

Donatella Cozzi
Erika Di Bortolo Mel
Domenico Isabella
Michele Sari

HOLTEDI RATIGE! TIENTI DA CONTO!

Saperi naturalistici
e terapeutici ieri e oggi
a Sauris/Zahre

 FORUM





LA
STANZA
DELLE
VOCI

ARCHIVIO ETNOTESTI

Centro Internazionale sul Plurilinguismo
Università degli Studi di Udine

La stanza delle voci

4

Dal materiale raccolto e custodito presso l'Archivio Etnotesti dell'Università di Udine nasce l'idea di una collana di studi - etnografici, storici, linguistici - nei quali la viva voce di informatori e informatrici accompagna il testo scritto, permettendo a chi legge/ascolta di sperimentare la forza della parola. Provenienti da luoghi e momenti diversi, accenti prosodie e inflessioni altrimenti perduti per sempre 'si rifanno sentire', conferendo spessore e prospettiva emica alla ricerca. Un'occasione anche per tessere reti tra gli archivi sonori d'Italia, nella consapevolezza che, qualora le si lasci esprimere, *verba manent*.

Direttore

Donatella Cozzi (Università di Udine)

Comitato scientifico

Silvia Calamai (Università di Siena)

Alessandro Casellato (Università Ca' Foscari di Venezia)

Roberto Dapit (Università di Udine)

Erika Di Bortolo Mel (Università di Udine)

Fabiana Fusco (Università di Udine)

Gian Paolo Gri (Università di Udine)

Renato Oniga (Università di Udine)

Daniela Perco (Museo Etnografico della Provincia di Belluno)

Antonella Riem (Università di Udine)

Glauco Sanga (Università Ca' Foscari di Venezia)

Federico Vicario (Università di Udine)

Gabriele Zanello (Università di Udine)

<https://archivioetnotesti.uniud.it>

Donatella Cozzi
Erika Di Bortolo Mel
Domenico Isabella
Michele Sari

HOLTEDI RATIGE! TIENTI DA CONTO!

Saperi naturalistici
e terapeutici ieri e oggi
a Sauris/Zahre

Il presente volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Lingue e Letterature, Comunicazione, Formazione e Società dell'Università di Udine. Fondi del Progetto 'Interculturalità' (Piano strategico dipartimentale 2021-2025)



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**

hic sunt futura

DIPARTIMENTO DI LINGUE
E LETTERATURE,
COMUNICAZIONE,
FORMAZIONE E SOCIETÀ



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE
**CENTRO INTERNAZIONALE
SUL PLURILINGUISMO**

Progetto grafico

Carlotta Amantini

Stampa

Impressum, Marina di Carrara (Ms)

© **FORUM** 2023

Editrice Universitaria Udinese

FARE srl con unico socio

Società soggetta a direzione e coordinamento

dell'Università degli Studi di Udine

Via Palladio, 8 - 33100 Udine

Tel. 0432 26001

www.forumeditrice.it

ISBN 978-88-3283-392-8 (print)

ISBN 978-88-3283-427-7 (pdf)

Holtedi ratige! Tienti da conto! : saperi naturalistici e terapeutici ieri e oggi a Sauris/Zahre / Donatella Cozzi, Erika Di Bortolo Mel, Domenico Isabella, Michele Sari. - Udine : Forum, 2023.

(La stanza delle voci ; 4)

ISBN 978-88-3283-392-8 (brossura). - ISBN 978-88-3283-427-7 (pdf)

1. Piante medicinali - Utilizzazione - Sauris 2. Medicina popolare - Sauris - Antropologia culturale

I. Cozzi, Donatella, II. Di Bortolo Mel, Erika III. Isabella, Domenico IV. Sari, Michele

306.46209453914 (WebDewey 2023) - ISTITUZIONI CULTURALI. MEDICINA. Carnia

Scheda catalografica a cura del Sistema bibliotecario dell'Università degli studi di Udine

INDICE

I SAPERI NATURALISTICI E TERAPEUTICI A SAURIS/ZAHRE

<i>Donatella Cozzi</i>	9
1. Una introduzione per problemi	9
2. «Cerco qualcosa di puro»	13
3. Qualche elemento sui saperi naturalistici a Sauris/Zahre	14

I SAPERI TERAPEUTICI E LE FIGURE DELLA TRADIZIONE.

PIETRO SCHNEIDER *KLENDÀR* (1862-1942)

<i>Domenico Isabella</i>	25
1. L'orizzonte simbolico della salute-malattia	31

LE PIANTE DELLA CONCA DI SAURIS: USO TRADIZIONALE, FITOTERAPIA ATTUALE E COLTIVAZIONE

<i>Michele Sari e Donatella Cozzi</i>	39
<i>Abies alba</i>	43
<i>Achillea clavennae</i>	46
<i>Achillea millefolium</i>	48
<i>Allium sativum</i>	51
<i>Armoracia rusticana</i>	54
<i>Arnica montana</i>	56
<i>Carum carvi</i>	59
<i>Cetraria islandica</i>	63
<i>Chelidonium majus</i>	66

<i>Chenopodium Bonus-Henricus</i>	70
<i>Equisetum arvense</i>	73
<i>Eufrasia officinalis</i>	75
<i>Gentiana acaulis, Gentiana lutea,</i> <i>Gentiana punctata</i>	77
<i>Larix decidua</i>	80
<i>Linum usitatissimum</i>	82
<i>Malva neglecta</i>	85
<i>Matricaria recutita</i>	88
<i>Mentha x piperita</i>	91
<i>Peucedanum ostruthium</i>	94
<i>Plantago lanceolata</i>	97
<i>Potentilla erecta</i>	100
<i>Salvia officinalis</i>	102
<i>Sambucus racemosa</i>	104
<i>Symphytum officinale</i>	107
<i>Taraxacum officinale</i>	109
<i>Thymus praecox</i>	112
<i>Tussilago farfara</i>	114
<i>Urtica dioica</i>	117
Glossario minimo	119
Interviste e intervistati	122
Erbe e piante citate	123

PIANTE PER VIVERE. COLTIVARE ERBE

OFFICINALI OGGI

<i>Erika Di Bortolo Mel</i>	125
1. Pluriattività	127

2. Tornare e restare	128
3. (Retro)innovare	133
4. Piante di oggi e di domani	137
Bibliografia	139

La versione di questo volume integrata da alcuni brani audio delle interviste è disponibile nella libreria ad accesso aperto sul sito di Forum (<https://forumeditrice.it/open-access>)

Le interviste complete si possono ascoltare scrivendo all'Archivio Etnotesti all'indirizzo archivioetnotesti@uniud.it



[Play]

Tiziano Minigher descrive l'armadio terapeutico
Natalia Colle racconta le sue esperienze nei parti
in casa

I SAPERI NATURALISTICI E TERAPEUTICI A SAURIS/ZAHRE

Donatella Cozzi

1. UNA INTRODUZIONE PER PROBLEMI

Possiamo definire i saperi naturalistici come le forme popolari, tradizionali, locali di conoscenza e di utilizzazione della natura, e i modi di tutela e conservazione della stessa. I saperi terapeutici sono a loro volta le forme popolari, tradizionali, locali di difesa della salute, attraverso le quali si manifestano consapevolezza e conoscenze relative al corpo, al suo funzionamento e alla sua iscrizione in un orizzonte simbolico, e capacità di utilizzo della natura. Entrambi i saperi sono da intendersi come processuali, che non si autoproducono ma «si radicano e si modificano nelle esperienze degli uomini dentro condizioni di vita storicamente determinate e dentro concreti rapporti sociali, di egemonia e di potere» (Seppilli 2014, p. 22).

Questo significa che, quando parliamo di saperi della natura e di 'medicina popolare' non possiamo dare queste categorie per ovvie. Scrive Tullio Seppilli a proposito della medicina popolare:

Non esiste dunque *una* medicina popolare, cioè un assetto *specifico* di forme di difesa della salute e dell'equilibrio psichico comune a *tutte* le classi subalterne. A rigore, in effetti, l'espressione 'medicina popolare' rinvia esclusivamente all'esistenza, in *talune* classi subalterne, di forme mediche e orizzonti ideologici di riferimento che si presentano come oppositivi o comunque 'altri' rispetto alla medicina ufficiale (Seppilli 1983, p. 5).

Della medicina *popolare*, chiamata anche *demoiatria*, si sono molto occupati i folkloristi tra Ottocento e Novecento, presentando spesso questa conoscenza della natura inestricabilmente avviluppata a superstizioni e magia, quindi come un sapere errato perché non scientificamente fondato. Giulio Angioni (2000) in modo molto efficace sintetizza il paradigma, dominato da subordinazione e localismo, che ha caratterizzato il rapporto tra Occidente e saperi indigeni e/o tradizionali (che riguardino la concezione della natura di una lontana popolazione o quella di una comunità montana o rurale):

i saperi tradizionali indigeni sono più o meno sottomessi e privi di prestigio rispetto ad altri saperi compresenti ed egemoni, da una parte; dall'altra [sono] meno capaci, rispetto ai saperi ufficiali moderni, di una visione globale nel tempo e nello spazio, non [sono] capaci di strategie ecologiche di lunga gittata, confinati nel loro uso pratico a nicchie ecologiche particolari [...] (Angioni 2000, p. 7).

Un corollario di questa visione delle medicine popolari è stata una ambiguità irrisolvibile tra le cure con erbe e piante, alle quali si poteva attribuire una qualche efficacia, e quelle che invocavano l'orizzonte del sacro o del magico. Affermare che le prime poggiano sull'identificazione di una causa appartenente al mondo naturale ed individuano una modalità efficace per contrastarla mentre le seconde affidano l'incapacità di controllo della malattia e della disgrazia all'oltremondano è stato un modo per semplificare qualcosa di molto più complesso. Entrambe poggiano su una modalità di classificare eventi, sintomi e segni, su una capacità di pensare relazioni e legami, similarità e differenze, cause ed effetti, pratiche e simboli. Se tratteniamo solo le prime perché sono l'eco biologico di qualcosa che possiamo comprendere e rigettiamo le seconde isolandole in insiemi discreti perché nell'ombra della ragione, le confineremo nell'aura dell'enigma, e non ne comprenderemo l'umanità.

Gli anni Novanta hanno visto profondamente cambiare questo quadro di marginalità dei saperi popolari/indigeni, e da più prospettive contemporaneamente. A partire dal concetto di *biodiversità* che nasce negli anni Ottanta di fronte alla progressiva estinzione di specie animali, alle minacce della contaminazione ambientale e alla produttività intensiva che trasforma gli ambienti ecologici. La ricerca sui saperi naturalistici si diffonde attraversando discipline molteplici (antropologia, etnobotanica, etnolinguistica, storia, economia), affrontando i processi cognitivi alla base di classificazioni e tassonomie, i meccanismi linguistici, semantici, retorici attraverso i quali viene denominata la natura¹, ponendo interrogativi quali: quando parliamo di *piante utili*, esse sono utili per chi? da quale punto di vista, del ricercatore o degli abitanti del posto? L'agricoltura condotta secondo i modi tradizionali ha sviluppato pacchetti di pratiche (*packages of practices*) per i terreni nelle foreste pluviali, nelle terre aride, nelle steppe, in altri tipi di terreni marginali e vengono utilizzati sistemi per integrare la fertilità del suolo, controllare l'erosione: ma se i ricercatori si limitano a presentare *pacchetti di pratiche* decontestualizzati, tutto il potenziale creativo e dinamico – strategie, adattamenti, esperimenti e fallimenti – viene spazzato via, ridotto a merce confezionabile, trasferibile altrove dal luogo di pratica. In breve, i saperi sulla natura sono dinamici, hanno una dimensione storica e politica, comprendono i temi e i problemi posti dalla conservazione dell'ambiente naturale, dalle dinamiche del conflitto in merito alla conservazione delle risorse. Infi-

¹ Mi limito qui e nella nota seguente a indicare due convegni e opere collettanee che ben rendono l'effervescenza della ricerca del periodo. Il primo è il convegno 'Saperi naturalistici / Nature knowledge', tenutosi a Venezia nel novembre 1997, i cui atti, *Nature knowledge. Ethnoscience, cognition, utility* vennero pubblicati a cura di Glauco Sanga e Gherardo Ortalli (2004).

ne, si occupano dell'installazione di musei e parchi e aprono al tema contemporaneo dei *beni comuni*.

Negli stessi anni, un grido di allarme si è levato da linguisti e antropologi: delle oltre seimila lingue in uso nel mondo almeno il 90% di esse è destinato a scomparire entro la fine del XXI secolo, sostituito dalle lingue dominanti a livello globale. Si può prevenire questo declino solo valorizzando l'interdipendenza tra diversità linguistica, culturale e biologica. La salvaguardia della biodiversità, della Terra come Natura, comporta quindi la difesa e la conservazione dei saperi sull'ambiente e della capacità di metterli in parole, denominarli, conferire significato a essi. Questa interdipendenza prende il nome di *diversità bioculturale* (Maffi 2001, 2005)². Uno degli elementi più minacciati in molte comunità linguistiche nel mondo è il sapere ecologico tradizionale, ovvero i concetti e la terminologia che danno forma alla comprensione e all'interazione di una popolazione con il mondo naturale, in tutti i suoi aspetti. Se una lingua cessa di essere usata in questo ambito, con essa scompaiono le conoscenze a esso associate, e i modi di vivere che hanno sostenuto. Il passo è allora breve verso la perdita di altri aspetti della cultura e, infine, verso la scomparsa della lingua nativa. Questa prospettiva è legata a un posizionamento attivo dei ricercatori, a fianco delle rivendicazioni delle popolazioni locali in difesa dei propri diritti sui territori e per conservare la propria lingua e cultura.

² Luisa Maffi, antropologa, e David Harmon, ambientalista, hanno sostenuto la diversità biologica e quella linguistico-culturale a partire dai testi *On biocultural diversity: Linking language, knowledge, and the environment* (2001) della Maffi e *In light of our differences: Why diversity in nature and culture makes us human* di Harmon (2002), entrambi risultato del convegno internazionale del 1996 a Berkeley 'Endangered Languages, Endangered Knowledge, Endangered Environment'. Dallo stesso congresso trae origine l'organizzazione Terralingua.

2. «CERCO QUALCOSA DI PURO»

La frase, titolo di questo paragrafo, è stata colta durante la presentazione della ristampa di *Memorie di racconti che oggi si chiamano leggende e superstizioni* di Fulgenzo Schneider nel 2021 a Socchieve. Lucia Protto, curatrice del libro con Domenico Isabella, aveva appena menzionato due iniziative che uniscono utilmente riappropriazione del patrimonio saurano e imprenditoria: il birrifico di Sauris e la ripresa della coltivazione della fava, come presidio Slow Food. Uno tra i presenti nelle prime file ha assunto una espressione contrariata, e dopo la presentazione si è avvicinato a Lucia. Del dialogo ho colto la frase: «Ma io cerco qualcosa di puro, la tradizione non contaminata...». Penso spesso a quella frase: dice tanto del nostro presente, della tentazione di rovesciare la prospettiva che scartava i saperi tradizionali ora privilegiandoli, mostrando la loro oculatezza e saggezza, esaltandone la visione olistica del mondo, enfatizzando la capacità del *savage ecologist* (Ellen 1986) di riciclare puntigliosamente ogni residuo di lavorazione, di consumo e di assimilazione biologica. Abilità, quest'ultima, universale almeno dalla cosiddetta rivoluzione neolitica, tanto che il riciclo e la gestione oculata della scarsità sono un aspetto fondante delle culture agrarie e pre-agrarie di ogni tempo e luogo. Ma è una prospettiva fallace: voler conservare il passato, desiderare che venga riproposto in quanto tale taglia fuori intere popolazioni dalla possibilità, anche in termini di diritti, di scegliere come agire nella contemporaneità, come migliorare le proprie condizioni di salute, come gestire la propria vita, pur senza dimenticare la passione per il patrimonio materiale e immateriale. Diventa una pretesa che si traduce nella frase: so meglio di te *cosa* fare e *come* farlo. Il nostro presente è abitato dal desiderio di accostarsi alla natura e alla tradizione come a qualcosa di implicitamente 'puro', essenziale e non contaminato. La Natura rappresentata come *wilderness* e la tradizione come essenza immutata nel tempo

sono le due facce di un medesimo desiderio di rifugio dagli affanni della post-modernità e dalla complessità contemporanea, pane per la fame di autenticità che ci assilla. Sono i due lati di una stessa medaglia che mostra all'opera, leggermente modificati, alcuni elementi del paradigma con cui abbiamo aperto questo capitolo: utilizzare i saperi sulla natura e tradizionali spesso decontestualizzandoli dalla propria storia ed ecologia, dai rapporti di forza, di subordinazione o dominio che li hanno costruiti nel tempo; sfuggire in questo modo dal confronto con i saperi egemonici; pensare utopisticamente che esistano luoghi, popolazioni, mondi, saperi in grado di sottrarsi al cambiamento e alla modernità vedendo «il bene solo in ciò che è o appare indigeno, e il male in ciò che viene da fuori, o viceversa» (Angioni 2000, p. 9). In questo modo non cogliendo quello che ormai è diventato un assioma dell'antropologia culturale, ovvero: solo se è in grado di accompagnare il cambiamento quella che noi chiamiamo 'tradizione' si trasmette nel tempo, contro le tentazioni del mero rimpianto. Solo se può rivestire opportunità e valore per le nuove generazioni – quindi incorporare nuovi elementi – la tradizione si conserva. Altrimenti si ossifica, diventa pura rappresentazione del passato.

3. QUALCHE ELEMENTO SUI SAPERI NATURALISTICI A SAURIS/ZAHRE

Ritornare alle ricerche su Sauris e sui saperi della natura / saperi terapeutici, oltre a seguire la traccia di questa collana – mettere le fonti in dialogo con le interpretazioni dei ricercatori – presenta qui una ulteriore declinazione, ovvero tracciare una relazione tra queste conoscenze, la descrizione fitoterapica attuale e la coltivazione oggi di erbe e piante aromatiche nella conca di Sauris/Zahre. Tessere quindi un filo che continua il passato nel presente, rendendoli reciprocamente significativi. Un profondo debito culturale è da attribuire alle numerose ricerche su piante ed erbe medicinali, in particolar modo relative alla Carnia, sia sul versante della

cultura popolare che di quello etnobotanico, della conservazione della biodiversità e farmacologico³. In questo testo, Michele Sari fa costantemente riferimento a Laura Coassini Lokar e a Livio Poldini (1988) e al loro studio sugli usi curativi tradizionali delle piante selvatiche in Friuli Venezia Giulia (parte della pianta, modi di preparazione, componenti chimici e proprietà mediche) come elemento fondante la diversità bioculturale della regione.

Da questa messe di ricerche emergono alcuni temi importanti, che qui cercherò di riprendere.

Il primo riguarda l'indipendenza dei sistemi bioculturali tra loro. Sebbene lingue e culture possano reciprocamente prendere in prestito vari elementi, numerosi studi suggeriscono che i saperi presentati dalle lingue native non sono facilmente sostituibili o trasferibili ad altre comunità linguistiche. Si veda la denominazione di piante che sono riprese linguisticamente dal friulano, come *malva* per indicare *Malva neglecta* Wallr., *radikh* dal friul. *ladric* impiegato sia per indicare in senso generico il radichio quanto cicoria-cee come il *Tarassacum officinalis*. Oppure, in alcuni casi, la trasformazione linguistica del corrispondente termine in italiano (ad esempio: 'celidonia', *Chelidonium majus* L. = *ziladonia*; 'dulcamara', *Solanum dulcamara* L. = *lucamara*). Alcuni informatori/trici distinguono all'interno del problematico genere ibridato delle mente spontanee – che pone problemi anche agli specialisti – almeno quattro specie raggruppate in: *minze van hause* 'menta di casa', presente negli orti; *minze van der olbe* 'menta di malga', presente vicino alle malghe e ai pascoli in quota; *bilda minze* 'menta selvatica', per indicare la menta che cresce oltre a questi spazi antropizzati; infine *mölgemuet* individua le labiate particolarment-

³ Molfetta 1977, 1984, 2007; Dreon, Paoletti 2009; Hammer, Miceli, Cifarelli, Laghetti 2007; Ghirardini, Carli, del Vecchio *et al.* 2007; Danelutto 1991, 2003a, 2003b, 2007a, 2007b, 2008a.



Baipusch, mazzi di fiori rituali benedetti alla Natività di Maria, 8 settembre 2023.

te aromatiche destinate a un uso simbolico (il *baipusch*, il mazzo rituale dedicato e benedetto alla natività di Maria) o a profumare gli ambienti.

In primo luogo è interessante notare che ben ventitré specie sulle trentatré valutate da Michele Sari⁴ presentano una documentata attività terapeutica che ne giustifica l'utilizzo medicinale. Rispetto agli usi fitoterapici popolari friulani, diciassette piante sulle trentatré considerate differiscono nell'utilizzo a Sauris per impiego della parte della pianta, per il tipo di preparazione e per il disturbo trattato. Tra queste ultime specie, cinque (*Gentiana acaulis*, *Gentiana punctata*, *Malva neglecta*, *Myrrhis odorata* e *Sambucus racemosa*) non sono menzionate nello studio di Lokar e Poldini e possono quindi essere reputate rimedi peculiari della tradizione saurana (Sari 2014-2015). Senz'altro questo è dovuto

⁴ Vedi la parte centrale di questo libro: 'Le piante della conca di Sauris: uso tradizionale, fitoterapia attuale e coltivazione', p. 37.

alla posizione a maggior quota sia degli abitati sia delle zone di raccolta delle piante, che non può essere separata dall'elaborazione di saperi specifici relativi a quanto reperibile in natura o coltivabile a quelle altezze. Notiamo alcuni casi di sostituzione: quando non è possibile utilizzare il sambuco nero perché assente nella zona, viene utilizzato il sambuco rosso (*Sambucus racemosa*). La Farmacopea Europea non lo ammette, ma esso sembrerebbe possedere, benché più blande, le stesse proprietà medicinali del sambuco nero. Le parti delle piante utilizzate in modo predominante sono le foglie e i fiori. In ordine decrescente seguono l'utilizzo delle radici e dei rizomi. Infine, in quantità minori e spesso in modo specifico per una sola pianta, frutti, oleoresine, semi, galbuli, getti sterili e bulbi (Sari 2014-2015).

Nella memoria dei saurani intervistati è ancora vivo l'uso veterinario dei preparati. La vicinanza, nel patire, tra umano e animale e la necessità di curare i bovini (e i suini) non solo in quanto animali fonte di reddito ma come co-partecipanti di una vita e sorte comune, fa in modo che, nel discorso, dalla cura verso gli umani si glissi verso la cura degli animali senza soluzione di continuità.

Da sottolineare che una singola pianta poteva essere utilizzata per trattare diverse patologie che, a volte, condividono una stessa sintomatologia – tosse, disturbi da raffreddamento, infiammazione. Un elemento che mi ha sempre colpito in molte ricerche di medicina popolare o sulle piante medicinali è il suddividere il loro impiego per apparato funzionale (per la cura dell'apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare, eccetera). Questo ordinamento da un lato risponde alla necessità di razionalizzare quanto non è sistematizzato a livello popolare (o se c'era una sistematizzazione, questa è andata progressivamente perduta), mentre dall'altro ci permette di comprendere, grazie alla nostra alfabetizzazione medica di base, una efficacia che abbiamo appreso come mirata all'organo e al sistema a cui esso ap-



Cicuta (*Cicuta virosa* L.).

partiene. Mentre la logica di partenza nei sistemi terapeutici popolari è il *sintomo*, legato alla materialità delle sensazioni corporee o alla visibilità: il mal di pancia, il senso di pesantezza, la ferita, il gonfiore e il cambiamento cutaneo legati all'infiammazione. Questo aiuta a comprendere perché una singola pianta poteva essere utilizzata per curare diverse sintomatologie o era usata in associazione con altre.

Ancora relativamente al tema dello scambio, una annotazione concerne quanto viene più volte richiamato come l'*isolamento* della conca di Sauris, che andrebbe almeno distinto tra un isolamento relativo e uno assoluto. Il primo diventa

evidente proprio attraverso i saperi terapeutici: la più nota figura terapeutica della storia di Sauris, Pietro Schneider *Klendàr* è rimasta nella memoria per le sue consultazioni di un *veslar*, un erborista sappadino⁵, facendo quindi pensare a una trasmissione di conoscenze entro comunità linguisticamente affini e che condividevano un ambiente montano simile. Ma Pietro Schneider affinava, verrebbe da dire moltiplicava queste conoscenze attraverso il ricorso a fonti scritte di varia origine (annotazioni di ricette e preparati, *medecules* nell'espressione di Domenico Molfetta (1977) anche risalenti alla seconda metà del XVIII secolo, libri, eccetera). E probabilmente 'rubava con gli occhi' quanto poteva attingere dalla visita di sanitari in zona, senza trascurare il fatto che gli era stato affidato l'*armadio farmaceutico*, ovvero il dispensario farmaceutico comunale⁶ che permise di aumentare l'efficacia dei suoi interventi. Quello di Schneider è un sapere composito che attinge alla tradizione erboristica ed è aperto alle innovazioni mediche e legislative. La figura di Klendar consente di analizzare un'altra questione al centro dei saperi naturalistici, quella della specializza-

⁵ *Veslar* nel *Zabrer Wörterbuch*, curato da Denison-Grassegger, indica 'erborista' (lemma 7189) e 'soprannome saurano con cui un tempo era conosciuto un erborista sappadino' (lemma 7190). *Veslar* è anche il nome con cui è conosciuta una casata a Sappada/Plodn.

⁶ Il cosiddetto armadio farmaceutico (istituito con la legge del 21 dicembre 1899 n. 474) venne soppresso nel 1913 con il perfezionamento delle condotte mediche. Era affidato al medico condotto o a un suo sostituto e sopperiva alle necessità dei piccoli comuni privi di farmacia. Il legislatore ritenne anche opportuno chiarire che l'eliminazione dell'armadio farmaceutico era subordinata al funzionamento di un regolare servizio di farmacia, quindi accadde che ne restarono attivi per molto tempo in località molto lontane dai centri abitati maggiori. La distribuzione dei farmaci veniva effettuata dietro pagamento al medico comunale o a un suo sostituto. L'armadio farmaceutico conteneva farmaci di prima necessità che andavano dal chinino alla digitalina, alla ergotina, al laudano, alla morfina (queste due ultime erano stupefacenti e soggette a particolari norme).

zione della conoscenza. Accanto a figure che spiccavano per la loro abilità, come Pietro Schneider e Amadio Polentarutti, troviamo un sapere diffuso femminile e maschile, almeno tra chi ha più di 50-60 anni. Non si tratta unicamente di una trasmissione orale: come entriamo in una casa per realizzare l'intervista, troviamo in bella vista qualche libro, opuscolo o manuale illustrato sulle erbe. Questi ultimi sono senz'altro molto recenti, tuttavia le informatrici procedono andando e tornando dalla figura della pianta (quale supporto visivo, del quale si discute la maggiore o minore somiglianza con gli esemplari conosciuti) alla memoria. Le esperienze di apprendimento di queste conoscenze iniziavano durante l'infanzia, in quanto si veniva inviati a raccogliere le piante, con varie raccomandazioni per non confonderle con specie nocive o velenose, o si accompagnava un adulto nella raccolta. Un luogo ideale di apprendimento, soprattutto per le bambine, era l'orto in cui alcune di queste erbe erano coltivate, oppure si era sottoposti a una cura, non sempre gradevole. Alla ragazze poteva spettare un altro compito: quello di sorvegliare l'andamento dei parti, in attesa dell'arrivo dell'ostetrica condotta e delle donne di esperienza. A volte, queste non arrivavano in tempo e bisognava darsi animo e cercare di fare qualcosa. Racconta Natalia Colle (nata nel 1915, intervista del 28.04.1997):

Donatella: la *muma*⁷ Nina, che era una *belisch*⁸ la chiamavano anche per i parti?

Natalia: sì, orpo! Lei e Veronica andavano. [...] la prima levatrice [diplomata] che è venuta qui è venuta dal 1937. Era di Comeglians, quelle parti là. Perché di Luigino era ancora Monica, e

⁷ «N.f., pl. *mumas* [ˈmu:mas] – Tante; zia. [s ˈjo:f vandr ˈmain ˈmu:ma ɪft ˈhi:nbörtn] – das Schaf meiner Tante ist verendet; la pecora di mia zia è morta. Etym. < frl. (carn.) *muma*, vgl. *Pirona*, s.v. *mùme* (ant.), †*mueme*, †*mume*» (*Zabrer Wörterbuch*, lemma 3956).

⁸ Aggettivo che indica: italiano, friulano, carnico; insomma, veniva da fuori Sauris, precisamente da Auronzo di Cadore.

anche quando è nato Franco. Invece quando è nata Serena era già la levatrice. [Monica era una che faceva la levatrice a Lateis perché ogni frazione aveva la sua donna che sapeva] Io vi racconto adesso le mie esperienze, perché sono arrivata alla Maina, erano tutti giovani e quando è arrivata la prima bambina di Maria non era nessuno, non hanno chiamato nessuno, tutti giovani, questa donna con le doglie, “cosa dobbiamo fare? Niente, aspettare, nascerà!”. Intanto il marito è andato a prendere queste donne, lui che va su a piedi, che scenda a piedi, questa donna aveva tempo! Eh! Questa è stata la mia prima esperienza. Sicché questa bambina, era una bambina, mi ricorderò sempre, aveva il cordone intorno al collo. Ormai la bambina era già morta. Questa era la prima esperienza. Dopo, quando è nata Virginia, sorella di mio genero, suo papà ha dovuto chiamare anche le donne, ed è venuto a dirmi: – Talia vai lì perché è sola –. Sono andata a casa da questa donna e l’ho trovata già con la bambina in braccio. Però il cordone era ancora ... cosa faccio? Mi sono fatta dare un po’ di filo, ho legato da una parte e dall’altra, ho tagliato, ho messo a letto questa povera donna, la bambina l’ho messa in un asciugamano e ... intanto sono venute le donne, era già la levatrice [diplomata]. E mi ricordo che mi aveva insegnato, perché avevo tagliato forse un po’ troppo vicino, mi ha insegnato. Dopo è nato quello di Maria, la seconda. Viene su a chiamarmi, perché stavo lì vicino. Viene su a chiamarmi, era sul secchio. – Cosa fai lì? – Eh non posso muovermi ho le doglie! – [A]spetta che ti accompagni a letto, se ti cade nel secchio ... – Ah non riesco! Dai, dai, che mi viene già fuori! – Ma non hai niente qui! –. Pensi Lei, avrò avuto 22 anni. Avevo il grembiule, ho tenuto su il grembiule, e l’ho preso su, voh! Chiamo, chiamo, chiamo, era Agnese lì, – Portatemi un paio di forbici! –. Agnese è andata a prendere un po’ di filo, le forbici, finché sono arrivata a metterla a letto. Ho tagliato il cordone della bambina, l’ho messa a posto, [...] quella era la seconda. L’ultima che ho avuto, l’ho avuta da sola. Che ho chiamato mia cognata, – porta un paio di forbici che posso tagliare il cordone –. Taglia il cordone e leva, che intanto arriverà la levatrice, no? [...] Io sono stata in stalla, ho lavato i piatti, poi ho detto a mio marito che andavo a letto, di andare a chiamare. Sarà stato sul ponte che è arrivato.

Invece, se sosteniamo l’idea di un isolamento assoluto sollecitiamo la narrazione di una purezza originaria che si è

mantenuta attraverso di esso; questo corrisponde ad affermare che Sauris/Zahre ha mantenuto nel tempo le sue peculiarità linguistico-culturali grazie all'isolamento e che la condizione geografica ha modellato in senso deterministico la vita culturale dei suoi abitanti. Ben diverso è riconoscere una volontà di preservare e continuare la propria cultura, potremmo dire che si è alimentata una *passione patrimoniale*, pur nel cambiamento irreversibile degli ultimi cinquanta anni, vivendo il presente, le sue opportunità e complessità. Nel caso di Sauris, molto altro ci sarebbe da dire in merito agli scambi materiali documentati storicamente con una circolazione non fitta ma costante di saperi tecnici (tessitura, mestieri legati al bosco, allevamento) e prodotti (fave contro piselli, burro contro cereali) tra Sauris, la pianura e le zone contermini della Carnia. Il livello di dettaglio della nomenclatura nella lingua locale non si ritrova nelle lingue di gruppi che sono entrati nella stessa area in un momento successivo o di comunità che sono passate dalla lingua di sostrato a un'altra. Si pensi alla toponomastica, e a quanto emerge dalle testimonianze raccolte: in moltissimi casi la denominazione della pianta è accompagnata da un termine che indica il luogo dove trovarla. Si tratta di una conoscenza *spazializzata*, nella quale il luogo fa parte delle caratteristiche della pianta e aiuta a distinguerla da altre simili.

Un altro elemento di fondamentale importanza è la ricerca partecipata dalle comunità locali. Potremmo chiamare in questo modo la metodologia spesso adottata da Domenico Isabella: radunare più persone contemporaneamente – e di generazioni diverse – per parlare dei saperi terapeutici. Non si tratta solamente di identificare la pianta, stilare liste e rintracciare la classificazione scientifica, ma di ascoltare chi parla e seguirlo nelle connessioni che compie tra piante e malattie, rimedi ed esperienze personali: il morso del 'millepiedi', il dolore, la febbre, le cure e la loro efficacia; i dolori articolari e le virtù curative dell'ortica; i panni e le strisce di

lino per tenere ben saldi i cataplasmi. Lo stesso lino che ha anche proprietà curative, come se esse si trasmettessero al filato e al tessuto ottenuto, amplificandone i benefici. Ascoltare come vengono espresse somiglianze e differenze tra le piante (descrizione del fiore, stato di maturazione, parte da considerare – le tre cortecce del sambuco nero) permette di rispondere alla domanda ‘Piante utili per chi?’ e di constatare come la conoscenza di piante ed erbe si articola tra identificazione, luogo di raccolta, preparazione dell’infuso o del cataplasma.

Riprendere in mano le registrazioni audio realizzate tra il 1995 e il 1997, non più con le preoccupazioni dell’ancora giovane studiosa – pianta, nome saurano, cosa cura, in che modo... – a volta sprofonda l’ascolto in un caos di voci che si sovrappongono, alternando il saurano all’italiano. Chi sta parlando? di cosa? La trascrizione dell’intervista è faticosa, a volte impossibile. Queste voci sono una danza, più che un coro, danze di coppia, danze di gruppo. Restituiscono una materialità della voce che si confronta su particolari, modi di cura, cavalca ricordi, li corregge reciprocamente. Chi interviene a volte sembra divagare, invece segue le parentele, le connessioni, le contiguità di significato che collegano le piante tra loro, le pratiche della cura, l’esperienza del disturbo, la genealogia dei rimedi e delle associazioni (per i vermi intestinali: corone di aglio ma anche vermifugo acquistato in farmacia).

L’ultimo capitolo, scritto da Erika Di Bortolo Mel, riprende le interviste a Matteo Petris, David Polentarutti e Fulvio De Crignis, titolari di due aziende che si occupano di piante aromatiche e a uso terapeutico a Sauris di Sopra. Nelle conversazioni, l’appoggio sulla tradizione dei saperi naturalistici – ricerca in natura, tecniche di coltivazione ed essiccazione – si nutre di apprendimenti, specializzazioni ed esperienze maturate anche fuori dalla conca di Sauris. Il rapporto con la tradizione cambia per conservarsi.



Carlina bianca (*Carlina acaulis* L.).



[Play]

Valeriano Lucchini racconta come Pietro Schneider curava gli animali

I SAPERI TERAPEUTICI E LE FIGURE DELLA TRADIZIONE.

PIETRO SCHNEIDER KLENDĀR (1862–1942)

Domenico Isabella

Lo stato di salute e di malattia rappresentano a Sauris, come in ogni altro luogo, due poli entro i quali spazia la vita umana; anzi, a ben vedere, ne rappresentano una dimensione, non solo meccanica, ma anche spirituale, sul cui terreno hanno attecchito alcuni ‘saperi’ eminentemente terapeutici. Per capire i contenuti e la dinamica di queste applicazioni conoscitive bisogna però riunirle attorno a un tema specifico, che non può prescindere dall’insieme delle conoscenze pratiche e simboliche sulla natura, sulla concezione del corpo, sulla costruzione culturale del maschile e del femminile. Questo tema è per l’appunto quello della salute e della malattia, dove la presenza della demoiatria non può ritenersi avulsa dagli sviluppi delle procedure diagnostico-terapeutiche della medicina scientifica maturati soprattutto nel corso del XIX secolo. Anzi, proprio l’iterazione tra queste realtà concettuali completamente diverse è stata all’origine di sensibili cambiamenti, trasformazioni, riadattamenti, disgregazioni all’interno dei sistemi di cura popolari, chiamati a fare i conti con una medicina ufficiale sempre più avanzata e con le nuove realtà politiche e sociali, diffusesi anche a Sauris tra la metà del 1800 e gli anni Sessanta del secolo scorso.

Come altrove è già stato notato, l’indifferenza della medicina ufficiale per la storia e l’etnografia della medicina po-

polare non può che portare all'occultamento dei soggetti storici che in questa sono stati coinvolti, relegandoli al ruolo di meri oggetti. Oggetti a un tempo della *superstizione* e dell'opera di delegittimazione attuata dalla medicina ufficiale; e invece essi si presentano come soggetti attivamente impegnati nella difesa della propria salute psicofisica.

Questo loro impegno passa attraverso l'osmosi tra i saperi sulla natura e quelli concernenti il binomio salute-malattia, per cui non è possibile scindere completamente la salute degli uomini da quella degli animali. La sopravvivenza di questi ultimi è garanzia della vita dei primi, soprattutto fino all'inizio del Novecento, quando ancora il sistema agro-pastorale mostra la sua vitalità e la sua necessità. E le figure di terapeuti, dei quali la tradizione orale ci rimanda il profilo e l'abilità, appaiono innanzitutto come terapeuti degli animali, che allargano la loro competenza agli umani.

In questa piccola comunità alpina la scarsità e la precarietà delle vie di comunicazione rendevano difficoltoso, soprattutto d'inverno, ogni tipo di *pronto soccorso* in caso di incidenti o malattie improvvise. Le figure del veterinario e del medico condotto dovevano fare ancora la loro comparsa istituzionale; per cui, in attesa che maturasse la seconda metà degli anni Cinquanta, i rispettivi ruoli avevano bisogno di un vicario. All'interno di una comunità così esigua, non esiste una specializzazione in tal senso, e chi è capace di guidare i bovini in un parto difficile, o di ridurre una frattura, a maggior ragione può intervenire nel caso di un parto umano complicato, o mostrare tutta la propria abilità e competenza nell'aggiustare ossa, ricomporre arti, sistemare slogature e curare infezioni umane. Questi terapeuti comprendono in sé la figura del *botanico* popolare (*veslar*), conoscitore di erbe e del loro impiego, e in quest'abilità intrattengono rapporti con altre figure analoghe delle comunità limitrofe, soprattutto Sappada.

A Sauris, ancora oggi si ricordano di uno di loro: d'altronde,

Pietro Schneider¹ (1862-1942), detto *Klendàr* (soprannome dalla residenza in località Clendis, che si trova vicino ad Ampezzo, anche se il legame non è chiaro), e anche conosciuto come *Pieri Muini* (Pietro il sacrestano), ha fatto troppo per la salute dei suoi compaesani e per la cura delle loro bestie perché la sua memoria possa perdersi in poco più di mezzo secolo.

Il tempestivo intervento di *Klendàr* spesso servì proprio a questo: contenere le conseguenze di malattie o incidenti o addirittura salvare chi ne era colpito. Se si trattava di bestiame, il suo ausilio acquistava subito uno spessore economico perché investiva la principale fonte di sussistenza dell'intera comunità. In entrambi i casi, il nostro protagonista poteva contare sulle conoscenze che gli derivavano dal repertorio della medicina popolare, dalla farmacologia naturale e da una certa medicina empirica.

Ma c'era anche qualcos'altro che lo rendeva il candidato ideale per questo ruolo: ovvero una conoscenza empirica del corpo (umano e animale) implementata dalla contestuale attività di norcino, e una modesta conoscenza scientifica. La prima era accompagnata, senza dubbio, dalla metodologia terapeutica praticata, con esiti alterni, usando esclusivamente erbe e altri elementi del mondo animale e minerale (grassi, sali, eccetera). La conoscenza scientifica, invece, proveniva da repertori di rimedi, *segreti*, annotazioni, spesso foglietti volanti radunati con estrema cura (alcuni possono essere fatti risalire alla seconda metà del XVIII secolo), e dai libri. Tra le sue carte sono stati ritrovati due testi di notevole importanza, vale a dire un trattato di chirurgia in

¹ Schneider Pietro Agostino, figlio di Silvestro e di Schneider Giovanna, nacque a Sauris il 23 aprile 1862, capelli biondi lisci, occhi azzurri, alto m. 1,68, professione ufficiale: tessitore. Tali informazioni sono state tratte dal foglio di congedo illimitato datato: Udine 1883 (Archivio della famiglia Petris/Schneider 'Wolf', Sauris di Sotto).

forma dialogica² (edito a Padova nel 1706) e un testo di erboristeria scritto nel 1557 da Adam Lonitzer e rieditato nel 1737 da Balthasar Ehrharts (*Krauter-Buch: oder das Buch über alle drey Reiche der Natur*, Lungsburg 1783)³. Né nei materiali manoscritti, né in queste opere a stampa è presente un appunto relativo alla dimensione ritualistica. Appare difficile capire se questa 'laicizzazione' del sapere terapeutico sia dovuta alla stessa scomparsa delle formule e dei riti gestuali verificatasi anche nel resto della Carnia, o se invece essa vada giustificata in altro modo. D'altra parte le testimonianze raccolte attribuiscono a queste figure terapeutiche maschili un frequente ricorso alla consultazione di materia-

² Dialogo tra Uranio «eccellente chirurgo» e Alchindo «giovane studente» dedicato «al merito inesplicabile del molt'illustre ed eccellente sig. Filippo Masiero. Primo chirurgo del Pio luoco dell'Hospitale di S. Francesco Grande di Padoa» [Nonostante le ricerche effettuate non mi è stato possibile risalire alla scheda catalografica di questo testo. L'unica opera rintracciabile attraverso il luogo e l'anno di stampa è: *Opere chirurgiche di Filippo Masiero, Primo Chirurgo del Pio Ospitale di San Francesco Grande di Padova, divise in tre parti, cioè Il Chirurgo in pratica, Il Sogno Chirurgico, et il Pratico Perfetto*, In Padova, nella Tipografia del Seminario, 1706]. Per quanto riguarda Alchindo, si tratta di Abū Yūsuf Ya'qūb ibn Ishāq al-Kindī (nome latinizzato Alchindus; 801 circa - 873), musicista, astrologo, matematico, filosofo, fisico e scienziato arabo.

³ Titolo completo: *Adami Loniceri Vollständiges Kräuter-Buch, und künstliche Conterfeyungen der Bäumen, Stauden, Hecken, Kräutern, Geträyde, Gewürtzen etc.: mit eigentlicher Beschreibung deroselben Namen in teutsch- griechisch- lateinisch- frantzösisch- italienisch- und hispanischer Sprache; wie auch deren Gestalt, natürlicher Krafft und Würckung; samt außführlichem Bericht von der Kunst zu destilliren; wie auch Bauung der Gärten, und Pflanzung der Bäumen; ingleichen von den fürnehmsten Thieren der Erden, Vögeln, Fischen und Gewürmen und dann auch von Metallen, Ertz, Edelgesteinen, Gummi und gestandenen Säfften...* Adam Lonitzer o Lonicer fu un botanico tedesco (1528-1586). Il suo *Krauterbuch* venne pubblicato nel 1557 e in esso Lonitzer riconosce di aver attinto dalle opere di altri medici, farmacisti e botanici suoi contemporanei quali Jean Ruelle, Valerius Cordus, Pietro Andrea Mattioli, Hieronymus Braunschweig e Conrad Gessner.

le scritto e questa circostanza, da sola, non serve a gettare luce sul quesito. In ogni caso, non sembra neppure insensato pensare che questo fenomeno (quello della laicizzazione terapeutica, per intenderci) si sia concretamente verificato in un periodo di carenze istituzionali e di avanzata medicalizzazione, ossia in un contesto circostanziale favorevole all'emersione di personalità forti e salvifiche, in grado di assicurare il soccorso terapeutico alla popolazione locale, facendo ricorso a saperi di derivazione più colta e attingendo a un sapere fissato nei libri, nei ricettari e nei trattati classici. Non va peraltro dimenticato che la famiglia di Pietro, gli Schneider *Palaciar*, era stata una delle più importanti del paese, perché aveva dato alla chiesa numerosi sacerdoti, tra cui il più degno di nota è stato un certo pre' Canziano, titolare della parrocchia di Sauris per quasi quarant'anni (1797-1834). Probabilmente questi sacerdoti contribuirono a formare nella casa patriarcale una discreta biblioteca; e di questa rarissima riserva letteraria approfittarono Pietro e un suo cugino, Fulgenzio, passato alla storia del posto per gli scritti di notevole interesse storico ed etno-antropologico che gli hanno valso l'epiteto di *intellettuale popolare*.

Fare paragoni tra questi due personaggi non porta molto lontano perché lo spettro delle loro singole azioni si nutre di finalità diverse. Ma Pietro ha sicuramente maturato nella memoria dei saurani un ruolo apicale dovuto alla concreta incisività delle sue iniziative che non può essere riconosciuto a Fulgenzio, i cui meriti risiedono nella *traditio* elitaria della sua conoscenza.

A quanto dicono gli informatori, la capacità terapeutica della figura di Pietro poggia più su di una competenza individualmente maturata, per la quale sono centrali il richiamo al libro, all'esperienza raggiunta, alla concreta sperimentazione piuttosto che al *segreto* o a una trasmissione intergenerazionale di conoscenze. La consultazione di erbari e manuali non è quindi un'abitudine recente dovuta alla scolarizzazione

diffusa. Non a caso l'abilità e le conoscenze degli specialisti terapeutici saurani (Pietro Schneider e quelli che potremmo chiamare i suoi eredi, Amadio Polentarutti, Simone Colle e Costante Petris 'Völvlan'), attivi tra la fine dell'Ottocento e gli anni Sessanta, vengono sempre ricondotte, dai loro discendenti o da chi li ricorda, a due elementi: un'assidua consultazione «di libri di erbe e di medicina» e il consiglio e la guida dei medici dei comuni limitrofi. Anzi, l'approvazione o il placet della medicina ufficiale vengono addirittura ritenuti una sorta di crisma istituzionale, che attribuisce all'azione dei terapeuti popolari un'aura di preziosa ufficialità. Quindi, nel caso di Pietro Schneider, che curava animali e uomini ed era chiamato ad aiutare nei parti difficili, tale competenza si appoggia soprattutto sul sapere del libro e della scrittura, in un rapporto non ingenuo che si avvantaggia della relazione con i referenti sanitari esistenti⁴. Infatti,

⁴ Dalla Relazione sull'andamento della infezione di tifo addominale del 1915, del tenente medico in missione dott. Mario de Marinis: «Giunto che fui qui – però – ebbi subito a convincermi che il compito assegnatomi non era certamente dei più facili – per la poca possibilità di trovare persone adatte allo scopo e disposte, d'altra parte, a lasciare la cura dei campi e del bestiame e mettersi a mia disposizione, oltre che per il servizio di disinfezione, anche per i diversi servizi necessari. Mi fu di necessità, urgendo il bisogno, rimediare alla miglior maniera, nell'interesse dei non pochi servizi di profilassi, e dovetti finire per sostituirmi all'opera dei disinfettatori, coadiuvato dal mio attendente e dal Signor Schneider Pietro fu Silvestro – da me praticamente istruiti e dei quali ebbi veramente, a giovarmi non poco. Il Signor Schneider, che al mio arrivo qui già trovai a servizio del Comune in qualità di sorvegliante, mi fu di valido aiuto non solo per tutti i servizi di profilassi in genere, ma quanto come interprete: senza di un tale intermedio tra me e gli ammalati, tra me ed i famigliari di essi, io mi sarei trovato nell'impossibilità assoluta parecchie volte, di comprendere [sic] gli infermi e farmi comprendere da essi. / Devo, quindi, doverosamente, richiamare l'attenzione della S.V. nell'opera, durata per ben quattro mesi, del detto Signor Schneider Pietro, il quale, come può essere noto anche alla S.V., fu costretto a trascurare per un periodo non breve di tempo i propri interessi di famiglia» (Archivio della famiglia Petris/Schneider 'Wolf', Sauris di Sotto).

tra le sue carte è stato rinvenuto – oltre alle ricette manoscritte di preparati terapeutici – un fitto carteggio completo di scritture contabili (dal 1929 al 1941) intrattenuto con le più note case farmaceutiche italiane. Non dobbiamo, inoltre, dimenticare che da solo gestiva la distribuzione dei farmaci, occupandosi di rifornire dei moderni prodotti indispensabili il dispensario comunale, mentre la corrispondenza a lui diretta era intestata al «Dottor Farmacista Pietro Schneider di Sauris».

L'indagine conoscitiva svolta sulla sua opera ha evidenziato, infine, una competenza botanica ancora attuale, per cui è legittimo sostenere che gli interventi sanitari realizzati da Pietro Schneider potevano vantare già a quel tempo un sostrato culturale assolutamente invidiabile.

Di Pietro rimane il suo aver fatto; la sua memoria è legata all'aver curato questo e quello, adjuvato quel parto così difficile, ridotto le peggiori fratture di bipedi e quadrupedi – ma anche per esser stato processato, con tanto d'assoluzione e sostegno collettivo, per abuso dell'esercizio della professione medica⁵. A questo proposito Valeriano Lucchini (1907-2000) di Lateis mi scrisse:

Caro Domenico, ripescando nei ricordi riguardanti il sig. Schneider Pietro *Klendar*, posso dire che buona parte dei bambini di Lateis, della mia generazione li portavano a Sauris per il battesimo, e il *Klendar* oltre a fare da sagrestano faceva anche da padrino, quindi diventando Santolo.

1. L'ORIZZONTE SIMBOLICO DELLA SALUTE-MALATTIA

Dopo aver sottolineato l'atteggiamento pratico e il ricorso alle fonti a stampa che ha caratterizzato le figure terapeu-

⁵ Di questo processo rimane viva memoria tra gli informatori anziani, ma nonostante le ricerche, nessun documento è stato ritrovato presso gli archivi del Tribunale di Tolmezzo, peraltro depauperati per varie vicende (trasferimenti, terremoto...). La data presunta, secondo Natalia Colle di La Maina, è il 1924.

tiche tra Ottocento e Novecento a Sauris, volgiamo ora lo sguardo a quanto è possibile ricostruire della eziologia particolare di alcuni disturbi, che affonda in un orizzonte simbolico, abitato dal sacro e da esseri mitici. Fanno da guida a questo viaggio le testimonianze degli informatori più anziani, incontrati nel corso di ricerche iniziate negli anni Novanta assieme agli scritti di Fulgenzio Schneider (cfr. Schneider [1993] 2020), e intrecciano diversi tipi di saperi: quelli sui confini tra umano e non umano, tra bene e male, tra sacro e natura.

Anche a Sauris, come nel resto dell'arco alpino, ritroviamo ancora tra i testimoni anziani elementi della cultura popolare in cui domina l'effetto pernicioso dello *spavento*, oppure di alcuni esseri corporei (le streghe ad esempio) o incorporei, quali le anime dei dannati o le *arie cattive* (*leitza lifte*), ai quali si attribuisce, oltre alle malattie, anche la perdita dell'orientamento. In questo quadro eziologico, i sintomi si riducono a un perturbamento generale delle normali funzioni dell'organismo e della cognizione, le cui origini vanno ricercate in una turbativa dei corretti confini, tra la notte e il giorno, tra il naturale e l'oltremondano.

La rottura di questi confini indebolisce anche le barriere protettive di cui l'individuo ha bisogno e finisce con l'incidere, in un regime di progressiva gravità, il nucleo profondo dell'essere, per toccare il sangue e infine il corpo nei suoi aspetti funzionali. A tale aspetto nocivo erano soprattutto esposte le persone in particolare stato di debolezza (corporea e sociale). Ma il caso concreto in cui versa il singolo paziente determina anche la personalizzazione del suo male e dell'esperienza relativa, acquisendo una valenza tipologica estranea alle categorie di classificazione alle quali oggi siamo abituati.

Nell'immaginario popolare saurano, quale ci viene trasmesso da Fulgenzio Schneider e da alcuni testimoni, gli spiriti, le *arie* o i *venti cattivi* (*leitza lifte*), le streghe (*heksn*), i

personaggi mitici (*Orkul, Bêlin, Geponeta, Leiza Bohr, Gue-ta Bohr, Trute*) erano dappertutto, disponibili a rendersi visibili agli uomini, ma rimanendo nella prevalenza dei casi a loro occulti.

Praticamente si correva il pericolo di imbattersi continuamente in qualcuno o in qualcosa di visibile o invisibile in grado di pregiudicare la salute, la buona riuscita di un'impresa, dei raccolti, ecc. Per evitare spiacevoli conseguenze, la gente ricorreva a particolari tecniche protettive e difensive e tendeva a evitare azioni, gesti e parole proibite.

I *brufoli* (il più delle volte si trattava di dermatiti) erano causati da *arie cattive* (*leitza lifte*). Per curarli bisognava sottoporre la persona malata a una fumigazione prodotta da alcune braci, tre sassolini presi ai tre angoli della casa, incenso, cera della candela della Candelora, olivo e fiori del mazzo benedetto durante la festa della Madonna di settembre (*baipûsch*). L'ammalato doveva inalare per nove volte di seguito, con la testa coperta da una tela, il fumo risanatore, mentre l'officiante recitava il *Credo*.

Per far sparire le verruche, si facevano tanti nodi quante erano le verruche su un laccio di seta e lo si nascondeva sotto la grondaia, dove cadono le gocce. Man mano che il laccio marciva, anche le verruche sparivano. Un altro metodo consisteva nel gettare nel fuoco tanti granelli di sale quante erano le verruche da estirpare, recitando il *Credo*.

Su qualsiasi ferita, ammaccatura o scottatura si ponevano impacchi con erbe officinali (piantaggine, arnica, origano, ecc.) raccolte durante la notte di San Giovanni o benedette in chiesa, durante la festa della Madonna di settembre o la vigilia dell'Epifania. Le ferite, gli eritemi e le ustioni venivano curati anche lavandoli con l'acqua benedetta.

Si usava il fumo benedetto anche per curare le mammelle delle mucche affette da mastite, in tal caso si utilizzavano solo fiori dell'origano selvatico (*mölgemuet*) che componevano il mazzo benedetto; mentre se ci si accorgeva che nel-

la stalla (o nella casa) qualcosa non andava, pur ignorando cosa fosse, si ricorreva all'emanazione fumosa per purificare l'ambiente. Nessun influsso maligno o fascinazione avrebbe resistito in quell'aria pervasa dal sacro fumo.

Il canto dei volatili era sempre foriero di presagi: se la gallina *cantava a gallo* questo era un presagio di morte; se il gallo cantava prima di mezzanotte era segno di disgrazie imminenti; così pure se uccelli o altri animali mostravano segni di inquietezza senza un apparente motivo, o se la civetta o il corvo emettevano le loro grida stridule nei pressi di una casa dove giaceva un ammalato grave, questo significava che presto sarebbe morto.

Per essere sicuri di un buon esito non si cominciava mai un'impresa senza aver tracciato un segno di croce. Si ricorreva a tale tecnica protettiva quando si iniziava a cuocere la polenta e quando veniva il momento di tagliarla; si incideva una croce sul pane prima di cuocerlo; sul latte cagliato prima di fare il formaggio, e così via. Un segno di croce veniva tracciato sulla porta della stalla quando le mucche partivano per le malghe e lo stesso segno veniva tracciato con il frustino per terra quando si prendeva il cammino con i cavalli o i muli per un lavoro o un viaggio.

L'acqua benedetta nella notte dell'Epifania era ritenuta, anche a Sauris, un talismano potentissimo. Veniva usata per difendere gli orti, i campi, le stalle, per allontanare il temporale e nella preparazione dei sacchetti protettivi (*peschkele*), che si portavano accostati al corpo per tutelarsi contro qualsiasi minaccia. Prima della semina si benediceva il terreno con l'acqua santa, usando un ramo d'olivo benedetto come aspersorio.

Un ramo d'olivo benedetto veniva poi posto in ogni campo per assicurare la buona riuscita del raccolto e scongiurare le malattie delle piante. Per lo stesso motivo, esso veniva conservato nella stalla assieme all'immagine benedetta di sant'Antonio Abate.

Per far sì che il proprio amore fosse ricambiato, o per conquistare la persona del cuore, era sufficiente farle ingerire, con cibi o bevande, una goccia del proprio sangue o polvere delle proprie unghie. Se poi si desiderava legarsi per l'eternità alla persona amata in modo che la relazione si concludesse con un bel matrimonio, bisognava mescolare nel cibo o nelle bevande alcune radici di orchidea maculata (a forma di mano) e di orchidea maschio (di forma ovoidale) e infine consumarle assieme.

I fiori benedetti svolgevano la loro funzione apotropaica contro qualsiasi forma di influsso negativo. Così, per prevenire le malattie delle bestie, si davano loro in pasto alcuni di questi fiori.

Un pizzico di sale bianco benedetto poteva garantire la perfetta conservazione delle carni e dei latticini, oppure poteva scacciare streghe e spiriti maligni eventualmente presenti in casa o nella stalla.

Si faceva ricorso, invece, alla frutta benedetta per prevenire alcune malattie. Infatti, quando si rientrava dalla cerimonia religiosa della vigilia dell'Epifania, era uso offrirne una fettina a tutti i componenti della famiglia, rendendoli in tal modo immuni da parecchi malanni (tosse, mal di gola, mal di pancia, eccetera).

La cintura della Madonna era un talismano contro tutti i pericoli, soprattutto durante i viaggi: proteggeva dall'Orco, dai dannati, dalle tregende; nel sonno allontanava l'Incubo (*Trute*), difendeva, inoltre, la partoriente e la culla da ogni tipo di influsso malefico. Numerose sono le testimonianze sulle sue virtù, le più anziane la conservano ancora.

Un amuleto che raramente non si indossava era il *peschkele*, ossia una sorta di cuscinetto, di forma variabile (in genere era a forma di cuore per le donne e rettangolare o quadrato per gli uomini) contenente i sette ingredienti magici della tradizione saurana: oro, incenso e mirra (simboleggiati dal solo incenso), cera della Candelora, olivo, fiori del mazzo

benedetto, acqua benedetta all'Epifania o rugiada di San Giovanni Battista. Veniva posto nella culla o tra le fasce dei bambini e aveva gli stessi poteri protettivi della cintura della Madonna.

Prima che le mucche partissero per le malghe gli venivano somministrati sale benedetto all'Epifania e acqua santa; quest'ultima poteva essere versata nel pastone ovvero vi si intrideva il pane, scongiurando così ogni eventuale incidente o malattia (Isabella 1992, p. 223).

Prima di sedersi su un sedile occasionale vi si tracciava sopra un segno di croce; lo stesso segno veniva fatto sul cibo quando si iniziava a mangiare.

Se si andava nell'orto a raccogliere le verdure dopo l'ora dell'Ave Maria, bisognava prima aspergere il terreno con l'acqua santa per evitare di ricoprirsi di brufoli a causa dei *leitza lifte* (venti maligni). Uscire di casa dopo l'Ave Maria o non rientrare prima di quell'ora significava esporsi in generale agli influssi maligni.

Per portare a buon termine una gravidanza si dovevano osservare scrupolosamente alcune prescrizioni: non alzare le braccia al cielo altrimenti il cordone ombelicale si sarebbe attorcigliato attorno al collo del nascituro; non guardare negli occhi gli animali per non correre il pericolo di partorire dei mostri; quando si mangiava o si beveva in presenza di una donna in stato interessante bisognava offrire parte del cibo o della bevanda per evitare che il bambino nascesse con la voglia.

Per determinare il sesso si guardava il viso della futura madre; se le chiazze color nocciola si imbrunivano e se la pancia era tonda sarebbe nata una bambina; in presenza di una pancia 'a punta' sarebbe nato un maschio. La placenta doveva essere seppellita in un angolo della casa.

Alla puerpera era assolutamente vietato uscire dai confini domestici, demarcati dai limiti perimetrali della grondaia,

prima della Purificazione, quaranta giorni dopo il parto. Lo svezzamento dei bambini, inoltre, non poteva avvenire né in primavera né in autunno, altrimenti sarebbero diventati lentiginosi.

Quando si metteva il bambino nella culla a dormire e prima di riprenderlo era sempre consigliabile fare il segno della croce, in modo da proteggerlo dalla fascinazione. Di solito le autrici del maleficio erano donne ritenute *heksn* (streghe) e i neonati erano le vittime preferenziali. Se si incontrava una persona sospetta si tracciava, di nascosto, un segno di croce per terra, oppure si incrociavano le dita ponendo il pollice tra indice e medio (fare le fica); lo stesso si faceva quando si passava in determinati luoghi, soprattutto bivi o trivi.

Secondo una credenza popolare, le streghe morivano solo dopo aver lasciato l'arte loro a una nuova adepta. Per questo motivo erano alla continua ricerca di un'accolita e la loro malvagia attenzione si rivolgeva soprattutto alle bambine. Perciò, una madre assennata, quando incontrava una persona sospettata di essere una strega, metteva in atto una complessa pratica apotropaica: tracciava segni di croce, di nascosto, e asseriva che l'innocente era di sesso maschile, anche se non era vero.

Si credeva che le persone predestinate a fare del male nascessero con il velo, ovvero avvolte nella placenta.



Dall'alto in basso: pulmonaria (*Pulmonaria officinalis* L.), fiordaliso (*Centaurea cyanus*), cardo (*Cynara cardunculus* var. *altilis*), sassifraga (*Saxifraga paniculata* Miller).

Michele Sari e Donatella Cozzi

Utilizzare le erbe e le piante officinali ha una efficacia terapeutica concreta. Pratiche apotropache, amuleti, segni di croce e benedizioni marcavano il confine tra le affezioni che assillavano naturalmente la quotidianità e i malanni la cui eziologia era incerta, rimandava al Male e ai suoi operatori materiali e immateriali.

In questo capitolo desideriamo accostare i saperi naturalistici tradizionali alla fitoterapia attuale.

Le testimonianze sui saperi naturalistici tradizionali a Sauris sono tratte principalmente dalla campagna di ricerca effettuata tra il 1995 e il 1997 da Domenico Isabella e Donatella Cozzi, poi confluita in varie pubblicazioni (cfr. in modo particolare Cozzi, Isabella 1999). Registrate allora su audiocassette, e oggi completate da brani raccolti da Lucia Protto in lingua saurana nell'ultimo decennio, queste testimonianze sono presenti in forma digitalizzata presso l'Archivio Etnotesti del Centro Internazionale sul Plurilinguismo¹. Ad esse sono state incrociate le schede di identificazione botanica realizzate da Michele Sari per la sua tesi di laurea sperimentale.

¹ Le registrazioni sono rubricate sotto il nome del raccogliitore/trice (quindi Donatella Cozzi, Lucia Protto e Domenico Isabella) nel sito dell'Archivio Etnotesti (www.archivioetnotesti.it). Nell'edizione open access di questa pubblicazione potrete ascoltare brevi estratti audio delle testimonianze.

tale in Fitoterapia, corso di laurea magistrale in Farmacia, Università di Trieste (Sari 2014-2015). Michele Sari ha intervistato persone native della conca di Sauris, di età tra i 50 e i 98 anni, e il suo elenco di nominativi comprende quasi integralmente coloro che Domenico Isabella e Donatella Cozzi incontrarono negli anni Novanta.

Collocare le schede fitoterapiche accanto alle testimonianze ci pare sia un modo per rispondere a tante domande sui saperi terapeutici tradizionali a Sauris: cosa li rendeva efficaci? Quanto era diffusa la loro conoscenza? Come ci si procurava le piante? Alcune erano coltivate nell'orto? Cosa si faceva in caso di accessi, mal di gola, tosse, ferite, eccetera? Come si trattavano le piante prima di usarle? Quanto si adoperava a Sauris era comune anche in Carnia, in Friuli, in regione? Oggi questo utilizzo trova un riscontro nelle normative?

Mettere di seguito la scheda con il nome scientifico e le sue caratteristiche, il nome in saurano e l'uso popolare a Sauris permette di avere una prospettiva che affianca il sapere naturalistico locale a quello specialistico fitoterapico. Una obiezione possibile è che per l'ordinamento alfabetico delle specie si è scelta la denominazione scientifica: è stato fatto per comodità e un po' di pigrizia. Dopo il Glossario troverete l'elenco alfabetico delle piante in saurano e italiano. Lucia Protto ha pazientemente rivisto tutti i termini in saurano.

La sezione dei dati scientifici in letteratura è senz'altro ostica per chi non ha conoscenze di chimica farmaceutica. Donatella Cozzi ha cercato quindi di semplificarla e ha allegato un breve Glossario alla fine di questo capitolo. I dati scientifici costituiscono anche una parte piena di sorprese e curiosità, per chi vuole sapere non solo perché le conoscenze tradizionali funzionavano, ma anche che cosa si mette in bocca o si spalma addosso quando oggi utilizza un preparato fitoterapico.

La metodologia seguita da Michele Sari ha compreso la rac-

colta, la realizzazione di un erbario e l'identificazione delle diverse piante², con la creazione di una tabella riassuntiva che organizza il materiale delle interviste in base alle patologie trattate, comprendendo anche gli usi veterinari.

Alcune note relative alle schede e alle testimonianze. La ricerca di Sari è rivolta agli usi fitoterapici della tradizione e di oggi. Nelle campagne di ricerca svolte negli anni Novanta sono state menzionate piante che qui non compaiono, ad esempio perché velenose o tossiche³ (giusquiamo nero, belladonna, ranuncolo) o perché i testimoni a cui si è rivolto Sari non le hanno menzionate. Alcune schede non sono accompagnate da testimonianze: a volte l'incalzare del dialogo tra Domenico, Donatella e i presenti era tale da permettere solo citazioni troppo brevi per essere rilevanti.

Una nota finale: questo non è un manuale per andare a caccia di piante nella conca di Sauris (con il rischio di confondere la genziana maggiore con il pericolosissimo veratro!). È un contributo ai saperi naturalistici. Per quanto vi interessa affidatevi a Matteo, David e Fulvio che incontrerete nell'ultimo capitolo.

² Per il riconoscimento delle specie raccolte, Sari ha utilizzato il sistema d'identificazione botanica *Dryades*, realizzato dal Dipartimento di Scienze della vita dell'Università degli Studi di Trieste (Sari 2014-2015, p. 22), seguendo la mappa interattiva avente come area di studio la conca di Sauris, che comprende la Valle del Lumiei, il fondovalle del Tagliamento nei dintorni di Ampezzo Carnico fino al monte Tiarfin (Belluno). La suddivisione della flora locale in famiglie segue il sistema dell'*Angiosperm Phylogeny Group III* (2009). La nomenclatura del binomio latino segue la checklist di Conti *et al.* (2005) e successivi aggiornamenti.

³ Non riesco in alcun modo a ricordare il motivo della nostra insistenza su questo tema.



Fiori di montagna dall'Atlante botanico Rajewski, San Pietroburgo, 1898.



[Play]

Valeriano Lucchini e l'impiego della pece

ABIES ALBA H. KARST. (PINACEE)

TONE

Abete bianco

DESCRIZIONE

L'abete bianco, *tone* in saurano, è uno degli alberi che maggiormente caratterizza il paesaggio della Valle del Lumiei. È un albero sempreverde e monoico che cresce dai 600 ai 1.900 metri s.l.m. A differenza delle altre conifere *Abies alba* non possiede un legno particolarmente resinoso, ma la corteccia è caratterizzata dalla presenza di sacche da cui è possibile estrarre la trementina, un'oleoresina fluida e chiara.

USO POPOLARE FRIULANO

In Carnia, nella zona di Gemona e Sappada/Plodn la resina dell'abete bianco viene utilizzata per realizzare cataplasmi utilizzati come emostatici e cicatrizzanti (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

L'abete bianco non è tra le piante medicinali riconosciute dalla Farmacopea Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Non esistono molti studi riguardo la composizione e le proprietà terapeutiche di *Abies alba*. Nonostante ciò, oggi è noto che l'oleoresina prelevata dall'abete bianco è caratterizzata da oltre sessanta composti.

Esistono invece diverse ricerche circa l'analisi dei costituen-

ti e della loro attività biologica in altre conifere come *Picea abies*, *Abies pindrow* e *Abies holophylla*. Vista la somiglianza della composizione chimica con *Abies alba*, questi dati scientifici possono essere considerati per una valutazione della possibile attività terapeutica della specie in esame.

In particolare si è notata l'attività batteriostatica in vitro della resina dell'abete rosso nei confronti di molti batteri Gram-positivi tra cui lo *Staphylococcus aureus* meticillino-resistente e l'enterococco resistente alla vancomicina. La resina invece non si è dimostrata attiva verso i batteri Gram-negativi.

Concludendo, si sottolinea l'utilizzo attuale dell'oleoresina delle conifere per produrre, con la distillazione in corrente di vapore, l'essenza di trementina. Quest'ultima viene proprio utilizzata per applicazioni topiche nel trattamento di reumatismi, nevralgie e affezioni della cute.



USI POPOLARI A SAURIS

Tone (*Abies alba*) viene ancora utilizzato a Sauris a scopo terapeutico. Si preleva la resina (*palpech*), che si nota sulla corteccia dove si formano piccole bolle che si bucano con degli aghi. Dopo la raccolta la resina tende a indurirsi e quindi, al momento del bisogno, veniva riscaldata in modo da ammorbidirla. Era poi stesa, in passato, su una carta blu da ortofrutta precedentemente bucherellata. La carta a questo punto veniva applicata come un cerotto sulla cute e fissata con panni. La medicazione viene utilizzata per trattare dolori, ematomi, reumatismi, strappi muscolari oltre a infiammazioni dovute a ferite da corpi estranei che si verificavano in uomini e animali.

Esisteva poi un uso ludico della resina, utilizzata come gomma da masticare.

TESTIMONIANZE

Valeriano

Per guarire botte, storte, la pece dei larici, o anche dell'abete bianco. Quella dell'abete bianco, nella corteccia fa come delle bollicine piccole, e se si punge, magari anche con l'unghia, salta fuori un po' di pece. Liquida, liquida, non come quella del larice. Ma molto buona, dicono, per certe applicazioni.

(Valeriano Lucchini, intervista del 04.04.1995)

Donatella

Cioè si mettevano a tostare le fave, si pestavano, e poi?

Derna

La resina, sulla carta blu.

Donatella

La resina di...?

Derna

Pino o abete. E poi non solo la fava, i semi di lino.

Donatella

Insieme alla fava?

Derna

Si può fare o con questo o con quello, i semini di lino ben cotti, ma validi. I semi di lino si smaltiscono bene, nell'acqua, ben cotti, non avrà più infiammazioni intestinali. I semi di lino, la fava, la resina, tutto assieme, tostavano, un po' di grasso di maiale o olio. Era un cataplasma, sì. Che andavano bene, perché la resina riscaldava, unita con le altre cose. E su questa carta, metterle su, ma calda! Si attaccava e non mollava più, come il Cerotto Bertelli. Se lei annusa il cerotto Bertelli, annusa la resina, è quasi uguale! *Tone*, la resina dell'abete bianco. Abete bianco, anche ... è importante avere la resina. [*Sparisce, torna dopo un attimo con un po' di resina, la fa annusare*] Prova? Che questo era il chewing gum di una volta! Si toglieva addirittura dalle ferite degli alberi. (Derna Petris, intervista del 28.04.1997)

ACHILLEA CLAVENNAE L. (ASTERACEE)

BÖRMAT

Achillea, chiamata erroneamente
ruta selvatica

DESCRIZIONE

A Sauris questo tipo di achillea con le particolari foglie penatopartite di colore grigio verde e l'aroma di canfora viene chiamata erroneamente 'ruta selvatica' (*Börmat*). Si trova solo ad alta quota, attorno ai 1.800 metri s.l.m., e viene raccolta durante tutto il periodo estivo.

USO POPOLARE FRIULANO

La popolazione di Sauris utilizza in modo peculiare *Achillea clavennae* rispetto alla popolazione friulana. Quest'ultima infatti usa la droga come antidiarroico e nel trattamento delle emorroidi, pur utilizzando sempre le parti aeree della pianta per preparare decotti (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Achillea clavennae è una specie non ammessa dalla Farmacopea Europea, che riconosce solamente *Achillea millefolium* L. Quest'ultima, dal punto di vista botanico, è una specie collettiva con profilo morfologico e chimico molto vario con diverse sottospecie e microspecie.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Non sono presenti molti studi scientifici circa questa specie di achillea. Ne è stato esaminato un estratto per valutare i diversi costituenti, vista la potente attività antimicrobica verso alcuni ceppi di batteri come *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonias aeruginosa* e *Salmonella enteritidis*. Esso ha evidenziato la presenza di numerosi composti organici (alcani, acidi grassi,

tannini, monoterpeni, flavonoidi) che confermano l'utilizzo farmacologico di questa specie mettendola sullo stesso piano di *Achillea millefolium* L. (Stojanović *et al.* 2005). Conseguentemente, questa specie è caratterizzata da proprietà antinfiammatorie, spasmolitiche, vasculoprotettrici e amaro-toniche.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

La popolazione locale utilizza esclusivamente *Achillea clavennae* per trattare stati di dispepsia, pesantezza gastrica e indigestione, che in effetti possono essere curati grazie all'azione dei lattoni sesquiterpenici (principi amari). Una volta stimolati i recettori a livello linguale questi ultimi portano a un aumento del tono muscolare gastrico e delle vie biliari facilitando la digestione. Sia il decotto che la macerazione in soluzione alcolica sono valide in quanto i lattoni sesquiterpenici amari passano immutati nella soluzione esercitando la loro azione terapeutica (Kastner *et al.* 1993).



USI POPOLARI A SAURIS

Vengono attribuite a questa pianta proprietà digestive, e si utilizza per trattare pesantezza gastrica e i sintomi di indigestione.

Vengono raccolte le foglie e i fiori e una volta essiccati all'ombra usati per fare decotti o lasciati macerare nella grappa. Quanto ottenuto viene conservato e assunto in caso di necessità.



[Play]

Licia Petris e l'impiego dell'achillea

ACHILLEA MILLEFOLIUM L. (ASTERACEAE)

OKHARPLUEME

Achillea millefoglie

DESCRIZIONE

Achillea millefolium L. si trova ampiamente negli spazi aperti vicino agli abitati e nella zona delle malghe vicino a Casera Razzo fino a 2.000 metri s.l.m. Questa specie di Achillea presenta un profilo morfologico, chimico e citogenetico molto complesso caratterizzato da una moltitudine di varietà, sottospecie e microspecie che rende difficoltosa la classificazione botanica.

USO POPOLARE FRIULANO

In altri comuni della Carnia e del fondo valle si utilizzano le sommità fiorite per preparare infusi utilizzati come emostatici e cicatrizzanti per curare ferite. Gli infusi vengono anche utilizzati per curare le cefalee e i dolori mestruali, come a Sauris (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Achillea millefolium L. è una specie vegetale le cui proprietà terapeutiche sono riconosciuta dalla Farmacopea Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Le sommità fiorite essiccate secondo la Farmacopea devono contenere almeno lo 0.02% di olio essenziale, con almeno lo 0.2% di proazuleni. Possiamo ritrovare un elevato contenuto di monoterpeni (cineolo, sabinene e canfora) e di sesquiterpeni (germacrene, bisabololo e cariofillene). Altri

componenti importanti all'interno della droga sono i flavonoidi (apigenina e luteolina), oltre ai lattoni sesquiterpenici. Infine, ritroviamo anche acidi fenolici, come acido caffeico e salicilico, composti azotati, tannini idrolizzabili e cumarine (Czygan *et al.* 2006, p. 400).

L'abbondanza di sesquiterpenlattoni garantisce una buona attività antiflogistica. Il meccanismo di azione è caratterizzato dall'inibizione della perossidazione lipidica. Inoltre, gli azuleni, in base alle prove sperimentali, hanno dimostrato la capacità di ripristinare in tempi brevi il normale grado di permeabilità dei tessuti riassorbendo i focolai dell'infezione (Ammon, Sabieraj 1996). I flavonoidi, invece, viste le loro proprietà vasculoprotettive, antispasmodiche e antinfiammatorie potenziano l'effetto del fitocomplesso. È quindi interessante l'azione antispastica sfruttata per trattare infiammazioni e crampi del tratto intestinale e l'effetto emmenagogo per il trattamento dei disturbi mestruali. *Achillea millefolium* L. può essere utilizzata esternamente per trattare le infezioni cutanee e delle mucose sfruttando le proprietà antimicotiche e antibatteriche dell'olio essenziale.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Notevole la consapevolezza della popolazione locale che da tempo immemore continua a utilizzare in modo corretto *Achillea millefolium* L. per trattare le affezioni delle vie respiratorie sfruttandone le proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. È interessante l'associazione con il lichene islandico e foglie di salvia ancora per il trattamento del dolore e delle infiammazioni alle prime vie aeree. Da sottolineare anche l'utilizzo tradizionale per trattare i dolori addominali, durante il periodo mestruale. Tuttavia, non si capisce il motivo per cui venga usata l'achillea per la cura degli spasmi addominali femminili ma non maschili, per i quali viene usato il decotto di cumino e camomilla.



USO POPOLARE A SAURIS

Durante il periodo estivo viene raccolta tutta la parte epigea di *Achillea millefolium* L. (*okbarplueme* in saurano significa 'fiore dei campi') e lasciata essiccare all'ombra, poi fiori e foglie venivano separati. Le foglie vengono utilizzate in un infuso per alleviare i sintomi dell'influenza. Le donne lo usavano per trattare le cefalee e i dolori addominali durante il periodo mestruale. Inoltre, viene preparato un decotto impiegando, oltre all'Achillea, le foglie di salvia e menta e il tallo fogliaceo del lichene islandico per alleviare la tosse stizzosa e le affezioni delle prime vie aeree.

TESTIMONIANZE

Licia

Per curare i dolori, specie femminili, con vino bianco, sapone di Marsiglia, cannella, arnica, canfora, chiodi di garofano, buccia di limone, achillea bianca e achillea rosa, grappa, ho sempre un bottiglione in cantina, io. E ringraziando Dio ho sempre dato agli altri! Sono nove ingredienti. Achillea bianca era per le perdite bianche, e quella rosa era per le emorragie (o perdite rosse). [Si faceva un] infuso, lasciare due-tre giorni e dopo berla.

(Licia Petris, intervista del 05.04.1995)

Assunta Caterina

Con il millefoglie si faceva un infuso per la bronchite: far bollire, un po' di zucchero dentro...

Germana

Ma quale, quella bianca o quella rosa?

Assunta Caterina

La rosa di più.

Germana

Ma usavate tutte e due?

Assunta Caterina

Sì. Si usava tutto, il fiore e anche le foglie.

(Assunta C. Petris, Germana Petris, intervista del 06.04.1995)

ALLIUM SATIVUM L. (ALLIACEAE)

KHNOUVLA

Aglio

DESCRIZIONE

La pianta presenta foglie lineari fino alla sezione intermedia del fusto e infiorescenze caratterizzate da pochi fiori. Infine il bulbo, ovale o sferico, è costituito da una zona centrale circondata a sua volta da bulbi secondari strettamente connessi.

USO POPOLARE FRIULANO

Nel resto del Friuli Venezia Giulia *Allium sativum* L. veniva e viene utilizzato in alcune aree sotto forma di succo di bulbillo fresco, come cicatrizzante e trattamento topico di ustioni e ferite. Infine, viene usato come vermifugo (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Il bulbillo di *Allium sativum* L. è riconosciuto dalla Farmacopea Europea. Sono evidenziate le sue proprietà antibatteriche, antimicotiche, ipolipidemizzanti e inibitorie dell'aggregazione piastrinica, per il trattamento dell'iperlipidemia e dell'aterosclerosi senile.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

La composizione chimica dell'aglio varia notevolmente in base alla forma di utilizzo considerata. L'interesse dello studio è rivolto alla valutazione dell'azione antibatterica, antivirale e antiparassitaria, considerato che gli intervistati lo utilizzavano per trattare infezioni dell'apparato intestinale associate a parassiti. Secondo diversi studi, l'allicina possiede una attività antibatterica contro un'ampia gamma di batteri Gram-negativi e Gram-positivi, una attività antifungina contro *Candida albicans*, proprietà antivirali e infine

una attività antiparassitaria, in particolare contro protozoi ed elminti che colpiscono l'intestino umano (Ankri, Mirelman 1999). Quest'ultima proprietà è dovuta alla reazione chimica di allicina con diversi gruppi tiolici degli enzimi del parassita. L'allicina si è dimostrata attiva anche contro *Schistosoma mansoni*, grazie all'attività aggressiva a livello dell'apparato tegumentale del parassita stesso.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

In base agli studi scientifici, è possibile sostenere che il trattamento con il bulbilllo fresco in caso di parassitosi, sfruttato da tempo nella valle del Lumiei, è un valido aiuto per eliminare protozoi ed elminti, che in situazione di scarsa igiene possono facilmente infestare l'intestino dell'uomo. Interessante infine la macerazione dell'aglio nel latte: essendo un'emulsione di olio in acqua consente la trasformazione del componente chimico allina in allicina. Quest'ultima potrà quindi esercitare la sua azione recando un danno ai parassiti presenti nell'intestino dell'uomo.



USO POPOLARE A SAURIS

A Sauris l'aglio viene coltivato da sempre negli orti e in passato aveva un ruolo terapeutico molto importante. Il bulbilllo dell'aglio fresco veniva tagliato a piccoli pezzi e mangiato crudo oppure, soprattutto per i bambini, messo a macerare nel latte e dato per bocca per curare le infezioni intestinali da parassiti, fino alla guarigione.

TESTIMONIANZE

Derna

Una volta era la tenia. La tenia dei bambini.

Donatella

E da quella, come ci si liberava? Con l'aglio?

Derna

No, facevano le collane con l'aglio, bastava respirare, ma tante volte non bastava quello, pestavano l'aglio con un poco di acqua e poi per forza i bambini dovevano bere, e *ciumf!* Come una pastasciutta venivano fuori.

(Derna Petris, intervista del 28.04.1997)

Domenico

Per mandare via i vermi come facevate?

Assunta Caterina

Aglio, si metteva l'aglio nel latte e si bolliva. E poi un olio rosso.

Germana

Ma fatto dalla farmacia o da chi?

Assunta Caterina

Dalla farmacia, si comprava: vermifugo.

(Assunta Caterina Petris, Germana Petris intervista del 06.04.1995)

Licia

Come vermifugo, le collane di aglio.

Caterina

Mia figlia le aveva sempre sul comò. La corona di aglio, e mi diceva: – Non toccarmi, mamma, devi sempre lasciare lì.

Giovanna

Io mandavo mia figlia con la collana di aglio a scuola, e lei mi diceva: – Ma mamma! Sono solo io che vado così!

– Beh, così non ti vengono [i vermi].

Caterina

Oppure masticavano l'aglio e lo mettevano in bocca al bambino.

(Licia Petris, Giovanna Petris, Caterina Petris, intervista del 05.04.1995)

ARMORACIA RUSTICANA L. (BRASSICACEAE)

CREN

Barbaforte o rafano

DESCRIZIONE

Barbaforte o rafano, la pianta è caratterizzata da grandi foglie di colore verde intenso, un'importante radice e piccoli fiori bianchi che compaiono solo nel primo periodo estivo.

USO POPOLARE FRIULANO

In Friuli la radice di *Armoracia rusticana* L., conosciuta come rafano, è utilizzata esclusivamente a scopo gastronomico (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Armoracia rusticana L. non è presente tra le droghe della Farmacopea Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Armoracia rusticana L. è una pianta ricca di vitamine C e B1, oltre a sali minerali e oligoelementi come ferro, potassio, magnesio, fosforo e calcio. Quando la radice viene tagliata si ha la liberazione dell'enzima tioglucosidasi che agisce su un glucosinolato per formare isotiocianato di allile, un liquido oleoso dal sapore piccante che si è dimostrato in vitro un ottimo antimicrobico verso diversi ceppi di batteri anaerobi come *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*, *Enterococcus faecalis* (Park *et al.* 2013). Interessante infine il risultato di uno studio di coorte prospettico, realizzato in Germania, in cui si è valutata l'efficacia terapeutica di preparati vegetali a base di radice di rafano rispetto a un antibiotico standard nel trattamento di sinusiti, bronchiti e infezioni acute del tratto urinario. La ricerca ha coinvolto circa duemila pazienti e ha dimostrato la validità dei preparati vegetali citati paragonabile a quella degli antibioti-

ci standard, con una incidenza minore di eventi avversi e quindi di terapie concomitanti.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'utilizzo delle foglie fresche per alleviare il dolore ai denti e rinfrescare la zona del volto interessata è privo di un significativo effetto terapeutico.

Invece è molto interessante l'uso remoto del liquido viscoso ottenuto dalla radice del rafano per il trattamento delle affezioni bronchiali.



USO POPOLARE A SAURIS

Tuttora impiegato in cucina, viene coltivato negli orti. Un tempo le foglie fresche di rafano venivano applicate sulla cute per avere un effetto rinfrescante e antidolorifico, soprattutto a livello dentale. La radice fresca, in tempi remoti, veniva tagliata a pezzetti e lasciata riposare per circa dodici ore. Durante questo periodo colava un liquido viscoso che veniva assunto per bocca come sciroppo per trattare i disturbi bronchiali.

ARNICA MONTANA L. (ASTERACEAE)
SCHNEAPERGAR
Arnica montana

DESCRIZIONE

L'arnica, presente nelle zone in alta quota, è senz'altro una delle piante più usate dalla popolazione saurana.

USO POPOLARE FRIULANO

È limitato alla zona alpina dove la pianta cresce spontanea, e quindi solamente attorno ai 1.800 metri s.l.m. Nelle zone alte della Carnia vengono utilizzati i fiori per fare un macerato in alcool o in olio utilizzato localmente per trattare distorsioni, edemi e contusioni (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Oggi i capolini di *Arnica montana* L. sono una droga riconosciuta dalla Farmacopea Europea. La Commissione E (comitato scientifico indipendente istituito al fine di fornire pareri scientifici sulla registrazione di prodotti fitoterapici al Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, l'equivalente della nostra Agenzia italiana del farmaco) ha inoltre riconosciuto ai preparati topici a base di arnica proprietà antiflogistiche e analgesiche in caso di edemi, contusioni, ematomi e disturbi osteoarticolari di origine reumatica.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

In seguito a diversi studi è stata individuata la composizione chimica di questa pianta e in particolare i lattoni sesquiterpenici, considerati i principi attivi per lo scopo terapeutico. Inoltre l'arnica contiene lo 0,4-0,6% di flavonoidi, oltre allo 0,2-0,35% di un olio essenziale ricco di acidi grassi, n-alcani, derivati del timolo e sesquiterpeni. I lattoni sesqui-

terpenici, sono i principi attivi fondamentali per le attività antibatteriche, antimicotiche, antiflogistiche, analgesiche, antireumatiche e anche antiartriche dimostrate in diversi studi. In estrema sintesi, il meccanismo di azione dell'arnica a livello dei processi metabolici coinvolti nella risposta infiammatoria è caratterizzato dalla riduzione della sintesi delle citochine proinfiammatorie che porta a una riduzione del processo flogistico.

Le forme di utilizzo più comuni sono unguenti, creme e gel realizzati con la tintura ottenuta con una parte di droga essiccata e 10 parti di etanolo 70% (che permette di estrarre circa il 90% dei sesquiterpeni presenti).

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Confrontando le proprietà di *Arnica montana* L. con l'utilizzo tradizionale è possibile affermare che la macerazione dei fiori freschi in alcol porta all'estrazione dei principi attivi e giustifica l'effetto terapeutico citato. Va segnalato che a Sauris si usano i capolini freschi di arnica, non la droga essiccata, raccolti in un periodo lontano dalle precipitazioni e dall'umidità mattutina. Inoltre, è corretto l'uso non sulle ferite aperte, in accordo con la conoscenza attuale circa la tossicità dei lattoni sesquiterpenici a livello gastroenterico e cardiaco.



USO POPOLARE A SAURIS

È senz'altro una delle piante più utilizzate e più note tra la popolazione. La traduzione letterale del nome 'neve di montagna' indica la sua presenza in alta quota, nei pressi di Casera Razzo e ai piedi del monte Bivera (2.474 metri s.l.m.), dove viene raccolta generalmente nel mese di luglio.

Tutte le persone intervistate hanno utilizzato *Arnica montana* e molte ancora oggi la usano per trattare dolori articolari,

forti contusioni e strappi muscolari, molto frequenti nelle attività lavorative tradizionali. I capolini freschi di arnica vengono lasciati macerare per qualche mese in alcool assieme a vino bianco, canfora, limone, sapone bianco solido, chiodi di garofano, cannella e olio di semi in grandi bottiglioni di vetro. Quando questo macerato alcolico è pronto può essere direttamente applicato sulla parte del corpo dolente in seguito a filtrazione con tela di lino o con lo stampo per la preparazione del burro o del formaggio.

La preparazione veniva impiegata anche per trattare botte ed ematomi degli animali, che si ferivano durante l'alpeggio. Tutti gli intervistati dichiarano la sua efficacia nelle situazioni in cui ne hanno fatto uso, esclusivamente per applicazione topica e mai sulle ferite aperte.



[Play]

Dialogo sulla *kamilapeta*

CARUM CARVI L. (APIACEAE)

KHIME

Cumino dei prati

DESCRIZIONE

È una pianta perenne che si trova ampiamente nei prati della conca di Sauris. È caratterizzato da piccoli fiori di colore bianco che si riuniscono in ombrelle e dal particolare odore aromatico che ne facilita il riconoscimento.

USO POPOLARE FRIULANO

Gli infusi e i decotti fatti con i frutti di cumino sono utilizzati come digestivo in particolare a Sappada/Plodn. Invece la popolazione del Friuli in generale sfrutta le proprietà carminative del decotto di *Carum carvi* L. per alleviare i disturbi a livello intestinale (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

I frutti di *Carum carvi* L. sono presenti nella Farmacopea Europea. Un gruppo di studiosi tedeschi, in base agli studi svolti, affermò l'efficacia e la sicurezza degli infusi di cumino nel trattamento di coliche intestinali e flatulenze.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Carum carvi L. deve contenere almeno 3% di olio essenziale, che è costituito da D-carvone e limonene. Questi componenti sono in grado di stimolare la mucosa gastrica, che attiva a sua volta il nervo vago portando a un aumento del tono muscolare, delle contrazioni ritmiche e delle secrezioni dello stomaco.



Cumino dei prati, *khime* (*Carum carvi* L.).

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Secondo la Farmacopea Europea la forma d'uso è l'infuso fatto con i frutti essiccati di *Carum carvi* L., mentre a Sauris si lascia bollire la droga per 10 minuti producendo così un decotto. In questo modo risulta limitata l'estrazione dell'olio essenziale, ma si ottiene comunque l'effetto terapeutico. Interessante l'associazione con i capolini di camomilla per ottenere un potenziamento dell'attività antispastica e antinfiammatoria.

Infine, è possibile ipotizzare che l'uso, un tempo molto comune, del decotto di cumino fosse legato all'alimentazione, che comprendeva un elevato consumo di legumi caratterizzati da una componente polisaccaridica non digeribile, la quale poteva causare gas e spasmi intestinali.



USO POPOLARE A SAURIS

L'uso è molto comune e il cumino viene assunto quasi quotidianamente anche in assenza di un disturbo. Raccolti i frutti dalla tarda primavera fino al primo periodo estivo, vengono lasciati essiccare in soffitta per diversi mesi. A questo punto possono essere utilizzati per fare decotti da bere dopo la filtrazione, per trattare dolore, gonfiore e pesantezza intestinale, accompagnata talvolta da meteorismo o coliche. Molto spesso il cumino viene associato ai capolini di camomilla essiccati aggiunti alla fine della preparazione del decotto.

TESTIMONIANZE

Domenico

Come facevate la *kamilapeta*?

Giovanna

Ah, a chi piaceva, le mamme erano pronte a farlo.

Domenico

A chi piaceva o quando serviva?

Giovanna

No, quando serviva. Era come un ricostituente, gli uomini lo facevano

Licia

Ma serviva per qualcosa alle mogli?

Giovanna

Sì, quando le donne partorivano, mettevano dentro anche un po' di *khime* (cumino) o per rinfrescare o come cura. La camomilla era per calmare, *khime* per appetito, e per far digerire, per l'aria, come si dice.

Domenico

E le arie?

Giovanna

I bambini, specie i più piccoli, con il cumino digerivano più presto e non avevano arie. [...]

Domenico

Osvalda raccontava che Greta prendeva sempre questa *kamilapeta* quando avevano dei disturbi, anche le ragazze, così.

Giovanna

È un calmante, ricostituente, con un po' di forza.

(Licia Petris, Giovanna Petris, Caterina Petris, intervista del 05.04.1995)



[Play]

Dialogo sul lichene

CETRARIA ISLANDICA (L.) (PARMELIACEAE)

LUNGLGROS

Lichene islandico

DESCRIZIONE

Il lichene islandico è molto presente in alta quota, tra le mirtilleie, in particolare presso malga Mediana. È costituito da strisce di tallo fogliaceo caratterizzate da un colore bruno verdastro, nella parte esposta alla luce, e marrone-biancastro nella parte inferiore all'ombra.

USO POPOLARE FRIULANO

In Friuli il decotto fatto con il tallo fogliaceo del lichene islandico veniva utilizzato come vermifugo, lassativo e ricostituente dopo la tubercolosi. A Sappada/Plodn invece la stessa preparazione viene sfruttata ancora oggi per l'attività anticatarrale (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Cetraria islandica L. è presente nella Farmacopea Europea e la Commissione E le ha attribuito proprietà emollienti e blandamente antibatteriche utili nel trattamento delle irritazioni della mucosa orale e faringea accompagnate da tosse secca.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

In seguito a diversi studi si è compreso che la componente chimica predominante di *Cetraria islandica* L. sono i polisaccaridi idrosolubili (più del 50%): in particolare il liche-

nano, un polimero lineare simile alla cellulosa, e il lisolicheno, simile all'amido. Sono stati inoltre identificati glucani e glucomannani (polisaccaridi ad alto peso molecolare) con spiccate proprietà immunostimolanti e acidi lichenici amari con un'azione antibiotica e batteriostatica, che potrebbero favorire la guarigione di malattie respiratorie.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Il confronto permette di confermare l'attività terapeutica del decotto del taglio fogliaceo di lichene islandico nella tosse stizzosa. Infatti, grazie alla presenza dei polisaccaridi mucillaginosi come il lichenano, solubile in acqua calda, si ha la formazione di un film gelatinoso che si deposita lungo la mucosa delle vie aeree portando a una idratazione locale che ne riduce l'irritazione e la tosse che ne consegue.

Non sono invece sfruttate le proprietà amaro-toniche e digestive della droga dovute all'acido protocetrarico, né è emerso dalle interviste l'utilizzo di preparati topici di *Cetraria islandica* L. per il trattamento di ferite e ustioni.



USO POPOLARE A SAURIS

Letteralmente 'erba dei polmoni', il lichene islandico è utilizzato ampiamente ancora oggi nelle affezioni a livello delle alte vie respiratorie, tosse stizzosa e sintomi simil-influenzali. In tarda estate e autunno viene raccolto il tallo fogliaceo, poi fatto essiccare prima di essere utilizzato per fare un decotto. In passato questo veniva dato anche agli animali da reddito per trattare disturbi respiratori.

Il lichene islandico veniva associato ai semi di lino e a foglie di malva nei decotti, oppure a foglie di menta, salvia e achillea millefoglie sempre per trattare bronchiti e disturbi aspecifici delle alte vie aeree.

TESTIMONIANZE

Licia

Lunglgros, lichene islandico, cresce per terra, su in alto, ma Giacomo dice che è buono anche quello che cresce su abete bianco [per la tosse].

Caterina

In autunno si andava a prendere anche per i maiali. Era come un lichene.

Giovanna

Mia nonna portava a casa gerli, di quello lì.

Domenico

Come si utilizzava?

Giovanna

Appunto, per le mucche,

Domenico

Si faceva decotto...

Giovanna

Si faceva bollire e si dava alle bestie.

(Licia Petris, Giovanna Petris, Caterina Petris, intervista del 05.04.1995)

Assunta Caterina

Ah! Poi il lichene. Che si trova su in [malga] Festons. Quando si aveva la febbre, si metteva a bollire. Si metteva il lichene, il gambo della dulcamara, poi menta. Si metteva a bollire, poi si beveva. Anche la gramigna: si raccoglieva, si metteva a bollire e si beveva.

(Assunta Caterina Petris, intervista del 06.04.1995)



[Play]

Ines Polentarutti racconta una cura con la celidonia

CHELIDONIUM MAJUS L. (PAPAVERACEAE)

ZILIDONIA

Celidonia

DESCRIZIONE

La celidonia cresce ai bordi dei marciapiedi e ai confini tra le abitazioni delle diverse frazioni del comune di Sauris. È una piccola pianta ramificata caratterizzata da fiori gialli, fusto peloso e foglie pennate di colore verde-azzurrognolo sulla pagina superiore e decisamente più chiaro su quella inferiore.

USO POPOLARE FRIULANO

In tutta la Regione il lattice di celidonia viene utilizzato come corrosivo per trattare calli e porri con una applicazione topica (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Chelidonium majus L. è una specie riconosciuta dalla Farmacopea Europea per le proprietà spasmolitiche a livello dei dotti biliari e del tratto gastrointestinale.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

La Farmacopea Europea in modo errato identifica come periodo balsamico il momento della fioritura di *Chelidonium majus* L., mentre gli studi più recenti attestano che in questo periodo la concentrazione di alcaloidi è più bassa. Questi ultimi, come chelidonina, cheleritrina, sanguinaria e proto-pina, sono i principi attivi caratteristici presenti nelle parti

aeree per lo 0,1-1% secondo la Farmacopea Europea. L'attività principale di questi composti è di tipo spasmolitico e colagogo, ma secondo recenti sperimentazioni alcuni alcaloidi, come le benzofenantridine, sono dotate di una buona attività antibatterica anche verso ceppi di *Stafilococcus aureus* meticillino-resistenti (Zuo *et al.* 2008). A livello fogliare è stato identificato un altro alcaloide, la stilopina, che è in grado di sopprimere la produzione di ossido nitrico e prostaglandine E2 nei macrofagi (quindi di indurre alla fine un effetto antinfiammatorio).

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Anche se la popolazione locale raccoglie la droga durante il periodo in cui gli alcaloidi sono presenti in quantità minore, è significativo l'utilizzo della pianta fresca: in seguito all'essiccamento si avrebbe un'ulteriore perdita di principi attivi. In base a diversi dati di letteratura è possibile sostenere che l'utilizzo del lattice di *Chelidonium majus* L. nel trattamento di verruche e porri può essere utile grazie all'azione antimicotica e alle proprietà irritative locali di cheliritrina e sanguinarina, che inibiscono la crescita cellulare. L'effetto è senza dubbio potenziato dagli enzimi proteolitici, cospicuamente presenti proprio nel lattice.

È interessante la diffidenza della popolazione locale ad assumere la droga per bocca, mentre in passato, nei paesi di lingua tedesca, questo era molto comune per le proprietà spasmolitiche. Oggi sono stati evidenziati casi di epatotossicità anche gravi in seguito a tale uso, tanto che l'Istituto federale tedesco per i farmaci e i presidi medici ha limitato la dose giornaliera massima a 2,5 mg.



USO POPOLARE A SAURIS

Si usa ancora per curare verruche e manifestazioni cutanee di diversa natura denominate porri. Viene raccolta durante

il periodo estivo, quando è presente il fiore e utilizzata solo fresca, mai essiccata. Una volta raccolta la pianta, vengono spezzettati e pestati i fiori, le foglie e il piccolo fusto in modo da ottenere un lattice giallastro che viene applicato sulla parte interessata della cute generalmente due volte al giorno per almeno una settimana.

TESTIMONIANZE

Derna

Che poi bisogna conoscerle bene [le piante] perché ci sono quelle tossiche, velenose e benefiche.

Donatella

Di quelle velenose, ci sono comunque delle parti che si possono mangiare?

Derna

Sì. Solo ... queste vanno bene per le verruche. [...] è la *ziladonia* che spezzandola esce un latte arancione. Metterlo sulla verruca, si fa a pezzettini ed esce proprio dalla radice. Esce la radice della verruca. Mettevano sopra questo latte e pian piano si consumava. Usciva tutto, proprio. La *celidonia*, che è tossica, serve solo per quello. La trovi dalla primavera all'autunno.

(Derna Petris, intervista del 28.04.1997)

Ines

[racconta del morso di un millepiedi, curato dal padre Amadio Polentarutti e dal nonno Pietro Schneider 'Pieri Muini'] è una pianta che si chiama *celadonia*, che viene dappertutto, qua in giro è pieno, però all'ombra viene, e allora l'hanno presa, le foglie, le hanno come tritate, per dire, se lo macini ancora meglio, perché butta fuori un liquido color arancione. Hanno messo insieme tintura di iodio, hanno fatto tutto un pastone, mi hanno messo sopra. Sono stata tanti giorni tra la vita e la morte, però sono riusciti a salvarmi.

(Ines Polentarutti, intervista del 04.04.1995)

Assunta Caterina

[La celidonia], io non so se mi aveva morsicato un insetto, avevo male, e casa nostra era sempre piena di queste piantine. Fa una fiorellina gialla. Mia mamma ha preso queste foglie, le ha strappate e poi con un po' di grasso o burro, ha fatto come una poltiglia, e mi ha messo su e legato. Anche le verruche, io mi ricordo che ero sempre piena [...] con quel lattice arancio [...] era pericolo che venisse la rosopila [*erisipela*].

(Assunta Caterina Petris, intervista del 06.04.1995)



[Play]

Germana Petris e Margherita Petris parlano delle erbe selvatiche in cucina

CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS L. (CHENOPODIACEAE) HAUSLOBASSE Spinacio selvatico

DESCRIZIONE

Lo spinacio selvatico è una piccola pianta erbacea comune nelle zone alpine fino ai 2.000 metri s.l.m. Essa è caratterizzata da foglie sagittate e, a livello dell'apice del fusto, da un'infiorescenza a spiga formata da piccoli fiori bruno verdastri.

USO POPOLARE FRIULANO

Le foglie dello spinacio selvatico, oltre all'uso culinario, vengono utilizzate dalla popolazione dell'area di Gemona per fare dei cataplasmi da applicare sulla cute in caso di dolori, verruche e come cicatrizzanti (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Chenopodium bonus-henricus L. non è presente nella Farmacopea Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Non vi sono studi scientifici reperibili che hanno valutato i possibili effetti della pianta sull'organismo umano. Nonostante ciò è nota la composizione di *Chenopodium bonus-henricus* L. che risulta caratterizzato da olio essenziale, betalaine, vitamina B1, ferro, acido ossalico e saponine. La pianta può quindi essere considerata un ottimo demine-

ralizzante, ricostituente, antianemico e lassativo, ma per il suo contenuto di acido ossalico ne è sconsigliato il consumo ai sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi. Quest'ultimo componente, infatti, una volta ingerito si lega con vari minerali impedendone l'assorbimento da parte dell'intestino e formando cristalli di ossalato che vanno a irritare ulteriormente intestino e reni.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Vista la scarsità di dati disponibili è difficile valutare l'utilizzo terapeutico sfruttato dai sauranani. È possibile solo ipotizzare che il miglioramento dello stato di stipsi, secondo alcuni intervistati, sia dovuto alla numerosa componente vegetale non assorbita a livello intestinale che accompagnata dall'abbondante acqua di cottura ammorbidisce la massa fecale favorendo la motilità intestinale.



USO POPOLARE A SAURIS

Lo spinacio selvatico, letteralmente 'romici di casa' viene raccolto dalla primavera sino a tarda estate. Ampiamente utilizzato in cucina, gli intervistati attribuiscono a questa pianta proprietà lassative. Le foglie fresche vengono fatte bollire in acqua per circa venti minuti e successivamente possono essere assunte come tali, oppure il preparato viene filtrato e somministrato in caso di stitichezza.

TESTIMONIANZE

Germana

E le erbe che raccoglievate sui prati, quali erano?

Margherita

La prima era la silene, lo spinacio selvatico, l'ortica, poi c'era la silene 'lanosa' [*Silene dioica*], si aggiungeva qualche foglia di radicchio, e con quello si faceva buone minestre, si po-

teva aggiungere magari una patata, cipolla, aglio, venivano buone minestre.

Germana

E frittate...

Margherita

Anche nella frittata potevi mettere la silene. Quella volta facevamo così la frittata, la nonna faceva così.

Germana

Non si metteva anche erba cipollina nelle frittate?

Margherita

Sì, talvolta, ma poche volte, perché l'erba cipollina va subito in semenza.

(Germana Petris e Margherita Petris, intervista del 03.05.2013)

EQUISETUM ARVENSE L. (EQUISETACEAE)

SCHOBEGROS

Equiseto dei campi o coda cavallina

DESCRIZIONE

L'equiseto dei campi o coda cavallina è una pianta caratterizzata da fusti fertili non ramificati simili a funghi, dal colore brunoastro. Questi presentano, nella parte apicale, delle spore che si aprono nelle prime giornate miti di primavera portando alla formazione di fusti sterili partendo sempre dalla stessa pianta. Infine, presentano dei rametti laterali posti in verticilli che diventano sempre più corti verso l'apice. Si sottolinea che *Equisetum arvense* L. si distingue dalle altre specie perché possiede i rami laterali perfettamente orizzontali o diretti leggermente verso l'alto.

USO POPOLARE FRIULANO

A Sappada/Plodn il decotto fatto con le parti aeree di equisetto veniva un tempo utilizzato come galattogogo, diuretico e ricostituente. Invece, nella zona meridionale del Friuli Venezia Giulia lo stesso preparato veniva usato come cicatrizzante (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Equiseto arvense L. è presente nell'elenco delle piante medicinali della Farmacopea Europea. La Commissione E ha attribuito alla droga proprietà diuretiche che possono essere sfruttate nel trattamento dell'edema post-traumatico, nelle affezioni batteriche delle vie urinarie e contro la renella.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Equiseto arvense L. contiene circa il 10% di componenti inorganici idrosolubili, come l'acido silicico, e almeno lo 0,3% di flavonoidi come l'isoquercina. Sono presenti infi-

ne derivati dell'acido caffeico, stirilpirone glucoside, acidi polienici, steroli e tracce di acidi dicarbossilici e alcaloidi. Diversi studi nel corso degli anni hanno attribuito un'attività diuretica ai preparati a base di *Equiseto arvense* L. Questa azione è stata attribuita ai flavonoidi e ai derivati dell'acido caffeico (Graefe, Veit 1999).

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'azione diuretica dell'equiseto potrebbe giustificare l'utilizzo popolare come depurante per l'organismo. È comune infatti la convinzione che l'aumento della diuresi possa aiutare l'organismo a eliminare le sostanze tossiche accumulate durante l'anno. Come visto, invece, l'azione diuretica dell'equiseto può avere una interessante applicazione terapeutica nelle infiammazioni delle vie urinarie, che però non è riconosciuta e sfruttata dagli intervistati.



USO POPOLARE A SAURIS

L'equiseto dei campi o coda cavallina veniva utilizzato in passato a Sauris per le sue proprietà diuretiche e quindi per la possibilità di depurare e alleggerire l'organismo. Veniva raccolta la pianta intera e successivamente si utilizzavano i getti sterili per fare infusi, assunti per via orale una volta filtrato il tutto.

EUFRASIA OFFICINALIS L. SUBSP. KERNERI
(SCROPUHLARIACEAE)
AGNPLUEME
Eufrasia

DESCRIZIONE

L'eufrasia si trova in modo diffuso in tutti i prati che circondano le varie frazioni di Sauris. Si tratta di una piccola pianta con foglie acutamente seghettate e caratteristici fiori ascellari di colore bianco con venature lilla e una macchia gialla sul labbro inferiore.

USO POPOLARE FRIULANO

Viene utilizzata particolarmente nelle zone del Carso triestino per produrre un decotto utilizzato come cicatrizzante o come amaro-tonico (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Eufrasia officinalis L. non è presente nella Farmacopea Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Le parti aeree di *Eufrasia officinalis* L. risultano essere costituite da glicosidi iridoidi (aucubina, ixoroside ed eufroside) oltre ad altri glucosidi fenilpropanici, lignani, flavonoidi come glicosidi dell'apigenina e della quercitina. Infine ritroviamo anche alcaloidi terziari, tannini e diversi acidi fenilcarbossilici.

Gli studi scientifici su questa pianta sono scarsi e non permettono una valutazione significativa circa la sua efficacia terapeutica. Nonostante ciò, un recente studio in vitro ha dimostrato la capacità dell'estratto in etanolo e acetato di inibire alcune citochine proinfiammatorie.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

A Sauris si prepara un estratto acquoso con le sommità fiorite di *Eufrasia officinalis* L. del quale non possiamo valutare l'effettiva efficacia visti i pochi studi presenti, peraltro effettuati con estratti alcolici. È possibile ipotizzare un'attività antiflogistica topica data dai flavonoidi presenti e una attività antibatterica da parte degli iridoidi. Uno studio clinico multicentrico ha confermato l'utilizzo sicuro ed efficace in caso di congiuntiviti catarrali o infiammatorie (Czygan *et al.* 2006, p. 204). Interessante è l'infuso di eufrasia per impacchi oculari assieme a *Matricaria recurtita*, ricca di flavonoidi e olio essenziale, che grazie all'azione antinfiammatoria e antisettica può certamente essere un valido trattamento per le affezioni dell'occhio.



USO POPOLARE A SAURIS

La *angplueme*, letteralmente 'fiore degli occhi', alludendo all'attività terapeutica sfruttata dalla popolazione, viene raccolta durante il periodo estivo, quando è presente anche il fiore, e successivamente viene lasciata essiccare all'ombra per poi utilizzare tutta la parte aerea. La pianta viene messa in acqua fredda e portata a una breve ebollizione. Con questo decotto si fanno impacchi per trattare stati infiammatori dell'occhio e della palpebra. Alcuni intervistati aggiungono capolini di camomilla essiccati sempre per il trattamento topico oculare.

GENTIANA ACAULIS L., GENTIANA LUTEA L.,
GENTIANA PUNCTATA L. (GENTIANACEAE)
SCHLOPFAR, EINZEBURZE
Genziana

DESCRIZIONE

Nella conca di Sauris si trovano diverse specie di genziana, note per l'utilizzo medicinale soprattutto da parte della popolazione maschile. La *Gentiana acaulis* L. è una piccola pianta caratterizzata da una radice a forma di fuso e da un fiore azzurro intenso, su un corto peduncolo, che ha forma di corolla tubolare pentalobata.

Le altre due varietà di genziana si trovano in alta quota, circa 1.800-2.000 metri s.l.m. e sono *Gentiana lutea* L. e *Gentiana punctata* L. La prima è caratterizzata da grandi foglie opposte, ovali e di colore verde-bluastro e da fiori ascellari con cinque petali di colore giallo. *Gentiana punctata* L., la più diffusa nelle montagne della Val Lumiei, è caratterizzata da fiori campanuliformi a cinque lobi color giallo-chiaro, punteggiati esternamente di violetto-scuro o bruno-rossastro. Presenta infine foglie ovali, opposte.

USO POPOLARE FRIULANO

In tutta l'area montana del Friuli il macerato alcolico della radice *Gentiana lutea* L. viene utilizzato come depurativo, digestivo e nel trattamento dei dolori addominali (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Attualmente l'unica specie riconosciuta dalla Farmacopea Europea è *Gentiana lutea* L., ma un tempo anche altre specie come *Gentiana punctata* L. erano ammesse nella farmacopea dell'ex Germania Orientale.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Anche se *Gentiana acaulis* L. e *Gentiana punctata* L. non sono ammesse dalla Farmacopea Europea possono essere associate a *Gentiana lutea* L. vista la somiglianza dei principali componenti terapeutici comuni alle tre specie considerate. Questi ultimi sono sostanze amare di tipo secoiridoideo. L'insieme di costituenti amari portano alla produzione riflessa di succhi gastrici e saliva in seguito alla stimolazione dei recettori a livello delle papille gustative.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Grazie ai numerosi studi *in vitro* e *in vivo* realizzati sia con estratti alcolici sia con infusi di radice di *Gentiana lutea* L. è possibile considerare l'utilizzo terapeutico praticato dagli abitanti di Sauris utile per alleviare tutti quei sintomi collegabili a stati di dispepsia.

È interessante anche l'utilizzo della droga fresca, masticata direttamente, che garantisce l'estrazione dell'amarogentina maggiormente concentrata nella radice, portando a una significativa secrezione gastrica visto l'elevatissimo indice di amaro.



USO POPOLARE A SAURIS

La varietà di genziana che si trova nelle vicinanze dei centri abitati di Sauris e Lateis è la *Gentiana acaulis* L., *schlopfar* in saurano. Le altre due varietà di genziana presenti nella Val Lumiei si trovano in alta quota, circa 1.800-2.000 metri s.l.m.: *Gentiana lutea* L. e *Gentiana punctata* L., *einzeburze*. *Gentiana acaulis* L., *schlopfar*, fiorisce in tarda primavera e la parte raccolta è la radice, che può essere masticata come tale dopo averla pulita; oppure viene lasciata macerare per ore nel vino bianco. Infine, viene fatto un decotto con la radice essiccata. In passato era con-

sumata maggiormente dalle donne e dai bambini, poiché aveva un sapore meno forte rispetto alle altre varietà di genziana, per trattare l'indigestione e l'inappetenza comune nel periodo primaverile.

Invece, *Gentiana lutea* L. e *Gentiana punctata* L., *einzeburze*, venivano un tempo utilizzate senza distinzione per trattare la pesantezza gastrica, l'indigestione e l'inappetenza, masticando la radice appena raccolta in caso di emergenza, quando ci si trovava in alta montagna per l'alpeggio.

Ancora oggi la radice essiccata viene tagliata a pezzi e lasciata per ore a macerare in vino o grappa e utilizzata anche come digestivo. La genziana era anche utilizzata per la cura dei bovini, per trattare inappetenza e difficoltà a ruminare. In questo caso la radice essiccata veniva tagliata e fatta bollire in acqua o nel latte, o semplicemente mescolata al lardo e data all'animale.

TESTIMONIANZE

Domenico

Ogni tanto si ammalavano anche le bestie, vi ricordate delle erbe che si davano alle bestie?

Licia

La genziana, la prima. La genziana d'acqua. *Einzeburze*. Con *sain* [strutto], tanto. Che aveva un esaurimento che non stava più in piedi. Ungere il dorso della bestia. Anche quando nascevano i vitelli [...]. Si dava da bere acqua con la genziana, *Schlopfar*, imperatoria, una bottiglia piccola per fare appetito, e genzianella, la piccola genzianella, in infusione per disturbi digestivi.

(Licia Petris, intervista del 05.04.1995).

LARIX DECIDUA MILL. (PINEACEAE)

LERCHE

Larice alpino

DESCRIZIONE

Il larice comune è forse l'albero che caratterizza maggiormente il paesaggio di Sauris. Si tratta di una conifera che ha la caratteristica peculiare di perdere totalmente le sue foglie aghiformi in inverno, consentendogli di avere una maggiore resistenza nei confronti del freddo.

USO POPOLARE FRIULANO

La resina di *Larix decidua* viene utilizzata in modo diffuso in Carnia. Con essa si preparano cataplasmi che vengono applicati sulla cute per trattare varie lesioni traumatiche (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Larix decidua Mill. non è tra le specie vegetali ammesse dalla Farmacopea Europea. Invece, la trementina del larice, una oleoresina fluida e chiara, venne riconosciuta dalla Farmacopea Europea per l'uso terapeutico in caso di disturbi catarrali alle vie aeree e di affezioni reumatiche e nevralgiche.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

L'oleoresina del larice, la trementina, è ricca di acidi tannici e terpeni. Secondo la valutazione della Commissione E il larice alpino è dotato di proprietà antinfiammatorie e anticatarrali utili nella terapia di affezioni delle vie aeree o delle articolazioni. Gli studi *in vitro* condotti sino a oggi hanno dimostrato la capacità di alcuni suoi componenti di inibire la formazione di diversi mediatori flogistici.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

In base ai dati scientifici è possibile ritenere l'utilizzo della resina di larice alpino da parte dei saurani un ottimo trattamento locale per alleviare diversi disturbi di origine infiammatoria. Interessante è l'uso tradizionale di applicare l'oleoresina di larice, per il potere antinfiammatorio dei suoi costituenti chimici, sugli zoccoli dei bovini – animali così importanti per l'attività agropastorale di Sauris – quando apparivano rossi, gonfi e dolenti al tatto.



USO POPOLARE A SAURIS

Un tempo si praticavano fori di alcuni centimetri nella corteccia del larice fino a raggiungere il midollo. Poi i fori venivano tappati e dopo alcuni giorni si prelevava il contenuto della resina, *lörgat*, che si era accumulata. Anche in questo caso, come per l'abete bianco, la resina tendeva a indurirsi, quindi, prima dell'utilizzo veniva riscaldata per ammorbidirla e unita a strutto per ottenere una crema, *lörgatschmeer*, da applicare sulla cute per trattare dolori, sciatica, affezioni a livello muscolare e articolare e anche diversi stati infiammatori a livello degli zoccoli dei bovini. Una volta applicato, il tutto veniva avvolto in fasce di lino per fissare la medicazione, che doveva rimanere in loco per alcuni giorni. Si ripeteva l'operazione se il dolore non era svanito.

LINUM USITATISSIMUM L. (LINACEAE)

HOOR

Lino

DESCRIZIONE

Il lino non cresce spontaneo a Sauris ma un tempo veniva coltivato estesamente per essere tessuto. Si tratta di una pianta di circa un metro di altezza, caratterizzata da piccole foglie strette e lineari, fiori con corolla a cinque petali di colore azzurro chiaro e frutti di colore marrone tenue con molti semi.

USO POPOLARE FRIULANO

I semi di lino vengono usati in particolare nella zona meridionale del Friuli Venezia Giulia per preparare cataplasmi da applicare localmente per il trattamento delle affezioni bronchiali (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Linum usitatissimum L. è tra le droghe riconosciute dalla Farmacopea Europea e anche la Commissione E ha elaborato una monografia positiva nella quale viene descritta l'attività lassativa dei semi di lino se assunti con preparazioni per uso interno e l'attività antinfiammatoria locale tramite applicazioni esterne.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

La droga in esame è ricca di fibra grezza e polisaccaridi mucillaginosi a base di acido galatturonico, galattosio e xilosio. Questi ultimi, una volta raggiunto l'intestino in presenza di liquidi portano a un aumento significativo del volume del contenuto intestinale, che stimola così la peristalsi del colon.

I semi di lino sono inoltre ricchi di acidi grassi omega-3, come l'acido α -linoleico, che si trova solo nella parte inter-

na del seme. Gli omega-3 sarebbero utilissimi nel controllo dell'artrite reumatoide, nel trattamento di dolori associati a numerose patologie di tipo infiammatorio e nella dismenorrea.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Per quanto riguarda l'uso dei semi di lino per il trattamento della stipsi si può ritenere l'approccio terapeutico valido. Invece, il cataplasma ottenuto con i semi di lino e strutto, da utilizzare per curare le affezioni bronchiali con un'applicazione topica, non ha rilevanza terapeutica. Interessante è invece l'associazione con il lichene islandico e la malva per produrre un decotto da assumere per via sistemica: l'abbondanza di mucillagini viene sfruttata per idratare, lenire e disinfiammare la mucosa orofaringea riducendo il dolore e la tosse irritativa. Di rilievo l'utilizzo di cataplasmi fatti con semi di lino pestati, da applicare sulla cute per trattare rossore, gonfiore e dolore, i classici segni dell'infiammazione.



USO POPOLARE A SAURIS

La pianta di lino e in particolare i semi, raccolti a settembre, venivano un tempo utilizzati anche a scopo terapeutico per curare diversi disturbi. Alcuni intervistati ricordano l'uso del lino per trattare la stipsi: i semi essiccati venivano lasciati in acqua tutta la notte e il giorno dopo il composto ottenuto si poteva bere a scopo lassativo.

I semi di lino potevano inoltre essere pestati e mescolati a grasso di maiale scaldato: questo composto veniva spalmato sul torace soprattutto dei bambini in caso di bronchite e raffreddore. Sempre per trattare questo tipo di disturbi, il lino veniva associato anche alla malva e al lichene islandico per fare decotti da assumere per via orale. Ancora, i semi di lino venivano pestati e fatti bollire in poca acqua, quindi

il composto semisolido ottenuto veniva applicato su botte, ascessi e infiammazioni cutanee.

Infine, il lino veniva utilizzato per alleviare un disturbo denominato *roatlaf*, caratterizzato da rossore e bruciore della cute, probabilmente dovuto al freddo invernale. Si applicava sulle parti interessate un composto ottenuto dopo aver pestato i semi del lino, eventualmente diluito con poca acqua.

TESTIMONIANZE

Ines [racconta come si curava il mal di denti]

Hanno preso, invece dell'aceto, perché noi non avevamo aceto [*si usava per condire sairat. siero acido*], e con la *sairat* si metteva semi di lino, prima si metteva a scaldare, poi si schiacciava e si metteva insieme ad altra farina, per fare un impasto. Sempre con *sairat*. Quando era pronto, si metteva sopra. Tanto per mal di denti, tanto per un ascesso.

(Ines Polentarutti, intervista del 04.04.1995)

Giovanna

Io so che aveva la polmonite mia sorella, che prendeva *pluemach* (fiori del fieno) metteva sacchetti e faceva impacco. [...]

Licia

Come anche i semi di lino. Non facevano anche con i semi di lino?

Giovanna

Tanto con i semi di lino. In mancanza di lino facevano con *pluemach*.

Domenico

Per fare l'impiaastro.

Licia

Poi la zia Maria faceva con la carta paglia, bucava la carta paglia, faceva dei buchi, mettevano sopra il grasso di pecora, intriso con il grasso di pecora e messo sul petto.

(Licia Petris, Giovanna Petris, intervista del 05.04.1995)

MALVA NEGLECTA WALLR. (MALVACEAE)

MALVA

Malva

DESCRIZIONE

Malva neglecta Wallr., chiamata volgarmente malvina, cresce sui bordi delle strade e si trova in tutti i prati che circondano gli abitati della conca di Sauris. Questa pianta infatti cresce spontaneamente fino a 1800 metri s.l.m. È caratterizzata da foglie palmato lobate, pelose sulla pagina inferiore e da fiori, portati da lunghi peduncoli, con corolla bianca o rosata con nervature scure.

USO POPOLARE FRIULANO

In Friuli Venezia Giulia *Malva neglecta* Wallr. non viene usata a scopo terapeutico. Infatti, nei restanti comuni della Carnia e delle zone meridionali della regione vengono usati i fiori e le foglie di *Malva sylvestris* L. per preparare infusi e decotti utilizzati come disinfettanti, depuranti, antiemorroidali e antinfiammatori della mucosa intestinale e orale (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

La Farmacopea Europea ammette l'utilizzo solo delle foglie di *Malva neglecta* Wallr. La Commissione E, invece, prende in considerazione solo le proprietà emollienti di *Malva sylvestris* L. che può essere utilizzata nel trattamento di irritazioni della mucosa orofaringea accompagnate da tosse stizzosa.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Non vi sono dati scientifici circa l'efficacia terapeutica di *Malva neglecta* Wallr. Nonostante ciò, è interessante uno studio di confronto tra la quantità dei componenti chimici di diverse specie di *Malvaceae*, tra cui *Malva neglecta* Wallr.

che è risultata la più ricca di mucillagini, sia nelle foglie che nei fiori. Risulta ancora sconosciuto il meccanismo di azione dell'effetto antinfiammatorio. Nonostante ciò, questo effetto dei preparati di malva è stato confermato da alcuni recenti studi che ipotizzano come responsabile il principio attivo malvidina 3-glucoside.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'abbondanza di mucillagini può senza dubbio giustificare il beneficio dei preparati di *Malva neglecta* Wallr. nei disturbi delle vie aeree. Interessante è l'associazione con il lichene islandico, con il quale attua un effetto sinergico, vista l'abbondante componente mucillaginosa di quest'ultimo. Rilevante pure l'effetto antinfiammatorio: anche se il meccanismo di azione e i principi responsabili sono ignoti, l'uso tradizionale diffuso in varie parti del mondo e il reale beneficio possono far considerare la malva un buon rimedio antinfiammatorio.



USO POPOLARE A SAURIS

È usata moltissimo dagli intervistati per trattare diversi disturbi: le foglie e i fiori, raccolti in estate e autunno, possono essere utilizzati, freschi o essiccati, per fare dei decotti da bere caldi per curare la tosse stizzosa e le affezioni delle prime vie aeree.

Nel caso di bronchiti o infezioni virali delle vie aeree superiori con raffreddore e influenza, si usano le foglie di malva assieme al tallo fogliaceo del lichene islandico e i semi di lino per preparare un decotto assunto in seguito a filtrazione. Le foglie di malva sono anche utilizzate per preparare decotti da applicare direttamente sulla mucosa orale in caso di flogosi gengivale, afte, dolore ai denti, o impacchi al seno in caso di mastite, aiutandosi con un panno di lino.

Malva neglecta Wallr. viene utilizzata anche in associazione con altre piante per applicazioni locali, come in caso di ferite seguite da gonfiore e rossore della parte interessata (con fiori e foglie di malva e capolini di camomilla).

Infine, in caso di piaghe con una eziologia non nota, venivano fatti impacchi con un decotto di foglie di malva, sambuco rosso e ortica.

MATRICARIA RECUTITA L. (ASTERACEAE)

KAMILA

Camomilla

DESCRIZIONE

La camomilla viene coltivata in quasi tutti gli orti del comune di Sauris. Si tratta di una pianta alta fino a 50 cm caratterizzata da numerosi capolini. Questi ultimi sono costituiti da fiori tubulari gialli, ammassati sul ricettacolo conico, e fiori ligulati bianchi che dopo l'impollinazione si piegano verso il basso.

USO POPOLARE FRIULANO

In tutta la regione i capolini di *Matricaria recutita* L. sono utilizzati per produrre infusi dall'attività sedativa e blandamente lassativa. In alcune aree la camomilla viene utilizzata per fare cataplasmi, per il trattamento locale di congiuntiviti e affezioni auricolari (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

I capolini di *Matricaria recutita* L. sono presenti nella Farmacopea Europea. Alla droga sono riconosciute proprietà antiflogistiche, spasmolitiche, vulnerarie, deodoranti e antibatteriche.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

L'evidente effetto antiflogistico, spasmolitico, battericida e ulcero-protettivo è legato all'azione sinergica di diversi principi attivi. In particolare, α -bisabololo, matricina, camazulene e spiroeteri che hanno dimostrato in diversi studi *in vitro* un buon potere antinfiammatorio. Il meccanismo d'azione sembra essere la capacità di inibire la perossidazione lipidica e la formazione di leucotrieni e prostaglandine. Inoltre l' α -bisabololo e gli spiroeteri hanno una attività antisettica,

antibatterica e antifunginea. Anche i flavonoidi presenti, come apigenina e luteolina, svolgono un'attività antiflogistica locale e in particolare sono ben assorbiti dall'epidermide penetrando negli strati più profondi. Il meccanismo di azione dei flavonoidi è caratterizzato dal blocco dell'infiltrazione nel tessuto infiammato dei leucociti proinfiammatori.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Dai dati di letteratura, sostenuti da una cospicua sperimentazione, è possibile affermare che l'utilizzo dei capolini essiccati di *Matricaria recutita* L., a volte in associazione con i frutti del cumino, ha un effetto terapeutico nei confronti degli spasmi e delle coliche intestinali. L'associazione con il cumino permette l'azione sinergica tra flavonoidi, bisabololo e componenti chimici di *Carum carvi* L. Nel caso della preparazione dell'infuso, l'effetto predominante è dato dai flavonoidi, che, essendo idrofili, vengono estratti con facilità e si disperdono in soluzione.



USO POPOLARE A SAURIS

È una tra le piante più utilizzate nella conca di Sauris. Ancora oggi le anziane signore raccolgono i capolini di camomilla durante tutto il periodo estivo e li utilizzano per curare e alleviare diversi disturbi. Spesso viene adoperata insieme al cumino per trattare dolori intestinali e stati di malessere al basso ventre, in particolare nei bambini piccoli. In questo caso si fanno bollire per circa dieci minuti i frutti essiccati di cumino in un pentolino d'acqua, poi si spegne il fuoco e si versano all'interno i capolini di camomilla essiccati per alcuni minuti. Quindi si filtra il decotto.

Un altro uso comune della camomilla, citato da alcuni intervistati, è correlato a situazioni infiammatorie a livello oculare e auricolare: con un infuso di capolini di camomilla

si fanno impacchi topici agli occhi utilizzando un panno di lino. Per trattare il dolore all'orecchio, un tempo si mettevano in infusione i capolini essiccati in olio caldo, si lasciava raffreddare, quindi si filtrava e si applicava il composto sulla parte interessata aiutandosi con cotone o lino.

Il terzo utilizzo della camomilla è l'applicazione topica di un infuso di capolini di camomilla con fiori e foglie di malva, utilizzato per alleviare lievi processi infiammatori a livello cutaneo, ad esempio a seguito di una ferita.

TESTIMONIANZE

Domenico

La camomilla quando la usavate?

Giovanna

In tanti modi ...

Domenico

Voi donne, lo usavate per i disturbi mensili?

Giovanna

Si cercava di metter su qualche tenda [*per ripararsi da sguardi indiscreti*], anche con le malve, insieme alle malve, camomilla e malve per gli impacchi, foglie di malva e camomilla. (Giovanna Schneider intervista del 05.04.1995)

MENTHA X PIPERITA L. (LAMINACEAE)

MINZE

Menta piperita

DESCRIZIONE

Viene coltivata negli orti. Si tratta di una pianta alta circa 60 cm con fusto quadrangolare, foglie decussate e fiori di colore rosso chiaro disposti in verticilli a forma di spiga.

USO POPOLARE FRIULANO

In diverse zone del Friuli vengono utilizzate le parti aeree della varietà *Mentha longifolia* L. per preparare macerati alcolici usati come digestivi. Inoltre, le foglie di questa specie di menta vengono fatte bollire in acqua e il decotto prodotto viene poi assunto come sedativo prima di coricarsi (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Mentha x piperita L. è tra le specie vegetali ammesse dalla Farmacopea Europea. La Commissione E ha attribuito alla droga una attività coleretica, carminativa e spasmolitica diretta sulla muscolatura liscia dell'apparato digerente.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Le foglie di menta, secondo la Farmacopea Europea, devono contenere l'1,2% di olio essenziale costituito da mentolo, acetato di mentile, mentofurano e mentone. Sono presenti inoltre tannini, come acido rosmarinico e derivati dell'acido caffeico, e flavonoidi in quantità altamente variabile. Dopo dieci minuti di infusione delle foglie di menta in acqua, nel preparato finale è presente circa il 25% di olio essenziale, responsabile dell'azione spasmolitica, colagoga e carminativa.



Mentha piperita, minze (*Mentha x piperita* L.).

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'utilizzo popolare saurano delle foglie di menta per preparare un decotto per i sintomi influenzali non ha riscontro scientifico, ma gli intervistati associano sempre la menta a lichene islandico, achillea millefoglie e salvia che, grazie alla loro composizione chimica, risultano essere efficaci nel trattamento delle affezioni citate.



USO POPOLARE A SAURIS

La menta non è molto utilizzata a scopo terapeutico a Sauris quanto lo è nelle minestre o per insaporire diversi piatti locali. Le foglie, raccolte in primavera ed estate, una volta essiccate vengono fatte bollire assieme alle parti aeree di achillea millefoglie, salvia e lichene islandico. Il decotto viene poi filtrato e assunto per via orale per trattare stati influenzali accompagnati da raffreddore e tosse.

TESTIMONIANZE

Ines

Mia madre mi ha sempre detto: «Vai dietro *de stube*, dove c'è *de stube* (una volta c'era il forno, sopra hanno messo una grata e mettevano il lino a seccare) e là trovi *de minze*», la menta selvatica. Per lavare i bicchieri nel bar! C'era un profumo! Sono più tipi di menta: sono almeno tre tipi. Prendevi le foglie, si metteva nell'acqua e al posto del detersivo si lavava con quello. Era tutto un profumo, era bellissimo. (Ines Polentarutti, intervista del 04.04.1995)

PEUCEDANUM OSTRUTHIUM L. (APIACEAE)
MASTERBURZE
Imperatoria

DESCRIZIONE

Viene comunemente chiamata imperatoria, *masterburze* in saurano, ed è ben conosciuta dalla totalità degli intervistati. La pianta è caratterizzata da un fusto cilindrico striato, che può arrivare all'altezza di 1 metro, ed è generalmente ramificato in alto. Inoltre è presente un grande rizoma sotterraneo, fiori bianchi o rosati raccolti in grandi ombrelle e infine foglie divise in tre foglioline, a loro volte divise in due-tre lobi.

USO POPOLARE FRIULANO

In Carnia e a Sappada/Plodn viene utilizzato il rizoma di imperatoria esclusivamente per uso veterinario. Il decotto prodotto avrebbe proprietà amaro-toniche (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Peucedanium ostrothium L. non è ammessa dalla Farmacoterapia Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Il rizoma della pianta, utilizzata soprattutto nell'area tedesca, è caratterizzato da circa l'1% di olio essenziale (contenente sabinene, fellandrene, pinene e limonene). Troviamo inoltre tannini, amidi e acido formico, acetico, palmitico che caratterizzano il sapore amaro della droga.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

In virtù della sua composizione è possibile ipotizzare che l'assunzione del rizoma fresco possa essere di aiuto negli stati di indigestione e dolore gastrico. Infatti, i principi ama-

ri e l'olio essenziale presenti nella droga potrebbero stimolare, in seguito alla masticazione del rizoma, i recettori a livello linguale. La presenza di tannini inoltre garantirebbe l'aumento del tono muscolare gastrico potenziando così l'effetto digestivo dell'imperatoria.



USO POPOLARE A SAURIS

A *Peucedanum ostruthium* L. viene attribuita una proprietà terapeutica digestiva. L'imperatoria si trova solo ad alta quota, attorno ai 1.800-1.900 metri s.l.m. e la parte raccolta è il rizoma, nei mesi di agosto e settembre. Quest'ultimo può essere assunto masticandolo appena colto, dopo averlo pulito dalla terra, in caso di emergenza, oppure può essere essiccato e usato per produrre decotti utilizzati in caso di indigestione e pesantezza gastrica.

Spesso imperatoria e genziana vengono impiegate per trattare la stessa tipologia di sintomi con diverse modalità d'uso e con la preferenza della genziana per curare gli animali.

TESTIMONIANZE

Germana

Racconta delle erbe che si raccoglievano sui monti.

Margherita

Sui monti c'erano la genziana, l'imperatoria e i ranuncoli. Di questi non so più di tanto, a casa nostra non venivano molto usati, invece l'imperatoria sì, tanto, e anche la genziana, ma sempre meno dell'imperatoria.

Germana

Per cosa si usava l'imperatoria?

Margherita

Quando si aveva mal di pancia, quando non si aveva digerito.

Germana

Per il bestiame?

Margherita

Sì, per il bestiame, ma anche le persone potevano usarla. E poi c'era l'assenzio, di cui sono buoni sia la pianta che il fiore. A me un pastore a Casera Razzo ha detto: «È buona anche la fiora dell'abisensio». Anche quello va bene per il mal di pancia.

(Margherita Petris, intervista del 03.05.2013)

PLANTAGO LANCEOLATA L. (PLANTAGINACEAE)
SPITZVEDRACH
Piantaggine

DESCRIZIONE

È una pianta con strette foglie lanceolate percorse da cinque nervature parallele. Dalla rosetta di foglie basali si innalza lo stelo scanalato caratterizzato da una spiga apicale con piccoli fiorellini e lunghi stami bianco-giallastri raccolti in spighe.

USO POPOLARE FRIULANO

Le parti aeree di *Plantago lanceolata* L. vengono utilizzate per preparare cataplasmi per le loro proprietà cicatrizzanti e nella terapia delle congiuntiviti nel Gemonese e nella zona meridionale del Friuli.

Nella zona carsica si prepara uno sciroppo di piantaggine usato come depurativo, mentre a Sappada/Plodn viene utilizzato per curare le faringiti e la tosse (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Plantago lanceolata L. è tra le specie ammesse dalla Farmacopea Europea, approvata per uso esterno nel trattamento degli stati infiammatori della cute e per uso interno come antiflogistico della mucosa orale e faringea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Oggi è possibile sostenere che *Plantago lanceolata* L. possiede una significativa proprietà battericida e batteriostatica, in virtù dell'elevato contenuto di glicosidi iridoidi. L'azione antibatterica, dimostrata da diversi studi in vitro, avviene utilizzando il succo delle foglie fresche, non il decotto, poiché l'enzima relativo, l'aucubina, viene degradato dall'esposizione prolungata al calore. Quest'ultimo principio attivo

in soluzione acquosa al 2% ha dimostrato un'azione sullo *Staphylococcus aureus* analoga a quello di 600 UI di penicillina. Queste evidenze sono state confermate anche negli studi sull'animale con significativi effetti antinfiammatori.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Dal confronto è possibile considerare corretto l'utilizzo di questa droga: con l'applicazione delle foglie, a volte battute e pressate per rilasciare il succo, si ha un effetto lenitivo, antinfiammatorio, disinfettante e cicatrizzante in caso di ferite anche gravi, con il successo della terapia.



USO POPOLARE A SAURIS

Spitzvedrach si trova in modo diffuso in tutti i prati che circondano le diverse frazioni di Sauris. La piantaggine viene raccolta da giugno fino alla fine dell'estate e la parte utilizzata è la foglia. Quest'ultima può essere applicata, a volte dopo essere battuta per ricavarne il succo, direttamente sulla cute lesa per avere un effetto cicatrizzante e disinfettante.

Secondo alcuni intervistati con le foglie fresche spezzettate si faceva un decotto in cui, una volta raffreddato, si immergeva la zona interessata che risultava essere gonfia, rossa e dolente in seguito a ferite causate da corpi estranei.

TESTIMONIANZE

Licia

Anche la piantaggine, prendere cinque belle foglie di piantaggine, e masticarle, ma molto, molto bene in bocca. E quello depura il sangue.

Giovanna

Ma quale piantaggine?

Licia

Quella larga.

Giovanna

Ma il maschio o la femmina?

Licia

La femmina.

Giovanna

Quella che tu dici che è larga (l'altra è lunga) prendevano su per l'ombelico dei vitellini.

(Licia Petris, Giovanna Petris intervista del 05.04.1995)

Derna

Avevo una bella pianta di piantaggine, già con i fiori bianchi. Quella che fa la pannocchia con i canarini non è la vera piantaggine.

Domenico

C'è il maschio e la femmina?

Derna

Non è la vera piantaggine. Vieni, te la faccio vedere. Ecco la vera piantaggine è questa piccolina, non fa tanta pannocchia. Fa un bel fiorellino. *Spitzvedrach*.

(Derna Petris, intervista del 28.04.1997)

Assunta Caterina

[*La piantaggine*] si prendeva, si metteva sulla ferita e si bendava. [...] Io mi ricordo che il figlio della Derna, si era fatto un taglio, era guarito con questa pianta e per riconoscenza l'aveva presa e messa al centro del tavolo. – Ma cosa fai con questa pianta qui? – Mi ha guarito, così e così.

(Assunta Caterina Petris, intervista del 06.04.1995)

POTENTILLA ERECTA (L.) (RAEUSCHEL) (ROSACEAE)
PLUETBÖRZE
Tormentilla

DESCRIZIONE

Si tratta di una piccola pianta bassa dotata di un robusto rizoma, che in seguito a un taglio o a una rottura assume un colore rosso intenso. È inoltre caratterizzata da foglie sessili divise in cinque foglioline e fiori gialli con quattro petali.

USO POPOLARE FRIULANO

In diverse aree regionali il rizoma di *Potentilla erecta* è utilizzato per preparare decotti dalle proprietà astringenti, emostatiche e antidiarroiche (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Potentilla erecta è presente tra le specie vegetali ammesse dalla Farmacopea Europea. Secondo un gruppo di scienziati tedeschi la pianta possiede proprietà astringenti utili nel trattamento delle diarree acute e delle flogosi della mucosa orofaringea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Secondo la Farmacopea Europea la droga deve contenere non meno del 7% di tannini. Questi ultimi, come il pirogallo, sono presenti in elevata concentrazione e sono responsabili dell'azione astringente.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Grazie all'elevata presenza di tannini si può affermare che l'utilizzo tradizionale della tormentilla per trattare le diarree acute dell'animale sia senza dubbio un utile rimedio naturale. Non si comprende invece perché la popolazione locale non abbia sfruttato l'effetto terapeutico antidiarroico della droga per curare stati morbosi dell'uomo.

È degno di considerazione l'impiego di *Potentilla erecta* nel trattamento dell'antrace erisipelatoso del suino, sia in applicazione topica che sotto forma di decotto. Quest'ultimo ha una notevole attività antimicotica, antibatterica, antivirale e immunostimolante. Interessante infine è l'azione tonico-stimolante dei tannini a livello gastrico che favorirebbe l'aumento dell'appetito e la riduzione dei disturbi digestivi, migliorando lo stato di salute compromesso dell'animale.



USO POPOLARE A SAURIS

La tormentilla viene chiamata *pluetbörze* (Sauris di Sopra) o *pluetburze*, letteralmente 'radice di sangue'. Veniva utilizzata solo in passato per curare disturbi in campo veterinario. Il rizoma della pianta, una volta essiccato, era usato per un decotto oppure tagliato a pezzi e dato direttamente all'animale insieme ad altro cibo, per trattare forti diarree accompagnate da perdite di sangue.

pluetbörze veniva usato anche per curare il mal rossino dei suini (antrace erisipelatoso), una patologia infettiva a carattere setticemico, causata dal batterio *erysipelatis suis*, riconoscibile dalla comparsa di macchie rosse sulla pelle. In questo caso, oltre alla somministrazione del decotto, si tagliava una parte dell'orecchio del maiale dove si fissavano con del lino pezzi di rizoma di tormentilla, fino a quando l'animale non era guarito.

SALVIA OFFICINALIS L. (LAMIACEAE)

SALVIA

Salvia

DESCRIZIONE

La salvia non cresce spontanea a Sauris ma viene coltivata in quasi tutti gli orti, grazie alla sua adattabilità climatica. Si tratta di una pianta legnosa alla base con un caratteristico profumo. È costituita da foglie di colore grigio-verde e da fiori con corolla blu-violacea disposti in verticilli a spiga lunga.

USO POPOLARE FRIULANO

In tutta la regione, e in particolare in Carnia, le foglie di salvia sono utilizzate per preparare infusi dalle proprietà antinfiammatorie (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Salvia officinalis L. è una specie ammessa dalla Farmacopea Europea.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Secondo la Farmacopea Europea le foglie di salvia essiccate devono contenere almeno l'1,5% di olio essenziale, ricco di sesquiterpeni e monoterpeni come tujone e canfora. La droga contiene inoltre diterpeni amari e acidi fenolici come acido rosmarinico e caffeico. L'acido ursolico contenuto ha dimostrato *in vitro* un'attività antinfiammatoria più potente dell'indometacina. L'olio essenziale, invece, svolge un'azione antivirale e antimicrobica contro *Bacillus subtilis*, *Aspergillus flavus* e *Candida albicans*.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

In base ai dati citati risulta che l'utilizzo di *Salvia officinalis*

L. da parte degli intervistati risulta essere utile nel trattamento delle affezioni delle alte vie respiratorie. La forma di utilizzo, nell'acqua calda o nel latte, permette quindi di sfruttare l'azione antibatterica e antiflogistica riducendo gli stati dolorosi e irritativi della mucosa orofaringea.

Non vi è un riscontro scientifico dell'uso tradizionale per sedare la tosse secca, mentre la pianta può essere invece efficace nel ridurre l'eccessiva formazione di catarro e quindi una buona coadiuvante delle affezioni bronchiali.



USO POPOLARE A SAURIS

L'utilizzo terapeutico della salvia è stato evidenziato solo da alcune persone intervistate, che attribuiscono a questa pianta proprietà calmanti della tosse stizzosa e degli stati infiammatori delle prime vie aeree.

Le parti utilizzate sono le foglie, raccolte in estate e primo autunno e, una volta essiccate e spezzettate, messe in acqua o nel latte bollente per circa dieci-quindici minuti. Dopo essere stato filtrato l'infuso può essere assunto per via orale, di solito prima di coricarsi.

TESTIMONIANZE

Donatella

[*Legge dei rimedi su fogli sparsi che fanno parte dell'archivio di Pietro Schneider*] fatte per le ferite in ogni parte del corpo, fatte col ferro o col fuoco. Per dolori al costato, millefoglie, salvia, menta, veronica, genziana, [...] rimedi per reumatismi, per idropisia, per la rogna...

SAMBUCUS RACEMOSA L. (ADOXACEAE)

HÖLDERPEIRE

Sambuco rosso

DESCRIZIONE

A Sauris si utilizza questa specie, il sambuco rosso e non *Sambucus nigra* L. perché quest'ultimo non cresce spontaneamente a causa dell'elevata quota s.l.m. *Sambucus racemosa* L. predilige invece habitat sopra ai 900 metri d'altezza, ed è caratterizzato da una corteccia bruno-violacea e da foglie imparipennate, formate da cinque o sette foglioline allungate con margine seghettato. Nel mese di giugno compaiono fiori bianchi avorio a cinque petali riuniti in pannocchie, mentre i frutti, che maturano tra agosto e settembre, sono delle drupe di colore rosso acceso sempre riuniti in pannocchie erette.

USO POPOLARE FRIULANO

L'uso di *Sambucus racemosa* L. non è stato riscontrato in altri comuni del Friuli Venezia Giulia, mentre *Sambucus nigra* L. viene impiegato in diversi modi. Ad esempio, nella zona meridionale e centrale del Friuli viene preparato un infuso con i fiori o i frutti di sambuco, che viene assunto per via orale come antinfiammatorio e diaforetico. Si prepara anche un macerato alcolico utilizzato come lassativo e antipiretico.

In Carnia viene fatta macerare in alcol la corteccia del sambuco nero e il preparato viene assunto per via orale per le sue proprietà sedative (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Sambucus racemosa L. non è ammesso dalla Farmacopea Europea, mentre viene riconosciuto *Sambucus nigra*, per le sue proprietà diaforetiche e coadiuvanti in caso di malattie da raffreddamento, con tisane preparate con le infiorescenze.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Secondo i pochi studi effettuati *Sambucus racemosa* L. sembrerebbe possedere le stesse proprietà medicinali, ma leggermente più blande, di *Sambucus nigra* L. Le foglie, che hanno una composizione chimica e caratteristiche analoghe ai fiori, sono costituite da olio essenziale e flavonoidi come rutina e isoquercina. Inoltre troviamo acido clorogenico, mucillagini, tannini e triterpeni. La droga è quindi dotata di proprietà diaforetiche, diuretiche ed emollienti. In particolare i fiori possono essere impiegati sotto forma di infusi nel trattamento di malattie da raffreddamento accompagnate da febbre, oppure nelle affezioni reumatiche grazie all'attività antiflogistica dei flavonoidi. Le foglie e i fiori, se applicati direttamente sulla cute, possono invece causare gravi irritazioni con eritema.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Considerando i pochi dati disponibili è possibile ritenere la modalità di utilizzo delle foglie di sambuco rosso da parte degli intervistati, non utile e privo di fondamento scientifico nell'abbassamento della temperatura corporea e per il trattamento locale degli stati dolorosi articolari. Invece, è interessante la preparazione di decotti anche con foglie di malva e ortica, destinati all'applicazione topica per curare le piaghe. Grazie alla presenza di mucillagini sia nella malva che nel sambuco si ha un significativo effetto idratante e lenitivo, oltre all'azione antinfiammatoria dei flavonoidi.



USO POPOLARE A SAURIS

Le foglie del sambuco rosso, che è tra gli alberi caratterizzanti la conca di Sauris, vengono raccolte nel periodo primaverile ed estivo. Possono essere usate solo fresche, sfruttando, secondo gli intervistati, le loro proprietà rinfrescanti.

Un tempo venivano impiegate per abbassare la temperatura corporea dei bambini, mettendo uno strato di foglie appena raccolte nella loro culla. Le foglie possono essere applicate sulla cute per trattare diversi dolori dovuti a processi infiammatori: a esse si attribuisce la capacità di ridurre le tumefazioni sierose.

Infine, le foglie possono essere associate a foglie di malva e di ortica per preparare decotti, destinati a un utilizzo topico, per curare eventuali piaghe presenti sulla cute.

TESTIMONIANZE

Giacomo

Del sambuco rosso si usavano le tre cortecce: la prima, la seconda e la terza, arrivando sino al midollo. Si applicava una dietro l'altra, e si guariva. Quella bianca [la terza] è ancora più preziosa.

(Giacomo Schneider, intervista del 05.04.1995)

Ines

[Del sambuco] anche foglie. Se un bambino non dormiva di notte, si smaniava di qua e di là che non aveva pace, sono andata da un cespuglio di sambuco, ho tirato giù un bel po' di foglie, dopo le ho stese tutte su un tavolo, ho guardato bene che non avessero bestie, poi ho messo le foglie nel lettino. Mi ha dormito un bel po' di ore!

(Ines Polentarutti, intervista del 04.04.1995)

Assunta Caterina

Quando il bambino aveva un po' di calore, infiammazione, si prendeva le foglie del sambuco rosso nella culla, e dopo il lenzuolo sopra.

(Assunta Caterina Petris, intervista del 06.04.1995)

SYMPHYTUM OFFICINALE L. (BORAGINACEAE)

SCHBORZBURZE

Consolida maggiore

DESCRIZIONE

La consolida maggiore si trova nei prati e nei piccoli spazi verdi tra le abitazioni di Sauris di Sopra. Può raggiungere un'altezza di 150 cm ed è caratterizzata da foglie lunghe con una grossa nervatura centrale e da fiori con corolla campaniforme di colore rosso-violaceo o bianco-giallastro.

USO POPOLARE FRIULANO

Nella zona centrale e meridionale del Friuli Venezia Giulia viene utilizzato il succo della radice come cicatrizzante e analgesico in casi di frattura e dolori muscolari (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Symphytum officinale L. non è ammessa dalla Farmacopea Europea, mentre possiede una monografia positiva elaborata dalla Commissione E, che ha attribuito alla droga proprietà favorenti la formazione del callo osseo, antinfiammatorie e antimitotiche. Infatti, i preparati a base di consolida maggiore si prestano bene ad una applicazione topica nel trattamento di contusioni, slogature e strappi muscolari.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

La radice della consolida maggiore è costituita da allantoina, alcaloidi pirrolizidinici, tannini e mucillagini. Sono inoltre presenti acidi e un glicopeptide, che si è rivelato un buon antiflogistico. I risultati di due studi multicentrici in doppio cieco hanno dimostrato l'efficacia di una pomata contenente un estratto di radice di consolida in due gruppi di pazienti, il primo con distorsione articolare della caviglia e

il secondo con distorsione del ginocchio. Ma si sottolineano anche le proprietà epatotossiche, cancerogene e mutagene della droga, dovute all'abbondante presenza degli alcaloidi pirrolizidinici. Infatti, il Ministero della Sanità tedesco consente l'uso solo esterno di preparati a base di *Consolida*, con un apporto giornaliero non superiore a 0,1 mg di alcaloidi e per il periodo massimo di sei settimane.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'utilizzo della *consolida* maggiore da parte della popolazione locale è molto interessante: la preparazione del macerato alcolico per un esclusivo utilizzo topico per il trattamento di dolori articolari, ematomi e artriti, grazie ai diversi studi effettuati può essere valutato un rimedio valido ed efficace. Si sottolinea inoltre la diffidenza e il timore a utilizzare la droga per via orale, che fa pensare alla sperimentazione dei botanici popolari che si è tramandata nel corso degli anni.



USO POPOLARE A SAURIS

La traduzione letterale del nome significa 'radice nera', che identifica la parte della pianta utilizzata a scopo terapeutico, dalla colorazione molto scura. Oggi *schborzburtzei* o *schborzbörze* (Sauris di Sopra) viene impiegata da alcuni intervistati per trattare dolori muscolari e articolari, spesso correlati a rotture ossee. La parte raccolta è la radice che viene lasciata macerare in alcool per alcuni mesi. Quando il macerato alcolico è pronto, può essere applicato con un massaggio sulla cute integra per avere sollievo.

TARAXACUM OFFICINALE WEBER (CICHORIACEAE)
RADIKH, TALA
Tarassaco

DESCRIZIONE

La pianta si trova nei grandi prati verdi che circondano gli abitati di Sauris. È formata da un robusto fittone, foglie basali ronciniate e capolini costituiti esclusivamente da fiori ligulati di colore giallo.

USO POPOLARE FRIULANO

Il tarassaco viene impiegato a scopo culinario in quasi tutto il Friuli; a Sappada/Plodn è stato evidenziato un suo utilizzo come medicamento da parte della popolazione locale. I sappadini usano le foglie di tarassaco per preparare dei decotti dalle proprietà depurative e digestive (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Dalla Farmacopea Europea viene riconosciuta la radice o la radice insieme alle foglie di *Taraxacum officinale* Weber. Non è ammesso quindi l'utilizzo delle infiorescenze che invece vengono usate abbondantemente dalla popolazione locale.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

I costituenti principali della droga sono sostanze amare come gli eudesmanolidi e germacranolidi. Sono inoltre presenti triterpeni, steroli, xantofille e caroteni, derivati fenolici, acidi fenolcarbossilici, mucillagini, una elevata quantità di potassio e infine flavonoidi. Proprio l'alto contenuto di potassio presente nelle foglie è responsabile dell'effetto diuretico, che si è dimostrato utile anche nel trattamento coadiuvante o preventivo della renella, reumatismi o infezioni

alle vie urinarie. È quindi molto interessante l'attività diuretica di *Taraxacum officinale* Weber, dimostrata in diversi studi e paragonabile alla furosemide e superiore a quella dell'*Equisetum arvense*.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'effetto diuretico di *Taraxacum officinale* Weber citato dalla popolazione locale per alleggerire l'organismo nella stagione primaverile può essere molto utile nel trattamento coadiuvante o preventivo della renella, dei reumatismi o infezioni delle vie urinarie. Invece, il possibile effetto antiflogistico delle infiorescenze potrebbe giustificare l'utilizzo del tarassaco in preparati per il trattamento di stati infiammatori delle vie respiratorie. Le mucillagini, inoltre, aderendo alla mucosa orofaringea creano un film acquoso che idrata e lenisce la zona interessata riducendo la tosse irritativa.



USO POPOLARE A SAURIS

A Sauris il tarassaco fiorisce in tarda primavera e in alcuni casi in piena estate per il clima rigido dovuto all'altezza. I fiori vengono raccolti e subito fatti bollire in poca acqua aggiungendo zucchero per ottenere un composto simile a miele. Una volta raggiunta la densità desiderata viene assunto per via orale per trattare affezioni delle vie aeree superiori, raffreddore e tosse stizzosa.

Le foglie fresche, invece, vengono fatte bollire in acqua; il tutto viene filtrato e assunto per via orale per purificare e detossificare l'organismo. Questa proprietà, indagando l'effetto finale dato dalla droga, può essere considerata diuretica e nella tradizione è legata all'eliminazione delle scorie dell'organismo.

TESTIMONIANZE

Derna

Der limberlan è il fiore del tarassaco. Quando poi va bianco, rotondo e vola, questo si usava col bianco dell'uovo per fare impiastri, pomate.

Donatella

Funzionava in pratica come il cotone.

Derna

...che poi aveva le sue proprietà. Disinfiammante.

(Derna Petris, intervista del 28.04.1997)

USI IN CUCINA

«In primavera, ancora sotto l'ultima neve, protetto dall'erba secca, incominciava a germogliare il tarassaco (*tala*): le foglioline ancora tenere venivano mangiate crude, condite con lardo e siero acido (*sairat*); man mano che crescevano e diventavano più dure e amarognole, venivano cotte e saltate in padella con pancetta (*spekh*) e servivano da contorno alle uova che in questa stagione le galline depongono copiosamente» (Isabella 1999, pp. 61-62).

THYMUS PRAECOX OPIZ SUBSP. POLYTRICHUS
(LAMIACEAE)

TIMO

Timo

DESCRIZIONE

È una pianta perenne rustica dal portamento strisciante che produce foglie di colore verde scuro e un gran numero di piccoli fiori di colore rosa, raggruppati in infiorescenze tondeggianti. La pianta è caratterizzata da una fragrante profumazione e a differenza di *Thymus vulgaris* e *Thymus zygis* può crescere spontaneamente fino a 1.850 metri s.l.m.

USO POPOLARE FRIULANO

A Sappada/Plodn i fiori di timo sono impiegati nella preparazione di decotti in caso di insufficienza cardiaca (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

La Farmacopea Europea ammette l'utilizzo di *Thymus vulgaris* L., *Tymus zygis* L. e *Thymus serpyllum* L.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Le foglie e i fiori di *Thymus praecox* Opiz. contengono una significativa quantità di olio essenziale. Quest'ultimo è costituito da α -pinine, linalolo, noelidolo, limonene, mircene, timolo e β -pinene. Per quanto riguarda la specie di timo in esame non sono disponibili molti studi per valutarne gli effetti terapeutici, ma i suoi costituenti sono affini a quelli delle altre due specie menzionate. In particolare, esistono diverse analisi *in vitro* che dimostrano l'efficacia della droga nel trattamento del catarro delle vie respiratorie. È molto interessante l'attività antiflogistica del timo che, secondo diversi studi, è dovuta all'inibizione della ialuronasi e del-

le prostaglandine E2. Per quanto riguarda l'attività antiparassitaria, alcuni studi *in vitro*, utilizzando estratti acquosi e etanoliche di timo, hanno dimostrato una azione nei confronti del nematoide *Haemonchus contortus* e di *Entamoeba histolyca*.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'attività antinfiammatoria e antimicrobica del timo potrebbe giustificare la guarigione delle mastiti dei bovini. A tale proposito è presente uno studio in ambito veterinario: in particolare il timolo sarebbe in grado di ridurre la penetrazione dello *Stafilococcus aureus* nelle cellule epiteliali mammarie bovine. Inoltre, va evidenziato l'utilizzo corretto del timo da parte degli intervistati per tutte le infezioni parassitarie intestinali, un tempo molto frequenti.



USO POPOLARE A SAURIS

A Sauris il timo, oggi non più utilizzato a scopo terapeutico, veniva un tempo raccolto alla fine dell'estate in alta montagna e poteva essere usato per trattare diversi disturbi. Per esempio, in caso di parassitosi intestinale nei bambini si faceva un infuso con le sommità fiorite fresche o essiccate e si dava da bere una volta filtrato. Veniva impiegato anche in campo veterinario per curare la mastite dei bovini. Se erano disponibili fiori freschi si faceva un infuso per applicazioni topiche sulle mammelle dell'animale, altrimenti il timo essiccato veniva dato da mangiare assieme al fieno.

TUSSILAGO FARFARA L. (ASTERACEAE)

BAISSLOBASSE

Farfara

DESCRIZIONE

La farfara è riconosciuta per la sua fioritura precoce rispetto alle altre piante nella Val Lumiei. Compare tra marzo e aprile nei prati quando iniziano a spuntare i primi capolini gialli con fiori ligulati. Quando la pianta sfiorisce appaiono le foglie con la pagina inferiore bianca, caratterizzate da un margine dentellato e un picciolo evidente.

USO POPOLARE FRIULANO

Anche negli altri comuni della Carnia le foglie di farfara vengono usate per fare cataplasmi analgesici e cicatrizzanti. A Sappada/Plodn le foglie e i fiori vengono fatti bollire in acqua e il decotto ottenuto viene utilizzato come espettorante e come rimedio della tosse produttiva (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Tussilago farfara L. non è presente nell'elenco delle piante ammesse dalla Farmacopea Europea. Invece, la Commissione E ha proposto due monografie per la farfara. La prima è dedicata alle foglie usate nel trattamento dell'inflammazione della mucosa orale e faringea; la seconda riguarda l'utilizzo dei fiori nella terapia delle affezioni catarrali delle vie aeree e della tosse.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Le foglie e i fiori di *Tussilago farfara* L. sono costituiti dal 10% di polisaccaridi mucilluginosi, 5% di tannini, flavonoidi, steroli e triterpeni. Nonostante in alcune specie siano stati individuate tracce di alcaloidi responsabili di effetti epa-

totossici e cancerogeni, l'abbondante quantità di mucillagini consente alle tisane di essere considerate un efficace rimedio emolliente-espessorante e un buon trattamento contro la tosse secca, le infiammazioni catarrali e le irritazioni del cavo orale. Tra le componenti della farfara è stato identificato il tussilagone, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

Grazie ai numerosi studi disponibili, è possibile ritenere l'utilizzo tradizionale a Sauris dei fiori di *Tussilago farfara* L. utile nel trattamento delle affezioni delle vie aeree superiori e della tosse irritativa. Invece, per quanto riguarda l'uso delle foglie fresche da applicare sulla cute per trattare stati infiammatori e dolori articolari, non vi sono studi specifici a riguardo. Poiché questa modalità di impiego popolare non è stata oggetto di studi scientifici sarebbe interessante verificare se questa applicazione topica porti a un reale beneficio dello stato doloroso associato a eventi infiammatori.



USO POPOLARE A SAURIS

La farfara viene adoperata ancora oggi in modo cospicuo dalla popolazione locale. Si usa il piccolo fiore giallo, '*s gale-andle* in saurano, che viene raccolto appena fiorisce dopo il disgelo. Una volta essiccato viene utilizzato per fare un decotto, che dopo la filtrazione viene bevuto per fluidificare il muco e trattare quindi la tosse catarrale. Vengono impiegate anche le grandi foglie raccolte durante il tardo periodo primaverile fino all'inizio dell'autunno, prima dell'arrivo della neve. Le foglie fresche vengono usate per una applicazione topica a livello addominale per trattare situazioni riconducibili a una colite spastica di causa non nota, oppure a livello articolare per trattare dolori muscolari legati a strappi, slogature o affaticamento. Generalmente più strati di foglie

vengono applicate sulla cute la sera prima di coricarsi fissandole con bende di lino.

TESTIMONIANZE

Giacomo

Il primo ricordo di *Pieri Muini*,avrò avuto sette anni e mia madre non stava bene. Siamo andati a prendere quelle foglie bianche, *baisslobasse*, per un periodo, ogni giorno [abbiamo] cambiato, poi ha detto [*Pieri Muini*]: –Basta adesso –. Ha fatto un unguento, olio, ha messo su questo unguento, ed è guarita. Sembrava un miracolo.

(Giacomo Schneider, intervista del 05.04.1995).

Giovanna

La farfara viene usata per la tosse, usavano tanto quelle foglie lì. Per espettorare, in saurano ‘s *galeandle*. Insomma l’anno scorso ho preso su io di quelle rose [fiori] che avevo sempre catarro. Il farmacista ha detto: – Per tua mamma, vai a raccogliere quelli che fa tanto bene! –. Ha fatto su, ha bevuto, quest’anno non ha avuto la tosse.

(Giovanna Petris, intervista del 05.04.1995)

URTICA DIOICA L. (URTICACEAE)

PREINEISL

Ortica

DESCRIZIONE

L'ortica è una pianta perenne con foglie appuntite e margini seghettati, caratterizzata dalla presenza di peli urticanti e setolosi. Inoltre, a differenza di altre specie, *Urtica dioica* L. è dotata di infiorescenze a pannocchia più lunghe dei piccioli delle foglie.

USO POPOLARE FRIULANO

Nella zona meridionale del Friuli viene utilizzata tutta la pianta per preparare decotti in caso di cistite. A Sappada/Plodn tutta la pianta fresca viene usata per produrre un succo, utile come emostatico e antiemorragico (Lokar, Poldini 1988).

INQUADRAMENTO NORMATIVO

La Farmacopea Europea ammette l'utilizzo di *Urtica dioica* L. e *Urtica urens* L.

DATI DI LETTERATURA SCIENTIFICA

Le foglie di *Urtica dioica* L. contengono l'1-2% di flavonoidi, l'1-4% di silicati, come gli esteri dell'acido caffeico, oltre a proteine, carboidrati e grassi. I peli urticanti invece contengono acetilcolina, serotonina, esteri caffeici, tracce di leucotrieni e infine acido formico responsabile dell'irritazione cutanea. Diversi studi sperimentali dimostrano l'attività antinfiammatoria di estratti acquosi o idroetanolici di foglie di ortica. È possibile sostenere che i preparati di *Urtica dioica* L. possono essere buoni coadiuvanti nel trattamento di artriti, artrosi e condizioni reumatiche.

CONFRONTO TRA USO TRADIZIONALE E DATI SCIENTIFICI

L'attività antinfiammatoria dell'*Urtica dioica* L. viene sfruttata correttamente dalla popolazione saurana solo per l'applicazione topica delle foglie fresche. L'uso tradizionale può essere quindi considerato un valido trattamento per ridurre il dolore associato a reumatismi o artrite. Per quanto riguarda la preparazione di decotti di foglie di ortica, associando foglie di malva e sambuco rosso per l'applicazione topica su piaghe cutanee, è interessante l'attività analgesica e anestetica locale paragonabile a quella della lignocaina, secondo test su animali. Grazie all'associazione con malva e sambuco viene sfruttata anche l'attività lenitiva e idratante tipica dei polisaccaridi mucilluginosi.



USO POPOLARE A SAURIS

Le foglie dell'ortica vengono raccolte in primavera ed estate nelle vicinanze dei centri abitati e possono essere utilizzate per curare diversi disturbi. Caterina Schneider (93 anni al momento della ricerca di Sari) ricorda molto bene che all'età di vent'anni aveva spesso fortissimi dolori e reumatismi articolari che le rendevano difficoltosa la deambulazione. Sotto consiglio di Dante Vöevlan, un terapeuta locale, la madre di Caterina le strofinava le gambe con le foglie fresche di ortica. La parte interessata chiaramente si riempiva di bolle e bruciava, ma dopo circa dieci giorni di trattamento la giovane riprese a camminare senza alcun tipo di indolenzimento. Un tempo le foglie di ortica venivano anche utilizzate per coagulare il sangue in seguito a una ferita: raccolta la pianta, si posizionavano le foglie entro un apposito attrezzo che fungeva da torchio e il composto ottenuto si applicava sulla ferita per fermare la fuoriuscita del sangue. Infine, le foglie di ortica erano adoperate da alcuni per fare decotti che, una volta raffreddati e filtrati, potevano essere applicati sul cuoio capelluto in caso di prurito o semplicemente usati come detergenti.

Aglicone

In chimica organica, la parte della molecola di un glicoside non costituita da uno zucchero.

Batteri Gram-negativi

Questi batteri sono avvolti in una capsula protettiva che aiuta a impedire che i globuli bianchi (che combattono l'infezione) li ingeriscano. Sotto la capsula è presente una membrana esterna che li protegge da certi antibiotici, come la penicillina. Se alterata, questa membrana rilascia delle sostanze tossiche chiamate endotossine che contribuiscono alla gravità dei sintomi durante le infezioni da batteri Gram-negativi, quali ad esempio, brucellosi, colera, infezione da *Escherichia coli*, pertosse, peste, salmonella, febbre tifoidea.

Carminativo

Medicamento che promuove l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino.

Commissione E

Comitato scientifico indipendente istituito al fine di fornire pareri sulla registrazione di prodotti fitoterapici al Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (l'equivalente della nostra Agenzia italiana del farmaco).

Emmenagogo

In grado di stimolare l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero e, in alcuni casi, di favorire la mestruazione.

Flavonoidi

Composti polifenolici metaboliti secondari delle piante. Principalmente idrosolubili, sono di solito presenti come glicosidi e nella stessa pianta un aglicone può esistere in combinazione con diversi zuccheri. Si conoscono attualmente più di 4.000 glicosidi dei flavonoidi e più di 1.800 agliconi appartenenti a questa classe. Il termine è completamente interscambiabile con bioflavonoidi, nome con cui sono comunemente conosciuti questi nutrienti. Talvolta vengono raggruppati con la denominazione vitamina P.

Glicosidi iridoidi

Composti di origine naturale appartenenti alla classe dei terpeni. Si

tratta, in particolare, di monoterpeni. Si ritrovano in diverse specie vegetali, tra cui la valeriana.

Ipolipidemizzanti

Sostanze in grado di riequilibrare l'assetto lipidemico, abbassando i livelli plasmatici di colesterolo LDL, allo scopo di ridurre il rischio di malattia coronarica.

Monoico

Termine che si riferisce alla riproduzione sessuale delle piante e indica che gli organi riproduttivi maschili (stami) e femminili (pistillo) sono sulla stessa pianta. Le piante monoiche possono produrre fiori a sessi separati (un esempio sono le conifere, dove abbiamo la pigna maschio e la pigna femmina sulla stessa pianta).

N-alcani

In chimica organica, nome generico (per lo più usato al plurale) degli idrocarburi appartenenti strutturalmente alla famiglia del metano, nei quali sono cioè presenti solo legami semplici; è sinonimo di idrocarburo paraffinico e di idrocarburo alifatico saturo.

Polifenoli

Vasto gruppo di sostanze organiche naturali polimeriche, contenenti uno o più gruppi ossidrilici legati a più anelli aromatici; un tempo, erano detti meno propriamente fenoli polivalenti. I polifenoli vengono prodotti da vegetali, batteri, funghi e animali e svolgono un ruolo di primaria importanza nell'alimentazione, nella farmacologia e nella tossicologia. I più diffusi in natura sono i flavonoidi, i tannini, le lignine, gli antrachinoni e le melanine. In generale queste sostanze presentano, come i fenoli, un'azione antibatterica, antielmintica, antipruriginosa, mutagena e citotossica; è stata messa in evidenza anche una loro azione antiossidante.

Proazulene

È una sostanza amara, precursore del camazulene (essenza colore azzurro carico). Svolge una attività antiflogistica.

Staphylococcus aureus

È un comune batterio presente sulla cute e sulle membrane mucose nel 20-30% delle persone sane. Benché innocuo il più delle volte, può causare infezioni topiche della pelle e delle ferite, ma anche gra-

vi infezioni sistemiche dell'intero organismo. Alcuni ceppi possono sviluppare resistenza agli antibiotici beta-lattamici come la penicillina, ampiamente utilizzati per curare le infezioni. Questi ceppi sono noti con il nome di *Staphylococcus aureus* meticillino-resistente (MRSA).

Perossidazione lipidica

Ostacola la degradazione ossidativa dei lipidi delle cellule scatenata dai radicali liberi.

Terpene

In chimica organica, nome generico di un gruppo di idrocarburi di formula generale $(C_5H_8)_n$, presenti in oli essenziali e in resine naturali (ma anche dei loro derivati idrogenati o ossigenati aventi la stessa struttura, detti più propriamente terpenoidi), che possono essere considerati prodotti di polimerizzazione dell'isoprene; vengono denominati usualmente con nomi che ricordano gli organismi, generalmente vegetali, in cui sono presenti (pinene, limonene, ecc.) e sono classificati, a seconda delle unità isopreniche contenute nella molecola, in emiterpeni (l'isoprene stesso), monoterpeni, sesquiterpeni, diterpeni, ecc., distinti in aciclici e ciclici.

INTERVISTE E INTERVISTATI

02.04.1995 - *Sauris di Sotto, Casa Petris 'Wolf'*
Licia Schneider e Beppino Petris, Giovanna Petris (anni 80), Giovanna Schneider la 'Muma' (anni 98)

04.04.1995 - *Lateis, Casa Lucchini*
Valeriano Lucchini (anni 89)

04.04.1995 - *Velt, Casa Petris*
Ines Polentarutti, Battista Petris

05.04.1995 - *Sauris di Sotto, Casa Minigher*
Tiziano Minigher

05.04.1995 - *Sauris di Sotto, Casa Petris 'Wolf'*
Giovanna Petris (anni 80), Giovanna Schneider la 'Muma' (anni 98), Caterina Schneider, Caterina Petris, Giacomo Schneider 'Modar' (anni 86)

06.04.1995 - *Sauris di Sopra, Casa di Costanza Petris*
Costanza Petris, Alba Petris, Assunta Caterina Petris (anni 87), Isolina Plozzer, Germana Petris

06.04.1995 - *Sauris di Sotto, Casa Schneider*
Amalia Lucchini Polentarutti (anni 91), Irma Polentarutti Schneider, Virgilio Schneider, Nino e Claudia Pacilé

07.04.1995 - *La Maina, Pa' Mortar*
Osvalda Schneider (anni 78), Natalia Colle (anni 74), Novella Petris

28.04.1997 - *Sauris di Sopra, Agriturismo Monte Ruche*
Derna Petris

28.04.1997 - *La Maina*
Natalia Colle, Osvalda Schneider

02.05.1997 - *Sauris di Sotto, Casa Petris 'Wolf'*
Andrea Colle, Gerino Somvilla, Licia Schneider, Giovanna Petris

02.05.1997 - *Velt*
Ines Polentarutti, Osvalda Schneider, Natalia Colle

03.05.2013 - *Lateis*
Germana Petris, Margherita Petris

22.11.2022 - *Sauris di Sopra, Pa' Mairlan*
Matteo Petris

23.03.2023 - *Sauris di Sopra, NaturPreits*
David Polentarutti, Fulvio De Crignis

ERBE E PIANTE CITATE

Agnplueme	Eufrasia	<i>Eufrasia officinalis</i>	p. 75
Baisslobasse	Farfara	<i>Tussilago farfara</i>	p. 114
Börmat	Achillea	<i>Achillea clavennae</i>	p. 46
Cren	Rafano	<i>A Armoracia rusticana</i>	p. 54
Einzeburze	Genziana	<i>Gentiana punctata</i>	p. 77
Hauslobasse	Spinacio selvatico	<i>Chenopodium B.-H.</i>	p. 70
Hölderpeire	Sambuco rosso	<i>Sambucus racemosa</i>	p. 104
Hoor	Lino	<i>Linum usitatissimum</i>	p. 82
Kamila	Camomilla	<i>Matricaria recutita</i>	p. 88
Khnouvla	Agljo	<i>Allium sativum</i>	p. 51
Khime	Cumino dei prati	<i>Carum carvi</i>	p. 59
Lerche	Larice alpino	<i>Larix decidua</i>	p. 80
Lunglgros	Lichene islandico	<i>Cetraria islandica</i>	p. 63
Malva	Malva	<i>Malva neglecta</i>	p. 85
Masterburze	Imperatoria	<i>Peucedanum ostruthium</i>	p. 94
Minze	Menta piperita	<i>Mentha x piperita</i>	p. 91
Okharplueme	Achillea millef.	<i>Achillea millefolium</i>	p. 48
Pluetbörze	Tormentilla	<i>Potentilla erecta</i>	p. 100
Preineisl	Ortica	<i>Urtica dioica</i>	p. 117
Radikh, tala	Tarassaco	<i>Taraxacum officinale</i>	p. 109
Salvia	Salvia	<i>Salvia officinalis</i>	p. 102
Schborzburze	Consolida maggiore	<i>Symphytum officinale</i>	p. 107
Schneapergar	Arnica montana	<i>Arnica montana</i>	p. 56
Schobegros	Coda cavallina	<i>Equisetum arvense</i>	p. 73
Schlopfar	Genziana	<i>Gentiana acaulis</i>	p. 77
Spitzvedrach	Piantaggine	<i>Plantago lanceolata</i>	p. 97
Timo	Timo	<i>Thymus praecox</i>	p. 112
Tone	Abete bianco	<i>Abies alba</i>	p. 43
Zilidonia	Celidonia	<i>Chelidonium majus</i>	p. 66



Calendula (*Calendula officinalis* L.).



[Play]

Matteo Petris: il rapporto con la tradizione
David Polentarutti parla dell'arnica

PIANTE PER VIVERE. COLTIVARE ERBE OFFICINALI OGGI

Erika Di Bortolo Mel

Se penso, indietro nel tempo, nella realtà dura che c'era, non è che non conservassero a casa della menta, della camomilla, non solo a livello curativo, ma anche perché piacevole. La menta andava sia nella cucina sia nel tè, e lo stesso vale per gli unguenti. Noi tra le creme, gli olii che vendiamo di più, ci sono quelli preparati a base di arnica, ma la stessa a casa mia c'era già. Era diversa l'estrazione, la conservazione, adesso abbiamo... forse anche il profumo, perché a volte in quei vasoni avevano dei profumi diciamo... più disparati, adesso si tende a una profumazione un po' più fresca a volte, ma sì, non mancava l'unguento all'arnica. In questo senso qui mi sento molto legato alla tradizione. Chiaro coltiviamo anche piante che all'epoca non si pensava neanche che esistessero, a Sauris.

Le parole di Matteo Petris¹, quarantenne titolare dell'azienda Pa' Mairlan, intrecciano quasi con leggerezza dimensione passata e presente, domesticità di saperi antichi e sapiente produzione per il mercato, ma anche l'inscindibile binomio tra utile e dilettevole, tra buono per curare e buono da assaggiare, da odorare, da bere. Dalla apparente staticità di un termine come 'tradizione', così problematizzato dall'antropologia eppure quanto mai necessario in ambiti, come quello montano, dove urgono nuove configurazioni del vivere, del lavorare, del restare, ci giungono numerosi spunti di riflessione. Matteo ricorda come a casa sua la nonna, addetta peraltro alla cura della stalla fino a metà anni Novanta,

¹ Intervista del 22 novembre 2022.

raccogliesse e conservasse ogni anno erbe officinali per uso umano e animale, riassunte nell'immagine – quasi magica agli occhi di un bambino – dei 'vasoni' di preparati erboristici. Unguenti, radici, oleoliti, decotti messi a sobbollire sul fuoco ritornano nella scelta, frutto di passione ma anche di ragionamento economico, di un laureato in scienze politiche che nel 2016 ha scelto di tornare a Sauris, dopo diverse esperienze 'fuori', e di aprire un'azienda agricola. Una sfida che ha seguito l'attività di coltivazione iniziata 'per scherzo' dalla madre nei primi anni Duemila, e che ha comportato la necessità di rimettersi sui libri e di passare dei periodi di formazione in Alto Adige, dove il settore è particolarmente sviluppato. Attualmente l'azienda, certificata bio, produce ortaggi e piante officinali (una trentina, tra coltivate e spontanee raccolte in loco), queste ultime destinate in parte alla preparazione di tisane e sali aromatizzati, in parte all'uso cosmetico. Per i primi due prodotti è prevista la supervisione di un erborista, con essiccazione svolta in proprio e confezionamento in parte autonomo, in parte affidato a una ditta in provincia di Padova². Per i prodotti cosmetici provvede un laboratorio specializzato. La commercializzazione avviene soprattutto in loco, avvalendosi della spedizione per i clienti più affezionati, e della vendita in una farmacia di Udine. Pa' Mairlan, che all'attività agricola unisce la ricettività turistica (appartamenti e b&b), è un esempio sia della pluriattività lavorativa tipica – e spesso necessaria – di molti residenti nelle terre alte, sia del 'ritorno' alla montagna di giovani adulti³, sia di quel fenomeno che è stato recentemente definito retroinnovazione.

² Per tipologie di confezionamento particolari, come le piramidi. L'idea, portata avanti qualche anno fa a Cercivento, di un laboratorio di confezionamento per le piccole aziende del territorio non ha avuto concretizzazione.

³ Il fenomeno, sia pur con numeri non eclatanti ma in costante crescita, caratterizza il versante meridionale delle Alpi, che hanno co

1. PLURIATTIVITÀ

La pluriattività è sempre stata una costante nella vita dei montanari, costretti a destreggiarsi tra la stagionalità dell'agricoltura e/o dell'alpeggio, una qualche forma di artigianato e, spesso, dall'emigrazione stagionale – che in Carnia è stata soprattutto maschile, diretta Oltralpe, ma che a Sauris non ha conosciuto caratteristiche massive.

Oggi diversificare le proprie fonti di reddito significa spesso per i piccoli produttori agricoli aprirsi al turismo, sfruttando i benefici della relazione biunivoca tra campo/orto/pascolo e alloggio, nella formula dell'agriturismo o mantenendo distinte, eppure complementari, le due sfere, come è nel caso in Pa' Mairlan. Per Van der Ploeg (2009) l'attività agrituristica, come pure le varie attività retribuite di gestione della biodiversità e del territorio, la produzione di energia, l'erogazione di servizi alle persone (si pensi alle fattorie didattiche, o alle attualissime iniziative esperienziali) rientrano tra le *attività di ampliamento* dell'azienda contadina, attività quindi non propriamente agricole ma con un'attesa ricaduta economica e di immagine. Tra le at-

nosciuto in precedenza uno spopolamento massiccio a partire dagli anni Sessanta (con le notevoli eccezioni del Trentino, dell'Alto Adige - Südtirol e della Valle d'Aosta, mai soggette ad esodi verso la pianura). Negli ultimi anni antropologi, sociologi e geografi si sono interessati al tema del ritorno, dell'arrivo e della 'restanza' nelle terre alte. Si citano in merito, solo a titolo esemplificativo, Ballacchino K., Bindi L., Broccolini A. (a cura di) (2020), *Ri-tornare. Pratiche etnografiche tra comunità e patrimoni culturali*, Pàtron Editore, Bologna; Corrado F., Dematteis G., Di Gioia A. (a cura di) (2014), *Nuovi montanari. Abitare le Alpi nel XXI secolo*, Franco Angeli, Milano; Dematteis G. (a cura di) (2011), *Montanari per scelta. Indizi di rinascita nella montagna piemontese*, Franco Angeli, Milano; De Rossi A. (2018), *Riabitare l'Italia. Le aree interne tra abbandoni e riconquiste*, pp. 351-363; Ferraresi G. (2013), *Neoruralità: radici di futuro in campo*, in «Scienze del Territorio. Rivista di studi Territorialisti». Ritorno alla terra, 1, pp. 71-78; Teti V. (2017), *Quel che resta. L'Italia dei paesi, tra abbandoni e ritorni*, Donzelli, Roma; Teti V. (2022), *La restanza*, Einaudi, Torino.

tività di approfondimento invece si collocano la produzione biologica, la produzione di alta qualità e di specialità locali, la trasformazione in azienda e la vendita diretta. Tutte attività agricole che aumentano il valore aggiunto per unità di prodotto, e che consentono alla piccola azienda di rimanere competitiva sul mercato. Come ci ricorda Annibale Salsa:

Esiste la possibilità di recuperare, ovviamente in forma profondamente rinnovata, taluni *atouts* della tradizionale civiltà delle Alpi: la laboriosità, la capacità di autogovernare le proprie risorse come nei secoli passati, il superamento degli eccessi dell'iperspecializzazione modernista del lavoro, in nome di una efficace plasticità dell'agire. [...] La tendenza al ritorno alla ruralità, che nella campagna si esprime con il movimento che va sotto il nome di neoruralismo, è estensibile a territori montani particolarmente vocati alle produzioni di nicchia (Salsa 2009, p. 104).

Sicuramente la vallata di Sauris, grazie alla creatività e alla tenacia dei suoi abitanti, va annoverata tra questi territori.

2. TORNARE E RESTARE

Il 'ritorno' nelle valli di persone spesso con istruzione elevata, in controtendenza con i flussi in uscita verso la pianura e le città, avviene sovente, come per Matteo, per motivazioni profonde, di tipo esistenziale e professionale. In montagna si torna per una qualità della vita più alta, per far crescere i figli in un ambiente più sano, per stare a contatto con la natura, ma anche per la presenza di nicchie di mercato dove inserirsi e fare impresa, spesso godendo della familiarità con i luoghi, di una base affettiva e immobiliare, beneficiari, custodi e co-costruttori della bellezza dei paesaggi e, nell'ambito del settore primario, pionieri e/o eredi di coltivazioni particolari, di prodotti tipici, di vecchie varietà vegetali che conoscono nuovo interesse e inaspettati successi.

In montagna anche si resta, a volte, trasformando una pas-

sione in un mestiere. È il caso di David Polentarutti e Fulvio De Crignis⁴, dell'azienda agricola NaturPreiths, sempre di Sauris di Sopra, che produce piante officinali. David è saurano, in precedenza faceva il cuoco. Fulvio è di Ravaschetto con ascendenze di Comeglians, ex tecnico contabile. Ricorda che da bambino saliva da Comeglians con una nonna a Casera Razzo per raccogliere l'arnica; da lei ha imparato anche a far uso della genziana, del ginepro, del pino mugo. L'altra nonna invece usava l'abete rosso a scopo terapeutico. Non specifica chi gli abbia somministrato, spedendolo al pronto soccorso, l'infusione di camomilla in olio caldo usata ampiamente in passato per il mal d'orecchie, ma è evidente che, al di là dell'episodio infelice, la fitoterapia fosse cosa nota in famiglia. D'altronde, spiega David, nipote d'arte in qualche modo, visto che un avo, che portava il suo stesso nome, era conosciuto in paese per le sue abilità terapeutiche⁵, menta, achillea, lichene islandico, iperico, imperatoria, melissa dorata, equisetto, ortica, arnica, abete bianco, timo erano ampiamente conosciuti e utilizzati un po' da tutti nella comunità. NaturPreiths nasce nel 2014 per la volontà dei fondatori di cambiare radicalmente vita; David ha terreni di proprietà a Sauris, e all'inizio affiancano la produzione di orticole alla coltivazione di erbe officinali, che poi diventeranno quasi esclusive nei loro terreni. Ad esse vanno sommate le erbe spontanee, raccolte nei prati e nei boschi della valle. Il clima secco, l'elevata escursione termica, un suolo che impedisce il ristagno idrico, la mancanza di coltivazioni intensive con il loro corredo di fitofarmaci nei dintorni, l'esistenza di terreni mai sfruttati favorisce un'ottima resa delle officinali in generale. Ma ovviamente le difficoltà non

⁴ Intervista del 23 marzo 2023.

⁵ Accanto a Fulgenzio Schneider e *Pieri Muini*, rispetto ai quali è molto meno noto, costituiva un terzetto di terapeuti da alcuni soprannominato 'I tre Re Magi'.

mancano: il primo anno non tutte le coltivazioni hanno reso quanto si sperava, e la melissa coltivata altrove con ottimi risultati qui soffre, ci confessano David e Fulvio – la loro azienda è a 1.250 metri s.l.m., più bassa rispetto al paese, posto a 1.400 – mentre la salvia officinale non dimora, ed è sostituita da altre varietà. Prosperano invece in natura l'origano selvatico, la *Myrrhis* (in italiano finocchiella, non sempre facile da riprodurre in orto), l'iperico. Quest'ultimo, che in pianura è elemento imprescindibile del mazzo di San Giovanni (raccolto il 24 giugno), quassù fiorisce tra agosto e settembre; il *baipùsch*, composizione floreale saurana a scopo apotropaico e terapeutico, viene composto l'8 settembre, festa della Natività della Vergine. Per quanto riguarda l'arnica, ampiamente riscoperta nella moderna farmacopea, David descrive:

ormai qua [nei dintorni dell'azienda] sta sparendo, perché è un territorio ormai abbandonato, però qua c'era tanta arnica una volta sui prati, e ci sono ancora qua dietro, là di G., dietro là ci sono ancora dei punti dove ci sono ancora macchie di arnica che però va sparendo, perché i prati non vengono più falciati. L'arnica è una pianta piccola, se non viene più sfalciato praticamente le piante la coprono, e l'erba che cresce, e non riesce più a... Invece dove rimane ancora sfalciato continua un po' a riprodursi.

Per altro, prosegue Fulvio

Una cosa che salta agli occhi è che a Sauris non esiste l'erba cipollina selvatica, bisogna arrivare giù, a una certa quota. Son quelle piante che si dà per scontato ma... non ci sono, non esistono. Per ora.

Matteo ci ha parlato di problemi con la stevia, che coltiva come nuovo prodotto. La sperimentazione, l'affiancare nuove colture a quelle consacrate dalla tradizione è una caratteristica di questi nuovi contadini, tra un mercato sempre più affamato di *autentico* a cui dare risposte, e sconvolgimenti climatici che, in zona montana, da un lato consentono di far

crescere piante un tempo impensabili a queste altitudini e latitudini, dall'altro impensieriscono per la siccità e la spettrale violenza di fenomeni meteorologici estremi.

La neve qui è benvenuta, spiega Matteo, che incontriamo sotto i primi fiocchi della stagione, perché garantisce l'idratazione invernale delle specie perenni, diversamente da un terreno spoglio o ghiacciato. L'estate 2022 è stata particolarmente critica per la quasi totale assenza di precipitazioni, e se un bacino di raccolta per le acque piovane potrebbe risolvere il problema idrico nelle fasi critiche di trapianto e semina (l'azienda non ha ancora un impianto di irrigazione), la preoccupazione maggiore è per le spontanee, come pure per le autoctone coltivate, abituate a piogge abbondanti. Per chi, come David e Fulvio, pianta su terreni circondati dal bosco, vi è la minaccia data da roditori (scoiattoli, topi), lepri e ungulati. Tra i parassiti più temuti i nostri interlocutori annoverano il maggiolino, che in giugno attacca l'apparato fogliare delle piante, ma che fortunatamente ha un ciclo di vita breve, e le cavolaie, presenti sulle orticole. Anche a Sauris sono arrivate le cimici, probabilmente passeggere in incognito negli abitacoli di automobili e camion, e il macaone, che attacca il finocchio selvatico. La riproduzione in proprio delle sementi ha in questo senso il pregio di evitare possibili importazioni dall'esterno di parassiti presenti in piante acquistate altrove o nei contenitori per il trasporto. Un problema fitosanitario ulteriore è rappresentato poi dall'oidio o mal bianco, che colpisce le parti aeree dei vegetali.

A NaturPreiths, azienda di stretta osservanza biologica anche se non certificata, si utilizzano bicarbonato di sodio, *Bacillus thuringiensis* e macerati di ortica, equiseto e assenzio contro i parassiti, e gli EM (Microrganismi effettivi) come antiparassitari e bioattivatori. Per la concimazione si usa stallatico equino locale. L'essiccazione della materia prima avviene in proprio, in locali appositi. Una volta raccolte le piante, è buona cosa procedere rapidamente all'essiccazione;

una regola che diventa imperativo nel caso di menta e melissa, tendenti ad annerire subito dopo. Pure il confezionamento è gestito in proprio, come la vendita, per la quale si ricorre anche al tramite di alcuni negozi, avvalendosi, per la creazione delle tisane, della consulenza di due erboristi. David e Fulvio sottolineano come nella loro attività, oltre che nel loro modo di concepire la vita, il rapporto diretto e stretto con la clientela sia fondamentale. Forte è il rapporto con altre realtà produttive, locali e non: un apicoltore di Villa Santina, Andrea D'Orlando, porta ogni anno sui loro terreni dodici arnie, trasportate rigorosamente di notte per ridurre al minimo lo shock per le api, al momento della sfioritura del tarassaco, di modo che il miele ottenuto non cristallizzi troppo e non assuma note troppo amare. Il lavoro qui è prevalentemente manuale, per tutte le fasi; viene utilizzato un motocoltivatore e, all'occorrenza, un trattore affittato ogni tanto per la fresatura del terreno. L'azienda opera esclusivamente su terreni di proprietà. Nelle zone boschive la pulizia è garantita da tre capre; il gregge in passato vantava cinque esemplari, ma il numero attuale è ritenuto più che sufficiente, considerata anche la necessità di difendere gli animali dai lupi con recinti ad hoc.

Anche a Pa' Mairlan le lavorazioni sono quasi tutte manuali, con notevole investimento di tempo nella raccolta (che in una realtà così piccola viene gestita in famiglia, in realtà più grandi è necessariamente affidata a stagionali, visti gli stretti margini temporali a disposizione). Per cinque tipi di piante ci si avvale di una raccogliitrice, che consente di mantenere più fresco il prodotto; per separare i fiori dai gambi è stata acquistata una sorta di piccola trebbiatrice fissa che permette un grosso risparmio di manodopera. La manualità dei nostri interlocutori saurani, la conoscenza profonda di ogni fase del processo produttivo, del ciclo agrario, delle singole piante, vissuta attraverso la stessa fisicità dell'agricoltore, è quella che Van der Ploeg definisce

un altro fattore decisivo del metodo di gestione contadina, l'abilità artigianale [che] si libera attraverso l'innovazione contadina [...] e] si muove verso il disegno di nuove tecnologie [...] maggiore è la capacità della forza lavoro, migliori sono i risultati produttivi. Contrariamente alle tecnologie meccaniche, nelle quali il lavoro è principalmente un'estensione della macchina, nelle tecnologie orientate alla competenza la manodopera governa il processo di produzione e ciò implica la possibilità di realizzare miglioramenti costanti e cumulativi (Van der Ploeg 2009, p. 209).

3. (RETRO)INNOVARE

Vi è un altro concetto che può aiutarci a illuminare la *prassi* e le *pratiche* di queste piccole realtà contadine della Carnia: è quello, di recente conio (Stuiver 2006) di retroinnovazione. Un concetto solo apparentemente ossimorico, che descrive le innovazioni frutto di una riscoperta consapevole di saperi antichi estromessi dalla prassi agricola contemporanea o addirittura sepolti nell'oblio, integrate nelle conoscenze odierne e particolarmente utili in un'agricoltura attenta a limitare al massimo l'impatto ambientale, tesa a uno sviluppo rurale sostenibile. La retroinnovazione, come ci ricorda Guigoni (2013-2014), può avvenire sia a livello di processi produttivi, sia a livello di prodotti, sia di 'servizi' correlati. Un esempio di retroinnovazione di processo può essere l'utilizzo, in agricoltura biologica, dell'assenzio come antiparassitario, di cui ci hanno parlato David e Fulvio. O il recupero di un antico attrezzo, una sorta di forbice di legno utilizzata da un contadino olandese per estrarre completamente le radici dei cardi – infestanti dei campi –, in sostituzione del diserbo chimico, descritto da Van der Ploeg (2009, p. 321). Come pure, nella pratica minuta e quotidiana di tanti orticoltori amatoriali, l'utilizzo della cenere contro lumache e limacce, al posto dei granuli azzurri di metaldeide. Si torna 'indietro' per guadagnare in salubrità, per instaurare un rapporto rinnovato con l'ecosistema: vegetali, animali e umani. Ov-

viamente anche, altrimenti fare impresa non avrebbe senso, per trarne un giusto beneficio economico.

La retroinnovazione a livello di prodotto trova nelle aziende agricole qui prese in considerazione delle perfette rappresentanti. Per crearsi una nuova opportunità di vita e di lavoro si torna a coltivare qualcosa che già le generazioni di ieri coltivavano: un passo indietro che in realtà è un andare incontro a richieste fortemente attuali.

Non vi è, nell'operato e nelle parole dei nostri interlocutori, una frattura rispetto al passato familiare e comunitario: le aromatiche e le officinali coltivate o raccolte dalle nonne per uso domestico sono, con le dovute integrazioni, quelle che tutt'oggi ritroviamo nei loro cataloghi. Selezionate, certo, mescolate per i gusti e le esigenze – alimentari, terapeutiche, estetiche – di una clientela niente affatto sprovveduta, preparate in forme nuove e dal packaging accattivante, rispettose dei dettami sanitari e legislativi, aperte all'ingresso di specie alloctone, ma in generale profondamente simili (spesso identiche, a livello botanico) a quelle di allora. Stessa è la cura che i 'neocontadini' riservano ai propri campi, alla preservazione della fertilità del terreno, sicuramente maggiore la consapevolezza di svolgere, oltre a un'attività reddituale, un'azione di salvaguardia del territorio. Di fronte all'agricoltura 'imprenditoriale' e a quella 'imperiale'⁶ l'agricoltura 'contadina', forse ancor di più quando è una scelta adulta e non un'eredità accettata, rivendica l'importanza del luogo, della comunità, della connessione con il paesaggio. Il nome di Sauris, ci viene detto con orgoglio, è un valore aggiunto alla qualità dei prodotti che in questa vallata vengono coltivati:

Il nome di Sauris, anche... in Friuli ha avuto sempre questa nomea del villaggio alpino, anche quando ero piccolino. Sauris era

⁶ Van der Ploeg 2009.

Sauris, anche se comunque era, quarant'anni fa, un villaggio di montagna come tutti gli altri, eppure aveva... forse perché c'era la strada che non ci arrivavi mai... ha quell'idea così (David).

Pa' Mairlan produce anche fave per il mercato. La fava di Sauris, *poan* nel dialetto locale, è inserita nell'elenco regionale dei prodotti agroalimentari tradizionali, ed è presidio Slow Food dal 2021, con cinque aziende coinvolte. Le prime attestazioni documentarie sul suo conto risalgono al tardo XVII secolo; del prodotto, presente in tutti gli orti fino a non molti decenni fa, si faceva un uso quotidiano, consumato tal quale in diverse pietanze o trasformato in farina per panificazione o per polenta, o come succedaneo del caffè. Dopo un sostanziale oblio a partire dagli anni Sessanta, la semente autoctona è stata recuperata⁷ da poche famiglie di Sauris di Sopra e di Lateis, e particolare attenzione è oggi dedicata all'evitare incroci con cultivar di provenienza esterna. Un altro esempio di retroinnovazione di prodotto, capace di intercettare la sempre crescente richiesta di tipicità da parte dei consumatori.

In tal senso un ulteriore esperimento viene portato avanti da Matteo, che ha seminato diversi tipi di lino, con l'idea di produrre in futuro olio e fibra tessile.

A livello di retroinnovazione agricola genericamente legata ai 'servizi' che interessa Pa' Mairlan e NaturPreiths possiamo citare da un lato proprio l'adesione alla comunità Slow Food della prima, e più in generale, da parte di entrambe, la ricerca di collaborazione con altre realtà locali, regionali ed extraregionali, anche con lo scambio di sementi con altre zone dell'arco alpino. Fare rete, quindi, per rispondere alle nuove sfide *glocal*, puntando a una produzione sicuramente di nicchia, all'insegna dell'altissima qualità. Da

⁷ Una semente, per essere definita autoctona, deve avere almeno quarant'anni. Entrambe le aziende considerate provvedono alla riproduzione autonoma dei semi.



Monarda (*Monarda* L.).

un altro lato vi è poi l'apertura a quella che potremmo definire dimensione esperienziale dell'agricoltura, rivolta ai turisti e ai clienti ma non solo: durante il periodo estivo un pomeriggio a settimana viene dedicato da Matteo a esperienze riguardanti le erbe, e David e Fulvio sono sempre disponibili a illustrare ai visitatori le proprie coltivazioni. Retroinnovazione è infatti anche *connessione* tra chi produce e chi consuma (Guigoni 2009, p. 138). Una forma di trasmissione di saperi e competenze che non segue linee di discendenza famigliari o 'di mestiere', ma nuove esigenze conoscitive a volte frutto di semplice curiosità, spesso esito di un nuovo modo di porsi nei confronti di ciò che si mangia, si beve, si assapora. Per usare le parole di Michele Corti (2007, p. 176), siamo di fronte a uno scenario nel quale

arcaico e iper-moderno si fondono e confondono e si delinea una situazione di nuove opportunità per le forme di produzione (e consumo) tradizionali tanto che sistemi 'marginali' possono non solo recuperare lo svantaggio ma dimostrarsi più dinamici e in grado di adattarsi ai nuovi scenari dei sistemi irrigiditi nelle strutture dell'industrialismo ed esposti alla competizione globale.

4. PIANTE DI OGGI E DI DOMANI

In una comunità come quella saurana il senso di coesione è ancora vivo. Gli anziani, ci dice Matteo, volentieri condividono le proprie conoscenze in materia e le proprie competenze tecniche⁸. Sono generalmente disponibili anche ad affittare i terreni ai nuovi agricoltori, mentre la questione si complica per quanto riguarda la compravendita. Il frazionamento fondiario, che caratterizza gran parte dell'Italia mon-

⁸ Alla luce delle nuove scoperte scientifiche, peraltro, alcune piante ampiamente utilizzate in passato dalla farmacopea tradizionale, come la borragine e la farfara, hanno visto ridimensionato il loro uso nella fitoterapia contemporanea, a motivo della presenza in entrambe di sostanze epatotossiche.

tuosa, è un serio ostacolo per chi voglia aprire o ampliare la propria attività nel settore primario. Tra le regioni, il Friuli Venezia Giulia è stata la prima a dotarsi, nel 2006, di una legge⁹ che disciplina la razionalizzazione fondiaria in area montana, della quale la ricomposizione fondiaria costituisce il primo, imprescindibile gradino. Rimane però in tal senso ancora molto da fare.

I nostri interlocutori hanno poi auspicato un maggiore coordinamento tra le piccole realtà agricole della montagna, anche per intercettare più facilmente contributi e agevolazioni (Pa' Mairlan ha potuto attingere a contributi pubblici grazie all'intermediazione di uno studio privato).

Nel frattempo le loro attività proseguono, tra sperimentazioni agronomiche e fedeltà all'idea di uno sviluppo sostenibile, tra contatti web con una clientela che va ben oltre i confini regionali e cura per il proprio paese. Dell'alchemilla una leggenda vuole che custodisca sempre una gocciolina al centro delle foglie, anche nei giorni più caldi dell'estate: è l'acqua che gli alchimisti usavano alla ricerca della pietra filosofale. Più prosaicamente, nell'alchemilla e nelle altre piante che David, Fulvio e Matteo coltivano e raccolgono vediamo una concreta possibilità per i montanari di oggi, partiti, tornati o mai andati via. E l'auspicio per quelli di domani, con coltivazioni di ieri che ritornano in auge (il grano saraceno suggerito come possibile prodotto per l'agricoltura saurana), con tecniche che sembravano scomparse (l'aratura a trazione animale, non da escludere nelle coltivazioni bio del territorio), e con la consapevolezza di un capitale naturale di straordinario valore.

⁹ Legge regionale 10 agosto 2006, n. 16.

BIBLIOGRAFIA

- Ammon H.T.P., Sabieraj J. (1996), *Mechanismus der antiphlogistischen Wirkung von Kamillenextrakten und -inhaltsstoffen*, in «Deutsche Apotheker Zeitung», 136, pp. 1821-1833.
- Angioni G. (2000), *Utilizzare i saperi locali?*, in «La ricerca folklorica», 41, *Antropologia dell'ambiente*, pp. 7-13.
- Angiosperm [The] Phylogeny Group (2009), *An update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG III*, in «Botanical Journal of the Linnean Society», 161, 2, October 2009, pp. 105-121, <https://doi.org/10.1111/j.1095-8339.2009.00996.x>
- Ankri S., Mirelman D. (1999), *Antimicrobial properties of allicin from garlic*, in «Microbes and Infection», 1, pp. 125-129.
- Bartoli P. (1989), *La medicina popolare e la costruzione del sistema sanitario pubblico nello stato unitario italiano*, in Seppilli T. (a cura di), *Medicine e magie*, Electa, Milano, pp. 23-30.
- Berlin B. (1997), *Ethnobiological classification: principles of categorization of plants and animals in traditional societies*, Princeton University Press, Princeton.
- Bonato L. (2017), *Aree marginali. Sostenibilità e saper fare nelle Alpi*, Franco Angeli, Milano.
- Conti F., Abbate G., Alessandrini A. (2005), *An annotated checklist of Italian vascular flora*, Palombi e Partner, Roma.
- Corti M. (2007), *Quale neoruralismo?*, in «L'Ecologista italiano», 7, pp. 168-186.
- Cozzi D. (1999), *Brevi appunti sui saperi terapeutici e naturalistici*, in Cozzi D., Isabella D. (a cura di), *Sauris/Zabre una comunità delle Alpi Carniche*, Forum, Udine, II vol., pp. 129-136.
- Cozzi D., Isabella D. (1999), *Sauris/Zabre. Una comunità delle Alpi Carniche*, vol. 2, Forum, Udine.
- Cozzi D., Isabella D., Navarra E. (a cura di) (1998), *Sauris/Zabre. Una comunità delle Alpi Carniche*, vol. 1, Forum, Udine.

- Czygan F.C. *et al.* (2006), *Testo atlante di fitoterapia*, ed. it. a cura di R. Della Loggia, Utet, Torino.
- Danelutto A. (1991), *Piante medicinali della Val d'Incarojo*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2003a), *Piante medicinali per l'apparato cutaneo*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2003b), *Piante medicinali per l'apparato respiratorio*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2005a), *Piante medicinali per il sistema nervoso*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2005b), *Piante medicinali per l'apparato cardio-vascolare*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2005c), *Piante medicinali per l'apparato uro-genitale*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2007a), *Piante medicinali per l'apparato mio-articolare*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2007b), *Piante medicinali per patologie varie*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2008a), *Piante medicinali per l'apparato digerente*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Danelutto A. (2008b), *Infusi d'erbe... e non solo. Raccolta e utilizzazione delle droghe vegetali*, La Polse di Còugnes, San Pietro in Carnia.
- Dreon A.L., Paoletti M.G. (2009), *The wild food (plants and insects) in Western Friuli local knowledge (Friuli-Venezia Giulia, North Eastern Italy)*, in «Contributions to Natural History», 12, pp. 461-488.
- Ellen R.F. (1986), *What Black Elk left unsaid: on the illusory images of green primitivism*, in «Anthropology Today», 2, 6, pp. 8-12.
- Ghirardini M.P., Carli M., Del Vecchio N. *et al.* (2007), *The importance of a taste. A comparative study on wild food plant consumption in twenty-one local communities in Italy*, in «Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine», 3, 22, <https://doi.org/10.1186/1746-4269-3-22>.
- Graefe E.U., Veit M. (1999), *Urinary metabolites of flavonoids and hydroxycinnamic acids in humans after application of a crude extract from Equisetum arvense*, in «Phytomedicine», 6, pp. 239-246.
- Guigoni A. (2013-2014) *Retroinnovazione*, in «Antropologia Museale. Rivista della Società Italiana per la Museografia e i Beni Demotnoantropologici», 12, 34-36, pp. 137-139.
- Hammer K., Miceli F., Cifarelli S., Laghetti G. (2007), *Sauris (Zabre)*,

- a cultural and linguistic island in Carnia (Italy)*, in Bullita S. (ed.), *Proceedings of the XVII Eucarpia Genetic Resources Section Meeting - Plant Genetic Resources of Geographical and "other" Islands* (Conservation, Evaluation and Use for Plant Breeding, 30 March - 2 April 2005, Castelsardo (Ss), Italy), pp. 185-192.
- Harmon D. (2002), *In light of our differences: Why diversity in nature and culture makes us human*, Smithsonian Institution Press, Washington.
- Isabella D. (1992), *Il mondo magico saurano. Un percorso tra tradizioni e credenze a Sauris*, in Gri G.P., Fornasir G. (a cura di), *Lo sguardo da fuori*, atti del convegno (Udine, palazzo Mantica, 21 novembre 1992), Società Filologica Friulana - Accademia di Lettere, Scienze ed Arti, Udine.
- Lokar Coassini L., Poldini L. (1988), *Herbal remedies in the traditional medicine of the Venezia Giulia Region (North East Italy)*, in «Journal of Ethnopharmacology», 22, 3, pp. 231-279.
- Maffi L. (ed.) (2001), *On biocultural diversity: Linking language, knowledge, and the environment*, Smithsonian Institution Press, Washington.
- Maffi L. (2005), *Linguistic, cultural and biological diversity*, in «Annual Review of Anthropology», 29, pp. 599-617.
- Molfetta D. (1977), *Medècules di Zurzuvin*, in «Sot la Nape», 29, 3-4, pp. 79-80.
- Molfetta D. (1984) *Erboristeria e medicina popolare in Carnia*: Graphik studio, Udine.
- Molfetta D. (2007), *Il "Mac di San Zuan" a Cercivento*, in «Sot la nape», XXIX, 3-4, pp. 79-80.
- Park H.W., Choi K.D., Shin I.S. (2013), *Antimicrobial activity of isothiocyanates (ITCs) extracted from horseradish (Armoracia rusticana) root against oral microorganism*, in «Biocontrol Science and Technology», 18, pp. 163-168.
- Salsa A. (2009) [2007], *Il tramonto delle identità tradizionali. Spaesamento e disagio esistenziale nelle Alpi*, Priuli & Verlucca editori, Scarmagno (To).
- Sanga G., Ortalli G. (2004), *Nature knowledge. Ethnoscience, cognition, utility*, Berghahn Books, London - New York.
- Sari M. (2014-2015), *Le piante medicinali della Val Lumiei (Sauris - Udine). Indagine etnobotanica e confronto tra medicina popolare saurana e conoscenze scientifiche attuali*, tesi di laurea magistrale in Farmacia, Università degli Studi di Trieste, relatore R. Della Loggia.
- Schneider F. [1920-1933] (1992), *Raccolta di antiche tradizioni ed av-*

- venimenti fino ai giorni nostri di Sauris*, presentazione e biografia dell'autore a cura di D. Isabella, Circolo culturale saurano 'Fulgencio Schneider', Sauris (Ud).
- Schneider F. [1993] (2020), *Memorie di racconti che oggidi si chiamano leggende e superstizioni*, edizione critica a cura di Isabella D., Società Filologica Friulana, Udine ('Racconti popolari friulani', vol. XVII). Nuova edizione a cura di Isabella D., Protto L. (2020), Forum, Udine.
- Seppilli T. (a cura di) (1983), *La medicina popolare in Italia*, numero monografico di «La ricerca folklorica», 8.
- Seppilli T. (a cura di) (1989), *Le tradizioni popolari in Italia*, in Id. (a cura di), *Medicine e magie*, Electa, Milano.
- Seppilli T. (2014), *Antropologia medica e strategie per la salute*, Relazione introduttiva al convegno omonimo (Roma, 21-23 febbraio 2013), in «AM. Rivista della Società italiana di antropologia medica», 37, pp. 17-31.
- Stojanović G., Jovanović O., Petrović G. et al. (2005), *In vitro antimicrobial activity of extracts of four Achillea species: the composition of Achillea clavennae L. (Asteraceae) extract*, in «Journal of Ethnopharmacology», 101, pp. 185-90.
- Stuiver M. (2006), *Highlighting the retro side of innovation and its potential for regime change in agriculture*, in Marsden T., Murdoch J. (eds.), *Between the local and the global. Research in rural sociology and development*, vol. 12, Emerald, London, pp. 147-173.
- Van der Ploeg J.D. (2009) [2008], *I nuovi contadini*, Donzelli Editore, Roma.
- Zuo G.Y., Meng F.Y., Hao X.Y. et al. (2008), *Antibacterial alkaloids from Chelidonium majus linn (Papaveraceae) against clinical isolates of methicillin-resistant Staphylococcus aureus*, in «Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences», 11, pp. 90-94.

LA STANZA DELLE VOCI

1. Letizia Cimitan, *Dialogo con suor Angela. Una pagina dimenticata dell'infanzia in Carnia, 2021.*
2. Barbara Vuano, *Nascere nella cenere. Le testimonianze delle ultime ostetriche condotte in Carnia, 2022.*
3. Donatella Cozzi, Federica D'Orazio, Monica Pascoli, *Cammina sopra i miei passi. Partecipazione e percezione del patrimonio culturale in tre comuni della Carnia, 2023.*
4. Donatella Cozzi, Erika Di Bortolo Mel, Domenico Isabella, Michele Sari, *Holtedi ratige! Tienti da conto! Saperi naturalistici e terapeutici ieri e oggi a Sauris/Zahre, 2023.*

Frutto di ricerche intraprese a partire dagli anni Novanta, il testo presenta i saperi sulla natura di Sauris/Zahre rivolti alla cura di uomini e animali. Particolare rilievo è dedicato alle figure di terapeuti della prima metà del Novecento. Una trentina di schede confronta l'uso officinale popolare con le proprietà fitoterapiche delle piante. Il saggio finale è dedicato all'imprenditoria locale che, nata nel solco della tradizione terapeutica, la sviluppa virtuosamente coniugandola con le conoscenze e le tecnologie attuali.

Donatella Cozzi insegna antropologia culturale presso l'Università di Udine ed è responsabile scientifica dell'Archivio Etnotesti.

Erika Di Bortolo Mel, dottoranda presso l'Università di Udine, ha svolto ricerche sulla religiosità popolare e sulla montagna della destra Tagliamento. Ha lavorato al recupero dell'Archivio Etnotesti.

Domenico Isabella ha al suo attivo ricerche sui 'marchi d'identità' dei *cramârs* friulani, sulla religiosità, sulle credenze e sull'antropologia alpina e ha curato l'edizione di quattro manoscritti di Fulgenzio Schneider 'intellettuale popolare' di Sauris.

Michele Sari è farmacista clinico. Vive a Andavadoaka nel sud-ovest del Madagascar, dove dal 2017 è cooperatore sanitario internazionale e fondatore del Fanday Soa Health Project.

Euro 15,00

ISBN 978-88-3283-392-8



9 788832 833928 >