

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

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

Volume VI - Ecomuseo della Val di Peio



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO





2014 © – Tutti i diritti riservati.

Coordinamento progetto editoriale: Federico Bigaran

Coordinamento e redazione testi: Stefano Mayr

Revisione testi e coordinamento Ecomusei: Adriana Stefani, Silvia Corrado

Volume I Ecomuseo Argentario: Ivan Pintarelli, Stefano Delugan

Volume II Ecomuseo del Lagorai: Valentina Campestrini, Katia Lenzi

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

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

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

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

Volume VII Ecomuseo del Vanoi: Silvia Gradin, Federica Micheli

Cartografia a cura di Augusto Cavazzani

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

archivio Mariano Avanzo, archivio Raffaella Lunelli, archivio Maurizio Ferneti

Progetto grafico e impaginazione: Artimedia – Trento

ISBN 978-88-7702-365-0

1ª edizione gennaio 2014

**ARTIMEDIA**   
VALENTINA TRENTINI, EDITORE

ARTIMEDIA

Valentina Trentini, editore

38122 Trento - Via Madruzzo, 31

Tel. 0461 232400 - Fax 0461 265878

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

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

# Le piante officinali nei territori degli Ecomusei del Trentino

GUIDA ALLA SCOPERTA  
DI SAPERI, TRADIZIONI E ITINERARI

---

Volume VI - Ecomuseo della Val di Peio





# SOMMARIO

---

<b>Presentazione</b> .....	<b>6</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>8</b>
<b>Ecomuseo della Val di Peio - Piccolo Mondo Alpino</b> .....	<b>12</b>
<b>Il Trentino e le sue erbe</b> .....	<b>18</b>
La situazione attuale in Trentino	21
La gestione dell'azienda agricola dal punto di vista pratico	22
Il Regolamento attuativo provinciale (in attuazione della LP 28 marzo 2003, n. 4)	24
Alcune utili definizioni	26
<b>L'utilizzo locale delle erbe</b> .....	<b>32</b>
L'uso tradizionale delle erbe in val di Peio	32
Uso domestico delle erbe spontanee	33
La cosmesi naturale	42
<b>Percorsi alla scoperta delle erbe</b> .....	<b>44</b>
Percorso Etnografico L.I.N.U.M.	46
L'Alta Via degli Alpeggi	48
L'Antico Bosco di Larice	50
I laghi in Val de Lamare	52
Percorso botanico: le principali specie arboree del Parco Nazionale dello Stelvio	54
<b>Il turismo che vuole profumare d'erba</b> .....	<b>56</b>
<b>Le norme da seguire</b> .....	<b>60</b>

## 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 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 DELLA VAL DI PEIO

ALL'ESTREMO ANGOLO NORD-OCCIDENTALE DEL TRENINO, AL CONFINE CON LA LOMBARDIA E L'ALTO ADIGE, SI TROVA LA VAL DI PEIO, UN PICCOLO MONDO ALPINO A CUI FANNO CORONA LE MAESTOSE CIME DEL GRUPPO ORTLES CEVEDALE

**N**el 2002 a questa piccola valle è stato conferito il riconoscimento di Ecomuseo per le peculiarità del proprio territorio, la ricchezza di testimonianze storiche, religiose e culturali, ma soprattutto grazie all'impegno dei propri abitanti, che inizialmente in maniera quasi spontanea e poi via via più articolata, hanno voluto preservare la propria storia e le proprie tradizioni. Gli abitanti della *Valetta*, nome locale della Val di Peio, sono distribuiti in sette piccoli insediamenti: Comasine, culla dell'antica attività mineraria con la chiesetta di Santa Lucia edificata su un antico castelliere; Strombiano con Casa Grazioli e i ruderi della "Casacia", probabile torre medievale; Celentino con la Casa dell'Ecomuseo e il Laboratorio

Permanente di Tessitura; Celledizzo con il Museo Etnografico del Legno, le numerose fontane e i masi con avvolti aperti e grandi travature lignee; Cogolo, capoluogo amministrativo della valle, con la vecchia chiesa parrocchiale magnificamente affrescata e Palazzo Migazzi; Peio Fonti con le sue benefiche acque termali famose già dal diciassettesimo secolo; Peio Paese, il più alto insediamento del Trentino (1584 metri), con il Museo della Guerra e l'ultimo caseificio turnario della provincia. L'Associazione L.I.N.U.M. (Lavorare Insieme per Narrare gli Usi della Montagna), con il supporto della Biblioteca Comunale, ha segnato profondamente la via della ricerca etnografica in Val di Peio con la realizzazione dei documentari tematici "Il tempo



## Piccolo Mondo Alpino

del grano” (1994), “Il lino dei ricordi” (1996) e “Vestir di lana” (2000). In particolare, il film dedicato alla coltivazione e lavorazione del lino è stato determinante per la nascita del gruppo di donne che ha recuperato le tecniche tradizionali di lavorazione di questa preziosa fibra vegetale, permettendo in tal modo la riappropriazione di un Sapere destinato altrimenti all’oblio. Nel 2012 alla documentazione si è aggiunto un ulteriore tassello: in collaborazione con la Fondazione Museo Storico del Trentino è stato realizzato il documentario



Scorci della Val di Peio.

“Peio, una storia d’acqua”, dove venticinque testimoni ripercorrono, sul filo della memoria, quasi un secolo di storia della valle, dai racconti sulla Grande Guerra ai primi impianti sciistici, passando per l’epopea idroelettrica e il turismo termale.

I temi su cui si concentra l’attività dell’Ecomuseo al fine di recuperare le radici culturali della popolazione sono:

- **L’ANIMA:** per riscoprire la “personalità dei luoghi” e “l’unicità dei caratteri identitari” della valle attraverso poesie, racconti e leggende.
- **IL SACRO:** oltre alle chiese, numerose sono le testimonianze di fede cristiana sparse nella valle: dai capitelli, ai crocifissi, alle nicchie e ai tabernacoli.
- **LA GRANDE GUERRA:** combattuta anche sulle montagne della Val di Peio, come testimoniano le trincee, le fortificazioni, i camminamenti militari e i numerosi ritrovamenti bellici raccolti nel Museo “Peio 1914-1918: la guerra sulla porta”.

- **IL LEGNO:** elemento paesaggistico e architettonico che caratterizza la valle e che ha avuto un importante ruolo nell'economia del passato.
- **I MINERALI:** soprattutto ferro la cui estrazione si è protratta per oltre un millennio nelle miniere della Val Comasine e, tra alterne vicende, si è definitivamente conclusa nel 1967.
- **IL FORMAGGIO:** prodotto eccellente dell'ultimo Caseificio Turnario del Trentino, dove si lavorano il latte vaccino e caprino in modo tradizionale.
- **IL PANE:** la coltivazione dei cereali in Val di Peio un tempo molto diffusa, è testimoniata dalla presenza di numerosi mulini. In particolare con la segale si impastavano i famosi *paneti*, alimento quotidiano per tutta la famiglia.
- **IL LINO:** fibra diffusamente coltivata fino al secondo dopoguerra; quasi ogni famiglia produceva il filato necessario per confezionare tele e tessuti di vario genere.
- **LA LANA:** la presenza di ampi pascoli e alpeggi in alta quota consente ora, come in passato, l'allevamento delle pecore, sia per la carne, ma soprattutto per la lana, fibra indispensabile nell'economia domestica di un tempo.
- **L'ACQUA:** che in tutte le sue forme disegna il Paesaggio, con nevi eterne, laghetti alpini, torrenti, ma anche fontane, sorgenti minerali e bacini idroelettrici.



### ALCUNI SITI DELL'ECOMUSEO

**Casa Grazioli – “Casa de la Béga”** a Strombiano è una viva testimonianza dell'evoluzione dell'architettura locale, in essa si percepisce la quotidianità povera ma dignitosa del passato. Nel corso della manifestazione **“el pan de ‘na volta”** si può assistere alla panificazione e alla cottura dei tradizionali **“panèti”** di segale negli antichi forni. Nei mesi estivi la casa è aperta, con visite guidate, il martedì e il venerdì dalle 15 alle 18.

Nella **Casa dell'Ecomuseo**, a Celentino, sono allestite la **Sala della Tessitura G. Rigotti**, con telai di svariate tipologie che richiamano epoche diverse, e la stanza per i laboratori di **lana infeltrita** e della **lavorazione didattica delle erbe**. Vengono organizzati corsi, anche rivolti a scolaresche, di tessitura e lavorazione delle fibre tessili, di trasformazione delle erbe aromatiche con la creazione di saponi e la realizzazione di erbari. La



Casa è aperta tutto l'anno, martedì, venerdì e sabato dalle 10 alle 12. Tutti i laboratori si attivano su prenotazione.

Il **Caseificio Turnario** a Peio Paese organizza la distribuzione della *caserada* a turno fra i soci in base alla quantità di latte conferita. Il latte, vaccino e caprino, viene lavorato a crudo. Il casolet è presidio slow food. I prodotti si possono acquistare ogni giorno al mattino dalle dieci a mezzogiorno.

Il **Museo della Malga**, che coincide con l'antico *baito* di Malga Campo, immerge il visitatore nella vita quotidiana dei malgari di un tempo. Ogni locale, con attrezzi e oggetti, lasciato così com'era, racconta una storia immutata nei secoli.



Il **Museo Etnografico del Legno**, collocato all'interno della vecchia segheria di Celledizzo, conserva l'antico carrello con una sega alimentata da un volano elettrico. In luglio e agosto viene aperto con visite guidate due volte in settimana.

Il **Museo "Peio 1914 – 1918 la Guerra sulla Porta"** è una collezione eterogenea di cimeli, armi, fotografie, ma soprattutto di oggetti di vita quotidiana utilizzati dai soldati al fronte e recuperati tra le nevi ed i ghiacciai della Val di Peio. Il museo è aperto tutti i giorni sia nella stagione estiva, sia in quella invernale.

La **Centrale idroelettrica** di Cogolo – Pont è un capolavoro architettonico e artistico degli anni '20 del novecento. È possibile visitare gli impianti in occasione della manifestazione "Centrale Aperta".





## ECOMUSEO DELLA VAL DI PEIO & PROGETTO SY\_CULTour

L'utilizzo e la conoscenza delle erbe ad uso alimentare e medicinale, in passato era largamente diffuso soprattutto tra gli strati più poveri della popolazione, ed era consuetudine comune recarsi nei prati a raccogliere la *zicoria*, le *comede* e gli *sciopeti*, ecc. Il Progetto SY\_CULTour, che ogni Ecomuseo ha saputo interpretare ed adattare al proprio territorio, ha trovato in Val di Peio terreno fertile, sia *colturale* che *culturale*: dalla riscoperta dell'uso delle piante *alimurgiche* meno note ai rimedi popolari dei *semplici*; la denominazione scelta per l'azione locale del Progetto è stata "*Gli Orti dei Semplici in Val di Peio*". Il coinvolgimento di ristoratori, albergatori, ma anche agricoltori ed hobbisti ha avviato un percorso di confronto e di apertura verso una proposta di turismo più consapevole ed in

sintonia con l'ambiente. Alcuni hobbisti, in particolare, hanno approfittato del Progetto per trasformare una semplice passione in una possibile fonte di reddito, frequentando corsi di specializzazione sull'uso delle erbe e proponendo prodotti quali i sali aromatici ed i saponi alle erbe che nelle manifestazioni organizzate dall'Ecomuseo hanno riscosso notevole successo.

L'Orto Botanico, allestito presso la Sede dell'Ecomuseo a Celementino, si ispira all'esperienza medioevale degli speciali. L'appezzamento individuato per la realizzazione del progetto, nei pressi della Casa dell'Ecomuseo, gode di un'ottima esposizione ed è riparato dal vento, permettendo in tal modo la coltivazione e la propagazione spontanea delle piante più varie: in uno spazio relativamente ridotto si contano fino a settanta varietà fra erbe, piante e cereali. Al fine di consentire al visitatore di individua-





re e riconoscere le varie specie, anche in assenza di una guida, ogni pianta è contrassegnata da una targhetta informativa. L'intera area è contornata da una recinzione in legno di larice, costruita rispettando la tipologia tradizionale.

Poco oltre, nel vicino abitato di Strombiano, è stata realizzata, sempre con il contributo del Progetto, una piccola coltivazione di piante officinali: timo, lavanda, maggiorana, origano, melissa, rosmarino, menta, ecc. Per questo sito, come per l'orto

Botanico, è prevista una segnaletica ad hoc sia delle piante a dimora che una descrizione esaustiva del Progetto in generale. Un'altra attività che ha potuto prendere avvio grazie ai finanziamenti è quella della realizzazione di un piccolo laboratorio didattico per la distillazione delle erbe aromatiche. Questo, rivolto essenzialmente agli alunni delle scuole primarie, illustra uno dei più antichi ed affascinanti processi di trasformazione delle erbe, che affonda le sue radici nell'Alchimia e nella Spagirica.

**L'orto botanico presso la casa dell'Ecomuseo e, nella pagina a fianco, la presentazione ad un gruppo di sloveni partner del progetto SY\_CULTour.**



## IL TRENTINO E LE SUE ERBE

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

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

Nell'arco di poche decine di chilometri si spazia dalla flora submediterranea del Lago di Garda e della Valle dei Laghi agli habitat artici delle calotte glaciali dei massicci dell'Adamello-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 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 oli 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 IN VAL DI PEIO

---

In Val di Peio l'uso tradizionale delle erbe e dei prodotti del bosco (in primis la resina del larice e dell'abete), era una conoscenza che stava lentamente scomparendo, conservata soprattutto dai testimoni del repentino passaggio da una società di sussistenza dedita all'agricoltura, all'allevamento ed alla raccolta, alla moderna società dei consumi dove tutto è confezionato e sterile. Complice forse

la crisi economica, negli ultimi anni si assiste alla riscoperta di questi ed altri antichi saperi, attualizzati nell'ambito dell'offerta turistica che caratterizza la nostra valle.

In questo contesto l'Ecomuseo offre la possibilità di effettuare visite guidate all'Orto Botanico e al Campo delle erbe officinali, con laboratori didattici sulla trasformazione e distillazione delle erbe per scolaresche ed adulti.





### USO DOMESTICO DELLE ERBE SPONTANEE

I testimoni intervistati sono stati entusiasti dell'opportunità offerta loro di tramandare saperi antichi e così rivivere, anche solo con il ricordo, i tempi passati. Il veterinario e il medico venivano chiamati solamente per gravi necessità, mentre alla tradizione era lasciato il compito di occuparsi della quotidianità della vita di animali e persone.

#### RIMEDI VEGETALI CONTRO LE MALATTIE DEL BESTIAME

*Nel corso dell'estate 2013 è stato intervistato il signor Renzo Stocchetti di anni 80, che ha ricordato i seguenti rimedi:*

- nella mancanza di appetito e nella difficile digestione, oppure per i crampi e le coliche si dà una pozione di assenzio (erba bianca, solitamente cresce sui muretti) con sale comune;
- contro la *gonfiezza*, specialmente per avere in autunno ingerito il *terzol*, si prepara



Una **pianta medicinale** è una pianta che contiene in un suo organo (foglia, seme, frutto e radici) una sostanza utilizzabile per fini terapeutici detta principio attivo. A volte le piante mediche vengono dette piante officinali (o erbe officinali) perché venivano preparate in vere e proprie officine per medici fin dal tempo dei Giardini dei Semplici, ora Orti Botanici, mentre al giorno d'oggi sono impiegate nelle officine farmaceutiche per la produzione di specialità medicinali. A Peio sono molte le testimonianze sull'uso delle erbe per curare uomini ed animali, alcune delle quali raccolte attraverso interviste nel corso del presente lavoro.

un beverone: si fanno bollire i semi di cumino (*carèi*) per cinque minuti e si fa bere questo preparato ancora caldo. Questa infusione produce subito *ventosità* e la bestia riesce a liberarsi;

- dopo il parto, o per i vitelli un po' deboli, si mischia della farina di segale con acqua calda. Questo beverone veniva dato alla bestia tre volte al giorno;
- contro l'indigestione si raccolgono le punte dei larici (gemme), si aggiunge del sale, si pesta il tutto fino ad ottenere un composto e si dà al bestiame. Anche il *caffè dei campi* (lupino, pianta simile al fagiolo bianco con arbusti alti, produce baccelli contenenti i chicchi che una volta essiccati al sole venivano macinati) favoriva la digestione;
- contro la diarrea si fa bollire del riso o i semi di lino macinati;
- contro *gonfiezze* e infezioni si fanno degli impacchi con un unguento formato da trementina e *songia* (grasso di maiale). Con questo preparato si copre la parte interessata e si protegge con un pezzo di stoffa o garza. Questo procedimento si ripete per un paio di volte al giorno e finché la materia non esce;
- per mali generali, non sapendo dove risiede la malattia, si dà una bevanda nella quale si fanno cuocere delle bacche di ginepro e della menta piperita. Dopo questa bevanda si danno da mangiare ortiche secche mischiate a del fieno per invogliare la bestia a ingerirle;
- per l'aftha epizootica si dà a bere, più volte al giorno, 1 o

2 litri di decotto di timo (antibiotico naturale). Lo stesso decotto si utilizza per lavare e disinfettare le unghie affette da *zopina*. È necessario anche fare delle frizioni forti ai reni, utilizzando sempre il timo, perché è proprio nei reni che ordinariamente risiede il principio della malattia. La *zopina* era una delle malattie più temute dai contadini. Appena accortosi dell'infezione il proprietario era tenuto ad avvisare tutti i contadini della zona. L'unghia veniva pulita, si faceva un impacco formato da trementina e songia, si avvolgeva l'unghia con un pezzo di stoffa o con della iuta. Le stalle rimanevano chiuse fino alla completa guarigione. Subito dopo la stalla veniva completamente disinfettata con un miscuglio formato da calce e ittiolo. In alcuni casi i contadini si recavano in farmacia ad acquistare il "fluido di San Romedio" (disinfettante);

- per tutte le infiammazioni interne sono efficaci i *lavacri* (lavaggi interni). Si fanno sciogliere in acqua delle capsule di piombo e vi si aggiunge della malva;



- per i crampi allo stomaco si propinano i fiori di camomilla cotti nell'acqua. Si dà il beverone ogni tre o quattro ore;
- per la mastite si effettuano impacchi di creta (*creda*);
- l'erba spagna (o erba medica), tuttora in uso, veniva coltivata e quando una bestia si ammalava, il fieno veniva integrato o sostituito con l'erba spagna.

### RIMEDI VEGETALI PER CURE MEDICHE

*Nel corso dell'estate 2013 è stata intervistata la signora Maria Daprà Dallavalle di anni 85, che ha ricordato i seguenti rimedi:*

- se in casa qualcuno era raffreddato si riempiva un recipiente con dell'acqua, si aggiungevano trementina, timo e malva. Il tutto si lasciava sobbollire sul fuoco in modo tale che l'aroma e gli effetti benefici si diffondessero per gli ambienti domestici;
- contro la tosse si applicavano i "caldei": si prendeva la carta con la quale si avvolgeva lo zucchero (un po' spugnosa), la si spalmava con burro e trementina (*argà*) e si spolverava con della camomilla. Il tutto veniva appoggiato sul petto, coperto da un panno che lo tenesse bello caldo, e si lasciava applicato per l'intera giornata. Il procedimento veniva ripetuto mattina e sera fino a completa guarigione;
- un impacco composto da burro e *argà* si applicava anche per curare le infezioni;
- anche la "papina de lin" (pappa di lino) era consigliata per la cura della tosse. I semi di lino venivano pestati, aggiunti a un po' di latte e messi sul



Dall'alto: arnica in una prateria,  
una pecora, timo serpillo e camomilla.  
A fianco, una giovenca al pascolo.



fuoco a scaldare. La “pappa” ottenuta veniva spalmata sul petto e coperta con un panno caldo. L’impacco veniva sostituito due o tre volte al giorno;

- i semi di lino hanno anche azione antinfiammatoria e digerente. L’acqua ottenuta lasciando in ammollo per un’intera notte un cucchiaino di semi e bevuta al mattino fa bene all’apparato digerente;
- per facilitare la digestione si preparavano amari o grappe a base di anice stellato oppure con la radice di genziana;
- l’assenzio (*erba blanca*) veniva pestato, fra legno e legno, mescolato con la *songia* e utilizzato in caso di contusioni;
- i fiori di *tasso barbasso* (verbasco), chiusi in un recipiente di vetro ed esposti al sole, rilasciano un olio che veniva applicato per qualsiasi tipo di scottature, anche quelle solari;
- in seguito ad un parto, per un corretto lavaggio interno,

si beveva l’acqua nella quale venivano bollite le bacche e i rametti di ginepro;

- i *carei* (comino dei prati), oltre ad essere utilizzato come caffè, facilita la digestione. Veniva utilizzato soprattutto per lenire le coliche dei bambini piccoli;
- il mirtillo era molto utilizzato perché dà benefici alla vista, ai vasi sanguigni ma anche all’intestino;
- per curare bronchiti e tosse si utilizzava il lichene islandico, da non confondere con i licheni che crescono sulle piante. Il decotto ottenuto dalla bollitura ha un sapore amarissimo;
- l’infuso ottenuto dai fiori di biancospino veniva utilizzato in caso di ipertensione e angina;
- con le foglie pestate di piantaggine si applicavano dei cataplasmi sulle ferite, sui tumori e sulle punture degli insetti. Con l’infuso, invece, si curava la tosse;
- dai fiori e foglie di malva si



Nome scientifico: *Linum usitatissimum* Wulfen

Nome popolare: lino, lin

Il lino da fibra (*Linum usitatissimum*) era estesamente coltivato in Val di Peio e la più antica attestazione scritta, reperibile nel Codice Vanghiano, risale al 1250, ma per quanto riguarda più in generale il Trentino, si può risalire molto più indietro nel tempo, fino ai ritrovamenti di fili e frammenti tessili attribuiti alla cultura palafitticola di Ledro. La cultura del lino ha resistito immutata nei secoli fino al secondo dopoguerra, quando, con l'avvento delle più economiche fibre sintetiche e della nuova economia di mercato, pian piano si è andata sempre più perdendo anche perché le donne, uniche detentrici di questo antico Sapere, si sentivano finalmente sollevate da un lavoro gravoso ed impegnativo. Le varie e complesse fasi della lavorazione del lino, dalla semina alla tessitura della fibra, sono magistralmente descritte nel documentario *Il lino dei ricordi*, realizzato nel 1996 dall'A.N.A. di Celentino e recentemente rimasterizzato in digitale dall'Associazione di ricerca etnografica LINUM. La semina a spaglio del lino era molto fitta, secondo il detto popolare *spés* come 'l lin e per tradizione era fatta intorno a Santa Croce, il 3 di maggio; per ingrassare il campo, oltre al consueto letame dei bovini, se *dropava el cèso* – si utilizzava il concime umano estratto dalla latrina a caduta – che era efficace per far crescere piantine rigogliose con fibra morbida. Un lavoro faticoso riservato ai ragazzi era quello de *portar su tèra con la barèla* – trasportare terra dal margine inferiore del campo a quello superiore – al fine di mantenere un costante spessore di terreno vegetale nei campi terrazzati. A giugno si poteva ammirare la fioritura dei magnifici fiorellini azzurri, che nel corso dell'estate venivano man mano sostituiti dai frutti tondeggianti – le *còcole* – ed infine, dopo ferragosto si procedeva alla raccolta, che avveniva per estirpazione. I mazzetti di lino – *mazèti* – venivano quindi portati nell'aia del maso per la scoccolatura – la *scocoladüra* – e cioè l'operazione di separazione dei frutti (contenenti i semi) dallo stelo, che veniva in seguito lavorato a parte per estrarre la fibra tessile. L'Associazione LINUM, grazie ad un gruppo entusiasta di donne volontarie, è impegnata da anni nella valorizzazione di questo Sapere e della sua filiera, dalla semina alla tessitura. Inoltre la lavorazione tradizionale della fibra è proposta attraverso esibizioni dimostrative dal titolo "*Dalla pianta al gomito... e al tessuto*", avvenute in varie piazze del Trentino e non solo. Il campo di semina, sito in località *Campapradi* a Cogolo, è allestito con delle sagome di donne in legno per richiamare le figure femminili dedite alle varie fasi del lavoro. A Celentino, presso la Casa dell'Ecomuseo, in una tradizionale *stua* in legno di *cirmolo*, è attivo il Laboratorio Permanente di Tessitura con la fedele riproduzione del telaio di Casa Grazioli, ora esposto presso il Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina di S. Michele all'Adige.





ottiene un infuso nutritivo, calmante e antinfiammatorio, agisce sugli organi invasi da catarro. Le foglie, cotte come gli spinaci, facilitano la digestione;

- i fiori di camomilla, messi in infusione in acqua calda, si utilizzavano per curare disturbi di stomaco, insonnia, coliche, difficili digestioni, febbri;
- contro le indigestioni si facevano delle tisane con i fiori di erba senna;
- con l'arnica si facevano soprattutto unguenti per le slogature, i tagli e le infezioni. L'infuso di arnica si usava per le gonfiezze, le febbri e le infiammazioni ai piedi.

### RIMEDI VEGETALI PER CURE MEDICHE

*Nel corso dell'estate 2013 è stata intervistata la signora Elia Moreschini di anni 64, che ha ricordato i seguenti rimedi:*

- la *Borsa del pastore*, preparata in vari modi allevia molti mali: il decotto è consigliato nelle febbri intermittenti, per la diarrea e nelle urine sanguinanti; il succo giova nelle oti; la polvere veniva usata sulle piaghe o per fermare il sangue dal naso;
- l'infuso ottenuto dai fiori di Farfaro giova contro la tosse e il catarro. Anche dalle radici, raccolte prima della fioritura, si ottiene un infuso indicato

per le malattie ai polmoni;

- l'iperico, oltre ad essere utilizzato per tinture, veniva utilizzato per il mal di testa o per le indigestioni. Con le foglie e i semi pestati si facevano degli impacchi sulle ferite;
- i coni di luppolo hanno proprietà calmanti e digestive, inoltre, venivano messi nei cuscini per conciliare il sonno;
- il lattice della celidonia è efficace contro i calli, i porri e le verruche. L'estratto fluido veniva usato contro la gotta;
- dalle foglie di piantaggine si ottiene un infuso che veniva utilizzato in presenza di catarro nei polmoni. Con le foglie pestate si effettuavano cataplasmi sulle ferite o punture di insetti;
- contro i crampi di stomaco, le difficili digestioni, le emicranie, dolore alle orecchie e ai denti si consiglia l'infuso di melissa;
- la polmonaria ha proprietà sudorifere ed emollienti. Veniva utilizzata spesso. È efficace contro la tosse, raucedine e catarro ai polmoni;
- per le infiammazioni di bocca e gola, ma anche per le malattie degli occhi, si utilizzava l'infuso di rosa canina oppure di malva o di camomilla;
- anche la piantaggine veniva utilizzata per gli occhi stanchi e infiammati;
- con le bacche di rododendro, arnica, ginepro, consolida ed altre piante officinali si ottiene una pomata ottima contro gli ematomi e le infiammazioni;
- durante l'inverno, con fiori di sambuco e i frutti di rosa canina, si preparavano tisane contro i mali di stagione;
- per le infiammazioni alle vie



Dall'alto: uva ursina, farfaro, frutto della rosa canina e tarassaco.



## LA SCHEDA L'ACHILLEA MOSCATA

Nome scientifico: *Achillea moschata* Wulfen

Nome popolare: Erba Liva, Medico gentile

L'achillea moscata si trova in tutte le zone alpine con substrato siliceo, mentre viene sostituita da *Achillea clavennae* nelle zone calcaree-dolomitiche. La specie nasce dai 1.900 ai 2.900 m. s.l.m. ed è una pianta annuale. Questa pianta medicinale veniva usata fin dai tempi antichi come digestivo. Sembra che anche l'uomo del Similaun avesse nella sacca, oltre a varie erbe, anche l'achillea moscata.

Questa specie viene utilizzata come pianta complementare per preparare vari tipi di amari che si trovano sul mercato. L'achillea millefoglie è un ottimo sostituto dell'achillea moscata, cresce nei prati (secondo taglio) ed ha gli stessi principi attivi. La raccolta avviene in piena fioritura. Le sommità fiorali non devono essere bagnate e si raccolgono al mattino recidendole con le forbici. In questo modo le radici non vengono danneggiate, anzi, si fortificano e l'anno successivo si saranno propagate e nasceranno nuove piantine.

La fioritura avviene a luglio ed agosto. L'essiccazione deve essere effettuata in una zona arieggiata, asciutta ed ombrosa. È da evitare l'esposizione diretta ai raggi solari perché in questo caso gli oli essenziali presenti nei fiori evaporerebbero. Le sommità essiccate vanno conservate in recipienti chiusi e posti al riparo dalla luce.

Il signor Eugenio Moreschini, di anni 57, così riporta l'uso popolare della pianta: "Veniva utilizzata per fare tisane lasciando in acqua bollente per cinque/sei minuti, tre/quattro fiori a persona. Utilizzando le sommità fiorite ed essiccate, aggiunte a dell'alcool per venti giorni, poi filtrato, si ottiene un elisir. Si beve un bicchierino dopo i pasti come digestivo. Anche la tintura di achillea era molto utilizzata. Per uso interno si prendeva a gocce aggiunte al tè, all'acqua o ad altre bevande dissetanti. Per uso esterno si effettuavano impacchi o frizioni. L'achillea moscata, aggiunta ad altre erbe, si utilizzava anche per fare pomate".





urinarie si usava l'uva ursina o la malva;

- l'equiseto si usava come remineralizzante ed emostatico;
- i frutti di rosa canina, puliti dalla peluria interna, si mettevano nel miele (scaldato a bagnomaria per renderlo liquido) e si mangiavano come caramelle.

### UTILIZZO DELLE ERBE SPONTANEE IN CUCINA

*Ancora la signora Elia Moreschini racconta che, per sopperire alla carenza di cibo, con l'arrivo della primavera si raccoglievano molte erbe spontanee.*

- il tarassaco, o dente di leone, molto diffuso nei prati è riconoscibile per i fiori gialli. Le foglie tenere venivano raccolte per preparare insalate. Se le piante erano già sviluppate e le foglie grosse e dure venivano cotte;
- anche il crespino era facilmente reperibile. Cresce anche lungo i marciapiedi e sui muri. Ha foglioline dolci;
- alle insalate amare solitamente si aggiungeva della cicorbata per rendere il gusto più gradevole;
- il crescione ha un sapore leggermente piccante, anch'esso veniva utilizzato per le insalate;
- nei prati è molto facile trovare la cicoria, anch'essa utilizzata per preparare insalate oppure scottata con un po' di burro o olio;
- molte erbe spontanee si aggiungevano alle frittate per dare un gusto gradevole;
- anche zuppe e torte salate venivano arricchite con erbe selvatiche;

- molto utilizzato era il *buon erico* (*comede*);

• ottime le cime del luppolo. Anche ai giorni nostri le erbe spontanee vengono impiegate per la preparazione di piatti succulenti:

- con le ortiche si ottengono degli ottimi gnocchi oppure, scottate in padella e tagliate finemente, impastate con uova e farina, per preparare delle gustose tagliatelle casalinghe;
- la pasta fatta in casa può essere arricchita con altre erbe spontanee;
- la cicorbata (radicchio dell'orso) messo sott'olio viene servito sugli antipasti. Rende il piatto prelibato e lo adorna appagando, oltre al gusto, anche la vista;
- con i petali dei fiori di calendula, fiordaliso e malva, dai colori molto brillanti, vengono abbelliti i piatti e anche i fiori o le semplici foglioline vengono utilizzati come decorazione alle pietanze.



**Fiori di malva. Nella pagina a fianco, in alto, *Achillea millefolium*.**



## LA COSMESI NATURALE

La cosmesi naturale nasce dalla terra. Utilizza ingredienti semplici, di origine vegetale e poco elaborati. Si basa su di un rapporto sinergico ed armonioso con la natura. I prodotti ottenuti profumano di erbe e di fiori.

La pelle è un organo sensorio che assorbe ed espelle sostanze dal nostro corpo, anche sostanze dannose come ad esempio gli agenti inquinanti. Proprio per questo si deve porre attenzione alle sostanze che entrano in contatto con essa, soprattutto verificare il contenuto dei prodotti utilizzati.

L'azienda Agricola Biocertificata "Olga Casanova", situata a monte di Peio Fonti, coltiva piante alpine per usi cosmetico-erboristici ponendo un occhio di riguardo all'ambiente, alla divulgazione e alla didattica. Oltre ad

effettuare un'agricoltura biologica utilizza confezioni stampate con colori naturali e senza colle. La particolarità dei prodotti cosmetici che l'azienda offre, ottenuti dalle proprie piante e la qualità certificata hanno permesso all'azienda di diventare un'eccellenza nel settore della cosmesi naturale e biologica.

Nella maggior parte dei prodotti è presente la stella alpina, nota per le sue proprietà antiossidanti. I flavonoidi in essa contenuti combattono i radicali liberi e sono ottimi coadiuvanti per la salute della pelle.

Studi realizzati recentemente, per il dipartimento di biologia ed evoluzione dell'Università di Ferrara, hanno dimostrato come l'estratto ottenuto dalle stelle alpine coltivate presso questa azienda, sia sei volte superiore



come presenza di agenti flavonoidi antiossidanti in confronto a ciò che propone il mercato.

I risultati ottenuti premiano tre anni di lavoro sui test varietali di stelle alpine da cosmesi presenti sul mercato e le varietà selezionate dall'Azienda Agricola "Olga Casanova" e messe in produzione. I metodi di coltivazione, la particolare cura nella raccolta e l'innovativo processo di estrazione messo a punto da **Agripharma**, laboratorio che si occupa dei processi di lavorazione dei prodotti, garantiscono la qualità e l'unicità del prodotto finale.

L'Azienda Agricola Biocertificata "Olga Casanova" produce una serie di prodotti cosmetici con le erbe alpine: Crema antiossidante stella alpina, Crema illuminante alla rosa di montagna,

Crema viso uomo stella alpina, Contorno occhi stella alpina acido ialuronico uomo, Balsamo dopobarba stella alpina, Siero viso stella alpina, Siero contorno occhi stella alpina, Gel trattamento contorno occhi stella alpina, Balsamo labbra, Crema mani stella alpina e calendula, Crema piedi nutriente stella alpina, Latte corpo stella alpina, Crema arnica timo, Balsamo di monte, Sali al timo, Crema alla calendula, Deodorante stella alpina, Sapone liquido.

Nella foto grande la raccolta delle stelle alpine.  
A seguire una magnifica stella alpina e un'arnica.





# PERCORSI ALLA SCOPERTA DELLE ERBE





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

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

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

## PERCORSO ETNOGRAFICO L.I.N.U.M. (Lavorare Insieme per Narrare gli Usi della Montagna)

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

Suggestivo percorso ad anello attrezzato con bacheche esplicative che si snoda fra prati e boschi collegando gli abitati di Celentino e Strombiano. Attigua alla piazzetta di Strombiano, punto di partenza del percorso, si incontra la Chiesetta di S. Antonio, poco oltre il nucleo di masi in località *Bugnidei* e la partenza della vecchia mulattiera che si addentra nella zona comunitaria, un tempo bosco rado e pascolo. Dalla *Plazola* il sentiero sale ripido passando nei pressi del *Mas dei Spade*, piccolo rustico adibito a deposito del fieno e stalla, per giungere quindi ad un'ampia radura chiamata *Conca di Màrec*, dove si trova un piccolo stagno che raccoglie l'acqua piovana. Da qui, con un ultimo tratto in salita, si raggiunge la strada forestale che lambisce i *Prati di Stavel* a valle ed il bosco di *Fontanè* a monte. Sono ancora ben visibili i muretti a secco costruiti per delimitare il confine tra bosco comunitario e prati privati. La strada forestale conduce alla località chiamata *i Plazi*, area a monte di Celentino, dove l'occhio attento dell'escursionista può scorgere le coppelle incise sul *Sass del Béch*. Il percorso discende ora verso l'abitato di Celentino lungo la vecchia via delle *carghe da mont*. Superato il piccolo cimitero, è d'obbligo una sosta alla *Casa dell'Ecomuseo* dove sono allestite la Sala della Tessitura e la Sala per i laboratori didattici di lana infeltrita e di lavorazione delle erbe. Nei pressi della Casa c'è "L'orto dei semplici", un piccolo orto botanico in cui sono raccolte più di settanta piante autoctone, di utilizzo officinale e alimentare, molte delle quali incontrate lungo il Percorso LINUM.

### Appunti sulle erbe

Lasciate le ultime case di Strombiano ci si imbatte nel luppolo sul lato a monte della stradina, poi in una macchia di prugnoli ed avvicinandosi al piccolo rio si notano le piantine di crescione che contornano le zone umide. Salendo lungo la mulattiera si incontrano pimpinella, timo serpillone, acetosella, polmonarie, fragoline di bosco,





lamponi, viole. Nei prati magri molto abbondante l'achillea. Il percorso si fa più pianeggiante, si notano ancora crescita a valle della strada dove si attraversa nuovamente il rio, si giunge al Sass del Bech con le sue misteriose coppelle, poi le specie un po' si ripetono scendendo per la *Via delle Carghe* verso Celentino. In questo tratto sono presenti anche rose selvatiche, crespino e sambuco. Subito dopo la Casa dell'Ecomuseo una stradina sterrata scende verso Strombiano e nei prati si possono notare alcune specie utili per l'alimentazione come l'ortica, il tarassaco, la cicoria, la piantaggine e la silene. Giunti quasi al termine della discesa si passa a fianco del *Campo delle erbe officinali* in cui dimorano diverse specie di piante officinali ed aromatiche: menta, timo, rosmarino, lavanda, issopo, malva, monarda, santoreggia, camomilla, maggiorana, ecc.

A Strombiano, dove consigliamo vivamente di visitare *Casa Grazioli*, si può alloggiare presso: la Dimora al limite del bosco e Casa Sulis.



La via delle Carghe, sotto il Sass del Bech.  
A seguire prugnolo, polmonaria e fresche acque, habitat del crescione.

## L'ALTA VIA DEGLI ALPEGGI

Lunghezza: 16,7 km / Dislivello: 966 metri / Tempo: 5 ore

L'itinerario parte da Ortisè (1.487 m s.l.m.), piccola frazione del Comune di Mezzana, che ha dato i natali a Giacomo Bresadola, famoso micologo che, ordinato sacerdote nel 1870, si dedicò allo studio dei funghi collaborando con le più importanti riviste botaniche europee e con numerosi micologi di fama internazionale. Al limitare dell'abitato si imbecca la strada sterrata che conduce a *Malga Stabli*. La malga, recentemente ristrutturata rispettando l'architettura locale, è adibita a ristorazione ed offre ai visitatori la possibilità di gustare piatti tradizionali "conditi" da un panorama unico. Proseguendo, la strada attraversa i pascoli montani in un paesaggio di suggestiva bellezza. All'inizio dell'estate il pascolo alpino si accende di vivaci colori per la presenza di molteplici specie dai fiori variopinti e intensamente profumati. Raggiunta Malga Monte, anch'essa ristrutturata, è d'obbligo una sosta per la visita al *Museo – Laboratorio dell'Epigrafia Popolare*. Lasciata la strada sterrata ci si incammina per il sentiero che conduce al Lago di Celentino, piccolo laghetto alpino visibile solo in primavera. Qui lo sguardo spazia dall'alta Val di Sole con l'abitato di Vermiglio fino alle più alte cime che abbracciano la Valeta. Il percorso prosegue costeggiando il lago verso Malga Campo, sede di un nuovo agriturismo, ed il baito che, lasciato così com'era, è divenuto il *Museo della Malga*. Realizzato in collaborazione con il Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina di San Michele, il sito è stato definito un "vero e proprio unicum in ambito trentino e non solo". Una comoda carreggiabile conduce infine all'abitato di Celentino. Itinerario lungo ma non impegnativo, che attraversa un luogo di grande valore paesaggistico, presenta una difficoltà di ordine logistico: i mezzi pubblici effettuano poche corse giornaliere verso l'abitato di Ortisè, per cui è preferibile organizzarsi con mezzi propri.







### Appunti sulle erbe

Lungo il percorso il visitatore attento non tarderà a riconoscere molte specie di interesse officinale o alimentare, come il timo serpillio, l'achillea, l'eufrasia, l'arnica, il crescione, il lichene islandico, il buon enrico (le *comede*), la genziana maggiore, le fragoline di bosco, i lamponi, i mirtilli e molte altre.



In senso orario pulsatilla, genziana, larice in fiore e fiori di ghiaccio.  
Nella pagina a fianco la Via delle Carghe.

## L'ANTICO BOSCO DI LARICE

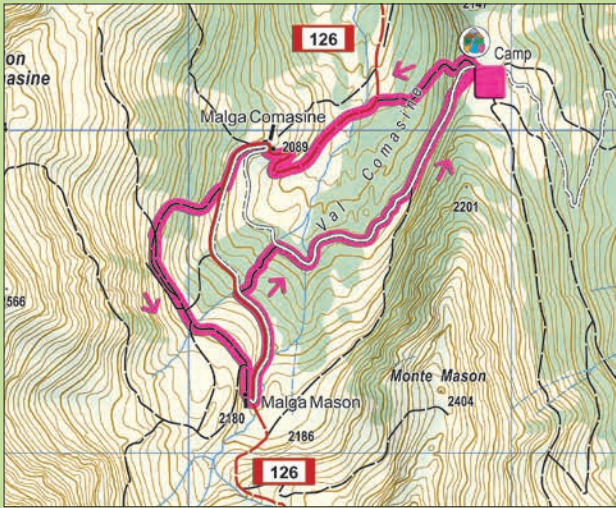
Lunghezza: 4,7 km / Dislivello: 200 m / Tempo: 2 ore

Partendo dal parcheggio in località *Camp* (2.140 m s.l.m.) si imbecca il sentiero che conduce al fondo valle. Nei pressi dei ruderi della *Malga Vecia* l'itinerario si congiunge al sentiero SAT 126 proveniente dalla località Belvedere, per poi risalire verso la *Malga Val Comasine*. Raggiunta la malga, nel periodo estivo utilizzata per l'alpeggio, si può sostare per assistere alla *caserada* e degustare il formaggio. Il percorso didattico attrezzato con 18 pannelli esplicativi immerge il visitatore nell'Antico Bosco di Larice: un intero bosco di età superiore ai cinque secoli. Grazie alla dendrocronologia, seguendo le tracce che gli eventi naturali hanno impresso nel legno degli anelli, è stato possibile ricostruire la storia della valle e degli uomini che l'hanno abitata. Il sentiero prosegue fino a *Malga Mason*, da cui inizia il rientro. Percorso un tratto di strada forestale una deviazione sulla destra ci porta a conoscere una delle attività in passato indispensabile per lo sviluppo ed il mantenimento dell'attività estrattiva del ferro: la preparazione del carbone di legna. La carbonaia, perfettamente ricostruita, rimanda ai tempi in cui era forte il legame tra l'uomo, il bosco e la montagna. Seguendo la strada forestale si rientra in località *Camp*.

### Appunti sulle erbe

Il percorso oltre alla visita del monumentale lariceto, di cui nel passato si utilizzava a scopi medicinali la resina (l'*argà*) offre la possibilità di entrare in contatto con numerose varietà di piante alpine, tipiche dei pascoli e del sottobosco, quali molte specie di Ericacee, i ginepri nani, i licheni, il timo, le achillee, le alchemille, l'arnica e molte altre.





### Come raggiungere il luogo

A monte dell'abitato di Comasine si prosegue su strada sterrata per circa 3,5 km fino a quota 1.580 m s.l.m. dove comincia una strada soggetta ad autorizzazione comunale (circa 5 km per raggiungere località *Camp*). Il percorso alternativo prevede di seguire il sentiero SAT n. 126 che si imbecca in località *Belvedere*, raggiungibile a piedi dall'abitato di Peio Fonti. A Comasine si può alloggiare presso il **B&B Sotto le stelle** gestito dalla famiglia Penasa e pranzare al ristorante **Il Mulino**.



Larici secolari. Nella pagina a fianco Malga Val Comasine.



## I LAGHI IN VAL DE LAMARE

Lunghezza: circa 10 km / Dislivello: 730 m / Tempo: 5 ore

L'appassionato di erbe officinali ed in particolare dell'achillea moscata "*medico gentile*" deve recarsi nel Parco Nazionale dello Stelvio, in località *Pian Venezia*, percorrendo il sentiero di accesso al Rifugio Cevedale.

Raggiunta in auto località Malgamare (1.972 m s.l.m.), che dista circa 10 km dall'abitato di Cogolo, si imbecca la vecchia mulattiera che risale, con alcune ampie svolte, il bosco rado e porta in *Pian Venezia*. Da qui si apre un'affascinante vista alpina con lo spettacolo delle cime innevate del Vioz e del Cevedale e, più vicino, la prima meta: il Rifugio Larcher (2.608 m s.l.m.). Lungo il percorso si possono scorgere animali selvatici: ungulati, rapaci e le marmotte che si lasciano individuare grazie ai loro caratteristici fischi.

Lasciato il rifugio si prosegue lungo il sentiero SAT n. 123 che costeggia i bellissimi laghetti alpini: Marmotte, Lungo e Nero. Si giunge quindi al Lago del Careser (2.608 m s.l.m.), bacino artificiale costruito negli anni trenta del secolo scorso per raccogliere le acque del ghiacciaio Careser, sovrastato da Cima Venezia. Il lago Careser è uno dei più grandi serbatoi artificiali del Trentino e delle Alpi a tale quota, con una capacità d'invaso di 16 milioni di metri cubi. Da qui scende il sentiero che riporta a Malgamare.

Per chi non fosse interessato a raggiungere il rifugio, all'inizio di Pian Venezia, sulla destra, si stacca il sentiero SAT n. 146 che conduce direttamente al Lago Lungo. Da qui, percorrendo il sentiero, si giunge alla diga del Careser dove si imbecca il sentiero per Malgamare.

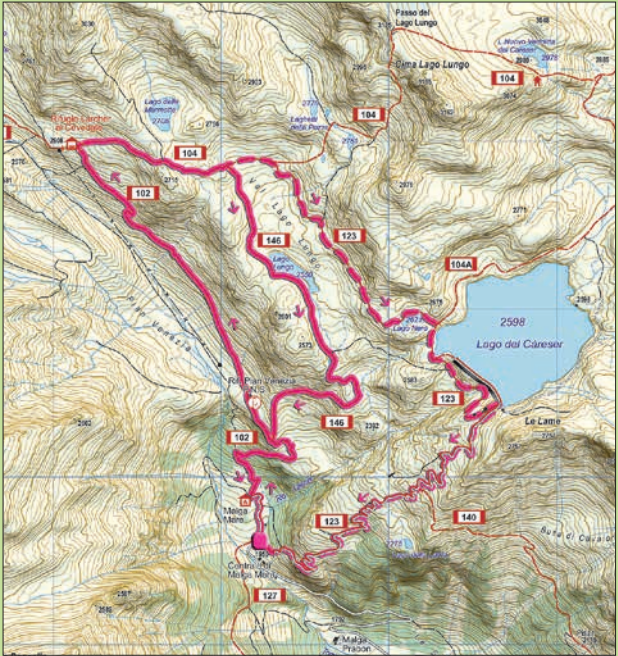
### Appunti sulle erbe

Lungo il percorso gli appassionati di erbe officinali possono osservare molte specie, tra le quali il genepì e l'arnica. Sul versante sinistro orografico del Noce Bianco solitamente dimora la rarissima *Achillea Moscata* (medico gentile) una specie protetta dalle interessanti proprietà medicinali.

A Malgamare si possono gustare piatti tipici presso l'omonimo ristorante.







Alcuni scorci del sentiero.  
Nella pagina a fianco la centrale Malga Mare.

## PERCORSO BOTANICO: LE PRINCIPALI SPECIE ARBOREE DEL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Lunghezza: circa 3 km / Dislivello: 230 m / Tempo: 1,40 ore

Il percorso ad anello, curato dal Parco Nazionale dello Stelvio, inizia in prossimità della caratteristica chiesetta di *Pegaia*, alla periferia di Cogolo, e si sviluppa sul versante sottostante l'abitato di Peio Paese. Superato il fiume, sulla sinistra, si trova l'Azienda Agricola Caserotti Bruno, specializzata nella coltivazione di fragole e radicchio rosso, prodotti di eccellenza sia per l'altitudine sia per la diversa stagionalità rispetto alla produzione di pianura.

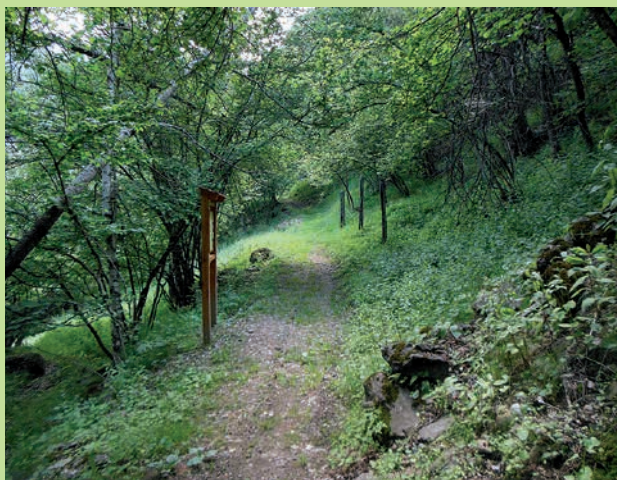
La parte iniziale del percorso, un tratto ripido lastricato in pietra, coincide con la vecchia strada che collegava gli abitati di Cogolo e Peio. Appena la strada si appiana, seguendo sempre le indicazioni, si imbecca il sentiero. Le specie arboree che caratterizzano il percorso sono segnalate con tabelle che consentono il riconoscimento e la corretta definizione, anche dialettale, della pianta.

Lungo il breve tragitto si possono osservare una grande varietà di piante, tra le quali l'acero di monte, il sambuco nero, il sambuco rosso, il nocciolo, il salicene, il larice, l'abete rosso, il biancospino, la betulla, l'ontano bianco, il pioppo tremolo, il ciliegio, il frassino, il lampone, il sorbo degli uccellatori, il sorbo montano, la robinia, la rosa *rubrifolia*, la rosa *dumalis*, il crespino, il prugnolo, oltre a muschi e licheni presenti sui tronchi e sui rami. Lungo il sentiero sono presenti punti di sosta con panchine che offrono suggestivi scorci sull'intera vallata. Il sentiero a volte è delimitato da staccionate e a tratti segue i vecchi muri a secco costruiti in passato con tanta abilità per ottenere terreni fertili adatti alle colture di cereali.

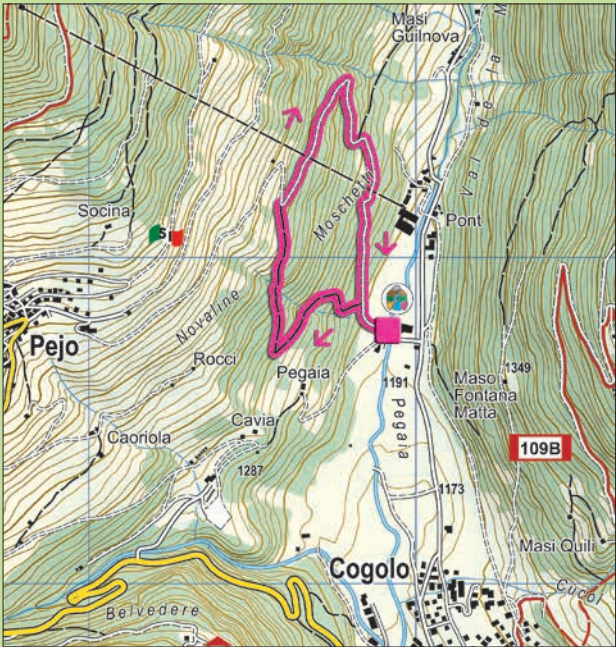
Si rientra percorrendo la vecchia strada dei "Moschetti" e giunti nuovamente a Pegaia si prosegue verso Cogolo per dare uno sguardo al campo di lino che al mattino, nei mesi estivi, è una macchia di azzurro in mezzo al verde.

### Appunti sulle erbe

Molte sono le erbe dei campi e del sottobosco, come gli epilobi, le ortiche, le varie cicorie e, particolarmente apprezzato, l'asparago di monte.







Incontri lungo il sentiero e una veduta di Cogolo.  
Nella pagina a fianco un tratto del percorso botanico.



## IL TURISMO CHE VUOLE PROFUMARE D'ERBA

L'ECOMUSEO DELLA VAL DI PEIO "PICCOLO MONDO ALPINO" COLLABORA CON ALCUNE AZIENDE, OPERATORI TURISTICI E RISTORATORI CHE PRESTANO PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA CURA E ALLA SALVAGUARDIA DEL TERRITORIO

---

### MALGA CAMPO

Malga Campo è un'idea nuova per accogliere i turisti in Trentino, una forma di turismo che incentiva un diverso rapporto con l'ambiente, un autentico alpeggio viene organizzato per ospitare chi desidera vivere un'esperienza a contatto con un mondo fatto di lavoro, di tradizione, di natura, aperta a diversi tipi di turismo e a diversi modi di vivere l'alpeggio. Il luogo ideale per chi vuole confrontarsi con la "civiltà della malga", per chi desidera soggiornare in quota senza alcuna interferenza della normale vita urbana, per chi cerca spazi dove la presenza umana non è invasiva. Malga Campo offre la tradizionale formula dell'ospitalità alberghiera con 5 camere per gli ospiti per un totale di 10 posti letto, offre la possibilità di scegliere la pensione completa o la mezza pensione con i pasti forniti dal ristorante interno a base di prodotti caseari realizzati in loco e, per quanto possibile, "a vista". Il latte viene lavorato con i metodi tradizionali nel rispetto delle più recenti normative in materia di igiene e la struttura è aperta in concomitanza con le attività tradizionali di monticazione, indicativamente da fine maggio a fine settembre. Il valore aggiunto di malga Campo è nel "Museo della malga, che per le sue caratteristiche rappresenta *un vero e proprio unicum in ambito trentino e non solo*".

38024 Celentino di Peio (TN) – [lucapodetti@live.it](mailto:lucapodetti@live.it)

### BAITA SCAIA, ROOM AND BREAKFAST **Famiglia Delpero**

Il momento più conviviale nella nostra "baita" è la colazione a base di prodotti tipici locali o direttamente preparati in casa, ma ciò a cui teniamo di più è riuscire a emozionarvi con il nostro amore per quanto ci circonda, sia esso natura, gente,



lavoro e vita, cercando di coinvolgerci attivamente.

Via al Cercen, 55 – 38024 Cogolo di Peio (TN)

Tel. 331 5965938 – [www.baitascaia.it](http://www.baitascaia.it) – [info@baitascaia.it](mailto:info@baitascaia.it)

### **B&B SOTTO LE STELLE** **Famiglia Penasa**

Presso la nostra struttura potete iniziare la giornata con una gustosa colazione: torte e dolci fatti in casa.

Via Val Comasen, 2 – 38024 Comasine di Peio (TN)

Tel. 331 2280111 – [info@bbsottolestelle.com](mailto:info@bbsottolestelle.com) – [www.bbsottolestelle.com](http://www.bbsottolestelle.com)

### **CASA BAMBY** **Famiglia Delpero**

Situati a Cogolo di Peio nel Parco Nazionale dello Stelvio, offriamo ai nostri ospiti i prodotti del nostro orto e un cestino di benvenuto con alcune tipicità del posto. Siamo a vostra disposizione per accompagnarvi a visitare le aziende agricole della Val di Peio e darvi qualche suggerimento sui luoghi di maggiore interesse.

Via S. Antonio, 16/b – 38024 Cogolo di Peio (TN)

Tel. 0463 754532 – [info@casabamby.it](mailto:info@casabamby.it)

### **CASA SULIS** **Famiglia Groaz**

La casa, a pochi passi da *Casa Grazioli*, offre agli ospiti un prodotto di stagione come benvenuto e mette a loro disposizione un piccolo orto di erbe aromatiche. Speciali convezioni con l'ecomuseo per corsi di filatura, tessitura e lavorazione delle erbe.

Via alla Casacia, 10 – 38024 Strombiano di Peio (TN)

Tel. 0463 746100 / 340 6269490 – [oscar.groaz@alice.it](mailto:oscar.groaz@alice.it)

### **CASA VACANZE** **Famiglia Pegolotti**

La famiglia Pegolotti vi accoglie con il calore e l'ospitalità riservata agli amici, in appartamenti arredati in stile alpino e curati nei dettagli. Vi diamo il benvenuto con i prodotti a km 0 della Val di Pejo, e i frutti della nostra vocazione contadina, condividendo valori, terra e tradizioni.

Via Cercen, 3 – 38024 Cogolo di Peio (TN)

Tel. 0463 754080 / 339 2210894

[info@casavacanzepejo.it](mailto:info@casavacanzepejo.it) – [www.casavacanzepejo.it](http://www.casavacanzepejo.it)

### **DIMORA AL LIMITE DEL BOSCO** **Famiglia Pretti**

La casa offre appartamenti bilocali con ampio giardino e orto ed è situata al limite del bosco a pochi passi dal Percorso Etnografico L.I.N.U.M.

Via da Ronch, 33 – 38024 Strombiano di Peio (TN)

Tel. 0463 751064 – [ambodue@katamail.com](mailto:ambodue@katamail.com)

### **CAMPEGGIO VAL DI SOLE**

Nel Parco Nazionale dello Stelvio per una vacanza a diretto contatto con la natura. Ai nostri clienti proponiamo escursioni di interesse naturalistico e culturale. La nostra struttura è situata nei pressi del Sentiero Botanico e permette di raggiungere a piedi in breve tempo le aziende agricole locali. Nel nuovo bar ristorante potrete assaporare i piatti tipici della nostra tradizione.

Località Dossi di Cavia – 38024 Peio (TN)

Tel. 0463 753177 – [info@valdisolecamping.it](mailto:info@valdisolecamping.it) – [www.valdisolecamping.it](http://www.valdisolecamping.it)

### ALBERGO CENTRALE

Situato nel più antico borgo della Valletta, a 1.585 metri di altitudine, circondato dalle maestose montagne dell'Ortles Cevedale. Ci prenderemo cura di voi con la prima colazione, il pranzo e la cena, scegliendo prodotti tipici e genuini provenienti da aziende agricole locali.

Via XXIV Maggio, 8 – 38024 Peio Paese (TN)

Tel. 0463 753244

info@albergocentralepeio.com – www.albergocentralepeio.com

### HOTEL DOMINA Parco dello Stelvio

Organizziamo gite nei luoghi di interesse culturale e naturalistico che la nostra Valle ci propone come: l'Antico Bosco di Larice, il Percorso LINUM. Cerchiamo di valorizzare le piccole realtà locali accompagnando l'ospite nella visita di aziende agricole. Nel nostro ristorante, proponiamo menu con prodotti a filiera corta provenienti dal Trentino secondo le direttive dell'ECORISTORAZIONE.

Via S. Antonio, 16 – 38024 Cogolo di Peio (TN)

Tel. 0463 754553 – info@hotelstelviodomina.it – www.hotelstelviodomina.it

### HOTEL GRAN ZEBRÙ

L'Hotel è concepito secondo i canoni dell'edilizia a ridotto consumo energetico. La cucina propone piatti genuini utilizzando ingredienti prodotti dai contadini locali e da fornitori scelti a km zero. Nella nuova Spa dell'hotel gli ospiti saranno coccolati con trattamenti unici e delicati utilizzando cosmetici biologici e naturali prodotti dall'Azienda Olga Casanova.

Via G. Casarotti, 92 – 38024 Cogolo di Peio (TN)

Tel. 0463 754433 – info@hotelgranzebru.com – www.hotelgranzebru.com

### HOTEL ORTLES

Siamo specializzati in escursioni e attività all'aperto, organizziamo escursioni alle malghe, ai rifugi e vi faremo conoscere la flora e la fauna del Parco Nazionale dello Stelvio. Colazione a buffet con yogurt, marmellate, dolci fatti in casa, cena con buffet di insalate e verdure del nostro orto e formaggi del caseificio locale.

Via G. Casarotti, 66 – 38024 Cogolo di Peio (TN)

Tel. 0463 754073 – hortles@tin.it – www.hotelortles.it

### RISTORANTE IL MULINO

L'edificio, originariamente sede del *Molin de Contra*, stato restaurato nel 1976, come luogo di ospitalità, di ritrovo e di continuità della cucina tradizionale della valle. Cucina forse povera di elementi, ma ricca di tradizioni come le pagnottelle al cumino selvatico, i formaggi del Caseificio Turnario di Peio, le erbe aromatiche ed il miele di montagna, il tutto racchiuso nella cultura del ristorante.

Località Contra, 2 – 38024 Comasine di Peio (TN)

Tel. 0463 754244 / 338 1689215 – info@mulinpejo.it – www.mulinpejo.it

### RISTORANTE MALGAMARE

A Malgamare l'omonimo ristorante ricavato dalla ristrutturazione della malga offre piatti tipici legati al territorio che utilizzano le erbe e i prodotti locali: segalini al lardo e assaggi di casolet del Caseificio Turnario di Peio con miele di tarassaco; canederli al burro e salvia su letto di speck croccante della Macelleria

Speck Hause di Peio; yogurt con fragole dell'Azienda Bruno Caserotti.

Tel. 0463 921715 / 329 2192339 – davidemontelli@libero.it

### **RISTORANTE SANT HUBERTUS**

Oltre ai piatti tradizionali del luogo, potrete gustare l'ottima carne dei bovini highlander allevati nell'azienda agricola di Pino, a Baita tre Larici potete gustare deliziosi dolci preparati in casa e il nostro Kaiserschmarren (smorn) servito con confetture. I nostri gelati sono artigianali a filiera corta.

Viale delle Acque Acidule, 20 – 38024 Peio Fonti (TN)

Tel. 0463 753213 / 348 3069423 Agnese / 349 7157786 Pino  
santhubertus@gmail.com – www.santhubertus.it

### **RISTORANTE MALGA STABLI**

La Malga, situata lungo l'Alta Via degli Alpeggi, è oggi un ristorante che prepara piatti tradizionali conditi da un panorama unico.

Tel. 347 3514177 – info@malgastabli.it

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

---

### **Ecomuseo della Val di Peio "Piccolo Mondo Alpino"**

Via dei Capitèi, 24 – Celentino di Peio - TN

Tel. 339 6179380 – ecomuseopeio@gmail.com – www.linumpeio.it  
www.facebook.com/Piccolo.Mondo.Alpino

### **Associazione Linum**

Tel. 335 7429017 – linumpeio@gmail.com

### **Parco Nazionale dello Stelvio, Settore Trentino**

Via Roma, 65 – 38024 Cogolo di Peio - TN

Tel. 0463 746121 – info.tn@stelviopark.it – www.stelviopark.it  
www.parcostelviotrentino.it

## **STRUTTURE DEL PARCO NEL TERRITORIO DELL'ECOMUSEO**

### **Area faunistica di Peio**

Tra Peio Fonti e Peio Paese, dove si possono osservare da vicino cervi, caprioli e avere informazioni sulla fauna del Parco Nazionale.

### **Centro visitatori di Peio**

Cogolo – Tel. 0453 754186

### **"Bosco degli Urogalli a Malga Talé"**

Percorso dedicato ai Tetraonidi allestito nel baito di Malga Talé a 40' da Peio Paese.



## 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 implichino 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>Diploxys 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

#### Bibliografia:

- Dalla Fior G., 1926 - *La nostra flora*. Trento, Monauni (IIa ed.1962, III ed. 1969).
- Capeletti F., 1966 - *Dalle erbe la salute. Piante medicinali dell'arco alpino*. Trento, Publilux.
- Zuin M. C., 2010 - *Piante alimurgiche del Veneto. Riconoscerle, coltivarle e gustarle*. Treviso, Grafiche Antiga spa,
- Reuther F., Reuther H., 1984 - *Guida alle piante officinali delle Alpi*. Zanichelli, Bologna.
- Silvia Vernaccini, *Piante e Erbe nelle Dolomiti*, Artimedia, Trento, 2003

#### Siti di riferimento:

- [www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree\\_Tematiche.html](http://www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree_Tematiche.html)
- [www.pianteofficinali.org/](http://www.pianteofficinali.org/)
- [www.sycultour.eu/](http://www.sycultour.eu/)
- [www.inherba.it/index.php](http://www.inherba.it/index.php)
- [www.actaplantarum.org/index.php](http://www.actaplantarum.org/index.php)
- [www.piantespontaneeincucina.info/index.html](http://www.piantespontaneeincucina.info/index.html)
- [www.traditionalandwild.eu/en/](http://www.traditionalandwild.eu/en/)
- [www.fairwild.org/standard](http://www.fairwild.org/standard)
- [www.ecomusei.trentino.it](http://www.ecomusei.trentino.it)

#### Ringraziamenti

Questa pubblicazione è frutto dello sforzo collettivo di persone che si sono messe a disposizione ed hanno contribuito alla raccolta del materiale di documentazione necessario (fornito foto, fatto interviste, fornito testi di consultazione, appoggio logistico e altro). Si desiderano perciò ringraziare in primo luogo l'Ecomuseo di Peio, Maria Loreta Veneri, Oscar Groaz, Monica Framba, Rita Marinolli, Loretta Dalla Torre, Andrea Panizza, Elia Moreschini, Olga Casanova, Renzo Stocchetti, Eugenio Moreschini, Maria Dallavalle, Adriana Stefani (coordinatrice della Rete degli Ecomusei) e Silvia Corrado (collaboratrice dell'Ufficio per le Produzioni Biologiche della PAT per il Progetto SY\_CULTour).

