

In collaborazione con



Agenda 21 Laghi

Organizzato da



Città di Angera

Con il contributo di



Angera

VVL-N1

VVL-N1

Lago Maggiore (Verbano)

TOURIST
iNFOPOINT



infopoint@comune.angera.it
Piazza della Vittoria - Tel. 0331 931915
Angera Turismo

Il Sentiero delle Erbe. Sapori e pozioni del Colle San Quirico

Prosegue il progetto di valorizzazione del patrimonio storico, naturalistico e culturale del Comune di Angera. Il Sentiero delle Erbe nasce da una scommessa: lasciare che siano le erbe e i fiori che crescono spontanei alle pendici del San Quirico, la collina che domina Angera con i suoi 410 m s.l.m., a raccontare la storia, l'arte e le tradizioni della città, dialogando con i siti già inclusi nel Museo Diffuso.

Il percorso conduce alla scoperta di un luogo unico in Lombardia, preservato e caratterizzato da una straordinaria varietà di paesaggi e aree di interesse naturalistico.

Le pietre dei muretti a secco, i prati, i boschi e i campi, rappresentano un habitat ideale per lo sviluppo di una ricca, coloratissima, profumatissima e variegata vegetazione, in grado di attirare api e farfalle, ma anche i nostri sensi e la curiosità di riscoprire il rapporto che da millenni intercorre tra uomo e natura.

Il sentiero parte dal Civico Museo Archeologico di Angera (sito n. 1 del Museo Diffuso), si snoda attraverso il centro storico della città e prosegue lungo un tratto dell'Anello di San Quirico (sentiero VVL-N1), una delle Vie Verdi dei Laghi mappate da Agenda 21 Laghi.

Il percorso termina presso i vigneti sottostanti la Via Val Castellana, ma i più sportivi potranno proseguire lungo l'anello di San Quirico, attraversando il Comune di Ranco e raggiungendo la Chiesa di San Quirico (sito n. 30 del Museo Diffuso), da cui si può ammirare il meraviglioso panorama verso il lago.

La realizzazione del sentiero e del materiale descrittivo sono stati possibili grazie al co-finanziamento di Regione Lombardia al progetto di promozione dei borghi "Angera Hub del Lago Maggiore" e con la collaborazione di Agenda 21 Laghi.

Il Sentiero delle Erbe

Il sentiero parte
dal Civico Museo
Archeologico,
sito n. 1 del
Museo Diffuso,
in Via Marconi 2

Legenda

- Anello completo del San Quirico
- Sentiero delle Erbe
- Strada provinciale
- Civico Museo Archeologico
- Infopoint

Il Sentiero delle Erbe. Sapori e pozioni del Colle San Quirico

Possono delle piante raccontare la storia plurimillenaria di Angera e il suo Museo Diffuso? Vista, udito, olfatto, accompagneranno il visitatore alla scoperta della flora del Colle di San Quirico, intrecciando archeologia e botanica, medicina e magia, arte, cucina e devozione popolare.

Taraxacum officinale (tarassaco, soffione, dente di leone)



Sono usata in campo officinale, per le mie proprietà depurative e diuretiche, e in cucina per preparare zuppe, insalate, risotti, dolci e frittelle. Foglie, gambo, radici, boccioli e fiori sono tutti utili all’Uomo. Ho un legame speciale con il Sole: i miei petali si schiudono all’alba per chiudersi al tramonto. Una leggenda mi vuole nata proprio dalla polvere sollevata dal carro del Sole.

Lo sai che... puoi trovare una rappresentazione del carro del Sole risalente al XIII secolo nella Sala di Giustizia della Rocca di Angera (Sito n. 27 del Museo Diffuso). Le immagini dei carri del Sole e della Luna, insieme ad altri segni dello zodiaco, si vedono sopra gli affreschi della Sala della Giustizia, in cui è rappresentato il successo in guerra di Ottone Visconti, arcivescovo di Milano, su Napo Torriani e il suo esercito nel 1277. A seguito di tale vittoria i Visconti divennero Signori di Milano e, successivamente, Conti di Angera.

Fioritura: maggio-agosto

Parietaria officinalis (vetriola comune)



Muretti a secco e le pareti di case e cascine sono i luoghi che preferisco. Sono nota ai più come *erba vetriola*, perché i peli microscopici che ricoprono le mie foglie sono stati utilizzati per secoli per pulire l’interno dei fiaschi di vino.

Lo sai che... la coltivazione della vite è attestata nel territorio sin dall’epoca romana, ma è dal ‘600 che la famiglia Borromeo ha dato impulso alla vinicoltura angerese, impiantando vigne nei propri terreni. Sfortunatamente il sopraggiungere di parassiti e malattie rese obbligato, nella seconda metà dell’800, l’abbandono della coltivazione della vite. La viticoltura è rinata di recente e si è sviluppata grazie ai produttori locali soprattutto nella zona dei Ronchi, ossia dei terrazzamenti destinati alla coltivazione della vite (Sito n. 31 del Museo Diffuso): nel 2005 i vini *Ronchi Varesini* prodotti ad Angera hanno ottenuto dal Ministero delle Politiche Agricole il riconoscimento I.G.T., Indicazione Geografica Tipica. Uva e vino sono protagonisti del *Settembre Angerese*, una festa lunga un mese celebrata sin dal 1497, anno in cui Ludovico il Moro concesse ad Angera lo status di città e due Fiere annuali, una delle quali legata alla vendemmia.

Fioritura: giugno-settembre

Humulus lupulus (luppolo)



Molti angeresi hanno cucinato i miei germogli (*levertiis*), simili ad asparagi. Sono più famosa però come aromatizzante per la birra, alla quale conferisco il tipico sapore amarognolo. La birra, che si ottiene dalla fermentazione dei cereali, era nota ai Celti, che nel nostro territorio la arricchivano già con il luppolo: a dimostrarlo sono i pollini di luppolo trovati in un bicchiere del VI sec. a.C. rinvenuto in una necropoli golasecchiana a Pombia (NO). Il bicchiere conteneva una birra rossa a medio-alta gradazione.

Lo sai che... Lo scrittore latino Plinio racconta che i Celti del nostro territorio insegnarono ai Romani ad usare il lievito di birra per la panificazione: questo prodotto fu probabilmente usato anche duemila anni fa per far lievitare i panini deposti nella necropoli romana di Angera. Oggi li puoi ammirare al Civico Museo Archeologico (Sito n. 1 del Museo Diffuso) e puoi ancora assaporarne il gusto: lo chef Claudio Mei Tomasi e il panettiere Claudio Giombelli partendo dai risultati delle analisi archeobotaniche condotte sui panini di Angera, hanno infatti ricreato la ricetta e li producono tutt’ora: cercali nelle panetterie e nei ristoranti della città!

Fioritura: luglio-settembre

Urtica dioica (ortica)



Il mio nome deriva dal latino *urere* = irritare, perché le mie foglie sono ricoperte da peli che al minimo contatto si spezzano, iniettando acido formico urticante. Già Plinio il Vecchio si mostra consapevole delle mie straordinarie proprietà: sono infatti un’eccellente erba diuretica e depurativa. Ho dato prova della mia utilità anche in campo tessile: ero infatti usata fin dalla preistoria per produrre corde, teli, vestiti e persino carta.

Lo sai che... le mie foglie più tenere, raccolte in primavera, sbollentate o essiccate sono ottime da mangiare. Diversi sono i piatti lombardi che mi vedono protagonista: tra questi la frittata alle ortiche e il risotto con i *ortiggh*. Come ripieno per i ravioli, poi, sono una vera prelibatezza!

Fioritura: maggio-agosto

Saponaria officinalis (saponaria)



Le mie foglie sfregate producono una schiuma profumata, simile al sapone, e per questo sono stata tradizionalmente utilizzata sia per la detersione della pelle che per il lavaggio della lana. Sono quindi l’antenata, vegetale e naturale, dei moderni detersivi.

Lo sai che... fino agli anni ‘60 del Novecento il bucato rappresentava per le Angeresi un momento di grande fatica ma anche occasione di incontro tra donne. I panni venivano lavati direttamente al lago o presso le rogge, i numerosi torrenti del territorio, sia in estate che in inverno, quando era addirittura necessario rompere il ghiaccio per raggiungere l’acqua necessaria. Nella prima metà del ‘900, con l’inaugurazione dell’acquedotto pubblico fu possibile costruire ‘la fontana’, cioè il lavatoio di Capronno, antico centro agricolo, oggi frazione collinare di Angera. Il vecchio lavatoio (Sito n. 46 del Museo Diffuso) era sempre affollatissimo, brulicante di vita e animato dai canti popolari intonati dalle donne che lo frequentavano.

Fioritura: giugno-agosto

Artemisia vulgaris (artemisia, assenzio selvatico)



Sono un’erba infestante e nel medioevo ero considerata in grado di scacciare il diavolo, per le virtù anti-epiletiche che mi venivano attribuite. Una leggenda brianzola mi lega a San Carlo Borromeo e infatti molti mi conoscono come *San carlin*: un giorno San Carlo fu rimproverato da un contadino per aver camminato sul suo prato prima dello sfalcio, ossia del taglio, rischiando di danneggiare il raccolto. San Carlo rispose che il campo era già danneggiato, perché infestato dall’artemisia. Il contadino, rispettando la sua autorità, gli concesse il diritto di passaggio e il Santo in cambio promise che si sarebbe ricordato di lui. Al momento dello sfalcio quale sorpresa fu per il contadino trovare, al posto dell’artemisia, erba fresca, utile come foraggio! Il miracolo fu attribuito al Santo e da quel giorno l’artemisia fu chiamata *San carlin* in suo onore.

Lo sai che... San Carlo (1538-1584) fu arcivescovo di Milano e illustre rappresentante della Casata Borromeo. Originari di San Miniato in Toscana, i Borromeo furono costretti a fuggire nel ‘300; in seguito riuscirono ad acquistare posizioni di prestigio nell’ambito del Ducato di Milano anche attraverso prestiti elargiti ai Visconti, che ne erano Duchi, ed estendendo la propria influenza al Contado di Angera. Nel corso del ‘400 ottennero in feudo gran parte dei territori lungo le due sponde del Lago Maggiore; nel 1449 Vitaliano I Borromeo aiutò i Milanesi nella guerra contro i Veneziani e ottenne in cambio la proprietà della Rocca di Angera, uno dei castelli medioevali meglio conservati in Italia, ancora oggi di proprietà della famiglia e aperto al pubblico.

Fioritura: luglio-settembre

Achillea millefolium (achillea millefoglie)



Il mio nome ricorda l’eroe Achille, che imparò dal suo maestro, il centauro Chirone, a sfruttare le mie proprietà cicatrizzanti per la cura delle ferite. Non a caso sono nota anche come Erba del Soldato o Sanguinella. Sono annoverata da Plinio tra le piante adatte a curare i disturbi femminili; ancora oggi sono usata per curare le ragadi al seno durante l’allattamento. **Lo sai che...** sono innumerevoli le erbe destinate sin dall’antichità alla cura dei problemi femminili. Nei momenti più delicati, come quello del parto o i primi mesi del neonato, se ne usavano diverse tra cui salvia, iperico e basilico, finocchietto, sambuco e camomilla: ognuna veniva assunta in un momento particolare della gravidanza, del parto o per aiutare l’allattamento. Le donne conoscono da sempre il potere delle erbe che è legato a particolari culti femminili, di cui rimangono molte testimonianze proprio ad Angera. Più di duemila anni or sono era noto il culto delle *Matronae*, dee delle madri e dei bambini, chiamate anche *Fatae*, perché prevedevano il fato, il destino del nascituro. In epoca cristiana ad Angera era invocata Santa Liberata, con la preghiera *Liberata, fa’ che l’uscita sia dolce come l’entrata*. Alla Santa, protettrice delle partorienti, era dedicato un piccolo oratorio ad Angera da cui proviene il dipinto che la vede con due neonati; da esso l’artista Andrea Ravo Mattoni ha tratto l’opera collocata nel 2019 all’incrocio tra Via Piazzi e Via Rocca vicino a dove anticamente si trovava la chiesetta. Il 18 gennaio, giorno di Santa Liberata, le angeresi si riunivano per un pranzo riservato solo alle donne sposate: con i fondi raccolti passando di casa in casa si celebrava una Messa dedicata alla Santa.

Fioritura: giugno-settembre

Thymus serpyllum (serpillo, timo selvatico)



Cercami vicino ai muretti a secco, vicino alle vigne. Sono una pianta piccola, alta solo pochi centimetri, ma semplicemente sfregando le mie foglie sentirai quanto intenso sia il mio profumo. Lo stesso aroma accompagnava i contadini angeresi quando mi calpestavano camminando distrattamente nei prati. Essiccata mantengo il mio profumo per anni e posso essere utilizzata per condire piatti prelibati. Ad amarmi però sono soprattutto le api, attratte dai miei piccoli fiori. **Lo sai che...** il particolare microclima e le biodiversità che contraddistinguono il territorio di Angera rendono questo piccolo centro sul Lago Maggiore habitat ideale per la vita delle api. Sono diversi i produttori angeresi impegnati nella produzione del miele. Assaggia il miele di castagno con i formaggi stagionati, soprattutto se di capra o misto capra vaccino; il miele di acacia è più dolce: provalo con i formaggi pecorini stagionati; quando prepari un dolce fatto in casa, prova il miele millefiori al posto dello zucchero!

Fioritura: giugno-agosto

Hypericum perforatum (iperico)



Sono facilmente riconoscibile per i miei fiori a 5 petali di colore giallo-oro e sono nota sin dall’antichità per le mie numerose proprietà. Nel Medioevo ero conosciuta come erba contro la malinconia: effettivamente sono ancora oggi utilizzata come rimedio alla depressione. Vengo anche chiamata *Erba di San Giovanni* perché, secondo la tradizione, se vengo raccolta la notte di San Giovanni, il 24 giugno, posso sprigionare straordinari poteri!

Lo sai che... in tutta Europa la notte del 24 giugno è considerata magica e in alcune zone si prepara ancora, con un rituale particolare, l’acqua di San Giovanni, a base proprio di iperico, verbena, artemisia, menta, lavanda e rosmarino: bagnarsi con questo infuso e donarlo ai propri cari porta amore, salute e felicità.

Fioritura: luglio-settembre

Campanula rapunculus (raponzolo o raperonzolo)



Le mie radici, raccolte in inverno, sono una prelibatezza: molto amate per il loro sapore delicato venivano tradizionalmente utilizzate nella cucina popolare. Sono così buone da indurre in tentazione, almeno secondo la fiaba *‘Raperonzolo’* dei Fratelli Grimm.

Lo sai che... la fiaba racconta la storia di una fanciulla di nome Raperonzolo, rinchiusa sin dalla nascita in una torre, prigioniera di una strega. Mentre la mamma era incinta aveva infatti continuamente voglia di mangiare raperonzolo, ma la pianta cresceva solo nell’orto di una cattiva megera. Il futuro padre aveva promesso alla strega di darle la bambina in cambio dei prelibati raperonzoli. Dovette mantenere la promessa, ma alla fine la fanciulla riuscì a liberarsi.

Fioritura: giugno-agosto

Verbena officinalis (verbena)



Gli antichi mi consideravano *hierà botàne*, che in greco significa pianta sacra. Secondo Plinio il Vecchio i Celti mi utilizzavano per predire il futuro, mentre i romani per ripulire i sacri altari degli dèi. Tale era la mia importanza che gli antichi chiamavano con il mio nome tutte le piante utilizzate nei riti sacri, incluse quelle per preparare filtri e magie d’amore. Nella ottava Egloga del poeta latino Virgilio il pastore Alfesibeo descrive in un canto il rito che una donna disperata, aiutata dalla sua ancella, compie con la Verbena per invocare il ritorno del suo amato, Dafni.

Lo sai che... Ad Angera esiste una Contrada d’Amore, dove gli Angeresi erano soliti chiedere la mano della futura sposa e nei cui cortili si appartavano per baciarsi: è l’antica Via da ‘Muù, oggi Via Merzagora (Sito n. 42 del Museo Diffuso). Il luogo si trova vicino ai tigli dove i pescatori asciugavano le reti da pesca (Sito n. 16 del Museo Diffuso) e dove le donne erano solite fare il bucato nel lago: un punto dove era facile per i giovani incontrarsi e innamorarsi. Il nome Contrada d’Amore, attestato fino al 1871, si riferiva probabilmente al cognome di una famiglia proprietaria anticamente dei terreni e delle cave lì attorno: con il passare del tempo, dimenticata l’origine del nome, il riferimento all’amore ha incoraggiato la nascita di tradizioni romantiche. All’inizio della via si trova una copia del dipinto del Bacio di Hayez, che ricorda tale tradizione.

Fioritura: giugno-settembre

Medicago Sativa (erba medica)



Il mio nome non ha nulla a che vedere con la medicina, deriva invece dalla Media, l’antica Persia, che fu la mia terra di origine. Sono giunta in Europa all’epoca delle Guerre Persiane circa 2500 anni fa, e anche i romani mi ricordano come ottima pianta da foraggio.

Non a caso sono nota anche come *Alfalfa*, nome derivante dall’arabo *al-fásfasa* che significa foraggio. Oggi sono piuttosto rara ad Angera, ma fino a pochi decenni fa mi avreste incontrata spesso, costeggiando i campi: i contadini mi coltivavano per sfamare i bovini, gli animali allevati abitualmente in queste colline.

Lo sai che... l’allevamento bovino ad Angera è attestato sin dall’età romana. Scavi archeologici condotti in Viale della Repubblica, nell’area dell’ex chiesa di San Vittore (Sito n. 11 del Museo Diffuso) hanno restituito i resti di un calderone in bronzo destinato alla bollitura della carne di una mucca, il cui scheletro, macellato, è stato trovato a poca distanza: i reperti sono esposti al Museo Archeologico (Sito n. 1 del Museo Diffuso). La bollitura della carne, ben attestata nelle ricette antiche, rappresentava spesso un tipo di cottura obbligata: ad essere macellati erano soprattutto i bovini vecchi (la cui carne era dura), che avevano esaurito il loro potenziale nella produzione del latte e nel fornire forza nei lavori agricoli.

Fioritura: luglio-agosto

CONSIGLI UTILI: ■ Il sentiero è adatto a tutti e percorribile a piedi con qualche piccolo accorgimento: Indossate calzature comode e abbigliamento adeguato. ■ Non dimenticate una bottiglietta d’acqua. ■ In estate indossate pantaloni e maglie a maniche lunghe per evitare le punture di zanzare.

RACCOMANDAZIONI: Guardami, osservami, annusami e lasciami qui per favore... scattami invece una foto e postami su Facebook e Instagram! #angera #visitAngera #sentieroerbeAngera #lagomaggiore #doyoulake? #inlombardia #angeramab #agenda21laghi #AngeraMuseoDiffuso #CiviciMuseidiAngera