



Thymus serpyllum L. (particolare delle infiorescenze)



Thymus serpyllum L. (particolare dei fiori)



Thymus serpyllum L. (particolare delle foglie)

Tilia cordata* Miller e specie affini*Famiglia:** Tiliaceae**Nomi comuni:** tiglio**Forma biologica:** fanerofita arborea
Categoria corologica: europeo-caucasica**Denominazioni liguri:** teglia, tigliu, tiggio/u, tìggiu, tio, tija, teìa**Denominazioni della Val di Vara:** tigiù, tiggìu**USI ETNOBOTANICI**

MEDICINALI: un po' in tutta la Val di Vara l'infuso preparato dalle infiorescenze è assunto oralmente come sedativo della tosse, in caso di bronchite e come euipnico, per facilitare il sonno. Tali usi sono noti e sfruttati anche dalla medicina ufficiale. In alcune località, come ad esempio a Corvara (Beverino) e ad Antessio (Sesta Godano), l'infuso si prepara nel latte. A Follo le ricerche etnobotaniche hanno evidenziato, per l'infuso, un uso depurativo, mentre a Varese Ligure un impiego nel trattamento delle malattie renali. Nel comune di Varese Ligure il decotto dei fiori è usato in gargarismi per schiarire la voce. In alta Val di Vara il decotto di fiori bolliti nel vino era usato in bagni tonificanti per gli arti dei bambini gracili; a tal fine si usava anche la specie affine *T. platyphyllos* Scop.

Trifolium pratense L. e specie affini

Famiglia: Leguminosae

Nomi comuni: trifoglio

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: subcosmopolita



Denominazioni liguri: trifœggiu, treifœggiu, treifeuggio, treifeuggio sarvaego, trifœglin, trefœilu, serfœju, zerfœju, zerfœggiu, serfeju, surfœggiu sarvægu

Denominazioni della Val di Vara: sarfeugeu, strefoggiu, trifoggiu, trifoggiu servegu

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in alta Val di Vara le parti epigee, fresche e contuse, si applicano direttamente sul ventre per sedare i dolori intestinali, mentre scaldate sui testi di terracotta si pongono, ancora calde, su ascessi e su foruncoli per accelerarne la guarigione. Si usano anche altre specie di trifogli (*Trifolium* sp.pl.).

VETERINARI: questa erbacea rappresenta un ottimo cibo per gli animali.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 9, 12, 14.

Triticum aestivum* L.*Famiglia:** Poaceae**Nomi comuni:** grano**Forma biologica:** terofita scaposa**Categoria corologica:** coltivata**Denominazioni liguri:** formento, gran, gràn**Denominazioni della Val di Vara:** gran, gran gianco/u**USI ETNOBOTANICI**

ALIMENTARI: molti sono i piatti tipici realizzati con la farina bianca; ricordiamo i testaroli (*testaè, testao*) preparati impastando farina (*faina gianca*), acqua (*aigua*) e sale (*sa*) e cuocendoli sui testi di terracotta; sono consumati con formaggio, ricotta, sanguinaccio ecc. I *cappelassi* o *panigacci* sono i testaroli tagliati a pezzi, cotti in acqua bollente e conditi col pesto o con olio d'oliva e parmigiano; in alcune località anche questo piatto è noto col termine di testaroli. A Varese Ligure è rinomata una pasta a forma di dischetti detta *croxetti* realizzata con l'ausilio di caratteristici stampi. Altri prodotti tipici sono il *pan Martin*, preparato il giorno di San Martino (11 Novembre) con la farina bianca di grano e quella di castagne (rapporto 1:2) o la torta di grano. Tra i dolci citiamo il pan dolce (*pan dussi*), i canestrelli (*canestrè*), come quelli di Brugnato dalla caratteristica forma di ciambella. A Serò di Zignago, la vigilia dei Morti, le famiglie benestanti preparavano un particolare pane detto *marocco* da donare ai bambini meno fortunati. In alcune località dell'alta Valle del Vara, come a Bergassana (Sesta Godano), si possono gustare tipiche torte di farro (*Triticum dicoccum* Schübler).

DOMESTICI: con acqua e farina si produceva una colla casalinga.

MEDICINALI: tra le pratiche più comuni, rinvenute in tutto il territorio della Val di Vara, vi è l'impiego della crusca scaldata da applicare sul petto, sulla gola o sulla guancia per trattare rispettivamente la bronchite, il mal di gola e il mal di denti. Cataplasmi preparati con la farina (*faina de gran*), la cosiddetta *polentina*, si pongono sulle gengive in presenza di ascessi dentali, sul petto per curare la bronchite e come anticatarrale; a Borseda (Calice al Cornoviglio) si aggiunge anche qualche foglia di malva (*Malva sylvestris* L.). A Varese Ligure l'acqua di cottura del grano è somministrata oralmente come antidiarroico. Impacchi di farina e/o di crusca con la chiara dell'uovo montato a neve si usano, a mo' d'ingessatura, per trattare le storte agli arti. A Brugnato, in caso di bronchite e tosse si applica sul petto, tra panni di cotone, la crusca bollita nell'aceto, spesso aggiungendo anche semi *de' lin* (*Linum usitatissimum* L.). Per svezzare i bambini si preparava una pappa grattugiando in acqua calda la cosiddetta *palla de gran*; questa è ottenuta mettendo la farina di grano in un telo grezzo di canapa, impartendogli una forma rotondeggiante, e cuocendola in acqua molto lentamente per alcune ore.

COSMETICI: l'acqua di crusca è un ottimo emolliente per detergere la cute arrossata dei neonati e dei bambini, nonché le mani screpolate. A Serò di Zignago si prepara un decotto depurativo a base di crusca e foglie di borragine (*Borago officinalis* L.), lasciandolo bollire per circa 45 minuti e poi riposare un'intera notte; è bevuto la mattina a digiuno per migliorare le qualità della pelle (eudermico). Un tempo, il decotto della crusca con foglie di malva (*Malva sylvestris* L.) e borragine (*Borago officinalis* L.), oltre ad un cucchiaino di amido, era impiegato per decongestionare la cute arrossata; col medesimo fine a Villa di Pignone si usava il decotto di crusca, vetriola (*Parietaria officinalis* L.) e grani di sale.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: con un "chicco" di grano si segna, per tre sere consecutive, l'orzaio.

ORNAMENTALI: le spighe sono usate per confezionare bouquet di fiori secchi.

RELIGIOSI: nel periodo pasquale si preparano vasi con piantine di grano assolutamente bianche-giallastre (eziolate), ottenute coltivandole al buio (cfr. *Zea mays* L.), da portare in chiesa per decorare "il Sepolcro". In occasione della festa del *Corpus Domini* la paglia triturrata, di color oro, è impiegata per realizzare i vistosi tappeti floreali che abbelliscono le strade percorse dalla processione religiosa.

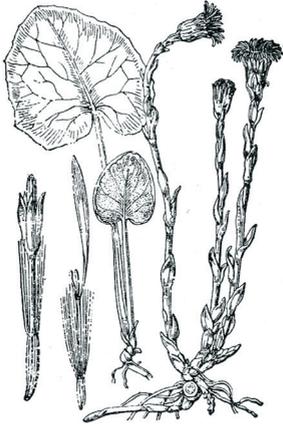
Tussilago farfara L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: farfaro

Forma biologica: geofita rizomatosa

Categoria corologica: paeotemperata



Denominazioni liguri: farfa, farfara, farfarella/o, farfanella, pè d'aze, bàrdano, capplatti, fàrfure, lappasso, lappassoe, sùcchette, fanfanella, fùrfala, lapassette

Denominazioni della Val di Vara: farfùa

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: il decotto delle foglie è somministrato oralmente come sedativo della tosse. Questo impiego è limitato, nonostante si tratti di pianta molto comune, le cui virtù terapeutiche sono conosciute e sfruttate anche dalla medicina ufficiale.

NOTE E CURIOSITÀ: nel medioevo questa pianta era nota col polinomio di *filius ante patrem*, ossia figlio prima del padre, poiché i suoi “fiori” spuntano prima delle foglie.

Ulmus minor Miller

Famiglia: Ulmaceae

Nomi comuni: olmo campestre

Forma biologica: fanerofita arborea
Categoria corologica: europeo-caucasica



Denominazioni liguri: ormo, urmu, úrmu, ulmu, œggiu, muscin

Denominazioni della Val di Vara: ulmu, olmu

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: a Varese Ligure gli umori ricavati dalle galle si adoperano, per uso esterno, per stimolarne la cicatrizzazione delle ferite.

NOTE E CURIOSITÀ: le galle, o cecidi, sono il risultato di reazioni ipertrofiche dei tessuti vegetali in risposta a un attacco parassitario. In questo caso l'insetto galligeno si identifica in *Tetraneura ulmi* L.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 2, 12, 14, 18, 21.