

Le piante officinali nei territori degli **Ecomusei** del Trentino

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

Volume I - Ecomuseo Argentario





2014 © – Tutti i diritti riservati.

Coordinamento progetto editoriale: Federico Bigaran

Coordinamento e redazione testi: Stefano Mayr

Revisione testi e coordinamento Ecomusei: Adriana Stefani, Silvia Corrado

Volume I Ecomuseo Argentario: Ivan Pintarelli, Stefano Delugan

Volume II Ecomuseo del Lagorai: Valentina Campestrini, Katia Lenzi

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

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

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

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

Volume VII Ecomuseo del Vanoi: Silvia Gradin, Federica Micheli

Cartografia a cura di Augusto Cavazzani

Fotografie: archivi fotografici dei singoli ecomusei, archivio Stefano Mayr,

archivio Mariano Avanzo, archivio Raffaella Lunelli, archivio Maurizio Ferneti

Progetto grafico e impaginazione: Artimedia – Trento

ISBN 978-88-7702-365-0

1ª edizione gennaio 2014

ARTIMEDIA 
VALENTINA TRENTINI, EDITORE

ARTIMEDIA

Valentina Trentini, editore

38122 Trento - Via Madruzzo, 31

Tel. 0461 232400 - Fax 0461 265878

Internet: www.artimedia.it

E-mail: info@artimedia.it

Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

GUIDA ALLA SCOPERTA
DI SAPERI, TRADIZIONI E ITINERARI

Volume I - Ecomuseo Argentario





SOMMARIO

Presentazione	6
Introduzione	8
Ecomuseo dell'Argentario	12
Il Trentino e le sue erbe	18
La situazione attuale in Trentino	21
La gestione dell'azienda agricola dal punto di vista pratico	22
Il Regolamento attuativo provinciale (in attuazione della LP 28 marzo 2003, n. 4)	24
Alcune utili definizioni	26
L'utilizzo locale delle erbe	32
Le zirele alle erbe	33
Usi innovativi	37
Percorsi alla scoperta delle erbe	44
Prati di Montepiano	46
L'Orto in Villa ed i paesaggi ameni	48
Civezzano, Maniago e il senter del Lof	50
Il turismo che vuole profumare d'erba	56
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'iniziativa 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 TRENTI-NERBE® 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, ristoratori...), al fine di individuare e proporre dei pacchetti turistici tematici legati alle piante officinali. Il progetto prevede inoltre

Visita del gruppo di lavoro del Progetto SY_CULTour al Giardino Fitoalimurgico di Legnaro (PD).

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 DELL'ARGENTARIO

L'ECOMUSEO DELL'ARGENTARIO
È UN'ASSOCIAZIONE NATA DALL'INTERAZIONE
DI QUATTRO COMUNI

Trento con le Circoscrizioni Argentario e di Meano, Civezzano, Fornace e Albiano si estende all'ombra del monte Calisio (1.093 m) su di un'area di circa 80 chilometri quadrati. I suoi confini sono quelli dell'Altopiano dell'Argentario. L'Ecomuseo infatti è delimitato a nord dal torrente Avisio, a est dai laghi di Lases e Valle e dal Rio Silla, a sud dal torrente Fersina mentre a ovest dall'Adige.

Parlando dell'Altipiano dell'Argentario, oltre a citare la sua florida vegetazione e i borghi collinari che lo costituiscono, non si può in nessun modo tralasciare il tema dell'estrazione mineraria che, con la sua storia millenaria (ancora in atto), ha plasmato sia il ventre che le pendici della montagna.

Partendo dall'età romana passando attraverso il Medioevo fino ai giorni nostri si sono avvicendati sul Calisio generazioni e





generazioni di minatori che inizialmente alla ricerca di argento poi di barite o estraendo, prima la famosa Pietra rossa di Trento e, in età più recente, il porfido hanno modellato la montagna cambiandone, in alcuni luoghi radicalmente, la morfologia.

Passando poi ad un altro capitolo di storia il territorio dell'Ecomuseo è interessato anche da

fortificazioni risalenti alla prima guerra mondiale; infatti il Calisio grazie alla sua importantissima posizione strategica di custode sullo stretto passaggio che collega la Valsugana alla Valle dell'Adige venne abbondantemente fortificato, con l'obiettivo di realizzare la cosiddetta "Fortezza di Trento", un complesso di forti e luoghi di vedetta atti alla difesa del capoluogo trentino.



**Esplorando le canope, le antiche miniere dell'Argentario.
A fianco veduta del Calisio da Ravina.**





Le attività che l'Ecomuseo svolge in un'area così ricca di flora, fauna e storia si articolano in svariati progetti che consistono in iniziative volte alla conoscenza, riscoperta, tutela e valorizzazione del patrimonio naturalistico, rurale, archeologico e minerario tramite escursioni sul territorio, iniziative di carattere informativo e percorsi didattici.

Inoltre sono proposte iniziative in grado di coinvolgere la comunità, le associazioni ed anche le istituzioni provinciali, in modo da creare una rete locale che vada ad integrare la collaborazione provinciale tra i vari Ecomusei.

I temi attorno ai quali si sviluppano le attività sono: la Grande Guerra sul Monte Calisio, l'ambiente naturale dell'Altipiano dell'Argentario, i siti estrattivi storici e attuali, l'archeologia, i monumenti, le attività umane, il paesaggio. Tutto ciò rispettando i valori della missione ecomu-

seale, ossia: la collaborazione, lo sviluppo sostenibile, la tutela del paesaggio, il volontariato, la comunicazione, la formazione, l'accesso al territorio e una fruizione equa e garantita per tutti.

PROGETTO SY_CULTour

Come riscoprire le antiche coltivazioni autoctone? Come recuperare gli antichi usi e costumi dei nostri antenati?

Questo è ciò che propone l'Ecomuseo dell'Argentario tramite il progetto SY_CULTour.

Ancora una volta, però, bisogna partire da una premessa storica per comprendere fino in fondo l'essenza dell'iniziativa. Considerando l'attività estrattiva che per secoli si è svolta sul monte Calisio e che è ancora in atto, risulta facile intuire come l'agricoltura abbia svolto un ruolo del tutto marginale rispetto alla miniera,

Preparazione de L'Orto in Villa.

A fianco: la cascata del Mughetto, in una inconsueta vista invernale e la Busa del Pomar, una delle canoe più famose.

per di più lo sfruttamento delle risorse del sottosuolo ha comportato in molti casi l'abbandono di terreni e sottratto così i campi che altrimenti sarebbero stati adibiti a colture.

Perciò all'interno di tutta l'area dell'Altipiano del Calisio si è sviluppata nei secoli, una piccola agricoltura collinare che con il tempo è giunta a caratterizzare il territorio, partendo dalla collina di Trento con la coltivazione della vite, per giungere a quella del castagno presso Albiano.

Così ciò che si propone l'Ecomuseo è quello di recuperare una parte di storia del territorio altrimenti sconosciuta o quasi.

Perciò presso Meano, grazie alla collaborazione della Pro Loco cà Comuna e alla Fondazione Salvadori-Zanatta, è stato realizzato un orto-giardino didattico e produttivo, denominato "L'Orto in Villa", coltivato con piante aromatiche, officinali, orticole e spontanee.

Quest'orto oltre che ad offrire prodotti naturali rappresenta un'interessante opportunità di apprendimento, sia da un punto di vista pratico che teorico.

L'Ecomuseo, infatti, offre stimolanti attività didattiche rivolte in primo luogo alle scuole, ma non

solo, grazie alle quali i visitatori potranno apprendere interessanti consigli riguardo alla gestione di un orto nonché la storia delle coltivazioni.

I percorsi e tutte le attività didattiche saranno tenute da personale altamente qualificato, oltre che fortemente appassionato all'argomento che sarà in grado di soddisfare tutte le eventuali domande o richieste.

Il progetto L'Orto in Villa, oltre al recupero delle varietà colturali locali, ha come obiettivo coinvolgere e sensibilizzare la comunità sui temi e sulle opportunità offerte dall'agricoltura biologica e dalla valorizzazione della biodiversità. Infatti l'Ecomuseo mira all'attivazione di una coltivazione di piante orticole, aromatiche e spontanee con finalità produttive su piccola scala. A tale fine l'Ecomuseo ha affidato la gestione alla Pro Loco cà Comuna che coinvolge giovani del territorio per la coltivazione dell'orto e l'organizzazione delle attività. La produzione e la vendita dei prodotti in loco andrebbe così a delineare una produzione a chilometro 0, sposando una causa ambientale molto cara all'Ecomuseo.

Dall'alto *Viola tricolor*; farinello e portulaca, piante infestanti ma buone da mangiare.





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-Preanella 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: *Halleborus niger* e *Calthapalustris*. 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'APIA (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 monoprodotto. 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 metamorfizzati 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 tè.
- XI.** I funghi. Le alghe. I licheni.
- XII.** La bibliografia alimurgica.

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

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



L'UTILIZZO LOCALE DELLE ERBE

L'USO TRADIZIONALE DELLE ERBE SULL'ARGENTARIO

Nel periodo del grande sfruttamento minerario sicuramente le erbe, pur in panorama di forte compromissione ambientale, costituiscono una delle risorse curative a disposizione dei Canopi, maestranze specializzate germaniche e boeme che probabilmente introdussero nuove conoscenze. Pur essendo stata plurisecolare tale frequentazione è rimasta pochissima documentazione su questo popolo di minatori che, una volta esaurite le vene di galena argentifera, probabilmente si spostarono in altri distretti alpini. Molto scarsi e probabilmente non idilliaci furono i rapporti tra i canopi e i contadini che vivevano nel comprensorio dell'Ecomuseo, in ogni caso non è possibile ad oggi determinare se vi fu qualche sorta di contaminazione culturale tra i due gruppi.

L'uso tradizionale delle erbe a scopo curativo ed alimentare è

perciò in questa zona poco noto e non ancora indagato, anche se nuove esperienze di coltivazione di officinali nella zona di Civezzano e l'esperienza de "L'Orto in Villa" probabilmente condurranno alla riscoperta degli usi tradizionali. L'uso alimentare delle erbe e dei loro estratti è stata recentemente riproposta con le tradizionali caramelle dette *Zi-rele*.





LE ZIRELE ALLE ERBE

Le **Zirele** sono le **tipiche caramelle artigianali** del Trentino che risalendo dalle più vecchie tradizioni, ancora oggi continuano a conquistare i palati più fini grazie alla ditta Lorandi s.n.c. di Civezzano.

Il termine **Zirela** sembra non abbia un significato univoco: in Trentino erano chiamate così le carrucole, ma nel Primiero erano chiamate in questo modo le caramelle.

Questa tipica caramella di zucchero aromatizzato riuscirà a

conquistarvi grazie al suo lento sciogliersi in bocca avvolgendovi con un'ampia varietà di aromi.

Ai tradizionali gusti: **cannella-garofano** e **rabarbaro**, nel corso degli anni ne sono stati affiancati di nuovi quali: **anice, fragola, limone, mela, menta, mirtillo, mora, rabarbaro e vaniglia**.

Una varietà di gusti colorati in grado di soddisfare il cliente più esigente.

Grazie alla collaborazione con altre realtà locali, la ditta Lorandi s.n.c. ha iniziato a produrre una tipologia di Zirele attenta ai gusti ed ai colori della natura.

Troviamo quindi le **Zirele alle piante officinali** come menta, malva e melissa, coltivate dall'azienda agricola biologica di Mario Leonardi di Civezzano.

Dalla collaborazione con l'antica Distilleria Boroni in Val Rendena nascono le **Zirele aromatizzate** grazie ai distillati alla genziana, ginepro e imperatoria.

Dall'attenzione verso i prodotti tipici della terra trentina nasco-



**Zirele, erbe, miele e pietra
dell'Ecomuseo dell'Argentario,
un bell'esempio di prodotto del territorio.**

no invece le **Zirele al miele e alla propoli** fornito dalla ditta Sottobosco Paoli di Civezzano.

La curiosità e la sperimentazione hanno portato alla nascita delle **Zirele allo zenzero** ed al radicchio rosso trevigiano conquistando il mercato veneto grazie alla spinta del Caffè Centrale di Asolo.

La lavorazione avviene in un piccolo laboratorio artigianale, dotato anche di essiccatoio, preparando un mix di zucchero e sciroppo di glucosio in un paiolo di rame, a cui vanno aggiunte le erbe o le radici sminuzzate. Ottenuto l'impasto il

tutto viene versato caldo su dei fogli di carta da forno posti su tavoli in pietra rossa di Trento, il rosso ammonitico estratto dalle Cave di Pila a Villamontagna. Si spalma uno strato omogeneo di altezza intorno al centimetro e si lascia riposare e raffreddare. Una volta solidificata, la lastra di erbe e zucchero viene tagliata a spacco, secondo uno schema ortogonale, con un'apposita macchina, ottenendo le "zirele", che vengono quindi poste in un locale con deumidificatore per una ulteriore asciugatura prima del confezionamento ed etichettatura.



Monarda, un probabile nuovo aroma per le Zirele.

Nome scientifico: *Filipendula vulgaris*

Nome popolare: Spirea

I prati pascoli dell'Argentario, a partire dalla fine di maggio, ospitano delle vistose fioriture di questa specie dalla caratteristica infiorescenza a corimbi, formati da fiori dapprima appallottolati (di qui il nome volgare "erba peperina", anche se è sicuramente preferibile quello di "regina dei prati") e poi aperti, che formano delle graziose "nuvolette" che si elevano sopra il livello delle altre erbe.

La specie può raggiungere un'altezza compresa tra 1 e 2 metri, l'odore dell'infiorescenza è dolce.

Per questa sua caratteristica aromatica in passato veniva utilizzata per profumare le stanze, usanza certamente positiva che combinava un aroma a delle proprietà antinfettive.

La spirea o filipendula ha una grande importanza nella farmacopea europea. Nel 1839 da essa venne estratto per la prima volta l'acido salicilico (il componente fondamentale dell'aspirina!) puro dai due chimici tedeschi Löwig e Weidemman, denominato "Acido di Spirea". Nella medicina popolare la pianta è consigliata nel trattamento di reumatismi, febbre, influenza, raffreddore, infiammazione della vescica, sotto forma di infuso.



Nome scientifico: *Humulus lupulus L.*

Nome popolare: Luppolo

Il luppolo è una pianta molto diffusa lungo i viottoli di campagna, nelle scarpate e ai margini del bosco, in zone fertili ed umide, fino a circa 1.200 m s.l.m., nota a livello locale con i termini “Livertizio, Lupari, Lupula”.

È una specie perenne, appartenente alla famiglia delle *Cannabinacee* e dioica (a sessi separati). A primavera, dal rizoma sotterraneo, si sviluppano dei fusti poligonali, dotati di piccole spine uncinato in grado di arrampicarsi sulle piante circostanti fino ad un'altezza di diversi metri. Nel periodo della germinazione è possibile raccogliere il germoglio a livello delle prime foglioline e consumarlo come un asparago nel confezionamento di salse, risotti o frittate. Si tratta del noto “Bruscandolo”.

La pianta sviluppa delle foglie di forma cuoriforme a margine seghettato, che possono essere più o meno lobate. Il luppolo avvinghia con un intreccio di fusti e foglie la vegetazione circostante e, alla fine dell'estate si riveste, negli esemplari femminili, di un festone di infiorescenze a forma di cono, appiccicose e resinose, dal caratteristico aroma, utilizzati come noto per caratterizzare la birra (a tale scopo il luppolo viene anche coltivato a spalliera, una coltura una volta tradizionale in Valsugana, oggi in ripresa nel Trentino vista l'apertura di molti birrifici artigianali), ma anche essiccati per la preparazione di infusi e di cuscini che favoriscono il sonno grazie alle proprietà calmanti della specie.



USI INNOVATIVI

“L’Orto in Villa” propone usi tradizionali ed innovativi delle erbe che vi si coltivano, fornendo notizie storiche sulle specie e sui possibili utilizzi. Di seguito si forniscono alcuni esempi.

BASILICO

Il basilico si trova commercializzato in mazzetti, che all’acquisto devono essere turgidi e verdi; può essere anche acquistato in vaso, cosa che ne permette l’utilizzo fino all’autunno. Il suo olio essenziale è utilizzato per la preparazione di profumi e liquori; dalla distillazione della pianta fresca si ottiene un’essenza contenente eucaliptolo ed eugenolo. È sempre meglio **aggiungere le foglie di basilico nei condimenti all’ultimo secondo**, poco prima di portare in tavola il piatto, perché perde facilmente il suo caratteristico sapore. Sarebbe meglio sminuzzarlo con le mani anziché col coltello.



Cenni storici

Gli antichi egizi e i greci lo utilizzavano per le offerte sacrificali, ritenendolo di buon auspicio per l’aldilà. Anche i Galli coltivavano il basilico. Chi raccoglieva questa pianta sacra doveva sottoporsi a rigidi rituali di purificazione: lavarsi la mano con cui si doveva raccogliere nell’acqua di tre sorgenti diverse, rivestirsi di abiti puliti, tenersi a distanza dalle persone impure (ad esempio, le donne durante il periodo delle mestruazioni) e non utilizzare attrezzi in metallo per tagliare i fusti. Il basilico era considerato una pianta sacra in quanto lo si riteneva capace di guarire le ferite, come quelle di archibugio; era quindi un ingrediente, insieme ad altre 16 erbe, dell’acqua vulneraria, usata un tempo per applicazioni esterne. Elisabetta da Messina, eroina del Decamerone di Boccaccio, seppellì la testa del suo amante in un vaso di basilico annaffiandolo con le sue lacrime. Nelle miniature dei manoscritti del Medioevo, il basilico è il simbolo dell’odio e di Satana. Il folklore ebraico suggerisce che dia forza durante il digiuno. Una leggenda africana sostiene che il basilico protegge contro gli scorpioni. Il basilico sacro (*Ocimum tenuiflorum*) è una pianta venerata in molte tradizioni della religione induista.

Ricette

Frullato di basilico e ananas

1 ananas, 1 manciata di foglie di basilico, 1 vasetto di yogurt magro, latte q.b., succo di mezzo limone, miele

Pulire l'ananas e tagliare la polpa a pezzetti. Metterla nel frullatore con tutti gli altri ingredienti e frullare. Aggiungere latte fino ottenere la consistenza desiderata.

Farfalle con salmone, zucchine e pomodorini al basilico

300 gr di salmone affumicato, 320 gr di farfalle, 2 zucchine, 1 scalogno, 150 gr di pomodorini, basilico fresco, sale, pepe, olio extra vergine di oliva, 1 bicchiere di vino bianco.

Mettere a cuocere la pasta. Prendere il salmone affumicato, privarlo della pelle, tagliarlo a pezzetti e metterli in una ciotola. Prendere le zucchine, lavarle, asciugarle e spuntarle testa e coda. Tagliarle a metà, eliminare la parte centrale e tagliare la restante parte alla julienne. Sbucciare lo scalogno e tritarlo finemente. Riscaldare un tegame sul fuoco, aggiungere l'olio extra vergine di oliva, versarvi lo scalogno e lasciarlo soffriggere girando con un cucchiaino di legno. Aggiungere il salmone già tagliato, lasciarlo rosolare, versare il vino bianco e farlo evaporare sempre girando con un cucchiaino di legno. Aggiungere quindi nel tegame le zucchine, i pomodorini tagliati in 4 parti, salare e pepare. Versarvi 2 mestoli di acqua di cottura della pasta e far cuocere il tutto a fiamma vivace. Scolare la pasta al dente e versarla nel tegame con la salsa. Saltarla sul fuoco per qualche minuto. Togliere il tegame dal fuoco e metterlo sul piano di lavoro, spezzettarvi alcune foglie di basilico e versare un filo di olio extra vergine d'oliva. Saltare ancora la pasta e versarla al centro del piatto da portata. Guarnire con un ciuffo di basilico.

DRAGONCELLO

Il dragoncello (*Artemisia dracunculus*), anche conosciuto come **estragone** o **erba dragona**, è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteracee originaria dell'Asia centrale. I **fiori del dragoncello** sono piccoli e di color verde-giallo, riuniti in infiorescenze che ricordano la forma della pannocchia. Le **foglie** sono verdi smeraldo, brillanti e molto sottili.

Se ne distinguono **due varietà differenti**: il **dragoncello russo o siberiano**, pianta più resistente e robusta ma dal sapore meno deciso e il **dragoncello francese**, dalle foglie più scure e delicate ma anche molto più aromatiche.



Proprietà e benefici

Il dragoncello è una spezia dalle spiccate **proprietà digestive**: un infuso di foglie preso dopo i pasti favorisce la digestione e l'eliminazione di gonfiori addominali. Questa pianta è anche un **antisettico naturale**, utile contro il **mal di gola** e le infiammazioni del cavo

orale. Già al tempo dei Greci si masticavano foglie di dragoncello per alleviare il **mal di denti**. Il sapore del dragoncello è pungente e aromatico, a metà tra il sale e il pepe, per questo possiamo considerarlo un ottimo **esaltatore di sapidità** naturale, utile per chi non può assumere sale per motivi di salute. Favorisce inoltre la **depurazione dell'organismo** stimolando la diuresi e **combatte l'inappetenza**.

Uso in cucina

Il dragoncello ha un **sapore aromatico, pungente e un po' amaro**, con alcune note di menta e sedano. L'uso del dragoncello essiccato è sconsigliato poiché nel processo di essiccazione questa pianta perde molto del suo sapore mentre, se **consumato fresco**, il suo aroma è davvero molto intenso. Un buon **consiglio per conservare le foglie di dragoncello** e tenerle a portata di mano è quello di tritarle e congelarle versandole nei contenitori per il ghiaccio e coprendole d'acqua. L'uso di questa spezia è molto comune nella cucina francese, mentre in Italia è caratteristico di alcune ricette toscane. Il dragoncello è perfetto per **insaporire uova, carne, pesce, frutti di mare e diverse verdure** come patate, pomodori, asparagi e cipolle.

Le **foglie fresche** sono perfette **da aggiungere alle insalate** o per la **preparazione di salse**, tra le quali la **salsa bernese**, la **salsa tartara** e la **salsa al dragoncello**, rivendicata dai senesi, fatta con le foglie della spezia amalgamate ad aglio e mollica di pane e inzuppate in aceto e olio d'oliva. Con il dragoncello è possibile **aromatizzare burro e aceto** creando condimenti speziati per dare un tocco originale a qualsiasi ricetta. Altro uso sfizioso di questa spezia delicatamente pepata è quello di **lavorare le foglie con formaggio fresco o panna** e utilizzare il composto per farcire tramezzini da arricchire poi con tonno, prosciutto o uova.

Curiosità

Sul perché questa pianta sia stata chiamata dragoncello, cioè "**piccolo drago**", esistono diverse teorie: la **forma delle radici** (che ricordano un groviglio di serpenti) potrebbe giustificare il nome, ma è anche accreditata l'ipotesi che il nome si riferisca all'antico impiego nella cura dei morsi dei serpenti velenosi.

Infine, una leggenda toscana narra la storia di una ragazza senese che si innamorò durante l'occupazione napoleonica di un dragone (un soldato a cavallo). Un giorno, scuotendo gli stivali dalla finestra, il soldato fece cadere dei semi in un vaso che la ragazza teneva sul davanzale. Il dragone presto ripartì per tornare nel suo Paese e da quel vaso nacque una piantina profumata che la ragazza chiamò dragoncello, in ricordo dell'amore che aveva vissuto.

MELISSA

Proprietà

Le foglie di melissa, ricche di olio essenziale che conferisce alla pianta un aroma gradevole e il sapore del limone, sono impiegate negli stati d'ansia con somatizzazioni a carico del sistema gastroenterico.

Per la sua azione antispasmodica, antinfiammatoria e carminativa è indicata in caso di dolori mestruali, nevralgie, disturbi della digestione, nausea, flatulenza crampi addominali e colite.

Questa pianta è utilizzata anche nel trattamento del mal di testa, quando è causato da tensione nervosa, grazie alla presenza dell'olio essenziale (0,5%) che agisce come calmante sul sistema nervoso, e rilassante su quello muscolare. Il suo uso è particolarmente indicato, perciò, in presenza di un quadro d'irritabilità generale, insonnia causata da stanchezza eccessiva, nervosismo, sindrome premestruale, e tachicardia su base funzionale.

L'estratto di foglie fresche di melissa possiede attività antivirale, dovuta alla presenza di acidi polifenolici e polisaccaridi, contro Herpes simplex.



Descrizione

Erbacea perenne dal portamento cespuglioso, con rizoma orizzontale e fusto (80 cm) ramificato alla base, quadrangolare e peloso. Le foglie sono picciolate, ovali pelose, con margine dentato e solcate da numerose venature. I fiori, dapprima di colore bianco-giallastro assumono, successivamente, leggere sfumature rosa pallido; hanno forma di calice campanulato. La corolla anch'essa tubolosa, ha il labbro inferiore diviso in tre lobi con quello centrale più grande rispetto ai due laterali.

Habitat

Cresce spontaneamente nell'Europa meridionale e nell'Asia occidentale. In Italia si può trovare lungo le siepi e nelle zone ombrose; viene inoltre coltivata nei giardini.

Cenni storici

Il nome melissa sembra derivi dal greco la cui radice meli significa miele. Ciò probabilmente deriva dal fatto che il profumo della pianta attira le api, che ne succhiano volentieri il nettare. Fu dapprima introdotta in medicina come rimedio "moralmente esilarante e confortatore dei nervi". Galeno e Paracelso la consigliavano nella "mania e nei disturbi psichici". Scriveva Serapio che allevia le inquietudini e tristezze del cervello e principalmente quelle prodotte dalla malinconia.

Gli Arabi la tenevano in grande considerazione: il medico Avicenna

già nell'XI secolo attribuiva alla specie “la meravigliosa proprietà di rallegrare e confortare il cuore”. L'Alcolato di Melissa, o “Acqua di Melissa” inventato dai Carmelitani Scalzi francesi nel 1611, era per le sue proprietà antispasmodiche un rimedio popolare a cui facevano ricorso tutte le classi sociali nei momenti critici della loro vita (dal mal di denti, alle sincope, alle crisi di nervi ecc.).

Ricetta

Infuso

1 cucchiaino raso foglie di melissa, 1 tazza d'acqua

Versare le foglie nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 10 min.

Filtrare l'infuso e berlo al momento del bisogno in caso di crampi addominali, colite spastica, nervosismo e nevralgie. Dopo i pasti per digerire. Prima di andare a dormire per usufruire dell'azione rilassante e blandamente sedativa.

MENTA

Proprietà

La menta è una pianta che fa bene a tutto il sistema nervoso in quanto ci dà prontezza ed agilità mentale, oltre a favorire il processo digestivo in generale grazie alla presenza del mentolo e la sua azione antispasmodica, stimolante, tonificante e carminativa, ma soprattutto attenua i processi fermentativi, favorisce l'assimilazione del cibo e stimola la produzione biliare. In sintesi, la menta si rivela utile in tutti i problemi a carico dell'intestino e dello stomaco come dolori addominali, colon irritabile (colite), aerofagia e borbottii.

La menta è un ottimo antisettico, è vermifuga e svolge anche una buona azione antidolorifica e antinevralgica, soprattutto contro cefalee, mal di testa e mal di denti. Ottima è anche per depurare l'intero organismo e per stimolare la minzione, per combattere la ritenzione idrica e i gonfiori locali che ne conseguono e per chi vuole disintossicarsi dopo aver ecceduto con l'alcol. Aiuta la decongestione del fegato, allevia la nausea e il vomito e può essere un valido rimedio contro la tosse grazie alle sue proprietà espettoranti. Infine le è riconosciuta anche un'azione afrodisiaca. Devono usarla con attenzione le persone che soffrono di disturbi del sonno per le sue proprietà lievemente eccitanti e chi avverte un'eccessiva acidità gastrica (gastrite e ulcera) perché stimola la secrezione dei succhi gastrici.

Descrizione

La Menta Piperita è una pianta erbacea perenne, stolonifera, fortemente aromatica, che appartiene alla famiglia delle Labiate (*Lamia-*



ceae), e alla specie *Mentha*. È un'ibrida tra la *Mentha Aquatica* e la *M. Spicata* (chiamata anche *Mentha viridis*). La *Menta Piperita* ha uno sviluppo cespuglioso e può raggiungere da pochi cm a circa 70 cm di altezza, con steli eretti e radici rizomatose che si espandono notevolmente nel suolo. I fiori sono raccolti in spighe terminali, coniche, che fioriscono a partire dal basso verso l'alto.

Habitat

È una pianta che vive bene in diversi climi anche se è più frequente dove la primavera è fredda e umida e l'estate calda e asciutta. Quindi può crescere sia in pieno sole che in zone ombreggiate. Il terreno deve essere fertile, ricco di humus, poroso e ben drenante perché è una pianta che soffre i ristagni idrici. Evitare i terreni argillosi o pesanti. È consigliato ogni 2-3 anni rinnovare il terriccio, per averlo sempre ricco di sostanze organiche. Consigliato l'uso di vasi di terracotta che permettono al terreno di respirare.

Le proprietà aromatiche sono date dai suoi oli essenziali presenti in maggior quantità nelle foglie. La loro raccolta avviene tutto l'anno anche se durante il mese di agosto, nel pieno della fioritura, hanno il maggior contenuto di oli essenziali e di mentolo.

Uso

Per il suo sapore molto intenso la menta è largamente usata nella preparazione di caramelle, sciroppi e molti liquori. In cucina è usata come pianta aromatica ma si raccomanda un impiego moderato e preferibilmente non della varietà *Menta Piperita* causa il suo aroma troppo marcato. Si usa aggiunta a patate novelle, piselli, minestre,



stufati, macedonia, bibite e punch. In medicina l'infuso di Menta è digestivo, cura raffreddori ed influenze. Con un composto di foglie lasciate macerare in olio, si massaggia le parti colpite da emicrania, nevralgie facciali, dolori reumatici e muscolari. Sciacqui a base di Menta alleviano il mal di gola.

Cenni storici

È una pianta nota fin dai tempi più antichi: secondo la mitologia greca Menta o Mintha era una ninfa amata da Ade, dio degli Inferi. Persefone, moglie di Ade, per gelosia la trasformò in un'erba, ma le diede l'aroma che le è tipico, per ricompensarla della trasformazione alla quale l'aveva assoggettata.

Ricetta

Infuso

40 foglioline di Menta fresca, 8 foglie di salvia fresca, 1/2 rametto di dragoncello, 4 cucchiaini di miele di acacia, 4 cucchiaini di succo di limone. In una casseruola, portate a ebollizione 1 l. di acqua.

Ponete in una teiera le foglie di menta fresca, quelle di salvia ed il dragoncello. Quando l'acqua bolle, versatela nella teiera, mescolate, chiudete la teiera e lasciate in infusione per 3 minuti circa. Trascorso questo tempo, filtrate l'infuso direttamente nei bicchieri con il manico o in tazze e aggiungete il miele ed il succo di limone. Questo infuso è molto rinfrescante. Inoltre è utile contro il mal di denti e le gengive infiammate. Volendo, preparatene una dose maggiore e, una volta filtrato e completato con il miele e il succo di limone, lasciatelo freddare e bevete durante la giornata. È un ottimo dissetante.





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.

PRATI DI MONTEPIANO

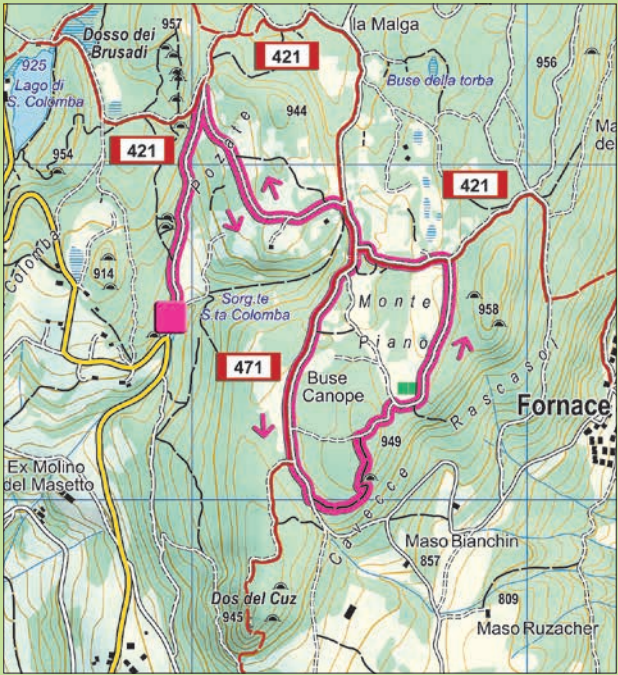
Lunghezza: 3 km / Dislivello: 100 metri / Tempo: 2 ore

La partenza è presso la loc. Le Acque, a monte di S. Agnese di Civezzano in direzione del lago di S. Colomba. Da questa località, in cui si trovano numerosi acquedotti, uno dei punti di inizio del "Sentiero delle Canope" ci muoviamo verso nord lungo il fondovalle, fino alla prima strada sterrata a destra, che porta, con largo giro ascendente ad entrare nelle meravigliose praterie di Monte Piano, punteggiate da splendide fioriture all'inizio dell'estate. Numerose le specie officinali che si incontrano, in particolare spiccano la salvia dei prati e la spirea. Il luogo è noto anche per ospitare una delle rare stazioni provinciali di una specie caratteristica delle zone umide, il bellissimo *Iris sibirica*. Con un giro ad anello che incrocia e ricalca per un tratto il "Sentiero degli Gnomi" si visitano i vari ambienti prativi, forestali e di margine della zona, avendo cura di osservare la variazione delle specie presenti in funzione delle condizioni di stazione. Il prato e la sua composizione floristica saranno infatti differenti a seconda dell'umidità del terreno, passando da una flora pingue, tipica di siti fertili ed umidi e condizioni semi-aride, con scarso sviluppo in altezza delle erbe ma ricca dotazione di fiori. Particolare è la gestione delle praterie, sfalciate a giugno-luglio e successivamente pascolate con manze e cavalli.

Appunti sulle erbe

Lungo il percorso è possibile l'osservazione di numerose specie, tra le quali si possono ricordare l'achillea, l'iperico, la spirea, la salvia dei prati, la piantaggine, il tarassaco, la cicoria selvatica, la fragolina di bosco, il tiglio, il raperonzolo, il mirtillo nero, le felci, i cardi.





Sotto, *iris sibirica* e giglio rosso.



L'ORTO IN VILLA ED I PAESAGGI AMENI

Lunghezza: 7 km / Dislivello: 400 metri / Tempo: 4 ore

Trasporto Pubblico: BUS di linea N.3 da Trento a Cortesano passando per Meano, Gazzadina, Vigo Meano

Itinerario ad anello che conduce alla scoperta dei tesori nascosti della collina di Meano, un territorio punteggiato di frazioni ancora distanti tra loro, che mantengono una certa individualità, masi, vigneti, coltivi, boschetti, muri a secco, antiche chiesette con campanili aguzzi, un panorama aperto verso i monti circostanti. Un insieme documentato da Aldo Gorfer e Giuseppe Rossi negli anni '60 con caratteristiche tali da iscriverlo tra i "Paesaggi ameni", in cui è piacevole passare alcune ore alla ricerca di piccole e grandi meraviglie, tra cui non ultima una grande ricchezza di specie di interesse officinale. Questo territorio, frequentato dall'uomo fino dall'antichità, è facilmente accessibile anche coi mezzi pubblici da Trento. Una interessante alternativa è la salita da Lavis a piedi, passando da San Lazzaro. A Meano, presso la Villa Salvadori-Zanatta, si trova "L'Orto in Villa", un importante progetto di conoscenza, divulgazione e sperimentazione legato alla coltivazione di piante officinali ed orticole, che ha svolto anche un'importante indagine locale sulla presenza di specie di interesse erboristico ed alimurgico. È visitabile contattando la Pro Loco cà Comuna. L'itinerario dei Paesaggi Ameni è corredato da alcuni pannelli informativi e utilizza viabilità secondaria per collegare le varie frazioni del Meanese, passando per le antiche chiese di S. Martino e di S. Pietro e presso il Doss della Luna a Gardolo di Mezzo, oggetto di importanti ritrovamenti archeologici. Da Meano si raggiunge Gazzadina, si sale a Vigo Meano e poi con un dolce percorso si attraversa a Cortesano, da cui ci si sposta a sud fino a Maso Saracini. Si scende poi a Gardolo di Mezzo e si torna a Meano lungo il presumibile tracciato della Via Claudia Augusta.

Appunti sulle erbe

Il percorso offre un'ampia diversificazione ambientale, con una moltitudine di nicchie ecologiche a disposizione di molte specie officinali, che qui sono osservabili fino all'autunno, in particolare nei pressi dei muri a secco. Tra queste si possono ricordare: la rucola selvatica, la valerianella (i "nosioi"), le piantaggini, la silene comune e la silene bianca, il luppolo, il tarassaco, l'ortica, il lamio rosso e bianco (falsa ortica), l'achillea, le edere, le felci, le fragoline di bosco, i rovi, i biancospini e numerosi altri arbusti da fiore e da bacca.





CIVEZZANO, MANIAGO E IL SENTER DEL LOF

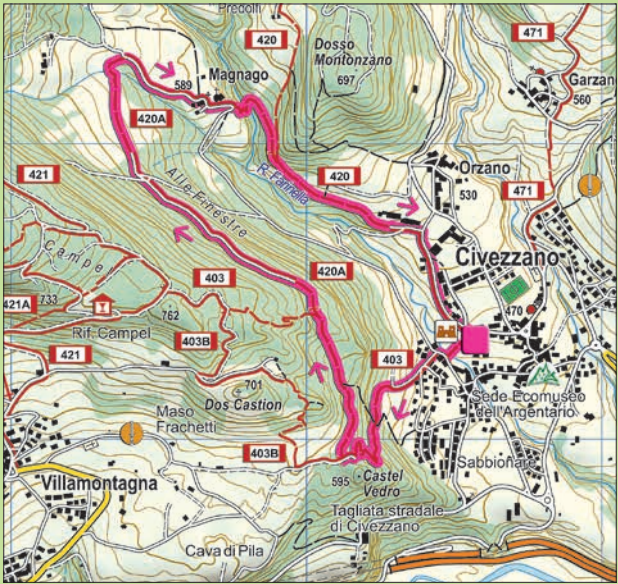
Lunghezza: 5 km / Dislivello: 200 metri / Tempo: 2-3 ore

Un itinerario ad anello che si può considerare un'introduzione alle diverse sfaccettature che il versante di Civezzano dell'Argentario offre al visitatore curioso. Partendo dal Castel Telvana o dall'antica Pieve ci si porta ad ovest dell'abitato, oltre il Rio Farinella, dove un sentiero ripido conduce, attraverso una pineta, al dosso di Castel Vedro, con punto panoramico (croce) e una interessante galleria in roccia a croce, che testimonia la trasformazione dell'altura in fortificazione nel periodo della Prima Guerra Mondiale. Con percorso più dolce si affrontano le pendici orientali del Calisio, passando presso campi, prati aridi e trincee, fino a giungere alle campagne circostanti l'abitato di Maniago. Scendendo da questo nell'ombrosa valletta del Rio Farinella si raggiunge un caratteristico colle di rocce montonate, che ricordano il passaggio dei ghiacciai del quaternario, si scende lungo bei muri a secco in porfido, all'abitato di Orzano e quindi si ritorna a Civezzano. Lungo il percorso si toccano le due nature geologiche del territorio: calcarea sul versante del Calisio, porfirica-magmatica sul lato di Civezzano. Questa condizione, associata a differenti esposizioni e tipologie ambientali, permettono l'insediamento di un grande numero di specie di interesse officinale, da quelle ruderali a quelle forestali, passando dalle specie che si insediano sui muri a secco.

Appunti sulle erbe

Tra le erbe presenti si possono ricordare: la rucola selvatica, la parietaria ("vedriola"), le piantaggini, la silene comune e la silene bianca, il luppolo, il tarassaco, l'ortica, il lamio rosso e bianco (falsa ortica), la menta, l'achillea, le edere, le felci, le fragoline di bosco, i lamponi, i rovi, la canapa d'acqua, il timo serpillio, l'origano selvatico, numerosi altri arbusti da fiore e da bacca. A Orzano si trova un'azienda agricola con coltivazione biologica di piante officinali e a Civezzano è possibile gustare le Zirele confezionate con le erbe locali.





Fragoline di bosco e lamio bianco.







Papavero rosso.

Nella pagina a fianco il Lago di Santa Colomba e paesaggi ameni a Vigo Meano.



Fiori di potentilla. In alto: dimostrazioni a L'Orto in Villa.
Nella pagina a fianco, dittamo.





IL TURISMO CHE VUOLE PROFUMARE D'ERBA

Nel territorio dell'Ecomuseo dell'Argentario non ci sono ancora strutture ricettive che hanno fatto delle erbe officinali un punto valorizzante della propria offerta, anche se le APT di ambito spingono in questa direzione e quindi è probabile che a breve nasca qualche struttura dedicata. Per ora il tema delle erbe è trattato nell'ambito di manifestazioni annuali come "il Cucchiaio dell'Argentario" ed è concretamente sviluppato dalla Pro Loco cà Comuna attraverso il progetto "L'Orto in Villa" e da alcune aziende agricole del territorio.

L'ORTO IN VILLA

Parco Villa Salvadori-Zanatta – Via delle Tre Croci Meano
informazioni Pro Loco cà Comuna – proloco.ca.comuna@gmail.com

AZIENDA AGRICOLA "PONTALTI LAURA"

Località Maso Ciroccolo, Cortesano (TN)
Cell. 348 4792089 / 335 5472093

AZIENDA AGRICOLA "LE MALVESIE" di Michela Bonvecchio

Civezzano (TN)
Cell. 335 6838495

AZIENDA AGRICOLA LEONARDI MARIO

Fraz. Orzano, 1 – Civezzano (TN)
Cell. 349 3329641

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

Ecomuseo dell'Argentario presso Biblioteca Comunale

Via C. Battisti, 1 – Civezzano

Tel. 0461 858400 – info@ecoarge.net – www.ecoarge.net

Pro Loco cà Comuna del Meanese

Via delle Sugarine, 10 – 38121 Meano (TN)

Cell. 320 3281114 – proloco.ca.comuna@gmail.com

Facebook: [proloco.ca.comuna](https://www.facebook.com/proloco.ca.comuna)

APT Trento

Via Mancini, 2 – 38122 Trento

Tel. 0461 216000 – Fax 0461 216060

informazioni@apt.trento.it

Azienda per il Turismo Altopiano di Piné e Valle di Cembra

Via C. Battisti, 106 – 38042 Baselga di Piné (TN)

Tel. 0461 557028 – Fax 0461 557577 – info@visitpinecembra.it

P.zza San Rocco, 10 – 38034 Cembra (TN)

Tel. 0461 683110 / 0461 680668 – Fax 0461 683257

infocembra@visitpinecembra.it

Zirele caramelle artigianali trentine

Lorandi snc di Casagrande Damiano & C.

Via Roma 22/a – 38045 Civezzano (TN)

Tel. e Fax 0461 858203 – zirele@hotmail.com

Accompagnatori di Territorio del Trentino

c/o Collegio Guide Alpine del Trentino

Vicolo Galasso, 19 – 38122 Trento

info@accompagnatoriditerritorio.it – www.accompagnatoriditerritorio.it

Visita guidata alla ricerca di erbe. Nella pagina successiva la canapa acquatica (*Eupatorium cannabinum*) è ricercata dalle farfalle.







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 plathiphyllus</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

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 Argentario, Ivan Pintarelli, Giusy Depaoli, Stefano Delugan, Raffaella Lunelli, Damiano Casagrande, 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