



UNA MONTAGNA DI BUONE REGIONI



Quaderno di

nome

cognome

UNA MONTAGNA DI BUONE REGIONI



Cari ragazzi, il mio nome è **Alpina** e sono una mucca.

Vivo nelle Alpi ed è proprio di queste montagne che voglio raccontarvi.

Assieme, parleremo delle persone che trascorrono la loro vita tra i monti e si occupano di agricoltura. Impareremo a conoscere alberi, fiori, erbe ed animali selvatici, ma parleremo anche di piante coltivate, animali allevati e prodotti della montagna.

Ci sposteremo in **Slovenia**, nelle regioni della **Styria** e **Carinzia** in **Austria**, **Friuli Venezia Giulia**, **Veneto**, **Provincia di Bolzano**, **Liguria** e **Valle d'Aosta**. Sarà un lungo viaggio, vi divertirete ed alla fine le Alpi vi sembreranno più vicine e più simpatiche perchè le montagne, queste montagne, sono anche vostre.

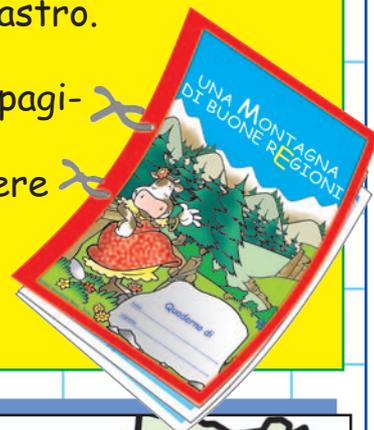
Come si confeziona il quaderno:

- Stampare la copertina e le altre pagine, poi bucarle nei punti segnati
- Mettere i fogli in un raccoglitore o rilegarli con un nastro.

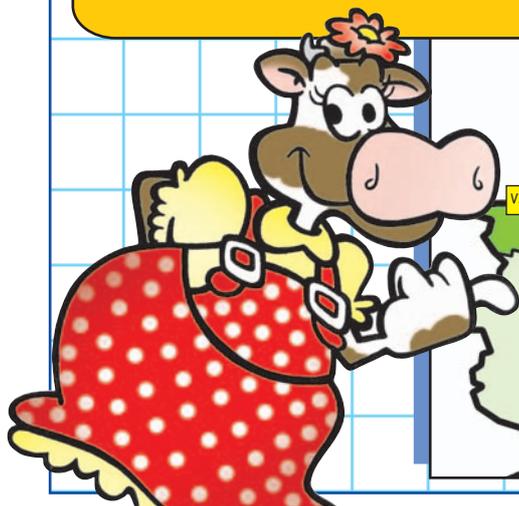
Così facendo, otterrete un quaderno composto da 44 pagine (22 a colori e 22 bianche).

Utilizzate le pagine bianche per disegnare, raccogliere fotografie, considerazioni ed esperienze personali.

Buon lavoro e buon divertimento!



QUESTE SONO LE REGIONI
ATTRAVERSO LE QUALI
VIAGGEREMO...



LA VITA DELL'UOMO IN MONTAGNA

Questa pagina del quaderno ci spiega il mestiere dell'agricoltore, ma soprattutto ci racconta la storia della vita dell'uomo in montagna. Ci sono anche delle curiosità e delle informazioni, con dei numeri che ci aiutano a capire quanti campi vengono coltivati, quanti animali vengono allevati e quante persone vivono di agricoltura nelle Alpi.



LO SAPEVATE CHE...

- ...nelle Alpi le superfici coltivate occupano uno spazio pari a sette milioni e mezzo di campi da calcio uno vicino all'altro (che corrispondono ad un'area di 4,5 milioni di ettari);
- ...se tutti gli animali allevati nelle Alpi si riunissero ed andassero a vivere in una metropoli questa avrebbe 6,5 milioni di abitanti (circa come 5 volte gli abitanti della città di Milano);
- ... contadini ed allevatori sono pochi in montagna. Su 100 persone che abitano e lavorano nelle Alpi, solo 5 vivono di agricoltura e zootecnia (si tratta quindi di una percentuale del 5%)



"Scarpe grosse e cervello fino" è questo il detto che meglio descrive le doti che un buon agricoltore deve possedere. Le "scarpe grosse" sono necessarie perchè i contadini lavorano fuori all'aperto, a contatto con la terra, il vento, la pioggia ed il sole. Il "cervello fino", invece, è fondamentale perchè per coltivare le piante ed allevare gli animali è necessario avere delle nozioni di agraria, di botanica, di biologia, di climatologia e di chimica. E ancora non basta perchè l'agricoltore è oggi anche un imprenditore che deve saper organizzare e condurre la sua azienda. I contadini quindi, ai giorni nostri, non devono solamente ricordarsi i consigli e gli insegnamenti di genitori e nonni (importantissimi perchè frutto di tradizioni millenarie che sono alla base della nostra cultura) ma devono continuamente aggiornarsi e sperimentare nuove tecniche per rimanere al passo con i tempi nel rispetto della natura. Il mestiere dell'agricoltore è quindi un lavoro difficile, che diviene ancora più complicato in montagna dove la terra è poca, le strade ripide ed il clima rigido.

Le Alpi: montagne per conoscere, imparare ed assaggiare.

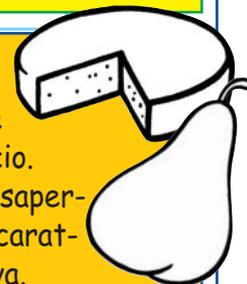
Vivere in montagna non è facile! Il terreno è in salita o in discesa e per camminare bisogna essere forti ed attenti. L'inverno è lungo, freddo, con neve, pioggia e ghiaccio.

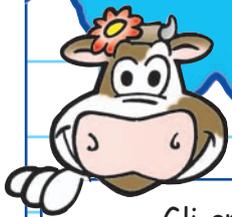
Le città con i negozi, gli ospedali, gli svaghi sono lontane. Chi vive in montagna deve sapersi arrangiare da solo. Per questo nel corso dei secoli i montanari hanno sviluppato un carattere forte e fiero ed hanno imparato a sopravvivere con quello che la natura offriva.

Dai fiumi hanno preso i sassi per fare le case e dal bosco il legno per scaldarsi d'inverno e per costruire gli attrezzi. Con gli attrezzi hanno lavorato la terra per coltivare patate, cavoli, fagioli ed altre piante adatte all'ambiente montano. Allevando mucche, capre, pecore ed altri animali hanno ottenuto formaggio e carne imparando a conservarli per i lunghi mesi invernali.

Nei paesi isolati tra le montagne, gli adulti insegnavano ai bambini tutto quello che avevano imparato dai nonni e così ogni comunità ha sviluppato delle storie, delle tradizioni, dei mestieri, dei piatti tipici diversi dalle altre.

E' per questo motivo che girando per le montagne si possono conoscere, imparare ed assaggiare tante cose.





L'AMBIENTE MONTANO: GLI ANIMALI SELVATICI



Gli animali selvatici che vivono in montagna sono difficili da vedere anche se sono numerosi e di tante specie diverse. Riescono a stare tutti assieme perchè ogni animale, all'interno dell'ambiente in cui vive, ha un suo indirizzo (luogo in cui l'animale vive) e una professione precisa (ruolo o attività che l'animale svolge).

Non posso parlarvi di tutti ma vi racconterò di alcuni. Nei boschi di latifoglie vivono un sacco di piccoli mammiferi "sgranocchiatori" come lo **scoiattolo**, il **ghiro**, il **moscardino**, ma anche dei carnivori come la **volpe**, il **tasso** e la **faina**. Tra le foglie, sul terreno, si muovono **lumache** e **salamandre**. Ai margini di questi boschi, all'alba o al tramonto, è spesso possibile osservare anche il **capriolo**, che si muove leggero. Tra i rami volano e cantano diverse specie di **picchi**, la **ghiandaia**, il **merlo** e veloce passa lo **sparviere**.

Nei boschi di conifere è facile incontrare i nidi a collietta della **formica rossa**, alti fino ad un metro e mezzo e larghi anche tre, composti prevalentemente da aghi. Tra i rami, agile come uno **scoiattolo**, che è la sua preda, salta la **martora**. Nelle chiome, tra gli aghi, per costruire il nido o per cercare il cibo, si muovono il **regolo**, la **cincia dal ciuffo**, il **rampichino alpestre**, la **nocciolaia**, l'**astore** ed il **crociere** con le sue piume rosse e lo strano becco incrociato.

Più su, oltre il limite degli alberi, sui pascoli alpini, ronzano incessantemente numerosi insetti e vivono lo **stambecco**, la **marmotta**, la **pernice bianca** e la **lepre variabile**. Il **camoscio** sale alle alte quote per pascolare mentre l'**aquila** vola lassù per cacciare.

Nelle Alpi, negli ultimi anni, stanno anche ritornando alcuni grandi predatori come il **lupo**, l'**orso** e la **lince**. Sono presenze importanti per l'equilibrio di questi ambienti e ricche di fascino perchè quando viene buio ed un ululato rompe il silenzio della notte quel bosco, è un altro bosco!



CAMOSCIO

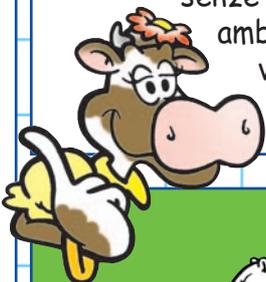


MARMOTTA



LEPRE ALPINA

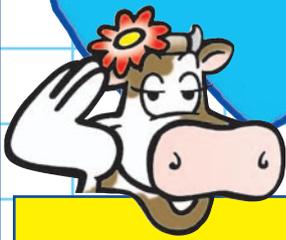
Anche le specie animali, come quelle vegetali, si adattano ai luoghi in cui vivono. Gli animali che abitano gli ambienti freddi tendono tutti ad essere ricoperti da un fitto strato di peli o piume, ad avere orecchie piccole e superficie del corpo ridotta per limitare la perdita di calore del corpo.



SAI INDICARE TRA QUESTI ANIMALI
QUELLI CHE VIVONO IN AMBIENTI FREDDI?



GLI ANIMALI ALLEVATI



Oltre agli animali selvatici, in montagna è possibile osservare un sacco di animali domestici.

Ci sono le **mucche**, come me, le **capre**, le **pecore**, i **maiali** e gli animali da cortile come le **galline** ed i **conigli**.

Vivendo in montagna anche noi ci siamo adattati a questo ambiente: siamo forti, resistenti e capaci di vivere con quello che la montagna offre. Noi mucche, che apparteniamo al gruppo dei **bovini**, siamo divise in razze da latte e da carne.

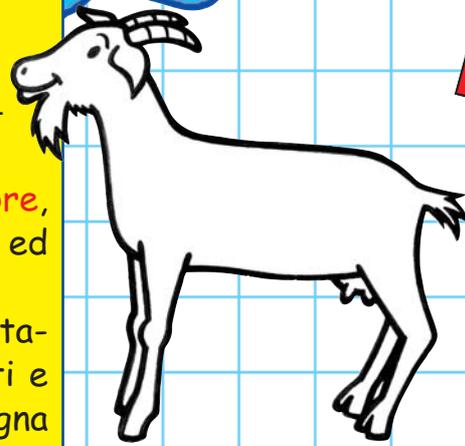
Pecore e capre invece appartengono al gruppo degli **ovini**. Loro sono capaci di nutrirsi con qualsiasi foraggio (sono particolarmente rustiche) e sono famose per latte e carne; un po' meno per il pelo, infatti le migliori lane sono prodotte da delle loro parenti che vivono lontano.

Ci sono poi i maiali, grossi, sporchi, simpatici ed intelligentissimi; loro appartengono al gruppo dei **suini**. Il maiale nella cultura e nelle tradizioni delle popolazioni alpine è un animale molto importante.

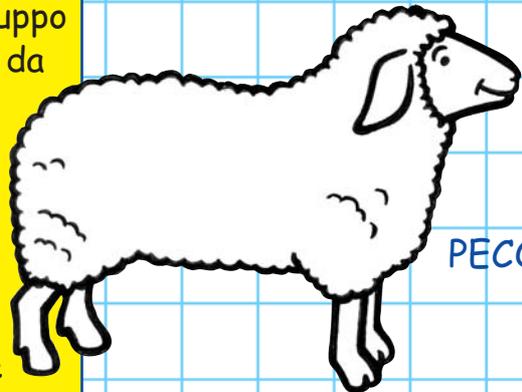
Si può dire che occupa lo stesso ruolo che aveva il bisonte per gli Indiani d'America o la renna per i popoli della Scandinavia. Loro sono famosi per i salumi che possono essere conservati sotto sale come i prosciutti o macinati ed insaccati come i salami e le salsicce.

Degli animali da cortile non vi dico niente perchè sono sicura che li conoscete bene anche voi.

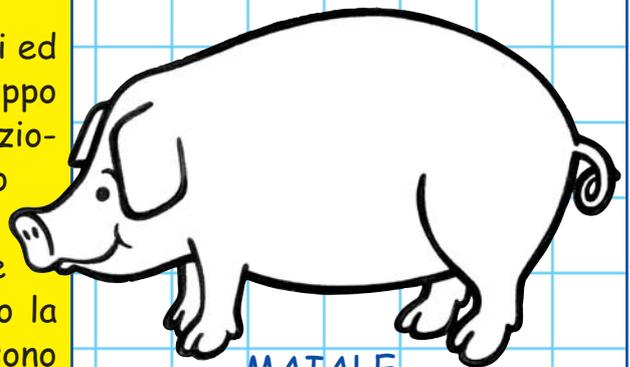
Dimenticavo... in montagna spesso incontrerete anche cani e gatti che aiutano e fanno compagnia all'uomo in ogni parte del mondo.



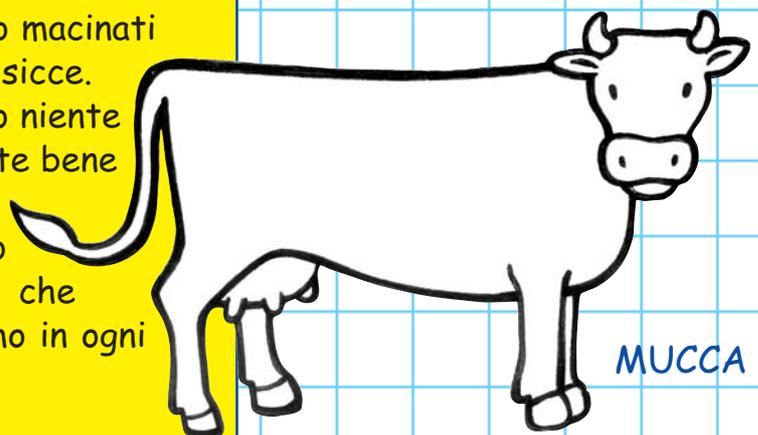
CAPRA



PECORA



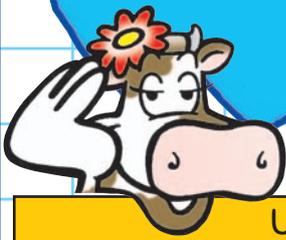
MAIALE



MUCCA



GLI ANIMALI ALLEVATI

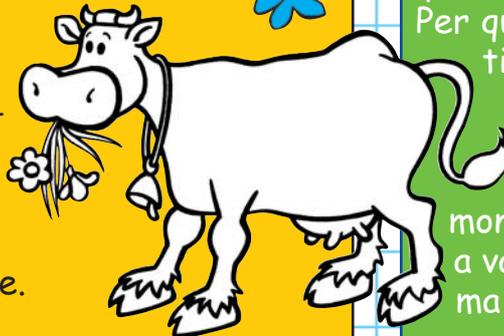


Una cosa importante, e che pochi conoscono, è che molte razze di animali domestici, dei quali abbiamo parlato in questa pagina, si stanno estinguendo un po' come succede, per esempio, al famoso panda.

Ciò si verifica a causa del fatto che per ottenere più latte e più carne, negli ultimi decenni, sono state privilegiate delle razze diverse, più grandi, che provenivano da altri luoghi.

Così, molti agricoltori di montagna, hanno smesso di allevare le razze originali più antiche, con un forte impoverimento in termini di varietà di prodotti e sapori tipici dell'ambiente alpino.

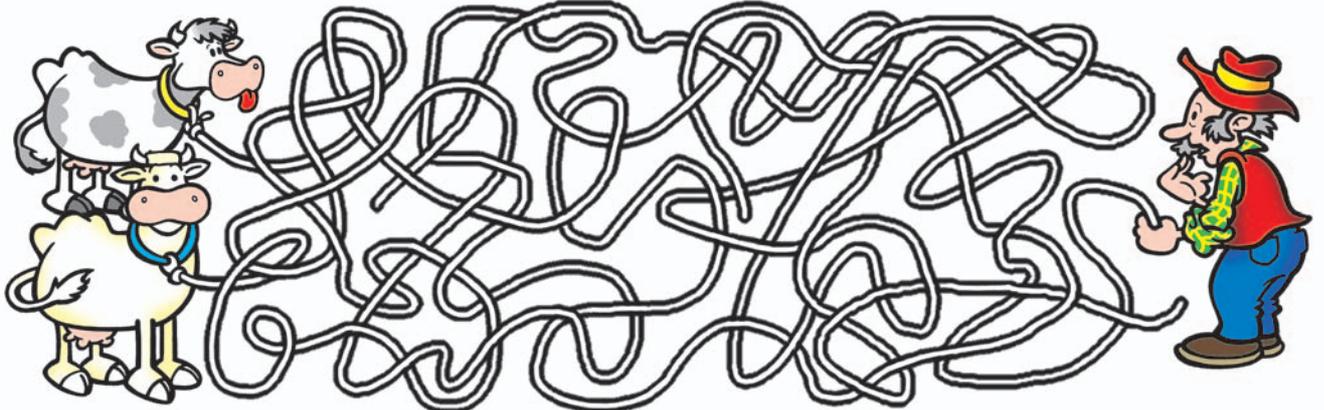
Per questi motivi ultimamente si stanno avviando dei progetti per salvaguardare ed incoraggiare una nuova diffusione di queste razze antiche e preziose.



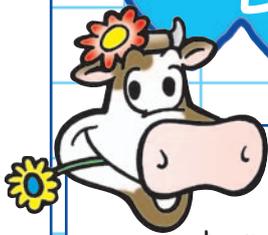
Bovini ed ovini sono animali erbivori che, come dice la parola, si nutrono di erba. Per la loro alimentazione, molto importanti sono i pascoli di montagna che non vanno confusi con i prati. Il prato è una superficie di terreno coltivata ad erba e regolarmente falciata per ricavarne fieno. I pascoli, invece, sono delle praterie naturali, spontanee, non coltivate dove gli animali mangiano direttamente l'erba pascolando. Nei prati generalmente si incontrano leguminose come il trifoglio e l'erba medica, mentre nei pascoli di montagna, su terreni ripidi e magri, si trovano graminacee come la poa, la coda di topo e festuca. Purtroppo i pascoli sono disponibili solamente in primavera ed estate quando non sono ricoperti dalla neve. Per questo, gli animali, vengono portati in montagna a pascolare in primavera alle quote più basse ed in estate a quelle più alte (alpeggi). Gli animali rimangono sui monti per circa 90 giorni. La discesa a valle avviene in genere verso l'ultima settimana di settembre.

IL GROVIGLIO

Sai individuare qual è la mucca che appartiene al contadino?



L'AMBIENTE MONTANO: LA VEGETAZIONE DELLE ALPI



Le Alpi sono ricoperte da boschi e foreste. Quando facciamo una passeggiata in montagna e saliamo verso le cime, ci accorgiamo che gli alberi cambiano e, ad un certo punto, in alto, non ci sono più. A mano a mano che si sale infatti l'aria si fa più fredda, compare la neve e queste condizioni non permettono la loro vita. La temperatura, la luminosità, l'umidità ed altri fattori creano degli ambienti differenti che sono abitati da specie diverse di alberi (come potete osservare nell'immagine a destra). Scalare una montagna, partendo dal fondovalle per arrivare in cima, è un po' come compiere un viaggio attraverso l'Europa spostandosi dall'Italia all'Islanda: perchè simili sono i paesaggi che si incontrano in entrambi i percorsi.



larici e alcuni tipi di pini
oltre i 1.800 m

abeti, larici e pini
1.400/1.500 m

faggi, carpini e abeti
800/900 m

castagni e querce
300/400 m

Semplificando, in montagna, esistono alberi con foglie larghe e sottili (latifoglie) ed alberi con foglie ad ago (aghifoglie). Le latifoglie si trovano alle altezze più basse. In questi boschi le foglie sono disposte su vari livelli e tutte cercano la luce del sole. Il sottobosco, generalmente abbastanza luminoso, è ricco di arbusti ed abbondante risulta la produzione di frutti e bacche. Questi boschi cambiano nel corso dell'anno: in primavera sono verdi mentre in autunno diventano color ruggine, oro e rosso prima di perdere le foglie che cadendo ricoprono il suolo.



Al gruppo delle latifoglie appartengono, tra gli altri, la roverella, il castagno, il carpino bianco, il carpino nero ed il faggio.

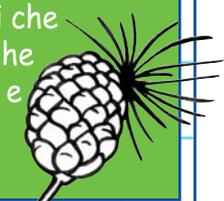
Più su, oltre le latifoglie, dove il freddo si fa più pungente, il vento è intenso e cade la neve, si estendono i boschi di aghifoglie. Queste piante non perdono le foglie nei mesi invernali. Hanno una corteccia spessa e squamosa che protegge il tronco mentre i rami sono disposti a scivolo o a spirale per far cadere la neve. Le aghifoglie si oppongono al vento tanto che l'interno di questi boschi rimane protetto persino dalle violente bufere invernali. Le chiome fitte e sempreverdi consentono solo a poca luce di arrivare fino al terreno e lo spesso stra-



to di aghi, che si accumula sul suolo, rende il terreno acido ed impedisce la germinazione dei semi tanto che nel sottobosco si possono osservare solo felci, muschi e qualche erba.

Al gruppo delle aghifoglie appartengono l'abete rosso, l'abete bianco, il larice e diverse specie di pino come il cembro.

Continuando a salire verso le vette, i boschi di aghifoglie diventano radi, gli alberi rimpiccioliscono ed alla fine spariscono: è questo il limite degli alberi! Il fatto che un bosco non possa esistere al di sopra di una certa altezza dipende da molti fattori ma, semplificando, possiamo dire che un albero ha bisogno di almeno 100 giorni all'anno con una temperatura media superiore ai 5° C per poter crescere. Al di sotto di queste condizioni non può vivere perchè è come se noi consumassimo più di quanto mangiamo. Oltre il limite degli alberi, su fino alle cime, vivono erbe, muschi e licheni che sono capaci di sopravvivere anche dove il vento soffia fortissimo e la temperatura è molto bassa.





PIANTE COLTIVATE

In montagna è possibile incontrare anche delle **piante coltivate**, molto importanti perchè nel corso dei secoli hanno consentito la sopravvivenza delle genti che vivevano nell'ambiente alpino. Le piante coltivate più comuni sono quelle degli orti, gli alberi da frutto (tra cui anche l'ulivo nelle zone più miti di fondovalle) ed i cereali. Tra quest'ultimi molto importante era il mais, coltivato per i suoi preziosi chicchi che venivano macinati in farina per fare la polenta oppure utilizzati come mangime per gli animali.

Con la segale, un altro cereale, invece si faceva il pane.

Nell'economia dell'agricoltura di montagna ci sono anche altre piante molto importanti e ad ognuna di loro, all'interno di questa pagina, è stato dedicato un box ricco di notizie ed informazioni.

Buona lettura!!!

LA VITE

La vite è una delle piante coltivate più antiche e secondo una leggenda i Celti, un antico popolo barbaro, fu indotto ad oltrepassare le Alpi principalmente per impossessarsi delle uve e dei vini che venivano prodotti in Italia.

I vigneti di montagna, in un recente passato, hanno conosciuto un periodo di abbandono dovuto allo spopolamento delle montagne ed alle difficoltà di coltivazione senza l'aiuto di mezzi agricoli.

Ai giorni nostri, la vite è invece ritornata ad essere parte integrante del paesaggio alpino ed i vini di montagna, provenendo da uve genuine, risultano tutti di alta qualità.



LA RACCOLTA DELLE ERBE

"La razza entra per la bocca" insegna un antico detto! Se si vuole un bestiame sano e robusto la prima cosa da fare è curare al massimo la sua alimentazione. Non basta quindi soddisfare l'appetito degli animali con qualsiasi tipo di **foraggio** (così si chiamano le piante erbacee usate per l'alimentazione del bestiame) ma è necessario scegliere quelle che contengono una maggiore quantità di sostanze nutritive adatte. Per questo motivo gli allevatori, nel corso degli anni, hanno imparato a riconoscere le erbe ed i pascoli migliori.

Oltre al foraggio la gente di montagna da millenni conosce **piante medicinali** con le quali prepara tisane, infusi e decotti per curare le più comuni malattie.

In ogni regione troviamo erbe diverse che variano, a seconda delle località, nel nome e nell'utilizzo.

IL FIENO

Le erbe dei pascoli possono essere consumate dal bestiame allo "stato fresco" oppure dopo che sono state fatte seccare per qualche tempo.

In estate, lo sfalcio dell'erba dei prati di montagna e la sua successiva essiccazione tramite il calore del sole, permette di creare delle scorte di erba secca, detta fieno, da utilizzare per l'alimentazione degli animali nel periodo invernale.

La tecnica che permette di ottenere il fieno a partire dall'erba fresca è detta fienagione.

I FRUTTI DEL BOSCO

I "piccoli frutti" ovvero il lampone, il mirtillo, la mora, il ribes e l'uva spina, vengono prodotti da piante che spontaneamente crescono nei boschi e che solo da alcuni decenni vengono coltivate. I piccoli frutti possono essere consumati freschi oppure essere conservati a lungo sotto forma di marmellate.



I PRODOTTI ANIMALI

IL LATTE ESCE DALLE MAMMELLE DI BOVINI ED OVINI CON LA MUNGITURA. PER QUESTA OPERAZIONE UN TEMPO SERVIVANO MANI ESPERTE, UN SECCHIO ED UNO SGABELLO



UN LITRO DI LATTE CRUDO CONTIENE:

35 gr. di PROTEINE

35 gr. di GRASSI

45 gr. di ZUCCHERI

10 gr. di SALI MINERALI

IL FORMAGGIO è un prodotto che si ottiene dal latte in seguito alla "solidificazione" di una proteina chiamata **caseina**. Questo processo, che gli esperti chiamano **coagulazione**, viene provocato aggiungendo al latte il **caglio**.

Il caglio è una sostanza che si ottiene dallo stomaco dei vitelli, agnelli o capretti, ma che può anche essere prodotta artificialmente in laboratorio. Il processo di trasformazione del latte in formaggio è chiamato **caseificazione**. Dopo questa fase, il formaggio passa alla salatura e quindi alla stagionatura in cui viene lasciato riposare per una durata variabile a seconda del tipo di prodotto. I formaggi possono essere classificati in vari modi a seconda che si consideri il tipo di latte impiegato (latte di vacca, di capra, di bufala o misto), la tecnica adoperata (formaggi a pasta semicotta o a pasta cotta), il tipo di lavorazione (formaggi a pasta dura o a pasta molle), la quantità di grasso (formaggi grassi, semi-grassi e magri), e la stagionatura (formaggi freschi o stagionati).

IL BURRO è composto dalle materie grasse presenti nel latte di mucca. Si ricava lavorando la panna che nel metodo tradizionale si ottiene per affioramento dal latte mentre in quello più moderno si ottiene dal siero (ovvero quello che rimane, una volta che dal latte si è levato tutto ciò che serve per fare il formaggio).

Il burro è un alimento molto energetico e ricco di sali minerali.

Un altro prodotto caseario, particolarmente importante in alcune regioni, è la **RICOTTA**.

La ricotta, che non è un formaggio ma un latticino, è un alimento magro, facilmente digeribile, ricco di proteine, che si ottiene dal siero di latte. Può essere consumata fresca oppure affumicata e conservata più a lungo. Un tempo l'affumicatura si otteneva lasciando riposare i pani di ricotta accanto al camino.

STRUMENTI DEL PASSATO



Attrezzo per il burro



Attrezzo per la ricotta



Forma da burro



Poppatoio per vitellini

I PRODOTTI ANIMALI



LA CARNE

Come già detto esistono razze di bovini, ovini e suini che vengono allevati per le loro carni.

Ma che cos'è la carne?

Per carne si intendono i muscoli del corpo degli animali che vengono utilizzati come alimento.

La carne si distingue in carne bianca (quella di pollo e di tacchino) ed in carne rossa (quella di manzo o di maiale).

La qualità della carne dipende dalle razze di animali domestici impiegate, dalla loro alimentazione e dal modo in cui queste vengono allevate.

Le carni prodotte sulle Alpi, provenendo da un ambiente sano e naturale, sono prodotti di grande qualità e genuinità.

Gli abitanti della montagna, soprattutto un tempo, si procuravano della carne anche attraverso la caccia degli animali selvatici.

Questa attività antichissima ha lasciato profonde tracce nella cultura e nelle tradizioni delle popolazioni che vivono sulle Alpi.



IL MIELE

Il miele è una sostanza ricca di zuccheri che le api producono utilizzando il nettare dei fiori.

Per questi insetti il miele è un alimento di riserva che accumulano negli alveari. Con il loro lavoro, le api trasformano un cibo fresco dell'estate (il nettare), in un alimento a lunga conservazione (il miele) buono per tutto l'inverno. Quando d'estate osserviamo il continuo andirivieni di api da un fiore all'altro non ci rendiamo conto dell'incredibile lavoro che questi animali stanno facendo. In quei momenti lavorano per se stessi, per i fiori e per noi

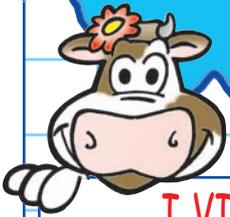
- lavorano per se stesse raccogliendo instancabilmente, tutte assieme, grandi quantità di nettare che successivamente depositano all'interno dei loro alveari;
- lavorano per i fiori, che attirandole con i loro vivaci colori e con il nettare, le fanno muovere tra i petali, dove delle speciali strutture (le antere) le "sporcano" con una polverina gialla: il polline. Le api spostandosi trasportano il polline da un fiore all'altro permettendo la riproduzione delle piante. Fiori e api sono strettamente legati tra di loro;
- lavorano per noi perchè il miele è uno dei pochi alimenti che non necessita di alcuna trasformazione per passare dalla natura alla nostra tavola.

Il miele ha un colore, un odore ed una composizione che variano a seconda dei fiori da cui le api hanno raccolto il nettare; alcuni sono prodotti con il nettare di un unico fiore ed altri, i millefiori, sono prodotti con il nettare di fiori di piante diverse.

Il miele è composto da zuccheri semplici, è facilmente digeribile e per questo è molto indicato nell'alimentazione di persone malate e bambini.



ABITARE IN MONTAGNA



I VILLAGGI MONTANI

In base alla loro posizione, possiamo distinguere due tipi di villaggi montani:

- i **villaggi di fondovalle** che si trovano a quote più basse, in zone pianeggianti, in prossimità di strade e fiumi;
- i **villaggi di fianco valle** che si trovano alle quote più alte, in pendenza lungo i versanti più soleggiati.

I villaggi di montagna possono avere:

- **una forma chiusa**, utile per proteggersi dal vento, dalla neve ed un tempo anche per difendersi da attacchi di popoli invasori;
- **una forma allungata**, utile per la vicinanza di tutte le case alla via principale.

In entrambi i casi, gli abitati erano piccoli con le case molto vicine tra loro.

In questo modo, si cercava di risparmiare dello spazio per poter avere del terreno sul quale creare degli orti. Restando uniti e vicini, con maggiore facilità, gli abitanti della montagna potevano riscaldarsi, aiutarsi tra di loro per sgomberare la neve, e fare tutti quei lavori che richiedevano la collaborazione di più persone.

LE ABITAZIONI ALPINE

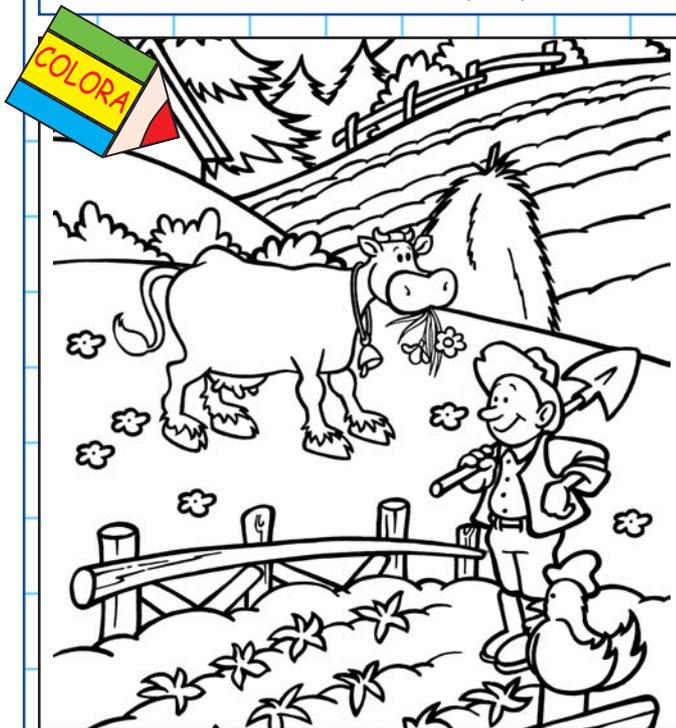
Le abitazioni dei villaggi di montagna erano sempre costruite con materiali disponibili in natura, come pietre e legno. Le case, a seconda dei luoghi, possono avere i tetti realizzati in varie maniere. Al di sopra di uno scheletro in travi (tronchi d'albero squadrati) la copertura può, infatti, essere costituita da lastre di pietra, tegole o altri materiali. I muri, invece, potevano essere costruiti "a secco", senza cemento, incastrando pietre piccole e grandi tra di loro e chiudendo ogni spiffero con il fango oppure utilizzando una "malta povera" che si otteneva mescolando sabbia e calce.

Gli **alpeggi**, ovvero i luoghi in cui in estate gli animali vengono portati al pascolo, sono abitualmente composti da un recinto per la mandria o il gregge, da una tettoia come ricovero per gli animali in produzione, da un locale per la lavorazione e la stagionatura dei formaggi e da un ricovero con focolare e giacigli per gli uomini.

Un'altra abitazione tipica delle Alpi è la **malga**: una specie di piccola industria nella quale, grazie agli animali domestici come le mucche e le capre, avvengono le trasformazioni che a partire dal foraggio permettono di produrre il latte, il formaggio, il burro e la ricotta.

IL FUTURO DELL'ABITARE IN MONTAGNA

Tutti questi edifici, oltre ad avere una funzione essenziale per le persone che vivono in montagna, sono un importante patrimonio culturale (un po' come i centri storici delle nostre città) perchè ci raccontano la storia della vita dell'uomo in questi luoghi. Per questo motivo vanno salvaguardati come fossero dei monumenti. Villaggi, alpeggi, malghe ed un ambiente montano incontaminato sono importanti anche perchè, grazie al turismo, possono diventare la principale risorsa per il futuro delle persone che vivono in montagna.



TRADIZIONI E CULTURE



Come già detto, le popolazioni che vivevano in montagna erano organizzate in piccole comunità isolate tra i monti.

Le persone erano molto legate tra di loro e tutti conoscevano tutti.

Non c'era la TV e le possibilità di spostamento erano limitate quindi, si stava spesso tutti assieme (bambini, adulti e nonni) e si parlava tanto.

Fantasia e creatività erano molto presenti nella vita di tutti i giorni ed erano qualità che aiutavano a sopravvivere in un ambiente così difficile.

E' per questi motivi che le zone di montagna sono particolarmente ricche di storie, racconti e tradizioni.



Nel corso dell'anno, molto importanti e sentiti erano alcuni appuntamenti perlopiù collegati alle festività religiose e a fondamentali momenti della vita contadina. Quei giorni, attesi e preparati con cura, erano una occasione per stare assieme, per festeggiare, per indossare i costumi tipici della valle, per giocare, per ballare, per cantare, per suonare ed anche per bere e per mangiare di quello che si aveva.

Erano festeggiate le date del Natale, di Pasqua, di Ognissanti, del Corpus Domini, di San Martino (giorno che rappresentava la fine dell'anno agrario ed una occasione per assaggiare il vino novello con le caldarroste) e di Santa Lucia (con la preparazione dei prodotti del maiale).

Vi erano ancora festeggiamenti per il giorno della discesa del bestiame dall'alpe, per il giorno del Ringraziamento e per quello della Candelora quando i garzoni cambiavano posto di lavoro.





TRADIZIONI E CULTURE

PROVERBI, PERSONAGGI E STORIE

Numerosissimi sono i detti ed i proverbi delle regioni alpine. Sono tutti molto importanti perchè racchiudono il sapere di queste genti che, non avendo i libri, utilizzavano questo mezzo per passare la loro esperienza alle generazioni future. Impariamone alcuni:

- quande a vacca a l'arsa a testa no sta guaei a arrivâ a tempesta (quando la vacca alza la testa non sta molto a giungere la tempesta) - **LIGURIA**
- bisogna aspettare che l'Evançon (torrente della Valle di Ayas) diventi bianco per seminare l'orzo (autunno e primavera) - **VALLE D'AOSTA**
- una mela al mattino è oro, a mezzogiorno è argento, la sera è piombo - **SLOVENIA**
- un buon pasto tiene assieme corpo e anima - **CARINZIA**

Nella cultura delle genti di montagna, molto numerosi sono anche i personaggi fantastici e terribili che abitano i boschi probabilmente inventati per spaventare i bambini in modo che non si avventurassero da soli al di fuori dei villaggi. Tra questi ricordiamo il "Mazarol", un uomo selvatico che si aggirava nei boschi del **VENETO** e le "Aguane", figure femminili dai piedi di capra del **FRIULI**.

Nelle sere d'inverno, attorno al focolare, spesso venivano raccontate anche delle storie che in diversi casi servivano a far riflettere su quello che si possiede e sul rispetto per la natura...

"L'ALPE SCOMPARSA:

sopra S. Giovanni, in Valle Aurina, in una Valle laterale sorge oggi un vasto e bel bosco di cirmolo. Pare che alcuni secoli fa, in questa Valle laterale, si estendesse un'Alpe amena. L'erba era grassa e nutriente, le vacche dei contadini davano latte in grande abbondanza ed i pani di burro degli alpigiani erano enormi. Ma la prosperità indusse un giorno alla spavalderia. Per divertimento, i malgari fecero rotolare giù dai prati forme di formaggio e pani di burro. La punizione non si fece attendere. La notte successiva, una gigantesca colata di detriti si abbattè sulle malghe, seppellendo tutti sotto una coltre di pietre e di fango. Da allora l'Alpe è scomparsa".

- **PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO**

LIGURIA



Capoluogo: Genova
Superficie: 5.418 Km²
N° abitanti: 1.800.000



LE PIANTE COLTIVATE

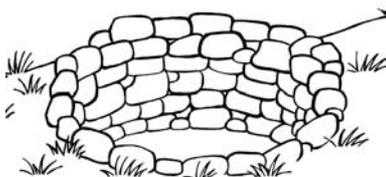
In Liguria si coltiva il **BASILICO** e lo si utilizza per fare il famoso "pesto genovese".

GLI ANIMALI ALLEVATI

Bovini **BRUNA ALPINA** e **CABANNINA** (razza locale) in Valle Stura e Orba, Polcevera e Val d'Aveto, bovini Piemontesi in Val Bormida per la produzione di carne.

LE COSTRUZIONI TIPICHE

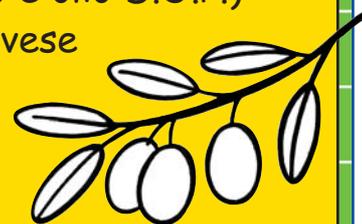
NEVIERE: antichi contenitori protetti da materiali isolanti per la raccolta e la conservazione della neve che poteva essere venduta nei mesi più caldi. Sono fosse a forma di tronco di cono rovesciate profonde da 3 a 5 metri con il diametro superiore tra i 6 e gli 8 metri. Un tempo erano l'unico mezzo per preparare gelati e conservare il cibo.



SECCHERECCI: essiccatoi per le castagne costruiti in pietra a vista col tetto coperto di paglia.

PRODOTTI E PIATTI TIPICI

- il pesto (basilico e olio D.O.P.)
- la focaccia genovese
- la "revzora" tipica della Valle Stura e Orba
- la Panissa, la Farinata e la Torta Pasqualina
- formaggi: la formaggetta, la giuncata, San Ste, il Sarasso, la Toma di Mendatica
- la Cima (tasca di vitello con ripieno)



ITINERARI

In **Liguria**, partendo da levante verso ponente, saliamo da un mare bellissimo verso la montagna dove troviamo Parchi Naturali come quello delle Cinqueterre e Parchi già tipicamente montani come quello dell'Aveto.

Attraversiamo vigneti ed oliveti e incontriamo le "Strade di prodotto" e le "Valli del latte" per scoprire antiche attività artigianali, l'agricoltura e la lavorazione dei prodotti tipici.

VALLE D'AOSTA

Capoluogo: Aosta

Superficie:
3.262 Km²

N° abitanti: 120.589



LE PIANTE SPONTANEE

Le specie più diffuse sono il LARICE seguito dall'ABETE ROSSO. Tra le latifoglie troviamo il CASTAGNO, importante per il suo prezioso frutto che, un tempo, era una risorsa essenziale per la popolazione locale.

LA FAUNA LOCALE

Lo STAMBECCO vive a quote elevate insieme al CAMOSCIO, la LEPRE VARIABILE, la MARMOTTA, l'ERMELLINO e l'AQUILA REALE. A quote inferiori troviamo il CINGHIALE e i CAPRIOLI.



LE COSTRUZIONI TIPICHE

RASCARD: sono baite in cui il livello inferiore, in pietra, ospitava la stalla e la cantina, quello superiore l'abitazione. Al di sopra si trovava il granaio, in legno, poggiato su sostegni in legno e pietra, a forma di fungo, per impedire l'accesso ai roditori e per avere una migliore aerazione.



PRODOTTI E PIATTI TIPICI

• la Fontina, la Fonduta alla Valdostana, la Polenta Concia

• il Lardo di Arnad, la Mocetta (tipica carne secca

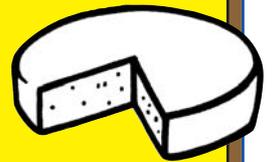
Valdostana, originariamente di stambecco o camoscio, attualmente di manzo o capra poichè lo stambecco è un animale protetto)

• la Toma di Gressoney

• la Zuppa alla

"Valpeullenentse" (è il piatto forte della cucina della Valpelline)

• le Tegole (dolci tipici di pasta di mandorla, sottili e di forma rotonda)



ITINERARI

In Valle d'Aosta troviamo magnifici paesaggi e stupendi ghiacciai (Monte Bianco, Cervino, Monte Rosa, Gran Paradiso) ed imponenti castelli e fortificazioni (Fenis, Bard, Issogne, Saint-Pierre).

Troviamo inoltre "le strade del vino e dei formaggi", un percorso attraverso vigneti, pascoli ed alpeggi per gustare i prodotti tipici di una tradizione antica.

VENETO



Capoluogo: Venezia

Superficie:
18.390,7 Km²

N° abitanti:
4.540.853



LE PIANTE COLTIVATE

Si coltivano **MAIS**, **FRUMENTO**, **RISO**, **ORZO**, **MELE**, **PERE** e, soprattutto nelle aree collinari, **VIGNE** ed **ULIVI**.

Importanti sono i terrazzamenti della zona del Brenta che permettono tuttora di coltivare, anche nelle aree collinari più impervie, un **TABACCO** molto pregiato.

GLI ANIMALI ALLEVATI

Si allevano **OVINI**, **CAPRINI** e **MAIALI** allo stato semibrado, **BOVINI** da latte e da carne, animali di bassa corte (**CAPPONI**, **POLLI** e **TACCHINI**) e, nell'area del bellunese, la **PECORA ALPAGOTA**.

LE COSTRUZIONI TIPICHE

CONTRADA: nucleo abitato rivolto verso il sole con annessi edifici rurali aventi in comune una strada. Tutte le costruzioni sono affiancate per cui il calore d'inverno ed il fresco d'estate si conservano a lungo.

Attorno c'è uno spazio comune con al centro la fontana o il pozzo.

Ogni contrada ha preso il suo nome dalla prima persona che vi ha abitato oppure, al contrario, la contrada ha dato il cognome alle famiglie che nel tempo vi hanno risieduto.



PRODOTTI E PIATTI TIPICI

- formaggi D.O.P.: Asiago Allevato e Pressato, Piave, Grana Padano, Monte Veronese
- vini D.O.C.: Gambellara, Valpolicella, Lessini-Duella, Colli Berici e la Grappa
- il Radicchio rosso di Treviso
- il Fagiolo di Lamon IGP
- la Ciliegia di Marostica IGP
- l'Asparago bianco di Bassano
- gli Zaleti (biscotti di farina di Mais Marano)
- Risi e Bisi (risotto con i piselli)



ITINERARI

Pittori, scrittori e poeti hanno cantato le lodi dei monti del **Veneto** (Civetta, Cristallo, Tofane, Schiara, Sasso Nero, Ortigara...).

Il grande richiamo è costituito dalle cime aguzze e dai particolari colori pastello brillanti delle **DOLOMITI**. Altri luoghi come l'Altopiano di Asiago Sette Comuni, il Monte Grappa e poi, verso il Lago di Garda, il Monte Baldo, sono luoghi carichi di storia e tradizioni, antichi mestieri e prodotti tipici.

MALGA: costruzione adibita alla preparazione del formaggio tipica del territorio di Asiago.

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO

Capoluogo:
Bolzano

Superficie:
7.400 Km²

N° abitanti:
480.000



PRODOTTI E PIATTI TIPICI

- il Caffè di Anterivo (si ottiene da una specie particolare di lupino molto antico e molto raro che, nel paese di Anterivo, viene tostata e macinata)
- lo Speck (nato perchè un tempo, non avendo a disposizione frigoriferi nè congelatori, la carne si conservava con l'affumicatura)
- i Canederli con lo Speck (speck-knödel)
- gli Schlutzkrapfen (frittelle farcite)



LE PIANTE SPONTANEE

La flora del Sudtirolo è molto varia per via dei diversi livelli altimetrici. Troviamo molte piante rare e protette (GIGLIO ROSSO, GENZIANA, STELLA ALPINA).

Esiste inoltre una nuova terapia curativa che consiste nel "DORMIRE nel BERGHEU", cioè nel fieno erboristico degli alpeggi di questa zona alpina.



LE COSTRUZIONI TIPICHE

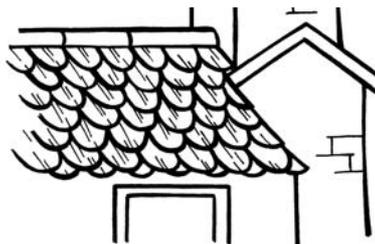
PAARHOF: abitazione della Val Pusteria.

Si trovano anche in Val d'Ultimo e in

Val Passiria realizzati prevalentemente in legno e coperti da scandole.

WIPPTALER EINHOF: abitazione e fabbricato rurale della Valle Isarco.

TSCHÖGGELBERG: la sua particolarità è la copertura in paglia dei tetti con forte pendenza per far scorrere velocemente l'acqua piovana mantenendo così a lungo la paglia come strato impermeabile.



ITINERARI

La **Provincia Autonoma di Bolzano** si trova nel Trentino Alto Adige ed è anche detta **Sudtirolo** in quanto, fino al 1918, apparteneva al Tirolo, una regione dell'Austria. Per questo la popolazione locale è di lingua tedesca.

Il paesaggio è ben curato e di grande bellezza. Le alte vette fanno da sfondo a tanti laghi balneabili, prati e pascoli.

Vi si trovano oltre 400 tra fortezze, castelli, residenze ed antiche rovine.

FRIULI VENEZIA GIULIA



Capoluogo:
Trieste
Superficie:
7.845 Km²
N° abitanti:
1.200.000



LE PIANTE SPONTANEE usate in CUCINA

RADIC di MONT (Cicerbita alpina): pianta protetta i cui turioni vengono conservati in salamoia.

SCLOPIT (*Silene vulgaris*): pianta utilizzata per insaporire minestre e frittate.

GLI ANIMALI ALLEVATI

Bovini, caprini e ovini sono i più caratteristici. Tra i primi ricordiamo la **PEZZATA ROSSA FRIULANA**, mentre tra i caprini la **CAPRA CAMOSCIATA** delle Alpi.

LE COSTRUZIONI TIPICHE

CASERE: edifici utilizzati dai malgari per la lavorazione del latte ed anche come abitazione nel periodo di alpeggio del bestiame.

STAVOLI: tipici fienili.

ARPEN: caratteristici stenditoi utilizzati per seccare il foraggio.



PRODOTTI E PIATTI TIPICI

Un tempo, quando ancora non c'era il frigorifero, l'uomo doveva ingegnarsi per trovare metodi per conservare i cibi ed evitare che andassero a male.

I prodotti che chiamiamo tipici, e che sono legati alle tradizioni del mondo agricolo, sono nati proprio da questa necessità. Le principali tecniche di conservazione adottate sono la salatura e, in alcuni casi, il trattamento con fumo di legna che conferisce anche profumi e sapori caratteristici.

I prodotti più conosciuti nelle zone di montagna sono i formaggi ed i salumi. Tra i formaggi ricordiamo il Montasio, il Latteria, il Formaggio Salato, il Formaggio di Malga e la Ricotta Affumicata.

Fra i salumi, i più diffusi sono il prosciutto, il salame, l'ossocollo, il lardo, il cotechino e, in alcune vallate del Friuli occidentale, la Peta, la Petuccia e la Pitina (polpette di carni miste affumicate ed aromatizzate).

Per utilizzare e conservare nel tempo la frutta, si producono inoltre ottime marmellate, ma anche succhi e distillati.

Tra i piatti tipici, ricordiamo i Cjarsons (particolari ravioli la cui ricetta può variare di famiglia in famiglia), il Frico (una specie di frittata di formaggio con patate) e il Muset e brovada (cotechino servito con rape inacidite).

ITINERARI: Le montagne del Friuli Venezia Giulia permettono lo svolgimento di tante attività che si possono fare all'aria aperta sia d'estate che d'inverno.

I vari sentieri sono ottimi per l'escursionismo o il trekking, così come per girare con la mountain bike o in groppa ad un cavallo. Una passeggiata nel Parco Regionale delle Dolomiti Friulane e in quello delle Prealpi Giulie può far conoscere meglio la natura e l'ambiente alpini. Numerosi sono i laghi e i laghetti che meritano una visita, tra cui citiamo quelli di Barcis, Tramonti, Cavazzo, Sauris, Fusine. Gli appassionati degli sport invernali, possono invece provare le molte piste da discesa e di fondo, indossare i pattini da ghiaccio, cimentarsi con lo sled dog, la slitta coi cani. A Tarvisio c'è una scuola proprio per ragazzi!

STYRIA

Capoluogo:
Graz

Superficie:
16.338 Km²

N° abitanti:
1.200.000



LE PIANTE SPONTANEE

Con i suoi alti picchi oltre i 2.000 metri, gli alpeggi, le riserve naturali ed un Parco Naturale, la Styria è il cuore verde dell'Austria.

La via dei castelli, le piantagioni di mele e le coltivazioni della vite abbelliscono il paesaggio.

GLI ANIMALI ALLEVATI

FLECKVIEH: mucca dal manto giallo chiaro, rosso, marrone scuro con la testa e la parte bassa delle zampe bianca.

BRAUNVIEH: mucca di colore uniforme marrone o grigio-marrone con occhi e bocca circondati di colori chiari.

ENNSTALER BERGSHECKEN: mucca arancione scuro con macchie bianche.

La Styria, inoltre, è il luogo di nascita dei famosi **CAVALLI LIPIZZIANI**.

LE COSTRUZIONI TIPICHE

HEUSTADL: piccole capanne nei prati fatte di legno usate, specialmente nel passato, per immagazzinare il fieno.



PRODOTTI E PIATTI TIPICI

• Ennstaler Steirerkäse

(formaggio stiriano)

• Roggene Krapfen

(pietanza tradizionale a base di farina di segale, formaggio stiriano, patate lesse o crauti)

• Kletzenbrot

(tipo di pane dolce insaporito con spezie e frutta secca, tipico del Natale)



ITINERARI

La Styria è la seconda provincia austriaca per dimensioni e per numero di abitanti.

Questa regione riunisce in sé tutto ciò che di più prezioso c'è in Austria. Tra il ghiacciaio del Dachstein e i romantici vigneti, la natura incontaminata è una fonte inesauribile di ispirazione, con il suo ineguagliabile paesaggio ed un patrimonio artistico di tutto rispetto.

CARINZIA



Capoluogo: Klagenfurt

Superficie: 9.535,97 Km²

N° abitanti:
559.404



LE PIANTE COLTIVATE

Nei frutteti della Lavanttal maturano varie qualità di mele quali Bohnapfel, Maschansker, Brünning e le Renette. Particolare è la "Lavantaler banane" la mela con il sapore di banana.

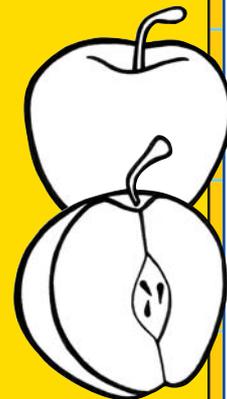
ITINERARI

In Carinzia ci troviamo davanti a panorami mozzafiato con i suoi 200 laghi di acque tiepide e cristalline. E' possibile visitare due Parchi Nazionali: quello di "Hohe taùern" in cui troviamo la montagna più alta dell'Austria (Grossglockner - 3.800 mt) ed il Parco Nazionale "Nockberge".

Nella Valle Lavanttal, in primavera, potrete assistere ad una vera meraviglia della natura: oltre mezzo milione di alberi di melo in fiore. Si possono organizzare gite personalizzate a piccoli gruppi partendo dallo Zogghof a bordo del trenino Mostlandexpress.

PRODOTTI E PIATTI TIPICI

- il succo di mela
- il vino di mele (sidro)
- antiche qualità di mele come: Bohnapfel, Maschansker, Brünning.
- si coltivano anche le pere Perry che vengono trasformate nel tipico brandy di San Paolo
- l'Asparago Bianco che si raccoglie nella Masseria Kammer e che si gusta nei tradizionali locali chiamati "Kämtner Spargelwirte"
- piatto tipico della zona è il Lavantvalley Ciderroast, arrosto al sidro



LE COSTRUZIONI TIPICHE

Le tipiche case della Carinzia si chiamano "case di mucchio" e sono costruzioni nelle quali ancora oggi si vive.

Nelle vecchie cucine, durante l'inverno, si prepara dell'ottimo pane ed in particolari stanze si affumica la carne.

SLOVENIA

Capoluogo:
Ljubljana

Superficie:
20.273 Km²

N° abitanti:
2.000.000



PRODOTTI E PIATTI TIPICI

- Cvicek, vino tipico sloveno
- Kranjska, tipica salsiccia
- Zganci, polenta di grano saraceno
- Potica, torta di nocciole arrotolata



LE PIANTE SPONTANEE

Le Alpi Slovene sono molto ricche in quanto a biodiversità per la presenza di numerose piante che sono una eredità dell'ultima era glaciale.

GLI ANIMALI SELVATICI

Tra la fauna selvatica è importante menzionare che, nelle Alpi Slovene, sono ancora presenti ingenti popolazioni di grandi animali: ORSI BRUNI, LUPI e LINCI.

GLI ANIMALI ALLEVATI

Cavalli LIPIKA dal mantello grigio o bianco, pecore BOVEC-SOLCAVA, maiali KRSKOPOLJSKI.

LE COSTRUZIONI TIPICHE

Le costruzioni in pietra a secco sono una caratteristica della Slovenia.

Il loro sviluppo è dettato dal bisogno di terra fertile e da una abbondanza di pietra.

Mentre il terreno fertile si ottiene pulendo i campi ed i pascoli, le pietre superflue possono essere impilate ed usate per la costruzione di case. Ciò rappresenta l'eredità culturale unita all'utilizzo agricolo della terra.

ITINERARI

In **Slovenia** per conoscere le tradizioni locali troverete diverse vie di connessione tra le bellezze naturali, la storia ed il costume: il percorso culturale storico di Zirovnica, che unisce i luoghi di nascita di importanti personaggi sloveni; il percorso culturale storico da Litija a Catez ed il percorso dello Jurcic vi aiuteranno a sperimentare gli archivi letterari dei famosi scrittori sloveni Levstik e Jurcic.

Potrete trovare attrazioni naturali un po' ovunque, in particolare sentieri per escursioni a piedi tra i quali lo Slovenian Alpine Transverse che vi porterà attraverso le colline e le montagne del nord est della Slovenia, fino a Primorje.



UNIONE EUROPEA
Fondo europeo di sviluppo regionale



Interreg III B



STATO ITALIANO



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Agricultural research & education centre
Raumberg-Gumpenstein



Land Kärnten



Kammer für Land-und Forstwirtschaft
in Kärnten



Autonome Provinz Bozen - Südtirol
Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige



Provincia di Pordenone



Regione Liguria



Région Autonome Vallée d'Aoste
Regione Autonoma Valle d'Aosta



REGIONE DEL VENETO



Azienda Regionale per i settori Agricolo, Forestale e Agro-Alimentare

Univerza v Ljubljani



University of Ljubljana

Progetto grafico ed editoriale:
Associazione Nesos
C.so Marconi, 25
10125 Torino
tel. 011 669 37 43
tel. 011 668 05 41

indirizzo e-mail:
associazionenesos@yahoo.it

sito internet:
www.edizioninesos.it

