

## Le piante alimurgiche nel ciclo del tempo.

La raccolta delle erbe e delle bacche spontanee è un'attività primaria che ha consentito la sopravvivenza del genere umano fin dal paleolitico per poi cedere gradualmente il posto all'agricoltura man mano che le popolazioni nomadi sono diventate sedentarie. Nei villaggi mesolitici dell'Italia del Nord sono stati ritrovati gusci e semi di corniola, di nocciola, di more, di mele selvatiche e di sambuco, a testimonianza del ruolo importante della raccolta in queste società antiche (Castelletti, 2001). L'ultimo pasto dell'uomo di Tollund (l'uomo preistorico probabilmente sacrificato in un rito di fertilità, il cui corpo è stato trovato in Danimarca nel 1950), comprendeva orzo, semi di lino, frumento, *Chenopodium album*, *Polygonum persicaria*, *Spergula arvensis* e quaranta tipi di sementi (Lanzani, 1989). L'antica dieta mediterranea, per cui pane ed erbe dell'orto - come pure il vino e l'olio - erano segno di civiltà, riconosceva in pieno il notevole valore delle erbe spontanee. In tutta l'Europa si tratta di una forma di sapere un tempo molto comune tra contadini e pastori, trasmessasi oralmente, attraverso la pratica condivisa della raccolta.

I nomi variano da zona a zona, si tratta di nomi semplici, spesso legati alle caratteristiche o all'uso delle piante, nomi facili da ricordare, a differenza di quelli botanici. Come in India uno stesso nome può anche indicare piante diverse, che hanno proprietà e usi simili. È la pratica che conta. E la reperibilità, che spesso, a causa dell'inquinamento e dello scarso interesse alla conservazione della biodiversità, sta diventando un problema molto sentito. *“La conoscenza era molto forte; loro avevano una grandissima abilità nel raccogliere e nello scegliere, nel discriminare le piante, e poi era tutto vergine. Nel prato non c'era il veleno, ed anche per questo ce n'erano un'immensità di erbe. Adesso lo devi cercare il posto, perché non ce ne sono tante”* (Carmen Matteotti).

Durante la nostra ricerca ci siamo ben presto rese conto che solo gli addetti ai lavori, botanici e appassionati di erbe, conoscono il termine piante alimurgiche. Come dice Piergiorgio Angeli non è proprio una parola così piacevole, già solo dal suono: evoca tempi di povertà, di *alimenta urgentia*. C'è anche l'ipotesi che il termine derivi dal greco *ergon* (attività richiesta per togliere la fame). Che derivi dal greco o dal latino sempre di fame si tratta, e di tempi in cui *“c'era miseria, si approfittava tutto della terra”* (Irene Vicari).

Il primo trattato che si riferisce alle piante alimurgiche è stato scritto nel 1767 dal medico fiorentino G. Targioni Tozzetti, a seguito della carestia del 1764. Nel 1918 Oreste Mattiolo ha descritto le piante alimurgiche della flora spontanea del Piemonte, sottolineandone l'importanza come risorsa alimentare in tempo di guerra. Durante la seconda guerra mondiale il prof. Tukakov dell'Università di Belgrado ne ha sperimentato in prima persona le proprietà cibandosene per mesi insieme ai suoi collaboratori. Anche le truppe americane sbarcate in Italia utilizzarono le piante della flora locale, descritte in un manuale di sopravvivenza elaborato da un comitato di botanici.

Come ben ricordano i nostri informatori più anziani, una volta in campagna e in montagna si mangiava quasi solo quello che si riusciva a produrre: in inverno il cibo quotidiano si limitava per lo più a latte, formaggio, minestre, patate e rape. Irene Vicari ci racconta che *“delle rape si mangiavano anche le foglie”*, si seccavano per poterle usare d'inverno nelle minestre. La primavera, con le prime erbe spontanee che spuntavano nei prati era motivo di grande gioia. Finalmente si potevano preparare delle buone frittate e minestre più gustose. Le buone erbe si mangiavano anche in insalata. E si gustavano anche di più, per il desiderio di cambiare dieta.

Come dimenticare il sapore dell'ortica, del tarassaco, della cicoria selvatica, del luppolo, dello spinacio selvatico? *“Ti trovavi dopo l'inverno a non averne di verdura fresca, quindi la verdura spontanea diventava un modo di ripartire, un gusto di mangiare qualcosa di fresco”* (Francesco Rigobello).

La prima minestra che segnava l'arrivo della primavera era chiamata dai bambini la minestra delle mosche, perché i pezzetti d'erbe sembravano mosche. Si faceva con patate e cipolle, con l'aggiunta di un trito di violette, primule, tarassaco, germogli di rovo e di ortica.

In tempi di guerra poi, soprattutto per i profughi, *“il procurare da mangiare era il problema più assillante per le persone adulte (...) il menu quotidiano era a base patate, fagioli, minestre di fregolotti, brodo bruciato, verdure ed ortiche cotte”*(...) *“Quanta fame! La mia mamma andava nel bosco vicino al fiume Sarca a raccogliere la cicoria selvatica. Ci davano mezzo chilo di farina alla settimana, eravamo in quattro, con la cicoria cotta e la farina facevamo la polenta che non era abbastanza nemmeno per due e lì per una settimana e che buona!”*(Cominotti, 2016). In questi casi tragici il supporto nutrizionale fornito dalle alimurgiche era davvero fondamentale per la sopravvivenza. Nel 1917 le restrizioni sul consumo delle derrate alimentari erano così severe che ci fu persino una notifica ufficiale che invitava all'uso delle piante alimurgiche: *“Con riguardo all'attuale scarsità di viveri è molto importante per il nostro approvvigionamento l'utilizzare fino al nuovo raccolto nella misura più vasta tutti gli erbaggi che si prestano per la nostra nutrizione. (...) In relazione a ciò non va dimenticato il trifoglio che viene coltivato da noi. In tanti paesi l'uso del trifoglio quale verdura è in vigore già dai tempi di pace”* (Sottovia, 2017). Altri editti sollecitavano la raccolta di foglie di fragola e di rovo come surrogato del tè, di cui i soldati sentivano la mancanza. E anche le ortiche si raccoglievano *“con fatica nei boschi e nei campi”* per confezionare tende, sacchi per la sabbia, zaini e monture per i soldati.

Al di là di queste situazioni di emergenza, le erbe selvatiche sono sempre state considerate importanti nell'ambito della tradizione mediterranea. Nel Nord Italia si consumavano fin dal neolitico e nel Sud l'uso, ancora molto diffuso, apparve con l'inizio delle pratiche agricole. Probabilmente per bilanciare un improvviso aumento del consumo di carboidrati.

Ippocrate e i filosofi greci incitavano alla temperanza e alla pratica di una dieta salubre e molto semplice, in cui le erbe spontanee avevano un ruolo molto importante. Guido Omezzolli ci fa notare come la natura pensa al nostro benessere producendo un gran numero di erbe amare con azione depurativa, come il tarassaco, in primavera, quando ne abbiamo bisogno, dopo la dieta troppo ricca di grassi dell'inverno. E in autunno ecco le bacche, come la corniola, ricche di vitamina C, che ci aiutano a sviluppare le difese immunitarie per affrontare l'inverno. Basta affidarsi alla natura per star bene.

Lo stesso messaggio è presente nella visione del mondo delle comunità tradizionali di molti altri Paesi ed è uno dei concetti su cui si basa l'Ayurveda, l'antichissimo sistema di medicina indiano. Grigson ha rilevato che nel Bastar, in India, non c'è mai stata carestia, perché le tribù sono sempre riuscite a procurarsi metà del fabbisogno alimentare giornaliero grazie agli innumerevoli prodotti commestibili presenti nella foresta. Il Mahatma Gandhi affermava che il loro uso come integratori alimentari può essere la base di una grande rivoluzione capace di migliorare l'alimentazione a livello mondiale. Queste erbe sono, infatti, ricche di vitamine e di sali minerali alcalinizzanti, purificano il sangue evitando che diventi acido, contengono proteine di facile assimilazione e sono ottimi coadiuvanti dell'attività intestinale. Di esse si alimentano gli animali più forti e più agili, come la capra, il cavallo, l'antilope, il bisonte, l'elefante. Per questo motivo

l'Ayurveda le definisce *sattviche*, erbe che purificano e danno armonia. In una delle più note opere epiche indiane, il Ramayana, si legge che la principessa Sita, rapita da Ravana, rimpiangeva il fatto di non poter cucinare per il marito, Rama, le erbe raccolte nella foresta in cui vivevano. In molti villaggi indiani e nelle aree tribali non si è ancora persa del tutto la buona abitudine di raccogliere queste erbe per usarle nella preparazione delle zuppe, delle verdure in umido e del "chutney" (pesto di cocco) con cui si accompagna il riso. In Tamil Nadu, nell'India del Sud, è ben noto un proverbio che afferma *"butta pur via l'oro, ma non sprecare neppure una foglia delle erbe che crescono nel tuo giardino"*.

Le erbe spontanee arricchiscono di un sapore unico il cibo, anche quello più semplice, suscitando sensazioni arcaiche, rustiche, cancellate da una selezione alimentare che ha sempre più favorito altri aspetti legati a questioni economiche, appiattendolo e addomesticando il gusto, togliendo valore alle emozioni e ai ricordi legati a ciò che si mangia, come alla storia del lungo percorso che ha accompagnato l'uomo e le piante attraverso i secoli.

Nelle aree rurali e montane dell'Alto Garda le erbe erano parte integrante dei pasti di ogni giorno, si conoscevano *"da sempre, in casa se ne parlava, l'abitudine di raccogliercle c'è sempre stata, dai genitori, da tutti."* (Rita Santoni).

Le erbe e le bacche selvatiche non venivano consumate solo per motivi economici, la gente ne apprezzava il gusto particolare e ne riconosceva il valore nutrizionale. L'uso di alcune erbe, fiori e bacche era presente anche nella tradizione gastronomica trentina più ricca. Dagli antichi manoscritti risulta che tra il 1400 e il 1700 erano molto utilizzati i fiori di sambuco, per fare minestre, dolci e frittelle (Bertoluzza, 1993:142), come pure le bacche di rosa canina, le castagne e le ciliegie selvatiche. Tra le numerose varietà di frittelle ci sono quelle con *"herbe amare"* (Bertoluzza, 1990:33; 1993:172, 175, 176) e con gli *"sparzi de mont, molto delicati e gustosi"* (asparagi selvatici), che si cucinavano anche con la coratella. Sono anche citate la zuppa di *bruscandoli* (germogli di luppolo), l'acetosella e altre *"erbicine di campo odorifere e saporifere"*, non meglio definite, che si usavano nella ricetta delle *uova in sublisi*. Tra le ricette del maestro Martino Rossi troviamo poi la salsa di corniole, *"bella, colorita e rossa"* (Bertoluzza, 1993:128) e il sugo da conservare per l'inverno dal gusto così buono da *"dare colore a ogni altro sapore"* (Bertoluzza, 1993:134). La ricetta dell'agresto (Bertoluzza, 1993:132) testimonia l'uso del crescione, che si mangiava anche in insalata.

Guido Omezzolli ricorda che le erbe che i contadini vendevano al mercato erano così buone che se le mangiavano anche i 'signori' di Riva": *"Mi ricordo che quando abitavamo in questa Colombera alla periferia di Riva, venivano i signori di Riva, o la media borghesia rivana, venivano a mangiare in primavera erbette e ovi duri"*, un piatto tipico preparato con tanti tipi di erbe, Guido non sa più quanti. Molta conoscenza a riguardo purtroppo si è persa, ma anche oggi non mancano gli appassionati di erbe selvatiche, che mantengono viva la tradizione tramandata dagli anziani.

## La testimonianza.

*“Un anziano è come un albero che porta dei frutti, e quei frutti, che sono le storie che lui ricorda, vanno raccolti tutti, non si possono lasciare sull'albero”* (Sordo, 2014:12)

E andiamo con Sara a raccogliere questi frutti: frutti dal gusto unico e selvatico, di quelli che non si possono trovare al supermercato. Frutti maturati in anni di esperienza e di ascolto di quel che dicevano i nonni, nel tempo in cui chi parlava era una persona presente, saggia, con cui si poteva interagire. Non era come trovare le notizie sui libri, su internet, o alla televisione: tutti potevano dir qualcosa, far domande, parlare della propria esperienza. Perché di esperienza si trattava, di pratica di ogni giorno, nei campi, vicino alla terra, in una relazione continua col territorio. E anche le piante parlavano, a chi le sapeva ascoltare. Perché c'era anche una maggiore capacità di ascolto: *“Tanti racconti, uno per persona, uno per stalla, uno per focolare, tanti narratori, tante storie”* (Sordo, 2014: 9).

Ricordo i racconti da cui è nata la mia tesi, a Veggiano, un paese in provincia di Padova, la sfiducia di chi sa e pensa di non sapere, perché non ha studiato e si vergogna di parlare ai 'dottori', per poi accorgersi con gioia che i 'dottori' a volte sanno ascoltare. E allora cominciano a farsi vivi i ricordi e quel mondo che sembrava scomparso riappare davanti a noi, al di là del tempo. Le persone che ci parlano riacquistano il sorriso di quando erano giovani e andavano nei prati a raccogliere erbe, tra risa e canti. E il passato di quando si era poveri si tinge di nostalgia. Ripenso alla comunità *quechua* con cui ho vissuto sul Rio Napo, nell'Amazzonia Equatoriana, quando le donne mi parlavano dei loro giardini segreti e dei sogni, in cui imparavano il linguaggio delle piante.

Da allora mi sono dedicata a raccogliere memorie che si perdono troppo in fretta, in un mondo in cui la gente non sa più ascoltare. Tra i Mapuche, in Cile, c'è un anziano che ha il compito di raccontare ai bambini della comunità le storie dei tempi passati, che non si devono dimenticare *“perché in quelle storie e in quei canti passati di padre in figlio palpita l'orgoglio di essere Mapuche, Gente della Terra”* (Sepulveda, 2015: 37).

La Gente della Madre Terra: persone il cui ritmo di vita è quello della Natura che le avvolge, nella consapevolezza di far parte di una stessa energia vitale che va ben al di là dei singoli esseri in cui si manifesta, un'energia che non muore, ma si trasforma continuamente.

Angiolino Bertoni ricorda che a Campi c'era una grande pietra di granito e il nonno si sedeva lì, *“e noi ragazzi si andava ad ascoltare i suoi racconti. Era bello sentire quelle storie, era una vita semplice, fatta di sacrifici, il nonno ci spiegava come fare gli attrezzi per lavorare. Era una scuola, adesso i giovani vogliono sapere altre cose”*.

Ma forse non tutti i giovani. Sara Dellaidotti, anche adesso che non vive più a Dorsino, in montagna, ha mantenuto un forte rispetto per le tradizioni: in montagna *“non è che vivi meglio, perché poi è una questione soggettiva, però sei più a contatto con te stesso, con la natura, quindi è un ritorno a quei valori, che secondo me, ti fanno capire il ciclo della natura, è una vita diversa. C'è chi la ama e chi no, ma so che tanti sono tornati alla vita del paese”*. Sara ha 29 anni, ma il suo sentimento per la terra non è poi così lontano da quello degli altri informatori più anziani. Ognuno di loro ha qualcosa di molto importante da insegnarci, sanno tutti che quella dell'uso delle erbe spontanee *“è come una tradizione che deve essere portata avanti, non ci poniamo neanche il perché: è una cosa naturale che va fatta”* (Sara Dellaidotti).

E il nostro compito è cercare di dar voce a questa loro consapevolezza. Iniziando a tessere un nuovo racconto ... perché i ricordi non vadano perduti e la storia continui.

*“Quando assieme alle piante avremo conservato anche i saperi, la memoria, le parole, l'affetto ad esse legato, e saremo capaci di comunicarlo alle generazioni future, allora potremo dire di aver salvato davvero tutta la biodiversità”*(Breda, 2001)

È una calda giornata di luglio. La nostra prima intervista si svolge a Laghel, la frazione di Arco in cui vivono **Piergiorgio e Maria Grazia Angeli**, esperti di piante aromatiche e alimurgiche che hanno deciso, una volta in pensione, di immergersi completamente nella natura creando un esempio vivente di sostenibilità ambientale. *“Dopo la pensione mi sono ritirato in campagna in un posto abbastanza selvaggio, c'è un po' di bosco, un po' di roccia, e un po' di terra coltivabile, dove si può vivere con gli animali selvatici, caprioli che vengono a mangiarmi le cose che coltivo, la volpe che fa la guardia alla casa”*. La loro è una casa che rispetta i dettami della bioedilizia e l'orto biologico è ricco di piante selvatiche e aromatiche con cui cucinano piatti squisiti dal sapore indimenticabile. Piergiorgio ha sessantanove anni e ha ottenuto la certificazione bio di Trentinerbe. Possiede una biblioteca fornitissima, ma anche una notevole esperienza pratica. Ci fa una lista delle piante che conosce e usa in cucina: aglio orsino, tarassaco, papavero, ortica, farinaccio, luppolo, asparago selvatico, rabarbaro, cren, topinambur, trifoglio, borragine, consolida, silene, pungitopo, portulaca, per citare solo quelle che gli vengono in mente adesso. Nell'orto e nel giardino ce ne sono ancor di più.

Il nostro viaggio in cerca delle memorie del passato e di proposte per il futuro inizia così, aprendo tutti i sensi all'ascolto, assaggiando le piccole prugne selvatiche e i lamponi di Tokyo, imparando a distinguere il profumo delle numerose varietà di rosmarino e di salvia, assaggiando le foglie di levistico e giocando a tirare i fili della piantaggine. Poi raccogliamo diverse varietà di menta per fare un infuso e torniamo a casa per assistere alla preparazione dell'olio essenziale di lavanda.

Piergiorgio ci ha detto che preferisce coltivare anche le piante selvatiche perché in questo posto non ci sono contaminazioni ambientali, e, di fatto, ha ragione. Le buone erbe alimurgiche fanno bene alla salute, arricchiscono il sapore del cibo e lo integrano con vitamine e sali minerali, ma è importante che crescano in luoghi non inquinati. E inoltre la coltivazione evita di creare problemi alla conservazione della biodiversità.

I temi della tutela ambientale e della salute sono molto sentiti da Piergiorgio, che ha lavorato come ispettore per il controllo delle acque e ha avuto così molte opportunità di conoscere e amare il suo territorio: *“Come sono arrivato al discorso delle piante alimurgiche, a dir la verità non lo saprei neanche io. Non ho avuto un sogno premonitore o una visione o una vocazione. È una cosa che nasce un pochino alla volta e dopo aver incominciato a innamorarmi della terra e dell'ambiente; devo premettere che la mia attività lavorativa mi ha permesso di girare in lungo e in largo per boschi e foreste accompagnato dalla guardia forestale di turno, piuttosto che da un appassionato naturalistico, piuttosto che da altre persone, con le quali si dialogava del più e del meno, si vedevano le piante spontanee nel bosco, e uno mi diceva che la usava la nonna, quell'altro che la zia la raccoglieva, e poi degli incontri così, più o meno casuali; per capire la possibilità di poter vivere senza dover ricorrere sempre al supermercato, e alla farmacia”*.

Anche **Angela Menegatti** ha una storia molto speciale da raccontare. Ha quarantacinque anni, vive a Nago dove gestisce un negozio di prodotti alimentari tipici e studia Iridologia e Naturopatia.

Ha imparato a riconoscere le piante selvatiche dal padre, che da giovane aveva fatto la guida a un botanico tedesco che studiava le piante del Monte Baldo. E quando può, Angela va col suo cestino a raccogliere le piante sul Monte Baldo, le usa in cucina e come rimedi, le piace ricordare le lunghe passeggiate col padre, *“siamo sempre andate a raccogliere con lui, e quando eravamo piccole ne abbiamo mangiate veramente tante di piante spontanee del Monte Baldo”*. Dal padre ha imparato le tecniche di raccolta, basate su un profondo amore per la natura: *“Se la pianta la strappi, la rovinci, la sciupi, il prossimo anno non ci sarà, e noi non potremmo raccoglierne i suoi frutti, le sue erbe. Quindi si raccoglieva con le mani molto delicatamente. Tramandato da nostro papà, ho un grande rispetto per la natura”*. Per Angela la raccolta è un momento d'immersione nella natura incontaminata della montagna, in cui cerca anche di dare l'esempio ai giovani, perché imparino a usare le buone erbe che non costano nulla e fanno tanto bene.

**Beppina Amistadi in Torbol** ha ottantaquattro anni, vive a Massone di Arco e produce rimedi con le erbe che raccoglie. Ha imparato le sue prime nozioni di erboristeria dal dottor Pedro Benjamin, conosciuto tramite la radio, più di trent'anni fa, e da allora va a raccogliere le erbe, soprattutto per preparare creme e tisane, ma anche per mangiarle. È la sua grande passione, di cui va molto orgogliosa. *“Vado a raccogliere le erbe specialmente in Bondone, ma di più in Malga Campo. Ci sono famiglie o signori, che salgono per fare il pic-nic, e mi chiedono: “Cosa raccoglie signora Giuseppina?”. Io rispondo: “Raccolgo questa pianta, che fa bene per questo, o quello o quell'altro”. Rimangono entusiasti”*. Ci parla dell'importanza di saperle identificare in modo corretto, perché purtroppo sono pochi quelli *“che sanno”*.

E questo del saper riconoscere le piante è il tema principale dell'intervista a **Francesco Rigobello**, in Val di Ledro. Francesco ha cinquantasei anni e lavora come botanico al Museo di Trento. Ha avuto modo di approfondire la conoscenza delle piante da un punto di vista scientifico, ma, essendo figlio di contadini, è consapevole di quanto sia importante anche *“l'uso pratico nei ricordi in quello che era la vita di una volta, che oggi purtroppo in parte abbiamo perso”*. Adesso ci sono dei ragazzini che non sanno riconoscere nemmeno l'ortica: *“Mi sono capitati bambini che non conoscono le ortiche, non sto parlando di chissà quale pianta, magari possono non sapere se sono commestibili, se venivano usate per altro, ma il non sapere che questa è un'ortica!”*.

Come botanico ci tiene a specificare che è molto importante riconoscere bene le piante perché molte sono velenose. Da piccolo il padre gli spiegava quali erbe e quali frutti si potevano mangiare: *“Guarda questo, puoi masticarlo, è saporito, quel frutto puoi mangiarlo”*. Adesso c'è molta superficialità, sono troppi *“quelli che prendono il libretto in mano e diventano erboristi. Vanno in cerca delle piante commestibili sul primo libretto che trovano. E capita spesso che si avvelenino. Perché sul libro c'è la fotografia bella, che dopo in realtà la pianta non è così, mai, non è mai come sul libro la pianta. Finché va bene va bene, quella volta che sbaglia, finisci”*.

*all'ospedale, in rianimazione, ne capitano ogni anno, chi sbaglia per una cosa per l'altra, quindi c'è da stare attenti”.*

Francesco viene spesso chiamato al Pronto Soccorso degli ospedali trentini per numerosi casi di avvelenamento *“perché soprattutto in primavera, quando la gente incomincia ad andare in giro a raccogliere le erbe, c'è chi raccoglie il bulbo del colchico al posto dell'aglio ursino. Chi si mangia i germogli dell'aconito al posto della silene. Sbagliando a raccogliere rischiano anche la vita tante volte. Bisogna riprendere la conoscenza non solo teorica ma anche nella pratica e quindi bisognerebbe parlare con quei pochi che ce l'hanno”.*

Un'altra problematica che emerge è quella del controllo della raccolta, soprattutto per erbe rare come la *cicerbita alpina* che rischia l'estinzione. *“Se uno va a raccogliere il classico radicchio dell'orso, e invece di andare a raccogliere un chilo due chili, per metterselo via lui, ne va a raccogliere venti, trenta, quaranta chili, per poi venderlo, ha fatto danni come se fossero dieci.”* La quantità consentita deve essere minima *“visto che al giorno d'oggi non è più una necessità, ma è uno sfizio”.*

Anche le tecniche di raccolta sono importanti: *“se mi servono i semi di cumino è inutile che strappi la pianta. Raccolgo i semi, se qualcuno resta lì, meglio, perché contribuisce a diffonderlo.”*

Ed è anche molto importante controllare che il terreno in cui si raccoglie non sia inquinato, non sia stato trattato con pesticidi e fertilizzanti. Il tarassaco ad esempio non si può raccogliere *“sotto le coltivazioni, in mezzo alle viti, in mezzo ai meli, dove probabilmente avrà sopportato qualche trattamento.”*

Questo problema dell'inquinamento dovuto all'uso di fertilizzanti e pesticidi è molto sentito in particolare a Dro, dove Carmen Matteotti organizza un gruppo di anziani al **Centro diurno Cà del Nemoler** per trascorrere il pomeriggio ricordando insieme i vecchi tempi. In un primo momento le donne, che hanno un'età dai 54 ai 93 anni, faticano a ricordare i nomi delle piante, si scusano di conoscere solo i nomi in dialetto. Ma poi a poco a poco ecco riapparire i primi ricordi e fanno a gara nel rievocare quel tempo in cui si andava in buon numero a raccogliere le erbe, soprattutto il tarassaco, ma anche l'ortica e il farinaccio. *“Andavamo per erbe una volta. Lo chiamavamo “nar per erbe”: a tirar su le piante. Due alla volta, tre, col coltello, una cesta, un secchio, o una borsa, le raccoglievamo per mangiare allora! Facevamo un pasto. Anche gli gnocchi verdi si facevano con le erbe. Anche gli strangolapreti.”* (Dorina Matteotti). Era necessità, ma era anche un gran divertimento, si rideva, si cantava, si partiva col coltellino e si pulivano lì sul posto, lasciando un pezzetto di radice perché la pianta potesse poi ricrescere. Si prendeva quel che serviva, solo gli uomini non ripulivano la pianta sul posto e poi c'era un gran lavoro per le donne in cucina, a ripulirle e a buttar via le foglie inutili. Ridono tutte a quei ricordi. Le raccoglievano perché sono buone e fanno bene, ma soprattutto perché a quei tempi si era poveri e le erbe servivano per mangiare, non era uno sfizio come adesso... *“Perché facevamo un pasto, con le erbe. Assieme al formaggio, alla carne, che ce n'era poca, con le uova, specialmente la sera: con le uova sode, era una cena di lusso allora.”* (Dorina Matteotti). Allora le piante selvatiche costituivano una parte importante dell'alimentazione, e quelle officinali, come l'arnica e la malva, si usavano come medicina, perché non c'era la mutua e non c'erano

soldi per comprare medicine. Come dice giustamente Marina, se sono vissute sane fin adesso vuol dire che a qualcosa son servite. *“Raccolgo le piante perché credo nelle piante”*, ci dice Carmen Matteotti. Adesso purtroppo i tempi sono cambiati e tutte ci ripetono in coro che *“i campi sono avvelenati”*. Rita Santoni le raccoglie solo nel campo del figlio che coltiva biologico e conferma l'opinione comune: *“Una volta si poteva raccogliere dappertutto, adesso non puoi più raccogliere da nessuna parte: le campagne son tutte trattate, con i veleni, diserbanti, disseccanti e così via. Allora non c'è da fidarsi a raccogliere le erbe spontanee a meno che non vai lungo il fiume o in un campo che sai che non è trattato, o in montagna alta”*. Così anche il sapere relativo alle erbe si va perdendo in fretta: queste donne ricordano solo le piante più comuni, di sicuro le loro mamme e le loro nonne ne conoscevano di più. *“Non so cosa dire, siamo troppo lontane da quei tempi, io non ricordo”* ci confessa una donna di ottantasette anni. Marina afferma che comunque questa conoscenza sta tornando, perché a scuola le maestre insegnano ai bambini le proprietà delle erbe: *“Anche i bambini stessi imparano queste cose a scuola, insegnano loro i valori, le proprietà delle erbe, i nomi delle piante”*, altre donne commentano il fatto che adesso c'è internet, che aiuta a identificare le piante *“adesso, quando hanno un problema, cercano o sul telefonino o su Internet o sui tablet, quello che vuoi, e lì c'è tutta la spiegazione possibile e immaginabile. Invece noi facevamo solo per abitudine, o per cose tramandate. Invece adesso si informano su quegli aggeggi moderni”*. Sembra sia meglio, Marina dice che *“la gente è più istruita, più informata su queste cose”*, ma approfondendo l'argomento vengono evidenziati i rischi di una conoscenza prettamente teorica, superficiale, non mediata da persone con esperienza pratica. *“Oddio, con internet tutto è possibile. Io ho molta più fiducia delle mie donne qua, che non dell'internet”* (Marina). Ancora una volta appare chiaro il valore inestimabile dell'esperienza evidenziato da Francesco Rigobello. Lo ribadisce lo stesso Andrea Pieroni, vicerettore dell'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, durante il corso organizzato da Accademia d'Impresa a Trento l'11 settembre: anche lui deve gran parte del suo sapere al fatto di appartenere ad una famiglia di contadini.

Della vita delle famiglie contadine ci parla in modo molto coinvolgente **Irene Vicari**, contadina di 95 anni, nata a Pregasina, in Val di Ledro, ora ospite della casa di riposo di Riva, che ben ricorda i gesti ripetuti per tanti anni, nel concimare e vangare la terra, nel seminare le patate e i fagioli, *“C'era ben da sudare, ma si faceva volentieri, allora era bellissima la terra, vedevi le piantine, i fagioli, o le patate, quando iniziavano a spuntare, belle, quando le vedevi crescere così ti veniva la gioia. Lo volevano vedere pulito il campo come fosse un vestito. Guarda là la mia campagna come è piccola ma come è bella, dicevamo”*. Si sente nelle parole di Irene una gratitudine per la terra che oggi è scomparsa, ma era comune in quei tempi in cui *“si mangiava con tutto quello che c'era nel campo”*. E dopo il lavoro la gente non dimenticava di ringraziare con le preghiere semplici di chi riconosce nella terra la Madre: *“Ragazzi venite qua, che ringraziamo il Signore, che anche oggi abbiamo passato una buona giornata”*. Sentendo Irene cantare in latino il Salve Regina, vedendola mimare il gesto del badile che affonda nel terreno fertile, penso al rispetto che ancora oggi i maya, i quechua, i kogi hanno per Pachamama, la Grande Madre. Penso a questo sapere che va avanti da un tempo indefinito, *“dai nonni in su, la*



*mamma dai nonni, noi dalla mamma e via così*". Un sapere che non va perso: *"Vardè putei (guardate, ragazzi), di non dimenticarvi di far bene il lavoro", diceva il mio papà, "guardate se muoio di fare come vi ho insegnato."* Un sapere che riguarda tutto, anche le piante selvatiche: *"Me le hanno insegnate i miei genitori, perché prima di me le raccoglievano loro"*, interviene **Lidia Betta**, intervistata insieme a Irene. Anche il figlio di Irene lo tramanda ai figli e ai nipoti: *"Come avevamo mangiato noi, il papà ha insegnato anche al figlio a mangiare così. Tutto quello che dava la terra, che andava bene, lo raccoglievamo, si cuoceva e si mangiava"*. Lidia Betta proviene anche lei da una famiglia contadina. Originaria di Varignano, ha 94 anni e ha sempre lavorato fin da bambina: *"Andavo a lavorare per tutti quelli che mi volevano, sia in campagna e sia nelle case, i pavimenti di Varignano li ho fregati tutti con il bruschino inginocchiata, ho lavato tante di quelle robe che non vi dico"*, finché a sedici anni è andata a fare la bambinaia in Puglia e lì ha imparato a usare altre erbe di campo che non si mangiavano a Varignano, il suo paese. *"Poi essendo stata a Bari, ho portato le erbe da là. Cioè le erbe che mia mamma non dava nemmeno ai conigli, giù le mangiavano, e così abbiamo iniziato anche noi, gliele ho fatto mangiare anche io"*. Lidia non ricorda più di che erbe si trattava, tanti dei nostri informatori ricordano che le erbe selvatiche usate in cucina dai genitori e dai nonni erano tante, ma ora, dopo tanto tempo, sfugge loro il nome. L'intervista a Lidia conferma quanto ci ha detto Andrea Pieroni la sera prima. Nel sud dell'Italia l'uso delle alimurgiche è molto più frequente rispetto al Nord e anche la varietà di erbe usate è maggiore. Così Lidia, al ritorno dal suo grande viaggio in Puglia ha modo di insegnare lei qualcosa di nuovo ai genitori. Ricorda ad esempio che hanno iniziato a mangiare la cicoria, il radice, e la rucola, che prima non usavano.

**Sara Dellaidotti**, l'educatrice che accompagna Irene e Lidia, si ferma anche lei per condividere con noi il suo grande amore per la natura, maturato a Dorsino, il paesino di montagna in cui ha trascorso l'infanzia. A Dorsino la vita è ancora come un tempo, *"tranquilla e regolare, scandita dai ritmi naturali"*, *"non ci sono quella frenesia, quelle aspettative che hai invece in una cittadina"*. Un tipo di vita da cui adesso i giovani *"non scappano più"*. C'è chi ha deciso di tornare a vivere in paese *"ad esempio un ragazzo gestisce una malga, un altro ha preso casa in montagna"*.

Sara ha 29 anni e ha imparato a riconoscere le piante selvatiche dal padre *"Lui è sempre stato un grande narratore di storie legate alla sua infanzia e quindi ogni occasione era buona perché mi raccontasse una storia"*. Ne conosce molte, le *comedole*, il *panduc*, il corniolo, gli *sciopeti*, la carlina, le primule che succhiava quando giocava nei prati, ma quelle che usa ancora sono solo due: il tarassaco, con cui prepara il miele e l'asparago selvatico. Va ancora a Dorsino a raccoglierle, anche se ora vive ad Arco.

Qui dove vive ora la vita è diversa, le sue compagne di università la chiamavano Heidi, perché sembrava uscita da un altro mondo *"Non ne conosco tante persone che raccolgono le erbe, perché i ragazzi della mia età si stupiscono quando porto il barattolino del miele. Loro non saprebbero farlo e non conoscono neanche l'esistenza del miele, così selvatico e con i fiori del tarassaco. Gli asparagi non sono conosciuti se non nella mia zona stretta, quando me li porto giù non li riconoscono neanche come asparagi qua in zona, sono diversi da quelli che ci sono qua"*.

Sara rappresenta la nuova generazione che ha lasciato le aree montane e rurali per studiare e poi lavorare in città. Riva e Arco non sono grandi città, ma molti sapere tradizionali si sono persi e non si saprebbe nemmeno dove andare a raccogliere le erbe. *"Dorsino è il luogo di eccellenza"*

*quindi la raccolta va fatta lì, e poi sarà una mia fissazione, ma mi sembra che lassù ci siano più piante incontaminate, più fresche, più pulite, e quindi non cerco neanche qui in zona dove di turismo ce n'è fin troppo e poi campi immacolati e tenuti così come sono non ce ne sono, almeno io non ne ho visti tanti, quindi preferisco andare su dove ci sono questi prati, proprio lasciati allo stato selvaggio e la natura fa il suo corso, senza veleni nè niente.”*

Per far sì che gli ospiti della casa di riposo di Riva possano mantener vivo il contatto con la natura, il direttore, **Gianfranco Maino**, ha dato il via a una interessante iniziativa: ha creato un orto in terrazza. Gianfranco ha sessant'anni e ci spiega che il suo progetto nasce dalla consapevolezza che *“le persone, se vivono in un ambiente che preserva degli aspetti della natura nella quale sono cresciuti, stanno meglio,”* soprattutto se si riesce a stimolare quelle abilità *“che avevano le persone nella cura del giardino, dell'orto, dei fiori, delle piante”*. Il terrazzo è davvero un luogo molto bello, così pieno di piante anche rare, ed è diventato un elemento importante di stimolo per la socializzazione anche per chi è affetto da grave deterioramento cognitivo, come momento di fruizione *“dei profumi, degli odori... un modo di vivere l'ambiente che è bello, ti consente ancora un contatto con la natura con questi aspetti, senza vincoli.”* E c'è anche il progetto futuro di aree di giardino in cui verranno coltivate le aromatiche e le piante antiche, le piante della memoria, *“alberi da frutto che oggi vanno perdendosi.”* Passeggiando tra le collezioni di peperoncino a cui è stata dedicata una mostra, annusando le aromatiche e i profumatissimi gerani concordiamo col direttore: *“Tutte queste cose sono bellissime, stimolano molto la fantasia, i ricordi, ecco, e alla fine è terapeutico; è effimero perché non salva né dall'età, né dal decadimento, però...”*

Da Riva ci spostiamo a Ville di Tenno, per incontrare **Guido Omezzoli** nel suo splendido giardino, da cui si può ammirare dall'alto il Lago di Garda. Guido vive in una casa antichissima che era un tempo abitata dalla *“vecia marocca, una delle ultime signore che qua a Ville del Monte vestiva con le gonne lunghe, e che non si è mai voluta sposare”*. E in una delle stanze, attaccati ai travi, Guido ha trovato tantissimi sacchetti di carta, *“carta spessa che era di pane, o altri sacchetti fatti di stoffa, che erano pieni di erbe. Mi ricordo che ho voluto aprirli, chiaramente non utilizzarli perché erano vecchi, ho voluto aprirli e ho trovato fiori e foglie di sambuco, l'achillea, c'erano le bacche di ginepro, i frutti di corniolo, l'erba “fortaia”, che sarebbe il chrysanthemum tanacetum; c'era un'infinità di altre erbe, questo mi fa pensare che effettivamente la gente del posto una volta non andava in farmacia, la farmacopea era quella con le erbe che raccoglievano loro”*.

La passione per le erbe è molto forte anche in Guido, nasce dall'infanzia e rientra nella sua filosofia contraria al consumismo: *“I supermercati li detesto, gli giro intorno o lontano. Per questo ho sempre speso il mio tempo a curare il mio orto, le mie erbe tutto quanto, proprio perché ci guadagno anche in salute, sia mangiando le mie cose originali, tra il resto coltivate in modo biologico o biodinamico, o anche perché sono sicuro di quel che mangio. Una volta magari lo era meno questo, era più per sopravvivenza, oggi non c'è problema di sopravvivenza: basta andare al supermercato ti riempi la borsa e via. Ma come ripeto non è la mia filosofia, curare le erbe vuol dire curare sé stessi, in tutti i sensi nel corpo che nell'anima, senza voler*

*esagerare*". Questa passione ha determinato la sua scelta di vita e la sua esperienza artistica, nella consapevolezza che *"l'uomo alla fine fine è un granellino di sabbia di fronte all'universo, di fronte alla forza e alla potenza della natura"*. Guido ha sessantaquattro anni e ha imparato a riconoscere le erbe dalla zia Bianca e dal padre. Da allora le usa per rendere creativa e sana la sua cucina, e tiene anche dei corsi per trasmettere questo suo sapere. Il mondo della natura ha influenzato tutta la sua produzione artistica, in cui è ricorrente e centrale il tema dell'albero e della sua sacralità. Ricorda la mostra "Semeia" in cui ha esposto 120 ciotole piene di semi, *"quasi a dire che noi dovremmo tornare alla natura rispettando la pianta già fino dal seme, perché il seme può portare, dare nutrimento e vita non solo fisica ma anche mentale per la crescita dell'uomo, spirituale in definitiva"*. I semi tornano alla terra e divengono simboli del ciclo continuo della vita e della morte. Nell'orto ci sono dei cetrioli polacchi che crescono lì da trent'anni e numerosi spazi di prato in cui possono crescere le erbe selvatiche. Anche nella raccolta di piante e fiori selvatici Guido è molto attento a non turbare il ciclo della natura: *"Quando vado fuori dal mio orto a raccogliere le piante e i fiori di sambuco, cerco sempre di essere rispettoso, di non fare man bassa di tutto e di lasciare qualcosa alla natura oltre agli animali, uccelli, che hanno bisogno di sopravvivere anche loro."*

Da Tenno saliamo verso Campi per l'ultima intervista ad **Angiolino Bertoni** e a sua moglie, **Angioletta Malacarne**. Angiolino ha sessantanove anni ed è in pensione. Da giovane faceva il collaudatore delle linee della metropolitana di Milano e così ha cominciato a sentire la mancanza di una vita all'aria aperta: *"Stando sottoterra mi è venuta la passione per la natura, stando al rovescio. Appena ho potuto andare in pensione, mi sono dedicato completamente all'azienda che avevamo qui: terreni, i castagneti che ci ha lasciato mio suocero"*.

A Campi ha fondato nel 2004 l'Associazione "Tutela marroni dei Campi", per la valorizzazione dei prodotti locali, *"i prodotti che abbiamo noi della terra, come si faceva una volta"*. Angiolino è molto sensibile al tema della coltivazione biologica. Quando ha iniziato a occuparsi dei castagni ha usato dei prodotti chimici che hanno subito creato evidenti danni all'ambiente: non crescevano più i funghi. Ha chiesto in giro come mai e gli hanno detto: *"Se usi quella roba lì, senz'altro..."*; e da lì è nata la passione per il biologico; *abbiamo messo al bando subito tutti i concimi di sintesi, tutta la lavorazione con antiparassitari che non siano biologici"*.

Anche per la raccolta delle erbe selvatiche sta molto attento alla contaminazione ambientale: *"Ovvio che si prendono dove non ci son auto, una volta non era un problema, adesso è diventato un problema, si vanno a prendere lontane dalla strada, dall'inquinamento, proprio in montagna"*.

L'Associazione si occupa anche di ricerche storiche e alla Biblioteca di Riva Angiolino ha trovato un antico manoscritto in cui appare il grande valore da sempre attribuito alle erbe selvatiche: il primo capitolato d'asta del maggio 1849 infatti affittava non il pascolo, ma proprio le erbe. Dunque *"le erbe erano più considerate che non il pascolo stesso, perché gli abitanti del paese quando avevano bisogno di insalate non andavano nell'orto, ma andavano nel prato che era considerato una fonte di sostentamento, non solo per il bestiame ma anche per loro. Non era un passatempo, era proprio un'attività della massaia andare a cercarsi le erbe per fare il pranzo a mezzogiorno. Le erbe più buone che avevamo noi erano nei prati non negli orti"*.

Anche Angioletta, che ha sessantotto anni, si ricorda bene quei tempi che si rinnovano ogni primavera, perchè ancora usa molte erbe in cucina: *"In primavera si andava per erbe per cucinarle, per fare il pranzo, e si facevano miste, mai tutte di una qualità. Il papavero, le popole,*

*gli sgussoloni, tipo crescione, sono quelli grigi, lunghi ovvero gli sciopéti, o silene. Poi c'era il dente di cane. Si faceva un misto, ma buonissimo. Io lo faccio anche adesso, sempre".*

In famiglia erano le donne a occuparsi della raccolta delle erbe: *"La conoscenza che ho io è uguale a quella della mia nonna che poi l'ha trasmessa alla mia mamma; cioè in famiglia erano le donne che si occupavano di raccogliere le erbe, di cucinarle e di preparare il pranzo. Mia nonna era una donna saggia. Si chiamava Regina, la chiamavano "la regina", e siccome io amo molto lavorare, sono molto laboriosa, c'è un signore – il Gianni - che mi dice: "Ecco, hai ereditato tutto dalla Regina", perché secondo me rimane impresso quello che insegna la nonna."*

Adesso anche lei parla alle nipotine delle erbe e della vita di un tempo, quando portava al pascolo la Ceccona, la capretta rossa a cui era tanto affezionata, ma adesso *"Son cambiati i gusti. Noi siamo cresciuti con poco"* e le nipotine non mangiano volentieri le erbe di campo.

Perché il sapere relativo all'uso delle erbe selvatiche resti vivo almeno tra gli appassionati, l'Associazione fondata da Angiolino organizza ogni anno, da quindici ormai, un evento che ha molto successo, *Nar per erbe*. *"Non è che tutte le erbe possiamo prenderle e usarle come vogliamo noi: ci sono stagioni, modalità differenti di come usarle, per uso interno, uso esterno, fare unguenti, fare infusi; non tutte le erbe si possono prendere alla leggera, bisogna star molto attenti. E per questo, quando siamo saliti su abbiamo dedicato proprio una sezione alla nostra associazione per questa attività di insegnare le erbe"*. Viene tanta gente, anche da Verona e da Brescia, quest'anno c'erano ben sessanta partecipanti e li hanno dovuti dividere in due gruppi. *"Il naturalista fa vedere tante erbe, però poi si sofferma su quelle principali sulle cinque, sei principali che uno può usare e spiega tutto: come vanno pulite, trattate, cucinate, come vanno conservate, a star attenti a metter via sott'olio, sotto aceto, tutti gli aspetti positivi e negativi, questo è importantissimo"*(Angiolino). La giornata si conclude con una cena in cui si utilizza quello che si è raccolto insieme. Angioletta ci spiega le ricette dell'ultimo evento, molto apprezzate da tutti i partecipanti: *"Abbiamo fatto la carbonara vegetariana, sempre con le erbe cotte, lessate, poi tritate, passate nell'olio, con l'aglio, poi abbiamo cotto la pasta, abbiamo sbattuto le uova con il parmigiano e poi abbiamo unito parmigiano, le uova alla pasta e le erbe. Abbiamo fatto poi le frittate con le erbe, erbe raccolte tutte il mattino, erano il tarassaco, l'ortica, tutti i fiori commestibili, la primula, la viola e poi quello che sembra il botton d'oro, ha solo cinque petali ed è giallo, comunque in maggioranza erano la primula e la violetta, che abbiamo messo sopra"*. Il motivo per cui l'evento è sempre molto apprezzato è il risvolto pratico: *"L'esperienza pratica è quella che serve di più e che vogliono di più per capire. Non è che serve tanto la nozione botanica, cos'è e non è, serve sapere: questo è il tarassaco, posso usare i fiori per fare questo, la radice per fare quell'altro e le foglie per cucinare, e come si fa, è importantissimo anche quello"*.

### **Risultati e valutazione delle interviste:**

Dalle testimonianze raccolte risulta che quello relativo alle alimurgiche è un sapere molto antico dei contadini e dei pastori, *"Si sapeva, noi contadini, tutti lo sapevano"*(Irene Vicari). Il canale di trasmissione era quello orale, soprattutto tramite i genitori *"me l'hanno insegnato i genitori, perché prima di me le raccoglievano loro"*(Lidia Betta). E chi ha potuto, ha approfondito questo sapere ancestrale attraverso i libri e gli incontri promossi da iniziative pubbliche (Trentinerbe, Muse, Accademia d'Impresa), da Associazioni (Associazione Tutela marroni dei Campi), o da privati (Guido Omezzoli, Carmen Matteotti). Bettina Amistadi ha imparato ascoltando la radio,

trent'anni fa, da *“un famoso dottore che viene dall’Africa, dott. Pedro Benjamin che spiega le piante spontanee speciali”*.

L’uso risulta meno diffuso di un tempo, ma comunque presente, perchè le erbe alimurgiche oltre a far bene piacciono e non costano niente. *“In cucina io le uso sempre, immancabilmente, per il gusto, anche perché rendono i piatti più belli, io decoro i piatti con le erbe (...) Ricette con le erbe ce ne sono tantissime. Dal pasticcio fatto con gli spinaci selvatici, dagli gnocchi fatti con gli spinaci selvatici, con le erbette, i gnocchi fatti con il radicchio selvatico”* (Carmen Matteotti). Rita Santoni le raccoglie nel campo del figlio, che coltiva bio: *“Non perché mi manca la verdura, mio figlio la coltiva, sicché verdura ne ho, però raccolgo anche le erbe, l’abbiamo sempre fatto, sono buone”*.

La maggior parte dei nostri informatori concorda sul fatto che la cucina con le erbe spontanee ha un gusto particolare, che piace: *“Il motivo principale era che ci piacevano, allora le andavamo a raccogliere, come una cosa dell’orto che raccoglievi per mangiare, così facevamo con le erbe pubbliche, che c’erano in giro”* (Lidia Betta).

Nel contesto urbano è evidente un forte bisogno di ristabilire un rapporto quasi perso con la natura in una tendenza di nicchia verso l’ecosostenibilità di scelte alimentari più sane. Quella che era spesso una necessità sta diventando una moda legata all’esigenza di ritrovare dei sapori veri, antichi, salutari: *“Non è più come un tempo, quando raccoglievi dieci chili di tarassaco, per mangiarne più di una volta, adesso quando ne hai mangiato due volte basta, perché è amara, perché è aspra, e perché non hai bisogno di mangiare quello. Diventa un qualcosa che dà gusto, che dà un sapore particolare, che non trovi più nei sapori che ti passa il supermercato, che sono standardizzati e tutti uguali l’uno all’altro”* (Francesco Rigobello).

E non è solo una faccenda di gusto, ma anche di salute.

Quasi tutti gli informatori ribadiscono il fatto che le erbe spontanee fanno bene, lo sanno, semplicemente, da sempre: *“Quello che vedo che cresce e che raccolgo vicino a casa mia, sotto l’aspetto nutrizionistico è sicuramente molto più confacente alle necessità, rispetto a quello che si compra al supermercato, che non sai chi lo fa, come lo fa, da dove viene e da quanto tempo è in giro. Poter mangiare roba fresca, coltivata in prossimità della tua abitazione e raccolta e mangiata nel giro di un’ora, è tutta un’altra cosa. La motivazione primaria per cui usiamo le alimurgiche è quella salutistica e quella del gusto”* (Piergiorgio Angeli).

E conta molto anche il fatto che usare le erbe selvatiche in cucina stimola la creatività: *“Anche in cucina bisognerebbe lavorare con fantasia. Quindi spesso le mie ricette sono alle volte dettate anche da quello che io porto dentro dall’orto; entro in cucina con il cesto che ha questo, quest’altro e mi invento la ricetta”* (Guido Omezzoli).

La memoria di molte erbe si è comunque persa e adesso in genere ne vengono usate solo poche varietà, il tarassaco, l’ortica, il farinaccio, il silene, il luppolo, l’asparago selvatico. Ben note e molto usate le bacche di corniolo e di sambuco.

Quello della raccolta delle erbe era un compito prevalentemente femminile *“erano le donne che si occupavano di raccogliere le erbe, di cucinarle”*(Angioletta Malacarne), *“la mia mamma, la mia nonna, le mie donette mi hanno sempre insegnato a raccogliere le erbe, principalmente il dente di cane. Perché son piene le campagne, perché fanno bene a livello depurativo, perché sono lì fresche, le vediamo nascere la prima primavera”*(Marina), *“Siccome io sono figlia di contadini, andavo per erbe con mia zia, che era amante delle piante e mi insegnava tutti i tipi di erbe”* (Dorina Matteotti). *“Le piante le ho conosciute dalla mia mamma e dalla mia nonna, e*

*questo è stato un tramandare, la storia che viene tra di noi, l'antico che entra nella vita moderna” (Carmen Matteotti).*

Ci passano davanti agli occhi generazioni e generazioni di donne, madri, zie, nonne, tra cui spiccano la zia Bianca, la *vecia* Marocca e la nonna Regina, una *“donna molto saggia, che sapeva il fatto suo, aveva passato due guerre, era austera, seria, non rideva facilmente”*. Non mancano comunque i casi in cui la trasmissione del sapere passa attraverso gli uomini. *“Le piante le ho conosciute tramite il mio papà, che nei momenti di uscita in montagna, ma anche lì in zona casa, perché Dorsino è circondata dal verde, mi insegnava gli utilizzi e mi riportava episodi di quando lui era piccolo”* (Sara Dellaidotti). A volte si tratta di personaggi particolari, come il botanico tedesco che ha insegnato al padre di Angela, che gli faceva da guida al Monte Baldo, *“Ho conosciuto le piante alimentari, perché mio papà ha avuto la grande fortuna, immediatamente alla fine della seconda guerra mondiale, di collaborare con un botanico, lo chiamavamo lo “speziale”, che era venuto qui per lavorare con le erbe del Monte Baldo”* (Angela Menegatti), o il frate francescano che ha insegnato ad Angiolino a Campi. *“Io da ragazzino, andando su al rifugio Pernici, ho incontrato un frate. Era un frate francescano, di San Martino; lui stava su tre, quattro giorni, e si portava giù dei sacchi di erbe. Da quel momento, anche quando ero a Milano, i miei libri delle erbe li ho sempre avuti. Lui ci faceva vedere tutti i tipi di erbe, ci ha insegnato anche il rispetto, e di star attenti a come si usano”*. Spesso si tratta comunque di gente comune, gente legata alla terra, capace di osservare, ricordare e raccontare: *“non era il ragioniere che se ne sta in ufficio, era gente che girava per i boschi, che girava per le campagne, gente che aveva lo spirito di osservazione e il ricordo delle cose che accadevano anni fa”*(Piergiorgio Angeli).

Uno dei motivi di fondo che accomunano i nostri testimoni è una visione del mondo caratterizzata da un forte legame di rispetto e amore per la terra, nella denuncia dei “veleni” che inquinano l'ambiente, nel desiderio di poter coltivare o raccogliere quello che si mangia, nella passione *“di mettere le mani nella terra”*, nella scelta di una vita in sintonia con la natura, *“Sono appassionato assieme a mia moglie della natura. Cerchiamo di vivere in maniera più consona possibile mantenendo la naturalità dell'ambiente nel quale viviamo, ricordando che siamo ospiti su questa terra”*(Piergiorgio Angeli), nella consapevolezza che a contatto con la natura si sta meglio, *“sono convinto che una persona che lavora l'orto non avrà mai un pizzico di depressione, perché la natura ti insegna, ti sprona a vivere”* (Guido Omezzolli), perchè *“in fondo nella vita delle persone uno degli elementi più forti è sempre stato il rapporto con la natura”* (Gianfranco Maino).

Quella di raccogliere erbe è per Bettina Amistadi una passione coltivata da oltre trent'anni: *“La mia grande passione, ho cominciato ancora trenta anni fa. La primavera quando vengono le piante spontanee da mangiare, raccolgo la menta, la malva, e tantissime piante. Da fare da mangiare il minestrone”*, per Carmen Matteotti è ed era una consuetudine *“Questo modo di agire, una volta era prevalentemente un automatismo (...) Una volta erano degli habitué”*. Per Sara Dellaidotti è il piacere del contatto con la natura, appreso dal padre fin da piccola, *“i giochi con le erbe, o il mangiare dei tipi di fiori o piante, ci divertivamo un sacco con queste cose qui”*. Il ricordo della natura ancora incontaminata di Dorsino, il luogo idilliaco della sua infanzia *“senza veleni nè niente”*, domina tutta l'intervista di Sara. In genere la montagna resta per tutti

un posto sacro, come la campagna di Irene, benedetta la sera dai vecchi *“Quando eravamo all'ultimo badile, che era tutto a posto, allora benedivano, dicevano un'Ave Maria alla Madonna”*. E la terra resta nel ricordo la Madre, i cui frutti sono un dono che non va sprecato. Ce lo rammentano Sara *“Il motivo per cui usiamo e abbiamo usato queste piante è legato un po' all'aspetto economico, perché i miei mi hanno sempre insegnato che non si butta via niente, che bisogna usare tutto quello che si può usare, quindi non ci devono essere sprechi ”* e Irene: *“Allora si diceva: “Guarda che belle erbe, perché devo buttarle via, che vanno a male, c'era miseria e si tenevano da conto tutte quelle cose che si conoscevano, si diceva: le faccio cotte, le mangio cotte”*.

Un importante dato che emerge da tutte le interviste è l'allarmante contaminazione ambientale che impedisce di raccogliere le erbe spontanee nei campi coltivati e nelle aree urbane. *“Non ci fidiamo più ad andare per le campagne perché è tutto veleno”* (Dorina Matteotti). E anche le tecniche agricole moderne con uso di trattori ha fatto scomparire molte erbe: *“adesso a casa mia non tagliano più l'erba con la falce, ma macinano, passa il trattore e macina tutto. Per un po' di anni son cresciute, ma adesso probabilmente hanno distrutto la radice, hanno distrutto tutto e non crescono più, hanno estinto la radice proprio”* (Marina).

È necessario andare in montagna oppure coltivare le buone erbe nell'orto o nel giardino. Guido, Piergiorgio e Angiolino coltivano o meglio lasciano crescere alcune piante selvatiche nel loro orto. In Friuli esiste un interessante progetto di coltivazione delle alimurgiche. Ce ne parla Piergiorgio, che ci racconta anche la sua esperienza: *“Piccolo inciso, sono appunto selvatiche perché non si riesce a contenerle: non sono addomesticate come la lattuga, o le carote che crescono e si seminano. Le piante selvatiche le metti da una parte, l'anno dopo le trovi magari lontane dieci metri, devi rincorrerle. E' divertente ma non facile.”* Meglio avere a disposizione grandi spazi, come nel caso dei nostri informatori, ma qualche pianta si può anche far crescere in un piccolo orto, la portulaca può anche crescere nei vasi sul balcone di casa, come la menta. Il terrazzo della Casa di Riposo di Riva fornisce un bellissimo esempio.

Il rispetto per l'ambiente è molto evidente quando si parla delle tecniche di raccolta. *“Tu devi lasciargliela un pezzo di radice”* (Carmen Matteotti), soprattutto adesso che molte erbe sono in fase di estinzione.

Le donne di Dro ricordano che le erbe si pulivano sul posto, col coltellino, prendendo solo quello di cui si aveva bisogno.

Angiolino e sua moglie auspicano un maggiore controllo perché sia mirata la raccolta di alcune specie più rare: *“Gli asparagi, anche il radichio dell'orso, bisogna stare attenti perché tante volte fanno anche una raccolta un po' indiscriminata, di massa, bisognerebbe fare un controllo, come con i funghi”*.

Sara Dellaidotti ricorda gli insegnamenti dei genitori in proposito: *“Sia la mia mamma che il mio papà mi hanno sempre detto che per raccogliere le piante bisogna far attenzione a non tirar via tutto, ma con il coltellino farci il giro, degli asparagi attenzione a tenere la radice, e spezzare*

*solo dove comincia ad essere più morbido il gambo, in modo che sia tenero il gusto e si salvi la pianta”.*

Le parole di Angela Menegatti rispecchiano la stessa consapevolezza, per lei la raccolta è un rito: *“Quando penso alla mia infanzia, uno dei momenti più belli è proprio la raccolta che facevamo con mio papà e le mie sorelle delle piante spontanee. Era un rito, si raccoglieva rigorosamente con un cestino di vimini, magari fatto da mio padre. Non si strappavano assolutamente le piante, alle piante bisognava portare rispetto, e raccogliere con le mani, raccogliere solo il necessario”.*

In un modo o nell'altro, in tutte le testimonianze raccolte traspare il timore che questo sapere così importante relativo alle piante selvatiche si perda. *“A oggi, come oggi, conosco una sola persona che è un raccoglitore, che è Ferruccio Valentini della Val di Non, ma lui è una persona di una certa età. Ha settanta anni. Io credo che purtroppo, stiamo perdendo questa conoscenza delle piante, le persone che le raccolgono sono rimaste veramente in poche, stiamo perdendo una grande conoscenza e patrimonio”* (Angela Menegatti).

Le alimurgiche hanno il grande vantaggio di essere specie spontanee, e quindi tipiche del territorio in cui crescono, si mangiano quasi sempre fresche e quindi ci aiutano ad adeguare la nostra dieta al ciclo delle stagioni, rendendola anche più varia e creativa. *“Come per tutti gli alimenti quando c'è una materia prima buona e un po' di fantasia non c'è limite; anche perché è bello sperimentare, provare, fare”* (Piergiorgio Angeli). Non si tratta soltanto di documentare le proprietà e l'uso delle piante alimurgiche, si tratta di salvare una visione del mondo rappresentata dal ruolo che queste piante hanno avuto e possono ancora avere in un modo di vivere in sintonia con la natura. Secondo Guido Omezzolli l'esempio della farmacia che aveva la *“vecia marocca, è lampante; si tratta di tornare alle radici, per salvare anche la nostra salute”.*

L'omologazione del gusto e il calo della qualità delle scelte alimentari rischia di farci perdere il contatto diretto col ciclo produttivo degli alimenti. Secondo Sara Dellaidotti c'è comunque una differenza tra le zone di montagna più isolate e le aree urbane: *“La conoscenza dell'uso delle erbe si è persa tanto dalla generazione dei miei genitori a quella di oggi. Anche se secondo me, c'è da fare la differenza rispetto a chi vive nei paesi, o ha vissuto l'infanzia nel paese, rispetto a quelli invece cresciuti più in un contesto cittadino, o più grande. Perché a Dorsino ad esempio, quelli della mia età o anche un po' più piccoli, conoscono queste erbe: chi più chi meno ma le conoscono e le danno per scontate. Mentre nelle zone di città è più difficile, hanno più difficoltà anche i miei stessi nipoti, la più grandina ha 7 anni e ha difficoltà: quando viene dai nonni a Dorsino anche solo ad ascoltare queste storie delle erbe, non le capisce, non le vede sue, camminare a piedi scalzi nell'erba le dà fastidio, non la trova una cosa divertente, perché è cresciuta in un altro ambiente. Quindi si sta perdendo probabilmente, questa conoscenza.”*

Angela Menegatti fa l'esempio della sua esperienza alla scuola di Naturopatia Costacurta, dove su quarantacinque persone iscritte solo tre conoscevano anche solo le erbe più comuni. *“Neanche se l'insegnante mostrava le figure, dicevano in tanti: “Io questa pianta qua non l'ho mai vista, non la conosco”.*

Come ha ben evidenziato la FAO nel 2010, Anno Internazionale della Biodiversità, è necessario considerare con attenzione le conseguenze negative dei metodi impiegati per la produzione degli alimenti e della diffusione di modelli di consumo alimentare che determinano il degrado dell'ecosistema. Esiste, infatti, una profonda interconnessione tra biodiversità, produzione degli alimenti, abitudini e culture alimentari.



Dalle testimonianze raccolte risulta che l'utilizzo delle piante alimurgiche, la valorizzazione della conoscenza tradizionale e delle ricette dei nonni può contribuire a migliorare le condizioni di salute e la qualità della vita, ridando spazio a una relazione con la natura capace di integrare il sapere degli anziani con la curiosità dei più giovani.

Tale valorizzazione va fatta in modo serio e soprattutto pratico, con la possibilità di identificare sul campo le piante a fianco di persone esperte. È opinione comune che i libri, come pure internet non bastano. *“È importante comunque crearsi una cultura al riguardo, che è fatta sia dalle informazioni diciamo bibliografiche, libri o altro, ma soprattutto anche confrontandosi con persone che sono esperte in questo, perché hanno quella conoscenza in più che alle volte non trovi sui libri”* (Angiolino Bertoni).

### **E quale futuro?**

*“Dopo un lungo percorso  
vorrei vivere ancora  
da assiduo ricercatore  
dei piccoli tesori nascosti  
nell'immensa Natura  
per poi assaporarli religiosamente.  
Cogliere ciò che cresce e ciò che muta  
nell'originalità di ogni vita;  
affondando nelle radici  
prevederne le novità  
oltre le abituali attese”*  
(Tranquillo Bertamini, da Eliche, 2014)

Nonostante il crescente interesse per la gastronomia locale e per un'alimentazione consapevole e sana, l'importanza delle alimurgiche è ancora misconosciuta.

Valorizzando le pratiche tradizionali di autosufficienza che si riferiscono all'uso di queste piante c'impegnamo contro il meccanismo di omologazione cui siamo sottoposti in un mondo in cui una manciata di specie nutre letteralmente l'intero Pianeta. Con tutte le incognite che ci presenta un futuro in cui il cambio climatico, la crescita della popolazione mondiale e l'insufficienza delle terre coltivabili mettono a rischio la sicurezza alimentare, le forme selvatiche delle piante coltivate potrebbero costituire un'importante risorsa, grazie alla loro notevole biodiversità. *“Mio padre aveva imparato grazie allo speciale che la natura ci offre tutto, basta saperla conoscere. Se hai bisogno di una pianta per una determinata malattia, in natura la trovi. La cosa fantastica è che si trova alla portata di tutti, e non costa niente. La natura è estremamente generosa, ci offre un sacco di opportunità per guarirci e per curarci, sempre però se la rispettiamo, se non la rispettiamo, purtroppo andiamo a sciupare un patrimonio immenso che la natura ci offre.”*(Angela Menegatti). Lo stesso concetto si ritrova nei Veda, le antichissime scritture sacre indiane, in cui si legge che le erbe spontanee presenti nella zona in cui si vive sono sicuramente quelle di cui abbiamo più bisogno per un'alimentazione sana e completa. Come afferma Andrea Pieroni, la vera dieta mediterranea tanto lodata da tutti era in realtà basata sull'uso delle erbe spontanee e per questo è così salubre, ma se questo sapere continua a scomparire così

rapidamente, fra una decina d'anni sarà scomparsa anche la vera dieta mediterranea e si useranno solo melanzane e pomodori, che non sono nemmeno piante locali del Mediterraneo.

*“Bisognerebbe fare una riflessione riguardo a questo argomento, nel senso che i miei bis-bis nonni conoscevano 100 erbe sicuramente. I miei nonni ne conosceva 40, mia mamma forse 10. Perché?”*(Piergiorgio Angeli).

La testimonianza dei nostri informatori evidenzia un grande desiderio di diffondere e valorizzare questo sapere che considerano molto importante, ma che rischia seriamente di venir dimenticato.

*“Quando faccio i miei corsi, dico sempre alla gente, che raccogliere le erbe, metterle via e poi mangiarle, come conservarle, non è solo nutrire il nostro corpo, ma è anche nutrire la nostra anima, perché nel momento in cui uno si dà da fare per riconoscere un'erba, per raccogliarla e per poi utilizzarla per se stesso, figli, la moglie, gli amici, l'amico quello che è, vuol dire voler bene a se stessi, vuol dire creare una situazione di benessere che non è solo fisico, ma anche spirituale, io a questo ci credo”*(Guido Omezzolli). È importante credere in quello che si fa e dare l'esempio. Per Angela Menegatti andar per erbe sul Monte Baldo è anche un tentativo, forse vano, di diffondere quest'abitudine: *“magari qualcuno, magari, ti chiede, “ma dove l'hai raccolta, come si fa a raccogliere?”, e forse si riesce a tramandare qualcosa. Suscitare un interesse verso un argomento che sembra ai giovani d'oggi non interessare più. I giovani d'oggi nessuno prende un cestello e va per erbe. Quindi si cerca un attimo di attivare una curiosità”*.

C'è in effetti un crescente interesse a riguardo, forse per moda, in ogni modo si tratta di un interesse che va stimolato. Al corso organizzato dal comitato di Ville del Monte, “Metti un cuore nel tuo orto”, ci sono state parecchie iscrizioni. Quando Guido ha parlato dell'uso della portulaca, dicendo che si può mangiare, *“qualcuno ha detto: “Ah sì e vero, anche mia nonna”, e perché adesso no e andate a prendere i pomodori che vengono dall'Olanda?”* Quindi basta anche solo stimolare i ricordi, ma sicuramente *“andrebbe fatta molta più informazione, proprio perché abbiamo comunque qui in Trentino ancora un ambiente abbastanza sano, e abbastanza selvatico, da sfruttare”*(Guido Omezzolli).

Le iniziative descritte dalle interviste andrebbero moltiplicate e ben pubblicizzate sul territorio. Gli anziani dovrebbero essere coinvolti per aver modo di trasmettere il loro sapere prima che sia troppo tardi. Per aiutare i giovani a comprendere che *“Il mondo della natura, delle erbe è straordinario”* (Guido Omezzolli).

Sarebbe importante soprattutto coinvolgere le scuole, introdurre delle lezioni su questi argomenti, come ha fatto Carmen nella scuola in cui insegna: *“Io ad esempio nella scuola ho fatto proprio un momento di incontro con l'anziano su queste piante, avevamo fatto un percorso sensoriale. E gli anziani hanno raccontato la storia delle piante antiche. Adesso c'è un ritornare indietro nel tempo per avanzare”*. Ed è molto importante stimolare questo amore per la natura nei bambini piccoli. La nipotina di Carmen, a soli undici mesi già riconosce le erbe dal profumo: *“ancora due mesi fa l'ho portata ad annusare i primi profumi della primavera e adesso lei li sa distinguere, sembra incredibile, ma li sa distinguere”*. Anche la nipotina di Piergiorgio e Maria Grazia Angeli ama moltissimo stare in mezzo alle piante dell'orto dei nonni, li aiuta a seminare e a innaffiare l'orto. A tre anni già riconosce la salvia e il basilico. Le nuove generazioni, se educate al rispetto e all'amore per la natura possono essere una nuova speranza di recupero di un sapere del passato che può aiutarci a costruire un futuro sostenibile. In India, nelle zone rurali in cui lavoro, le donne della fascia d'età tra i trenta e i quarantacinque anni hanno spesso dimenticato l'uso di molte erbe, o si vergognano di usarle pensando di essere giudicate ignoranti,

ma i loro figli e le loro figlie prendono parte ai corsi che organizzo, dimostrando un grande interesse e ora sono loro a insegnare ai genitori le proprietà delle erbe.

La proposta di corsi per imparare a riconoscere e cucinare le erbe, come pure di coltivazione di piante ad alto valore nutrizionale nei giardini, negli orti e sui balconi può ristabilire un rapporto perduto con la natura e col cibo nella sua veste più semplice e genuina, ma anche col tempo da dedicare a se stessi e alla propria alimentazione. *“Secondo me, al giorno d’oggi, le persone che raccolgono ancora le piante officinali, lo fanno, uno perché abbiamo veramente una vastità di erbe sui monti incredibile, con la quale ci possiamo nutrire gratis, cambiando menù ogni giorno; poi lo fanno perché è veramente una grande passione, ed è bellissimo passeggiare con il proprio cestello di vimini, tra i prati, tra i boschi, nel silenzio della natura, incontrando qualche animale, nel bosco, è proprio un rilassare la mente, corpo, anima, passeggiare nel bosco con la meta di andare a raccogliere qualche erba medicinale”* (Angela Menegatti).

L’esperienza stessa della raccolta implica esercizio fisico e impegno mentale, favorendo attività motorie all’aria aperta protratte nel tempo e un elevato livello di coinvolgimento sensoriale e di consapevolezza, necessario per poter identificare le piante commestibili, che non vanno confuse con altre simili ma tossiche. Tali attività contribuiscono a sviluppare una maggiore cura per l’ambiente, e un senso di rispetto per quelle piante che hanno da sempre contribuito alla sopravvivenza di uomini e animali.

Come afferma Carmen Matteotti *“la conoscenza di queste erbe è importante per la nostra vita, è importante per il nostro bosco”* e dopo un periodo di passaggio in cui rischiava di venir dimenticata, sta tornando alla ribalta. E non può andar persa, se chi ha tale sapere riuscirà a trasmetterlo per tempo. Nell’Amazzonia peruviana si dice: *“L’anziano insegna i racconti ai giovani, e questi, quando diventeranno vecchi, dovranno raccontarli ad altri. E non scompariranno mai, perchè viviamo nel loro continuo ricordo”*.

Ringraziamo la biblioteca di Arco presso cui è stata consultata parte dei libri citati in bibliografia, Piergiorgio e Maria Grazia Angeli che ci hanno fornito alcune foto fatte in cucina e in giardino, oltre all’accesso alla loro fornitissima biblioteca, e tutti gli altri informatori, Angela Menegatti, Bettina Amistadi, Francesco Rigobello, Rita Santoni, Marina, Dorina Matteotti, Francesca Chiarani, Jolanda Tevernini, Carmen Matteotti, Irene Vicari, Lidia Betta, Sara Dellaidotti, Gianfranco Maino, Guido Omezzolli, Angiolino Bertoni e Angioletta Malacarne, testimoni validissimi che ci hanno così gentilmente aiutato a rievocare il passato, stimolandoci a valorizzare nel presente e nel futuro le loro memorie.

Ringraziamo inoltre il direttore di Apsp Città di Riva e la presidentessa del Centro diurno La Ca’ del Nemoler di Dro per averci aiutato a organizzare le interviste nelle strutture da loro gestite.

## **Bibliografia:**

- AA.VV. Erbe buone per la salute. Giunti Demetra, Milano, **2007**
- AA.VV.(a cura di CIRMONT) La coltivazione biologica delle erbe spontanee. FORUM, Udine, **2010**.
- André J. Les noms de plantes dans la Rome antique. Paris, **1985**.
- Anguillara, Semplici dell'Eccellentissimo M. Luigi Anguillara, nuovamente mandati in luce da Giovanni Marinello. Vinegia, Valgrisi, **1561**.
- Apuleio. *De virtutibus herbarum*
- Baskin Y. Il pasto gratis. Instar Libri. **2005**.
- Bazzanella G. (a cura di) Piante officinali e aromatiche. Provincia Autonoma di Trento, Dipartimento Agricoltura e Alimentazione, Servizio vigilanza e promozione delle attività agricole. Ed. Saturnia, Trento, **2011**.
- Belotti P. Scritti sulla flora del Garda. Il Sommolago, **2007**.
- Bertoluzza A. Cucina Trentina del Settecento. *De Coquina* vol. secondo. Ed. U.C.T., Trento, **1990**.
- Bertoluzza A. Libro di cucina del maestro Martino de Rossi. Primo studio storico completo della cucina trentina *De Coquina, vol. 3. Ed. U.C.T., Trento, 1993*.
- Bertoluzza A. La cucina trentina all'epoca degli Asburgo, sec. XIX-XX. Ed. U.C.T., Trento, **1997**.
- Bianco V.V., Santamaria P., Elia A. *Nutritional value and nitrate content in edible wild species used in southern Italy*. Acta Hort. **1998**,467: 71-87.
- Bonaldi C. Profumi e sapori di un tempo. Corponove, 2011.
- Breda N. *La biodiversità e la sua conservazione dal punto di vista antropologico*. Notiziario ERSA, 2, 19-23. Stampa Editoriale Ergon. Ronchi dei Legionari, **2001**
- Brosse J. Storie e leggende degli alberi. Ed Studio Tesi, Pordenone, **1991** (2° ristampa)
- Boudan C. Le cucine del mondo. Donzelli, Roma, **2005**.
- Campestrini V., Lenzi K. Le piante officinali negli Ecomusei del Trentino. Vol.II, Ecomuseo del Lagorai.Artimedia, Trento, **2014**:34
- Castelvetro G. Breve racconto di tutte le radici, di tutte le erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano. Almenodue Ed., Roma, **2007**
- Cattabiani A. Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante. Mondadori, Milano, **1996**.
- Chai W., Liebman M., Effect of different cooking methods on vegetable oxalate content. *J. Agric. Food Chem.***2005**, 53, 3027-3030.
- Coen P. Un camp urbaine de l'alimentaire. Journal des anthropologues,**2008**: 74.
- Cominotti C. Profughi in Val Rendena, in *Judicaria*, n. 91, aprile **2016**:102, 104.
- Couplan F. Le Régál Végétal, Plantes Sauvages Comestibles –Encyclopédie des Plantes Comestibles de l'Europe – Volume I, Éditions Équilibres, Flers, France, **1989**.
- Curti D., Tecilla G. (a cura di) Ricettario Trentino, L'Adige, **2003**.
- Dalla Fior G. La nostra flora. Monauni, Trento, **1963**.
- Da Trieste F., Rigobello F. Aliquid amplius in silvis quam in libris...I molteplici utilizzi delle piante nel "Nemes illustriertes krauterbuch", *Natura Alpina* 1-2, **2009**:33-58.
- Decarli M., Anzelini D. Le piante spontanee dei nostri monti. Uso alimentare
- Dal Lago Veneri B. Donne e fiori nelle leggende. Reverdito, Trento, **2014**.

- Di Massimo S., Di Massimo M. *Planta medica. Le erbe officinali tra scienza e tradizione. Quaderni dell'Ambiente, Provincia di Pesaro e Urbino, vol. 19, 2005.*
- Di Renzo E. Rapporti ISTISAN 11/43 Oltre l'edibile. Su alcuni significati antropologico-culturali del cibo. *Economia della cultura. Il Mulino, Bologna, 2010.*
- Facciola S. *Cornucopia II – A Source Book of Edible Plants. Kampong, Visa, USA Publications, 1998.*
- Firenzuoli F. *Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci. Tecniche nuove, Milano, 2011 (seconda edizione).*
- Firenzuoli F. *I colori della salute. Tecniche nuove, Milano, 2012.*
- Formenti A., Mazzi C. *Dieta e salute con gli alimenti vegetali, Tecniche Nuove, Milano, 2012*
- Gaio Plinio Secondo (Il Vecchio), *Naturalis Historia, XXIV, 51-53*
- Gallino. *Phytoalimurgia pedemontana. Come alimentarsi con la piante selvatiche. BluEdizioni, Peveragno, 2001*
- Etkin NL. *Edible medicines: ethno pharmacology of food. The University of Arizona Press, Tucson. 2006.*
- Gamacchio R.C., 2001. *Riconoscimento e uso delle Piante Selvatiche. Demetra, 2001.*
- Garland S., 1988. *Il giardino delle aromatiche. Centro Botanico, Milano, 1988.*
- Guerci A. (Ed.) *Salute e malattia. Atti del 3° colloquio europeo di Etnofarmacologia. Genova, 1997.*
- Keller R., Larcher W., Tisi F., Turrini R. *Arco nel suo verde. Relazioni tra geografia, morfologia, geologia, clima, flora e la particolare vegetazione del Basso Sarca. Cassa Rurale di Arco-Museo Tridentino di Scienze Naturali Trento.*
- Illic I. *Laconvivialità. Mondadori, Milano, 1974.*
- Immler, H. *Economia della natura. Donzelli, Roma, 1996.*
- Indrio F. *Piante selvatiche commestibili. Ottaviano, Milano, 1981.*
- Hageneder F. *Lo spirito degli alberi. Una chiave per la vostra espansione. Ed. Crisalide, Spigno Saturnia (Lt), 2001*
- Heinrich M., Leonti M., Nebel S., Peschel W., *Understanding local Mediterranean diets: A multidisciplinary pharmacological and ethnobotanical approach. Pharmacological Research, 2005:52.*
- Lanzani Abbà A. *Il prato nel piatto. Mondadori, Milano, 1989*
- Longo E., Cedri C., Giustini M. (a cura di) *Atti del Convegno dell'Istituto Superiore di Sanità: Invecchiare oggi: una sfida per il domani. Risultati del Progetto Europeo CHANGE (Care of Health Advertising New Goals for Elderly people) Istituto Superiore di Sanità Roma, 3 dicembre 2010, Dipartimento di Ambiente e Connessa Prevenzione Primaria.*
- Marco C., Molina J., Ubaud J. *Les saladessauvages. 2ème Edition. Les ecologistesdel'Euzière. Domaine de Restinclières, Prades-le-Lez, France, 1998.*
- Marri Tonelli M. *Tranquillo Bertamini poeta, Il Sommolago, Arco, Anno XXXIV, n.1: 5-50, aprile 2017: 100.*
- Matthioli M. P. A. *Dei discorsi di Pedacio Dioscoride Anarzabeo della materia medicinale: In Venetia, MDCIII. Appresso Bartolomeo degli Alberti, 1604.*
- Mattiolo O. *Phytoalimurgia pedemontana. 1918, Vincenzo Bona. Torino.*
- Mattiolo O., Gallino B., Pallavicini G. *Phytoalimurgia pedemontana: Come alimentarsi con le piante selvatiche. Riproduzione anastatica di "Phytoalimurgia pedemontana" ossia "Censimento*

- delle specie vegetali alimentari della flora spontanea del Piemonte” del 1918 di Oreste Mattiolo. Blu Edizioni, Peveragno. **2011.**
- Mazzetti A. *La flora dei Colli Euganei*, Editoriale Programma, Padova, **1987.**
- Molinengo A. Orto di casa antico segno alpino della famiglia contadina tra ortaggi, piante aromatiche ed ornamentali. Quaderni di cultura alpina, Priuli & Verlucca ed., Ivrea, **2000**
- Montegut J. *Pérennes et vivaces*. SECN Aubervilliers, France, **1982.**
- Montegut J. *Casualité de la répartition des mauvaises herbes, espèces indicatrices du biotype cultural*. Recherche Agron. en Suisse, **1984**, 23 (1/2): 15-46.
- Nabhan. A qualcuno piace piccante. Codice Edizioni, Torino **2005.**
- Negri V. Tutela dei wild crops relatives. Atti della Tavola Rotonda Donne e Alimentazione. Una nutrizione sana fa bene anche all'ambiente. ISPRA-CNR-INEA. Roma 3 luglio **2012.**
- Palombi D. Piante medicinali. Proprietà-consigli-tisane. Ed. Natur Farma, Pressana (Vr), **2003**
- Paolessi P. Le piante officinali e alimurgiche come risorse nelle aree protette. Atti della Tavola Rotonda Donne e Alimentazione. Una nutrizione sana fa bene anche all'ambiente. ISPRA-CNR-INEA. Roma 3 luglio **2012.**
- Pavanello D. Piante officinali e Naturopatia. Ed. Enea, Milano, **2014.**
- Pedrotti G., Bertoldi V. Nomi dialettali delle piante indigene del Trentino e della Ladinia Dolomitica, Monauli Trento, **1930.**
- Pellegrini G.B., Zamboni A. *Flora popolare friulana*, Casamassima, Udine, **1982**, vol. 1-2.
- Pieroni A., Leimar L. Eating and Healing. Traditional food as medicine. Haworth Press, New York, **2006.**
- Picchi G., Pieroni A., Atlante dei prodotti tipici Le Erbe. Inesor – Istituto Nazionale di Sociologia Rurale. Rai Eri.- Agra Editrice. **2005.**
- Pignatti S. Flora d'Italia. Edagricole, Bologna, **1982.**
- Pignatti S. Salviamo le conoscenze sulle piante utili della flora italiana. *Informatore Botanico Italiano*. **1971**, Vol 3, n.1: 40-41.
- Platina B. De honesta voluptate et valitudine. Un trattato sui piaceri della tavola e la buona salute (a cura di E. Carnevale Schianca). Biblioteca dell'Archivumromanicum, **2015**
- Poggi L. Conoscere le piante spontanee e cucinarle. Università di Pavia. Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente, **2013.**
- Prati A., Etimologie Venete, Venezia-Roma, Istituto per la Collaborazione Culturale, **1968.**
- Rolland E. Flore populaire ou histoire naturelle des plantes dans leurs rapports avec la linguistique et le folklore, 11 Voll., Parigi, **1896-1914.**
- Rosati A. Le più note piante spontanee di stagione: il chenopodio (*Chenopodium album*). Vita in campagna, **2005**, 6:59-61.
- Sachs W. in Archeologia dello sviluppo, Macroedizioni, **1992.**
- Salizzoni P., Donati G., Merli M. Le piante officinali negli Ecomusei del Trentino. Vol.III, Ecomuseo della Judicaria. Artimedia, Trento, **2014.**
- Signorini C. Dolci cure e rimedi con erbe e piante medicinali. Edizioni del Baldo, Castelnuovo del Garda (Verona), **2008.**
- Simopoulos A.P., Gopalan C. Plants in human health and nutrition policy, in *World Review of Nutrition and Dietetics* (Karger Ed.) Vol. 91.
- Sordo N. Un mondo dove tutto torna. La memoria locale come strumento per la cura e la riprogettazione dei territori. Raccolto Ed., Milano, **2014.**

- Sottovia M. Altri fronti sui quali si combattè la Grande Guerra, in *Il Sommolago*, Arco, Anno XXXIV, n.1: 5-50, aprile **2017**.
- Strozzi S. (a cura di) *Erbe in tavola*. Macro Edizioni, Cesena, **2012**
- Targioni-Tozzetti G., 1767. *Alimurgia ossia modo di render meno gravi le carestie proposto per sollievo dei poveri*, ecc. Tom. I. Tip.Moucke, Firenze. Riportato da Mattiolo *et al.*, **2001**.
- Teofrasto. *De causisplantarum*
- Tierra M. *The way of Herbs*. Pocket Books, New York, **1998**
- Tukakov, Carta alimurgica dell'Istria e dell'Illiria, **1943**
- Tutin T. G., Heywood V. H. *et al. Flora Europaea*, Cambridge University Press, 1964.
- Uncini Manganelli R.E., Camangi F., Tomei P.E. L'uso delle erbe nella tradizione rurale della Toscana. Arsia, Firenze, **2002**.
- Vandana Shiva, *Monocolture della mente*, Bollati Boringhieri, **1995**.
- Vandana Shiva. *Il bene comune della terra*. Feltrinelli, **2005**
- Van Leberghe P., Balleux P. *L'imboschimento dei terreni agricoli*. Guida tecnica. Institut pour le Développement Forestier, Paris, **2001**.
- Verotta L., Macchi M.P., Venkatasubramanian P. *Connecting Indian Wisdom and Western Science*. CRC Press, London, **2015**.
- Vitalba L., Franch C., Di Piazza P., Rambaldi E. *Andar per erbe sui Colli Euganei*. Il Basilisco. Centro di ricerche Storico Ambientali. SAPI S.p.a. ed., Padova, **2005**.
- Zamboni A. *Categorie semantiche e categorie lessicali nella terminologia botanica*, in *Aree lessicali*, Atti del X Convegno per gli Studi Dialettali Italiani (CNR), Pisa Pacini, 1976: 53-84.
- Zampiva F. *Erbario Veneto*, Vicenza, **1999**.
- Zanotti E., Gorno G., Paletti G. (a cura di) *I Quaderni del Parco regionale Oglio Nord*, vol. 9, *Le Piante selvatiche commestibili*, **2000**.
- Zuin M.C., Zanin G.P., Zanin G. *Il giardino fitoalimurgico per la valorizzazione delle piantespontanee*. Agribusiness Paesaggio & AIS, **2006**.
- Zuin M.C. *Piante alimurgiche del Veneto. Riconoscerle, coltivarle e gustarle*. Veneto Agricoltura Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare Settore Centri Sperimentali, Legnaro (Pd), **2008**.

Plants For A Future - Database Search [http://www.ibiblio.org/pfaf/D\\_search.html](http://www.ibiblio.org/pfaf/D_search.html)  
[www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree\\_Tematiche.html](http://www.trentinoagricoltura.it/it/SC/2448/Aree_Tematiche.html)  
[www.ecomusei.trentino.it](http://www.ecomusei.trentino.it)  
[www.sycultour.eu/](http://www.sycultour.eu/)  
[www.pianteofficinali.org/](http://www.pianteofficinali.org/)  
[www.inherba.it/index.php](http://www.inherba.it/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.filosofiatv.org](http://www.filosofiatv.org)  
[www.venetoagricoltura.org](http://www.venetoagricoltura.org)  
<http://www.actaplantarum.org/index.php>  
<http://www.erbe.altervista.org/index.html>. Rapporti ISTISAN 11/43 Tabella 2.  
[www.botanicus.org](http://www.botanicus.org)

[https://issuu.com/alessio\\_p/docs/20081014\\_erbespontanee\\_190x265](https://issuu.com/alessio_p/docs/20081014_erbespontanee_190x265)

[http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni\\_pat/pagina86.html](http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina86.html)

<https://www.visittrentino.info/it/articoli/gusto/erbe-spontanee>

<http://www.primitivizia.it/erbe-spontanee-del-trentino/>

<http://www.trentinoagricoltura.it/Trentino-Agricoltura/Pubblicazioni2/Monografie/La-terra-buona.-Alla-scoperta-dell-agricoltura-trentina>