente pe-riodo dell'anno su prenotazione presso Casa dell'Ecomuseo.

Museo Arti e Mestieri

Allestito nel 1999 a Caoria, presso la Famiglia Cooperativa, con lo scopo di tramandare alle generazioni future i saperi di un tempo. Il museo raccoglie e illustra tutti i semplici oggetti usati nella vita quotidiana e gli attrezzi di lavoro dei nostri avi suddivisi in "angoli" tematici, dedicati a vari argomenti, quali ad esempio la filiera del formaggio, la filiera del lino, il lavoro del falegname, ecc... Nell'angolo dedicato alla filiera del lino si trova un bellissimo telaio funzionante, con orditi, trame e tela già pronta che fa bella mostra di sé: sembra pronto per essere messo in moto. Accanto c'è quanto occorre per preparare il lino e la canapa, dalla raccolta alla tessitura: robuste mazze di legno per rompere la corteccia che avvolge il gambo, le "gramole" per terminare di spappolarla ed infine la "spigo-la", irta di punte acuminate, per togliere tutto e lasciare le fibre pulite, pronte per essere filate. Ci sono le "rode", strumenti per



filare, "corli e naspi" per avvolgere e svolgere le matasse di filato. Due grandi tinozze di legno testimoniano l'ulteriore lavoro delle donne che, dopo aver tessuto la tela, dovevano sbiancarla con il materiale disponibile a quei tempi, cioè la cenere del focolare. Ricche di soda, le ceneri mescolate con acqua bollente e opportunamente filtrate servivano a fare la "lissia", un liquido che sbiancava e puliva i teli di lino e di canapa. **Apertura:** tutto l'anno su prenotazione presso Casa dell'Ecomuseo.

In Groenlandia ci sono più di dieci modi per dire "neve". In Vanoi ce ne sono molti di più per dire "erba". Erba grassa, magra, leggera, sottile, rotonda, vuota, alta, cattiva, pungente, velenosa... Erba da latte, ed erba da carne, erba scadente che sembra pelo d'asino ed erba che solletica il palato di un vitello come quello di un bambino quando mangia il cioccolato. Erba scivolosa, erba dura da sfalciare, erba che ubriaca le capre e che fa sbavare i vitelli, erba che quando la spezzi con le dita produce un liquido giallo che ti fa venire le bolle, erba secca, erba dei prati ed erba di malga, erba per attenuare i dolori di pancia, per impedire che una ferita s'infetti, per calmare il pianto di un neonato...

Testo di Milka M. Gozzer, tratto da Voci del Trentino.



Sentiero Etnografico del Vanoi

È un viaggio **nel tempo e nello spazio** in un ambiente intensamente costruito e vissuto, oggi in gran parte abbandonato dall'uomo. Il Sentiero Etnografico è un insieme di percorsi che si snodano tra l'abitato di Caoria a 845 m. di quota e Malga Vesnòta de sora a 1.879 m. attraversando i luoghi che gli abitanti hanno animato, costruito e trasformato nei secoli con la loro attività.

Alla sua **realizzazione**, su progetto attuato dal **Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino**, con il finanziamento dell'**Unione Europea**, della **Provincia di Trento** e del Parco stesso, hanno collaborato anche il **Comune di Canal San Bovo** ed il **Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina** di San Michele all'Adige (TN).

Il Sentiero Etnografico propone **quattro itinerari** di visita dedicati a temi distinti. Il primo itinerario, l'**Anello della Val**, ha come



**Totem sul sentiero etnografico.
A fianco il Museo Arte e Mestieri.**

tema la vita stagionale in paese e la religiosità dei suoi abitanti. Il sentiero si snoda nel paese di Caoria, ricco di affreschi e sede del punto informativo Casa del Sentiero etnografico, e nelle sue immediate vicinanze, caratterizzate da terrazzamenti, orti e campi in gran parte rioccupati dal bosco.

Il percorso denominato **Anello dei Pradi**, che ha come filo conduttore la fienagione e la vita stagionale sui prati, prevede la visita a Prà de Madègo, il centro visitatori con l'allestimento dedicato al "cercare l'erba", e ai Pradi de Tognola, un nucleo insediativo unico nel suo genere, un tempo luogo frequentato per la raccolta del fieno. In località Prà dei Tassi sono disponibili 12 posti letto.

Nell'**Anello del Bosc**, dedicato alla coltivazione ed utilizzo del bosco. I punti di particolare interesse sono la risina di Valsorda e la Siega de Valzanca (una seghe-

ria idraulica, alimentata con l'acqua del torrente Valzanca, nata nel 1870 e recentemente ricostruita ad opera dell'Ente Parco). All'interno dell'ultimo itinerario, l'**Anello della Montagna**, il cui tema è l'utilizzo delle malghe e la fienagione sulle praterie alpine, si raggiungono la Malga Piani di Valzanca e la Malga Vesnota de sòra. Nel corso dei mesi estivi sono organizzate **escursioni**, appuntamenti e degustazioni presso le varie strutture del Sentiero. Inoltre presso Malga Vesnota de sòra è possibile pernottare. Presso i siti del Sentiero Etnografico e la Casa dell'Ecomuseo è possibile comperare la Guida al Sentiero Etnografico del Vanoi.

Stanza del Sacro

Inaugurata nel marzo 2002 a Zortea, presso la Casa della Cultura, l'esposizione propone una lettura del rapporto **uomo, religiosità e territorio**, nella storia del Vanoi, attraverso **tre sezioni espositive permanenti** che approfondiscono temi storici che hanno segnato nel profondo la vita della comunità. Alle sezioni permanenti si affiancano delle **esposizioni temporanee** che sviluppano aspetti della storia e dell'attualità religiosa di Valle. Una **postazione multimediale** consente al visitatore d'approfondire i vari argomenti presentati consultando archivi, testi, ricerche e bibliografie. I **Percorsi del Sacro** sono delle facili passeggiate, proposte su cinque itinerari che si snodano tra i centri

e i dintorni dei paesi della Valle per scoprire "i segni" lasciati nel corso dei secoli dalla devozione popolare: affreschi, capitelli, cappelle e chiese, nicchie votive, crocifissi; tracce effimere e al contempo eterne che costellano il territorio. Presso la Stanza del Sacro e alla Casa dell'Ecomuseo è disponibile la **Guida ai Dipinti Popolari del Vanoi** con incluse le cartografie dei percorsi di visita.

Molini dei Cainèri

A Ronco Cainèri sono stati recentemente ristrutturati due antichi mulini idraulici in disuso dai tragici eventi dell'alluvione del novembre 1966.

El molin de sora, risalente al 1779, dotato di macina molitoria e di pestino per la mondatura dell'orzo, è tornato in funzione a scopo didattico e dimostrativo. Ci si augura che prossimamente anche il gruppo locale di coltivatori amatoriali, da qualche anno impegnato nel recupero di una varietà di mais locale – *sòrc* in dialetto – chiamata **dorotea** possa macinare per autoconsumo i propri raccolti.

Gli spazi del *molin de sot* sono stati convertiti in sale espositive con allestimenti sulle macchine ad acqua, testi e racconti legati al mulino e alla figura del mugnaio. Nel periodo estivo sono proposti laboratori per ragazzi dedicati alla filiera del mais: dal campo alle affascinanti stanze e ingranaggi del mulino; visite guidate con dimostrazione di funzionamento e "filò" serali.

Dall'alto: affresco "Madonna sul trono con i Santi" di Zanbatista Costoia 1670 circa a Ronco Gasperi. Sotto: *Molin de sora* a Ronco Cainari



ECOMUSEO DEL VANOI E PROGETTO SY_CULTour

La Valle del Vanoi si caratterizza per un'apprezzabile presenza di varietà botaniche spontanee e il *cercare l'erba* è stata per secoli la principale attività quotidiana che, assieme alla risorsa legno, ha permesso la sopravvivenza della popolazione. Molti **saperi** si sono sviluppati attorno all'erba: dal saper nominare e distinguere ogni tipo di pianta, conoscerne le loro proprietà medicamentose e gli utilizzi alimentari sia per l'integrazione della dispensa domestica, sia per la cura e la nutrizione del bestiame. Tale patrimonio costituisce un bagaglio culturale da conservare, rivitalizzare in chia-

ve attuale ed offre un punto di vista privilegiato per conoscere, apprezzare e prendersi cura del proprio territorio.

“Come il sol, come l'erba” è la declinazione locale elaborata dall'Ecomuseo del Vanoi del progetto *“SY_CULTour. Sinergia tra cultura e turismo”*. Il progetto propone la realizzazione dei primi tratti ed allestimenti di un percorso escursionistico, dotato di segnaletica, che guidi il visitatore attraverso i centri abitati del Vanoi, alla scoperta dei percorsi ecomuseali e dei suoi numerosi siti, delle varietà botaniche spontanee visibili lungo i sentieri e delle realtà che in loco si sono



Aiuole con erbe officinali allestite a Caoria.
Nella pagina a fianco un orto dell'Agritur Santa Romina.



dedicate alle piante officinali. Le prime azioni sono state messe in atto nell'estate 2013, ma prossimamente sono previsti nuovi itinerari e l'arricchimento delle proposte e degli approfondimenti dedicati alle piante officinali locali. L'azione pilota intrapresa dall'Ecomuseo ha trovato la sua concreta realizzazione nelle collaborazioni instaurate con le quattro associazioni Pro Loco attive in Valle. Nel centro dell'abitato di Caoria, la Pro Loco ha recuperato e valorizzato un piccolo appezzamento di terreno incolto per crearne un orto, anzi un giardino dove coltivare, a scopo dimostrativo e a beneficio dei visitatori, le principali varietà officinali e aromatiche presenti in zona. Nei dintorni della frazione di Zortea, la Pro Loco Prade-Zortea, ha allestito il suggestivo percorso: **“Il sentiero delle erbe che curano e delle piante che proteggono”**. Attraversando boschi e prati, seguendo antiche mulattiere si incontrano apposite tabelle po-

sate per indicare la presenza di piante officinali e aromatiche spontanea e illustrarne le principali caratteristiche (maggiori informazioni a pag. 48-49).

La Pro Loco di Ronco, nel contesto del percorso di visita *“Giro dei Colmèi de Ronc”*, ha proposto dei momenti di valorizzazione delle piante officinali e alimentari spontanee che si incontrano lungo il sentiero e nei limitrofi prati, utilizzando “i saperi” raccolti per la realizzazione dell'Erbario dedicato alle varietà locali (maggiori informazioni a pag. 40). Tutti gli anni, la seconda domenica di agosto, il paese si anima in occasione dell'appuntamento *“In giro per i Colmèi de Ronc”* passeggiata gastronomica guidata lungo le mulattiere che collegano i piccoli e numerosi nuclei abitativi che compongono l'abitato di Ronco: *i colmèi*. La giornata offre molte occasioni per conoscere e apprezzare la storia e le tradizioni della comunità ed è scandita da tappe dedicate alla degustazio-



ne dei prodotti locali, dove non mancano le tisane e le preparazioni con le piante aromatiche del luogo. A Canal San Bovo, il gruppo di volontari della Pro Loco ha allestito alcune aiuole e fioriere poste lungo le vie del centro con le piante che più si prestano con la loro fioritura ad attirare lo sguardo e l'interesse dei passanti. Ad ogni pianta è stato associato un cartellino che ne indica la varietà e delle tabelle, di maggiori dimensione, offrono una visione d'insieme

delle varietà messe a dimora e delle finalità dell'intervento.

L'Ecomuseo ha supportato l'elaborazione delle singole azioni realizzate dalle Pro Loco e promosso numerosi appuntamenti d'approfondimento (escursioni, laboratori, seminari, degustazioni) sul riconoscimento e l'uso delle piante spontanee rivolti alla popolazione locale e ai suoi ospiti, per sensibilizzare e far conoscere il progetto SY-CUL-Tour e i doni che la natura ci offre.



Dall'alto verso il basso: attività divulgative del progetto; fioritura all'azienda Orto Pendolo.





IL TRENTINO E LE SUE ERBE

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

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

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

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



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

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



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

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

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

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



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

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

In alto, fiordalisi.



LA SITUAZIONE ATTUALE IN TRENTINO

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

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

LA GESTIONE DELL'AZIENDA AGRICOLA DAL PUNTO DI VISTA PRATICO

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



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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

Produzione primaria

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

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

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

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

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



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

ALCUNE UTILI DEFINIZIONI

Piante officinali

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

Erbe aromatiche

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

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

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

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



Fioritura di monarda.



CURARSI CON LE ERBE

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

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

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

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

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

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

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

Erbe e piante medicinali

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



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

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



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

Piante alimurgiche

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

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

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



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



- I.** I cauli 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 VANOI

Grazie alle attività delle Pro Loco e alle azioni promosse dall'Ecomuseo, dopo alcuni decenni di sostanziale oblio, in Valle si assiste ad un diffuso e crescente interesse per i temi attinenti alle erbe officinali, spontanee e coltivate.

I *semplici*, ovvero le erbe officinali, sono stati da sempre studiati dall'uomo e le conoscenze acquisite sono state tramandate e affinate di generazione in generazione. Oggi la moderna farmacologia riconosce e conferma i principi attivi e le proprietà medicinali delle piante e raccomanda di assumere tali preparati sotto il controllo di medici ed erboristi.

Disturbi e acciacchi di lieve identità, d'altro canto, sono spesso risolvibili con semplici rimedi alla portata di tutti e la riscoperta delle virtù terapeutiche ed alimentari delle varietà più diffuse non potrà che gio-

vare al benessere personale e collettivo.

Il "sapere" popolare, spesso patrimonio delle donne; principali deputate alla cura e alla gestione delle esigenze della famiglia e tramandato per via orale, annovera molte varietà botaniche locali note per le loro





proprietà medicamentose e culinarie. Un compendio di facile lettura e consultazione è offerto dall'Erbario realizzato dalla Pro Loco di Ronco che illustra con chiarezza le caratteristiche e le proprietà delle principali varietà locali, proponendo anche molte pratiche ricette ed impieghi. A titolo illustrativo se ne riporta uno stralcio, gentilmente messo a disposizione dai redattori. L'Erbario è in vendita presso la sede dell'Ecomuseo.



**Momento formativo
presso l'Orto a Caoria.**

RICONOSCERE E CURARSI CON LE ERBE PASSEGGIANDO TRA I COLMÈI DE RONC. ERBARIO DELLE VARIETÀ LOCALI E CONSIGLI PER L'USO

La Pro-Loco di Ronco, Valle del Vanoi – con la pubblicazione *“Riconoscere e curarsi con le erbe passeggiando tra i colmèi de Ronc. Erbario delle varietà locali e consigli per l'uso”* ha voluto coniugare l'amore per il proprio territorio con l'intento di far conoscere ed apprezzare le virtù terapeutiche di alcune piante ed erbe che crescono in modo spontaneo nei prati o nei boschi della Valle del Vanoi, recuperando e valorizzando il sapere popolare di chi è stato capace per secoli di adattarsi al ritmo delle stagioni, cogliere gli aiuti dalla natura e il valore delle piante medicinali. Un immenso patrimonio di conoscenze ed esperienze da conservare e trasmettere alle generazioni a veni-



re. Il lavoro è stato realizzato con l'aiuto, l'esperienza e la passione dei nostri “tesori viventi”, persone che hanno vissuto e saputo mantenere un sano rapporto con l'ambiente e le ricchezze che il territorio offre. L'Erbario è diviso in due parti: la prima desidera offrire, a chi si avvicina al mondo delle erbe, una spiegazione dei criteri di raccolta, trasformazione, conservazione e utilizzo delle piante medicinali. La seconda parte raccoglie le schede dedicate alle singole piante, ove, oltre alla descrizione botanica, immagini e foto accurate ne facilitano la consultazione e il riconoscimento. Per ogni varietà sono presentate le proprietà e alcuni usi officinali, mediante la trascrizione di ricette e del procedimento di preparazione: infusi, decotti, tinture, oli, pomate, cuscini e molto altro ancora; trasformazioni semplici che non alterano i principi attivi delle piante, non producono inquinamento e rifiuti e che, mediante la loro manipolazione, favoriscono un'intima riconciliazione con i ritmi di Madre Natura.



Nome scientifico: *Sambucus nigra*

Nome popolare: sambuco

In tempi remoti, la pianta del sambuco doveva vegetare in modo rigoglioso lungo le sponde del torrente Vanoi, tanto che i primi abitanti battezzarono con il suo nome l'intera vallata: "Canale dei Sambuchi". Dalla fine del 1600 la denominazione, senza una particolare ragione mutò nell'attuale Canal San Bovo anche se le piante di sambuco caratterizzano ancora il fondovalle e a primavera lo colorano con le loro bianche chiazze profumate. Pianta dai molteplici usi e virtù, il sambuco è un arbusto solitamente cespuglioso, che cresce ai margini dei boschi e dei torrenti, lungo le strade, negli incolti e sui ruderi. Fiorisce in grandi corimbi formati da fiorellini bianchi stellati, dall'intenso profumo e molto attraenti per gli insetti. I fiori sono utilizzati per la preparazione dell'ottimo sciroppo dissetante oppure freschi per la preparazione di gustose frittelle, mentre con le bacche sono preparate confetture e gelatine. Si possono utilizzare praticamente tutte le parti della pianta: oltre ai fiori e ai frutti, anche la corteccia per la preparazione di decotti e i germogli da gustare come verdura fresca. In erboristeria al sambuco sono riconosciute proprietà sudorifere, leggermente lassative, diuretiche, purificanti e per favorire la secrezione latte. Molto utile per rinforzare le difese immunitarie, il consumo invernale di una tazza di infuso di fiori secchi, ben calda, prima di andare a letto.



Nome scientifico: *Chenopodium bonus-henricus* L.

Nome popolare: Sgamaita

Lo spinacio selvatico, noto anche con il nome di Buon Enrico, è una pianta perenne diffusa dalla fascia collinare fino ad oltre 2.000 metri di altitudine e predilige dimore ricche di sostanze organiche che possono essere di origine antropica (malghe, orti) o naturale (megaforbieti ai margini del bosco). Il suo nome comune è stato coniato dal grande naturalista svedese Carlo Linneo che volle rendere omaggio a re Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici, conferendo il suo nome ad una pianta dalle note virtù. È il parente montano del comune "Farinello" *Chenopodium album*, con il quale ha in comune la pagina inferiore farinosa delle foglie triangolari, una caratteristica che agevola il riconoscimento.

Grazie alla propagazione dei rizomi sotterranea e alla diffusione dei minuti semi, la specie si propaga formando a volte grandi macchie che agevolano la raccolta delle foglie e dei getti freschi, da effettuare prima della fioritura. Raccolto principalmente per uso alimentare, il buon enrico ha un sapore e delle proprietà affini a quelle dello spinacio coltivato, essendo entrambi ricchi di vitamine e di minerali, in particolare di ferro. Si utilizza per la preparazione di zuppe, paste, ripieni per ravioli e come verdura da contorno. Ottimo l'abbinamento con la ricotta fresca di malga nella preparazione di gustosi gnocchi. A livello terapeutico si possono utilizzare le foglie cotte nell'olio per preparare degli impacchi lenitivi su scottature e piaghe.



QUALCHE ASSAGGIO...?

Spirito di Melissa

Mettere in una bottiglia 150 gr. di melissa fresca in un litro di grappa a 40°. Esporre al sole per quattro settimane e filtrare. Questa antica ricetta era usata come calmante, per combattere la nausea e il vomito, (anche causato dal mal d'auto), e per facilitare la digestione: un cucchiaino di spirito di melissa su una zolletta di zucchero, oppure diluito in una tazzina di acqua molto calda.

Sciropo di Piantaggine

Tritare 4 abbondanti manciate di foglie di piantaggine. Alla poltiglia così ottenuta si aggiunge poca acqua, 300 gr di miele. Bollire lentamente sempre girando con un mestolo fino ad ottenere un liquido denso, travasare caldo in vasetti di vetro e conservare in frigo. La piantaggine è il rimedio più completo contro la tosse, agisce come protettore delle mucose, calmante, scioglie il catarro, antibatterico e antinfiammatorio.

Vino di Sambuco

Macerare per tre giorni due etti di corteccia in un litro di buon vino bianco. Filtrare e lasciar riposare per un paio di settimane. Sia il decotto che il vino di corteccia di sambuco sono ottimi diuretici che permettono, senza effetti collaterali, l'eliminazione dell'acqua in eccesso dall'organismo. Una tazza di decotto o un bicchierino di vino due volte al giorno.



Dall'alto: raccolta di erbe spontanee, piantaggine, fiori di sambuco, fiori di tarassaco.

Miele di Tarassaco

1 lt. di acqua fredda, 4 manciate abbondanti di fiori, portare ad ebollizione lentamente. Alzato il bollore togliere dal fuoco e lasciar riposare per una notte. Filtrare spremendo bene i fiori. Al succo aggiungere 1 kg. di zucchero e metà limone tagliato a fette. Rimettere sul fuoco senza coperchio. Far evaporare a fiamma bassa fino a raggiungere la consistenza di sciroppo denso spalmabile, (per prova della giusta consistenza si lascia raffreddare).

Aranciata di Rosa Canina

Raccogliere 2 manciate di bacche dopo la prima gelata, tagliarle e centrifugarle,

aggiungere un litro d'acqua e lasciarle riposare una notte. Filtrare e bere come bibita. È ricca di vitamina C particolarmente utile prima di affrontare l'inverno. Vedete come la natura offre i suoi doni al momento giusto!

UN CONSIGLIO PER LA CURA DELL'ORTO

Ortica e Coda Cavallina

Macerare ortiche e coda cavallina (**equiseto**) in abbondante acqua ed innaffiare orto e giardino: le piante, saranno liberate da parassiti, pidocchi anche le carote dai vermi!

ALTRI UTILIZZI DELLE ERBE

A Canal San Bovo, Baita Oasi utilizza preparati a base di erbe locali nel proprio Centro benessere ed offre infusi di erbe ai propri ospiti. Una presentazione della struttura e dei suoi servizi, con riferimenti per i contatti, è riportata al capitolo 6.



Baita Oasi.

Nella pagina a fianco rosa canina e coda cavallina.





PERCORSI ALLA SCOPERTA DELLE ERBE



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

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

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

IL SENTIERO DELLE ERBE CHE CURANO E DELLE PIANTE CHE PROTEGGONO A ZORTEA

Lunghezza: circa 4 km / Dislivello: 200 metri / Tempo: 2-3 ore
 Passeggiata adatta a tutti, su fondo misto: asfalto, mulattiera.

Il “Sentiero delle erbe che curano e delle piante che proteggono” è stato realizzato grazie al contributo dei volontari della Pro Loco di Prade Ciconia Zortea su invito dell'Ecomuseo del Vanoi. Il sentiero, di facile accesso, si snoda tra prati e boschi nei dintorni dell'abitato di Zortea guidando l'escursionista verso la suggestiva Valle del Lozen. Arrivati ai Pradi di Santa Romina non si può non notare la singolare Cappella che spicca al centro del gruppetto di case. Lungo il percorso, ai margini del sentiero o nei prati limitrofi, si incontrano numerose varietà spontanee officinali e mangerecce, note alla tradizione popolare. Per “illustrare” al visitatore le principali caratteristiche e proprietà delle piante sono stati realizzati dei pannelli esplicativi tematici: il *prato da mangiare*, la *biodiversità coltivata*, le tisane e posizionati presso le aree di maggior interesse botanico.

Il Prato da Mangiare

Spesso le calpestiamo senza badarci nei prati, anche nel giardino di casa, ma le erbe spontanee eduli sono molto utili e buone. In passato infatti in primavera le scorte della dispensa stavano terminando e gli orti ancora non davano frutti... Oggi invece tarassaco (radicio, *Taraxacum officinale*), silene (susel, *Silene vulgaris*), luppolo (bruscandoli, *Humulus lupulus*), spinacio selvatico (sgamaita, *Chenopodium bonus Henricus*) diventano prelibate pietanze.

La biodiversità coltivata

Gli orti di montagna sono sempre stati dei presidi di biodiversità e di conservazione di varietà antiche. L'orto oltre ad essere la dispensa di casa era anche farmacia. Alle specie “mangerecce” si alternavano anche piante officinali e piante per la profumazione della biancheria, ad esempio l'assenzio (*Artemisia absinthium*) che veniva usato per la liscivia.

Le tisane

L'acqua fresca e pulita delle nostre fonti era usata dalle nostre nonne per ricavare i benefici dalle piante officinali. Le preparazioni più comuni erano le tisane, che sono miscele di piante officinali essiccate, tagliate in piccoli pezzi o polverizzate che si preparano per infusione. Si dividono in decotti e in infusi. I decotti si possono realizzare con diverse parti delle piante officinali, quelle più coriacee, come le cortecce, le radici o i fusti, mentre gli infusi si ottengono versando direttamente sulle piante officinali scelte dell'acqua bollente e lasciando il liquido a riposo un certo tempo prima di berlo. Lungo il percorso si raggiunge l'Agritur Maso Santa Romina, zona di coltivazione di erbe officinali ed aromatiche.





Dall'alto in senso orario: l'orto dell'Agritur Santa Romina; cappella di Santa Romina; segnaletica lungo il sentiero; genviane.

GIRO DEI COLMÈI DI RONCO

Lunghezza: 3,8 km / Dislivello: 300 metri / Tempo: 3 ore

Passeggiata indicata per chi ha voglia di intraprendere un'escursione tranquilla alla scoperta dei numerosi nuclei abitativi che compongono l'abitato di Ronco: "i colmèi". Ogni gruppetto di case si contraddistingue per la presenza di una fontana e di una o più testimonianze religiose: dipinti murali, capitelli o iscrizioni. I "colmèi" sono collegati tra di loro da un'intricata ragnatela di sentieri e mulattiere che dal fondo valle si inerpicano sulla costa della montagna, attraversando boschi, prati e offrendo ai visitatori spettacolari scorci panoramici sulla Valle del Vanoi, le cime circostanti. Il sentiero permette numerose variazioni lungo il percorso, indicate dall'apposita segnaletica.

Appunti sulle erbe

Percorrendo il sentiero sono molteplici le possibilità di scorgere piante officinali e alimurgiche ai margini della mulattiera o presso le varie nicchie ecologiche presenti, come: muretti a secco, rampe, prati da fieno, campi, boschetti e zone umide. Tra le più comuni ricordiamo: menta, piantaggini, sambuco, timo, filipendula, achillea, iperico, farfaracci e varie ombrellifere. Tra le commestibili: ortica, buon enrico, asparago di monte, silene, tarassaco e molte altre, tra cui, vicino ai ruscelli, il crescione; indicatore della purezza dell'acqua. Lungo il percorso, nel Colmè dei Gasperi, si trovano due aziende coltivatrici di erbe Officinali: la Fattoria didattica l'Orto Pendolo e la Vanoi Officinalis, dove è possibile osservare e sperimentare la locale interpretazione del mondo delle erbe.





Fioriture negli orti "tra i Colmèi de Ronc".
Nella pagina a fianco tratto della passeggiata del "Giro dei Colmèi".

SENTIERO ETNOGRAFICO DEL VANOI – “ANEL DEI PRADI”

Lunghezza: 3,7 km (7 km con partenza da Caoria)

Dislivello: 215 metri (365 metri con partenza da Caoria)

Tempo: 4 ore

Il Sentiero Etnografico del Vanoi è un interessantissimo percorso nella storia materiale dell'uomo e del paesaggio del Vanoi che si snoda dal paese di Caoria fino alle malghe e alle praterie alpine, toccando numerosi allestimenti e infrastrutture. A Caoria si trova la Casa del Sentiero Etnografico, con informazioni sul percorso, sull'Ecomuseo e sul Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino. Una buona introduzione alle meraviglie che si possono scoprire passo dopo passo si ha percorrendo l'Anel dei Pradi, che inizia dal Centro Visitatori di Prà Madégo, raggiungibile da Caoria a piedi o con bus navetta nella stagione estiva. La visita del sito permette di conoscere gli aspetti peculiari della zona dei *pradi*, i prati di mezza costa (maggenghi) ricavati nei secoli dal dissodamento delle foreste, dove le famiglie soggiornavano da marzo a novembre, per preparare le scorte di fieno e altri prodotti necessari per l'inverno.

L'itinerario ad anello tocca *Pont de Stel*, i Casoni de *Fiamena* sul versante sinistro orografico, poi scende al *Pont de Gioroto* e risale in destra orografica ai *Masi de Tognola*, esempio ben conservato di insediamento di mezza quota, con casere, fienili, stalle e orti.

Appunti sulle erbe

In questi prati da fieno si sono evolute delle comunità vegetali di grande interesse, anche dal punto di vista officinale ed alimurgico, che si affiancano alle numerose specie tipiche degli ambienti forestali e di ecotono (margini tra foreste e prati/coltivi). Si potranno quindi osservare ortiche, menta, achillea, alchemilla, piantaggine, silene, scabiosa, timo serpillio, epilobio, lampone, mirtillo, felci, buon enrico, tarassaco, verbasco, verga d'oro, iperico.





Dall'alto in basso: l'achillea in montagna spesso si rinviene con una bella colorazione rosata, al posto dell'abituale colore bianco. Tale varietà è abbastanza ricercata, considerandola più efficace o semplicemente più decorativa negli infusi. Sotto, i fiori della silene, ottima pianta commestibile. Nella pagina a fianco *Prà de Madego*.



IL TURISMO CHE VUOLE PROFUMARE D'ERBA

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

AGRITUR MASO SANTA ROMINA

Si tratta di un vecchio maso di famiglia costruito nel 1920 che Mirella e Luigi hanno trasformato 13 anni fa in agriturismo. Una terrazza esclusiva affacciata sulla Valle del Vanoi, tra i prati di Santa Romina vicino all'omonima chiesetta. L'azienda agricola si basa principalmente sulla **coltivazione di piccoli frutti ed erbe**, con un'attenzione **all'attività casearia** per anni portata avanti da Giglio, e ora trasferita alla figlia Mirella che quotidianamente prepara ricotta e tosèla. La ristorazione si basa su una cucina attenta ed originale che fonda le sue radici su ciò che nella terra circostante viene prodotto e che segue il ritmo delle stagioni con un **menù che cambia ogni giorno**.

I PRODOTTI: da piccoli frutti ed erbe confetture, tisane e liquori.

L'azienda agricola produce **fragole, lamponi, mirtillo, more, ribes** che in parte vengono conferiti alla Cooperativa Sant'Orsola, mentre un'altra porzione viene **trasformata in confetture artigianali**. Tra queste, oltre a quelle classiche di fragola, mirtillo, more, frutti di bosco, ribes, se ne aggiunge una particolare di **lampone e menta**, matrimonio dei due amori di Mirella quello per i frutti e l'altro piante ed erbe di montagna. Una passione che ha portato allo sviluppo di una linea di tisane, pensate per ogni momento della giornata. Frutti ed erbe diventano infine dei **liquori**. Se non si vuole far fatica c'è il liquore mirtillo preparato da Luigi, ma per chi





si vuole cimentare a casa esiste anche un **preparato alle erbe già zuccherato**: basta scioglierlo in litro di grappa trentina di vinacce ed il risultato è un liquore digestivo molto particolare.

LA CUCINA: dalla terra al piatto.

Si comincia con un benvenuto: la casaria o casada (ricotta e panna fresca mescolate) **servita con le confetture** o gustata sul pane di segala fatto in casa. Tra i primi piatti l'**or-zotto che cambia gusto a seconda delle stagioni** e può essere al mirtillo, ma anche con le piante spontanee raccolte tra i prati di Santa Romina come malva, crescione e farfaraccio. Tra i secondi da non perdere la selvaggina con il **cervo accompagnato da una composta di ribes** o la lepre al brandy frutto questa volta della passione di Luigi per la caccia. Dulcis in fundo **tiramisù di mirtillo, lamponi o fragole**, tortini con piccoli frutti, ma soprattutto una semplice ma squisita **crostata con confettura di lamponi e menta accompagnata da un ciuffo di panna**. Il tutto accompagnato da ottimi vini trentini e birre artigianali, tra cui anche la Bionoc' di Primiero, sapientemente raccontati da Luigi che saprà indicarvi l'abbinamento giusto per ogni piatto.



Via Mureri, 9 – 38050 Zortea – Tel. 0439 719459

L'azienda agricola è aperta tutto l'anno. Per chi desidera acquistare dei prodotti, si consiglia di telefonare prima di recarsi all'agriturismo. La ristorazione è chiusa nei mesi di febbraio e marzo. Si consiglia comunque la prenotazione.

Allettanti proposte gastronomiche a base di erbe e frutti di bosco dell'Agritur.

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA ALLEVAMENTO DEL MAZARÒL

L'azienda agricola è situata nella **Valle del Vanoi**, nel Trentino orientale, vicino a **Fiera di Primiero** e San Martino di Castrozza. I titolari sono **una giovane coppia** di laureati di Padova, i quali nel 1998 si sono trasferiti in questa valle per provare a creare un'attività che gli permettesse di vivere secondo i loro ideali. Dopo una decina di anni sono riusciti a realizzare la loro azienda che è stata strutturata in modo che a fianco alla vera e propria attività produttiva si possa offrire al visitatore la possibilità di conoscere il mondo agricolo di montagna. In azienda vengono allevate una **cinquantina di capre da latte**. Il latte viene trasformato nel proprio caseificio per produrre formaggi freschi e stagionati, yogurt e ricotta; inoltre sono allevate un **centinaio di famiglie di api** con le quali si producono svariate qualità di miele, altri prodotti aziendali sono i salami di capra, piccoli frutti, erbe officinali ed un ricco orto biologico. L'azienda agricola è **autorizzata** come **biofattoria didattica**, sia rivolta a scuole sia a gruppi di adulti organizzati. Lo scopo della biofattoria didattica è sia **ricreativo**, cioè di fare divertire gli ospiti attraverso le attività, sia **culturale**, in modo da lasciare a chi visita l'azienda un bagaglio di informazioni e conoscenze.

Loc. Zortea, 92 – 38050 Canal San Bovo (TN)

Tel. e Fax 0439 719347

mazarol@fattoriadidattica.trentino.it

www.fattoriadidattica.trentino.it/allevamento.mazarol.html



Becco. Nella pagina a fianco, Baita Oasi.



BAITA OASI - CENTRO BENESSERE

Immersa nella meravigliosa natura del torrente Vanoi, “Baita Oasi” vi aspetta per ospitarvi in un ambiente che contribuisce a sprigionare nuove sensazioni. La pace e il silenzio stimolano reazioni positive nel corpo e nello spirito. Da Baita Oasi si accede in pochi minuti al “parco fluviale”, luogo ideale per la pratica di sport naturali. È anche la base di partenza per varie escursioni; “l’anello dell’acqua” ideato dall’Ecomuseo del Vanoi, il “Canyon della Cortella” e le “Grotte della Fosca”. La struttura offre i servizi di affittacamere, di mezza pensione e/o Bed & Breakfast inoltre, per gli alloggiati, libero accesso al centro benessere e proposte con pacchetti di estetica personalizzate. Ampi spazi sono a disposizione dei clienti per consumare una colazione a buffet. La cena sarà preparata con menù gustosi ed equilibrati per nutrirvi in modo sano e genuino. Sonni tranquilli vi aspettano nelle camere con bagno rifinite in legno, corredate di ogni comfort, dotate di poggiolo con vista panoramica sulla verde Valle del Vanoi. Alla sera davanti al caminetto o negli spazi dedicati, si potranno progettare i percorsi degli itinerari del giorno dopo conversando con gli altri ospiti, il tutto in un piacevole relax. Baita Oasi dispone di centro benessere centro estetico gestito da personale esperto e qualificato. Nel centro si coniugano i trattamenti di bellezza con i massaggi personalizzati. Si possono utilizzare doccia effusiva, bagno turco, idromassaggio e sauna. Al termine dei trattamenti la sala relax vi attende per sorseggiare tisane depurative alle erbe officinali.

Località Simbolda, 88 – 38050 Canal San Bovo (TN)

Tel. 0439 719021 – Cell. 331 4218008

info@baitaoasi.it – www.baitaoasi.it

Orari centro benessere ed estetica: dalle 16.00 alle 19.00 - domenica dalle 17.00 alle 22.00 - martedì chiuso. Per ottimizzare al meglio il vostro prezioso tempo si consiglia di prenotare.

VANOI OFFICINALIS

La Vanoi Officinalis è una piccola realtà agricola che dal 2010 ha intrapreso un progetto di valorizzazione dei saperi popolari e delle piante officinali locali mediante l'avvio di una semplice filiera produttiva che propone infusi e aromi da cucina a base di varietà botaniche di montagna spontanee e coltivate. L'azienda lavora nella Valle del Vanoi. Le piante utilizzate sono in parte raccolte allo stato spontaneo, come i fiori di sambuco, le foglie di lampone, i coni di luppolo e abbinare alla menta, alla melissa ai fiori di calendula, fiordaliso e girasole, coltivate in due orticelli situati a Ronco in località Gasperi. In località Ronco Pieroi, in un piccolo laboratorio, eseguiamo le operazioni di cernita ed essiccazione. Tutte le operazioni della filiera sono eseguite manualmente, dalla semina alla confezione. Potete venirci a trovare presso i nostri orti, saremo felici di presentarvi la nostra realtà, i nostri prodotti e il nostro territorio.



Loc. Ronco Pieroi, 23 – 38050 Canal San Bovo (TN)

Tel. 328 3624017 – vanoi.officinalis@gmail.com

<http://vanoiofficinalis.blogspot.it> – facebook Vanoi Officinalis

L'ORTO PENDOLO: AZIENDA AGRICOLA, ATELIER DELLE PIANTE OFFICINALI, ATTIVITÀ E VISITE AGLI ORTI

Siamo una piccola azienda agricola di montagna situata nel paese di Ronco, nella Valle del Vanoi, cuore verde del Trentino. Coltiviamo secondo i principi dell'agricoltura sinergica ortaggi, piante officinali e aromatiche, lino e cereali. Tutte le operazioni sono eseguite manualmente nel rispetto dei cicli naturali per offrire prodotti e servizi di qualità nel rispetto dell'ambiente e della cultura locale. In azienda si svolgono su prenotazione laboratori sul tema delle piante officinali e dell'agricoltura di montagna, percorsi didattici sulla filiera della lavorazione del lino e la consociazione delle piante, attività sensoriali e Passeggiate con la Terra® negli orti.



Via Ronco Gasperi, 135 – 38050 Canal San Bovo (TN)

Tel. 347 0994556 – lortopendolo@gmail.com

Per i dettagli attività e i prodotti disponibili negli orti consulta il nostro blog www.lortopendolo.blogspot.it o facebook L'Orto Pendolo

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

Ecomuseo del Vanoi

Casa dell'Ecomuseo

piazza V. Emanuele, 9 – 38050 Canal San Bovo (TN)

Tel. 0439 719106

ecomuseo@vanoi.it – www.ecomuseo.vanoi.it

Casa del Sentiero Etnografico

Tel 0439 710049

ecomuseo@vanoi.it

Consorzio Turistico Valle del Vanoi

Piazza Vittorio Emanuele, 6 – 38050 Canal San Bovo (TN)

vanoi@vanoi.it – www.vanoi.it/it/consorzio

Ente Parco Paneveggio Pale di San Martino

Sede Centro visitatori di Villa Welsperg

Località Castelpietra, 2 – 38054 Tonadico (TN)

Tel. 0439 765973

info@parcopan.org – www.parcopan.org



Echinacea.



LE NORME DA SEGUIRE

NORME DI TUTELA E CONSERVAZIONE PER LA RACCOLTA DI PIANTE SPONTANEE

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

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

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





Capo III Deroghe ed esclusioni

Art.7

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

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

Art.8

Raccolta per scopi alimentari

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

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





Allegato B (articolo 4, comma1)

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

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

NOME SCIENTIFICO	NOME COMUNE	PARTI RACCOLTE	QUANTITÀ in chilogrammi allo stato fresco
Genere <i>Mentha</i> L. sp.p.	Menta	foglie, fiori	1/2
<i>Hieracium pilosella</i> L.	Pelosella	parti aeree	1/2
<i>Humulus lupulus</i> L.	Luppolo	germogli ed infruttescenze	1/2
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Iperico	infiorescenze	1/2
<i>Lamium album</i> L.	Ortica bianca, Falsa ortica	sommità fiorite	1/2
<i>Laurus nobilis</i> L.	Alloro	foglie	1/2
<i>Malva neglecta</i> Wallr.	Malva	fiori, foglie	1/2
<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pallas	Meliloto	sommità fiorite	1/2
<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	Crescione	foglie	1/2
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Papavero comune, Rosolaccio	rosetta basale, fiori	1/2
<i>Parietaria</i> L. sp.p.	Parietaria, Vetriola	parti aeree	1/2
<i>Pinus mugo</i> Turra s.l.	Mugo	gemme/amenti (infiorescenza maschile) e pigne verdi	1/2
<i>Plantago major</i> L. s.l.	Piantaggine	parti aeree	1/2
<i>Portulaca oleracea</i> L.	Porcellana comune	parti aeree	1/2
<i>Silene alba</i> (Miller) Krause	Silene bianca	parti aeree	1/2
<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	Strigoli, Sciopeti	parti aeree	1/2
<i>Solidago virgaurea</i> (L.)	Verga d'oro	parti aeree	1/2
<i>Tamus communis</i> L.	Tamaro	germogli	1/2
<i>Tilia cordata</i> Miller	Tiglio selvatico	infiorescenze con brattee	1/2
<i>Tilia platyphyllos</i> Scopoli	Tiglio nostrano	infiorescenze con brattee	1/2
<i>Tussilago farfara</i> (L.)	Tussilagine, Farfaro, Farferugine	parti aeree	1/2
<i>Valeriana officinalis</i> L.sp.p	Valeriana comune	radici	1/2
<i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterade	Valerianella, Nosioi	rosetta basale	1/2
<i>Aruncus doicus</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:

AA.VV., 2009 – *Ecomusei del Trentino. 30 itinerari escursionistici e di visita per conoscere il Trentino con occhi diversi*. 173 pp. Saturnia, Trento

Pro Loco Ronco, 2013 – *Riconoscere e Curarsi con le Erbe passeggiando tra i colmei de Ronc. Erbario delle varietà locali e consigli d'uso*. 92 pp.

Milka M. Gozzer, testo tratto da *Voci del Territorio*, Ed Giunti, 2004, pag 15

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

Siti di riferimento:

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

www.pianteofficinali.org/

www.sycultour.eu/

www.inherba.it/index.php

www.actaplantarum.org/index.php

www.piantespontaneeincucina.info/index.html

www.traditionalandwild.eu/en/

www.fairwild.org/standard

www.ecomusei.trentino.it

Ringraziamenti

Questa pubblicazione è frutto dello sforzo collettivo di persone che si sono messe a disposizione ed hanno contribuito alla raccolta del materiale di documentazione necessario (fornito foto, fatto interviste, fornito testi di consultazione, appoggio logistico e altro). Si desiderano perciò ringraziare in primo luogo l'Ecomuseo del Vanoi, Silvia Gradin, Federica Micheli, Adriana Stefani, Silvia Corrado, collaboratrice dell'Ufficio per le Produzioni Biologiche della PAT per il Progetto SY_CULTour.

