ANNO XXXVI - NUMERO 294 - 20 OTTOBRE 2026

WIGWAM NEWS

c/c Postale n. 15685357 **intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia**
o con bonifico a **IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357**

Elisa Bernava
di anni 18
di Azzano Decimo (Pn)

In collaborazione con

Unarga

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Il Tagliamento
IIS SPILIMBERGO

MONTAGNA LEADER
GAL FRIULI OCCIDENTALE

POR DE NONE Wigwam Local Community

La Comunità Locale Wigwam di Pordenone

SENTIERI DA SALVARE, FIORI DA SCOPRIRE: LA MONTAGNA INSEGNA SUL CAMPO

Non pensavo che dopo otto ore passate a tagliare rovi pungenti, lottando contro rami immensi e ortiche irritanti sui sentieri di Tramonti di Sopra, la cosa che mi sarebbe rimasta più impressa sarebbe stata una semplice forchettata di costicine con le verze.

E invece eccomi qui, di ritorno da tre giorni intensi con il CAI, a scoprire che la montagna si cura con le mani, ma si impara a conoscerla davvero solo standoci dentro, sporcandosi di terra e, perché no, assaggiandola. Siamo partiti da Spilimbergo con un intento preciso: rendere di nuovo agibili i sentieri della zona. Alcuni erano praticamente spariti a causa dei rovi altri non avevano più i segni bianco-rossi del CAI sugli alberi, rendendo difficile orientarsi anche per i camminatori esperti.

Questi tre giorni mi hanno dato una soddisfazione incredibile. Abbiamo riaperto passaggi che sembravano perduti, sistemato tabelle e ridato un nome ai sentieri che il tempo aveva nascosto.

Finché non lo fai in prima persona, tra le mani sporche e il sudore, non ti rendi conto che dietro ogni escursione c'è qualcuno che è passato prima di te con le cesoie in mano e tanta voglia di fare per rendere il sentiero sicuro e visibile. La cosa più bella, però, è stata il modo in cui abbiamo imparato tutto questo. Spesso a scuola studiamo la natura sui libri, guardando foto e memorizzando nomi difficili che poi dimentichiamo subito dopo il compito in classe.

WIGWAM®NEWS Newsletter of the Wigwam® - Periodico quindicinale. - Registrazione Tribunale di Padova N.1198 del 24.02.1990
Direttore Responsabile: **Efrem Tassinato** Redazione e Grafica: **Anita Tassinato**
Redazione—Via Porto, 8—35028 Piove di Sacco (Pd) - Tel. +39 049 9704413 - redazione@wigwam.it - www.wigwam.it

Genziana di Clusius (Gentiana clusii)

Qui a Tramonti è stato diverso: abbiamo applicato il metodo dell'imparare facendo. Non c'era una lavagna, ma il bosco. Ho capito che la montagna si "degusta", oltre che camminare. Mentre pulivamo i sentieri, mi imbattevo spesso in fiori particolari e mi domandavo: *"Ma si potranno mangiare?"*.

Ama le praterie magre, i luoghi sassosi e le rocce, preferibilmente calcaree. Nelle aree montuose del Friuli, cresce in pascoli alpini e subalpini su suoli piuttosto primitivi e ricchi in scheletro, su substrati calcarei o dolomitici.

UTILIZZO

Il primo fiore che mi ha colpito per il suo colore, un celeste intenso tra le rocce, è stata la **Genziana di Clusius (*Gentiana clusii*)**. Il nome deriva da Genzio, l'ultimo re degli Illiri, che scoprì quanto le sue radici facessero bene contro la malaria. Come tutte le genziane contiene glucosidi amari che aumentano la secrezione gastrica; la radice viene utilizzata per aromatizzare l'acquavite producendo un superalcolico digestivo, usanza da sconsigliare in quanto la specie è protetta; quindi, si guarda ma non si tocca.

Edera (Glechoma hederacea)

Pentolini (Muscari neglectum)

Poi ho trovato i **Pentolini *(Muscari neglectum)*** questi hanno una forma strana che ricorda dei piccoli testicoli e profumano di muschio. Il nome generico potrebbe derivare dal sanscrito '*mushka*' (testicolo), a causa della forma dei bulbi o dell'odore muschiato dei fiori.

Venivano usati per produrre profumi sin da tempi antichissimi. La cosa incredibile è che i loro bulbi sono anche commestibili, ma solo dopo essere stati cotti bene.

Nel sottobosco e sugli alberi abbiamo trovato anche molta **edera *(Glechoma hederacea)***. Il nome generico deriva dal greco *'glèchon'*, l'antico nome di una pianta simile alla menta, quello specifiche allude al portamento tappezzante simile a quello dell'edera. In passato era utilizzata per fare la birra, prima che arrivasse l'uso del luppolo! Inoltre, si possono usare ramoscelli più giovani per dare un sapore speciale alla ricotta o nelle minestre, anche se la pianta è leggermente tossica (glechomina), soprattutto per gli animali, e in passato era ampiamente utilizzata come pianta medicinale. Tra il fitto bosco si poteva trovare anche della **Fragolina di bosco**. Il nome generico era già usato ai tempi di Plinio il Vecchio e sembra derivare dalla radice sanscrita *'ghra'* alludendo alla fragranza del frutto, o dal latino *'fragrans'*; il nome specifico si riferisce al colore bianco-verdastro dei fiori. Questa sì che è commestibile!

Fragolina di bosco

Silene bianca (Silene latifolia)

Vulneraria (Anthyllis vulnerararia)

Polmonaria (Pulmonaria officinalis)

I falsi frutti sono ricchi di vitamina C, i rizomi e le foglie hanno diverse proprietà medicinali e con le foglie si preparano tisane sostitutive del tè.

Mentre pulivamo i bordi dei passaggi, abbiamo visto la **Silene bianca *(Silene latifolia)***. Il nome generico deriva forse da Sileno, il panciuto accompagnatore di Bacco, e allude al calice rigonfio di alcune specie; quello specifico in latino significa 'a foglie larghe'.

Le radici contengono saponine ed erano un tempo usate come surrogato del sapone; le foglie giovani si possono consumare da cotte, ma in piccole quantità in quanto contengono anch'esse saponine.

Lungo il cammino ho trovato anche la **Vulneraria (*Anthyllis vulnerararia*)**. Il nome generico, dal greco '*anthòs*' (fiore) e '*iulus*' (peluria), allude all'aspetto peloso del calice; il nome specifico deriva dal latino *vulnus* (ferita), per le proprietà cicatrizzanti. Veniva infatti usata nella medicina popolare per curare le piaghe grazie al suo aspetto peloso che trattiene i principi attivi.

Accanto a lei si poteva trovare la **Polmonaria (*Pulmonaria officinalis*)**, chiamata così perché le macchie bianche sulle foglie ricordavano i polmoni dei malati di tisi. Anche se oggi sappiamo che non cura la tosse, toccare quelle foglie ruvide ti fa capire quanto i nostri antenati cercassero nella natura una risposta a ogni male.

Tra le altre specie che ho imparato a riconoscere c'erano l'**Erica carnicina (*Erica carnea*)**. Il nome generico deriva dal greco '*eréiko*' (rompere), per la presunta efficacia nello spezzare i calcoli renali, per la fragilità dei rami, o per la capacità di rompere la roccia con le radici; il nome specifico si riferisce al colore carnicino dei fiori.

Erica carnicina (Erica carnea)

Poligala carniolica (Poligola forojuliensis)

Timo (Thymus praecox)

Poi si poteva intravedere la **Poligala carniolica (*Poligola forojuliensis*)**. Il nome generico, che in greco significa '*molto latte*', deriva dalla credenza che la pianta aumentasse la produzione di latte nel bestiame; il nome specifico fa riferimento al Friuli (Forum Julii, nome della città di Cividale passato poi a designare un'area molto più vasta).

Camminando non ho dovuto usare gli occhi, mi è bastato il naso per accorgermi che mi ero imbattutta anche nel **Timo *(Thymus praecox)***. Il nome generico deriva dal greco *'thyein'* (sacrificare) e allude all'antico impiego nei sacrifici rituali; il nome specifico si riferisce alla fioritura precoce.

Le specie di timo sono largamente usate come spezia e hanno diverse proprietà terapeutiche.

Infine, la **Bugola strisciante (*Ajuga reptans*)**, proprio la pianta che ci voleva sul finale perchè usata in passato per sanare le ferite dei viandanti. Nonostante frequenti le mie montagne da quando sono piccola, questa volta hanno avuto un sapore totalmente diverso e uno sguardo molto più attento. In quei tre giorni ho capito che stare a contatto con la natura, imparando attraverso l'esperienza diretta, insegna molto più di mille ore passate tra quattro mura.

Rimettere a nuovo un sentiero significa sacrificare del tempo a sistemare la propria terra. Ogni fiore lungo il cammino è un capitolo di un libro fatto di sapere.

Ora so che la prossima volta che vedrò un cartello del CAI bianco e rosso, non penserò solo alla direzione da prendere, ma anche all'esperienza che ho fatto e inoltre guarderò i fiori con occhi diversi ■

© Riproduzione riservata

Bugola strisciante (Ajuga reptans)