

Asplenium adiantum-nigrum L.

Famiglia: Aspleniaceae

Nomi comuni: adianto nero

Forma biologica: emicriptofita rosulata

Categoria corologica: paleotemperata



Denominazioni liguri: cappovenere femmina, erba indoa

Denominazioni della Val di Vara: feèce, feiscia

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: in passato, in località Varese Ligure, come abortivo per le gravidanze indesiderate si somministrava oralmente il decotto delle fronde.

Asplenium trichomanes L.

Famiglia: Aspleniaceae

Nomi comuni: asplenio

Forma biologica: emicriptofita rosulata
Categoria corologica: cosmopolita temperata



Denominazioni liguri: recanissu, recanissu da müaggia, cappovenere masc-cio, capuène, liche

Denominazioni della Val di Vara: fréxa, erba d'oro, riso

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: benché assai diffusa è una felce poco impiegata nella farmacopea popolare. In alta Val di Vara il decotto preparato dalle fronde è somministrato oralmente per depurare l'organismo. La fronda abbrustolita sui testi si applica sulle scottature per facilitarne la guarigione. In località Castello (Carro), l'intera pianta è pestata in mortaio con l'ausilio di un pestello di legno o di marmo (mai di metallo! secondo i dettami della popolazione locale) e amalgamata a grasso di maiale al fine di ottenere una pomata medicamentosa ideale nel trattamento delle contusioni e distorsioni.

VETERINARI: in alta Val di Vara, questa felce rientra nell'alimentazione dei pulcini poiché ritenuta un ottimo integratore vitaminico.

Atriplex hortensis L.

Famiglia: Chenopodiaceae

Nomi comuni: atriplice degli orti

Forma biologica: terofita scaposa

Categoria corologica: eurasiatica



Denominazioni liguri: spinassi

Denominazioni della Val di Vara: spinassi

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: l'uso di questa specie coltivata e sporadicamente inselvaticata è noto in poche aree della Val di Vara (Sesta Godano, Cembrano, Maissana). Le foglie si consumano lesse, da sole o nel misto d'erbe, e nel ripieno dei *pansotti* o *pansoti*.

ORNAMENTALI: i rami, portanti i vistosi frutti, sono utilizzati nella preparazione di bouquet di fiori secchi.

Balsamita major Desf.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: erba di San Pietro, erba di Santa Maria

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: W-asiatica



Denominazioni liguri: erba amâa, menta greca, erba San Pè, erba de S. Maria Maddalena, santamaja

Denominazioni della Val di Vara: menta (sic)

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: nel comune di Maissana il decotto di foglie è adoperato nel trattamento del mal di gola in sciacqui antinfiammatori.

COSMETICI: le foglie, in caso di necessità, si strusciano sui denti per pulirli.

NOTE E CURIOSITÀ: si tratta di una specie coltivata per uso ornamentale, talora inselvatichita.

La nuova denominazione scientifica è *Tanacetum balsamita* L. (Conti *et al.*, 2005).

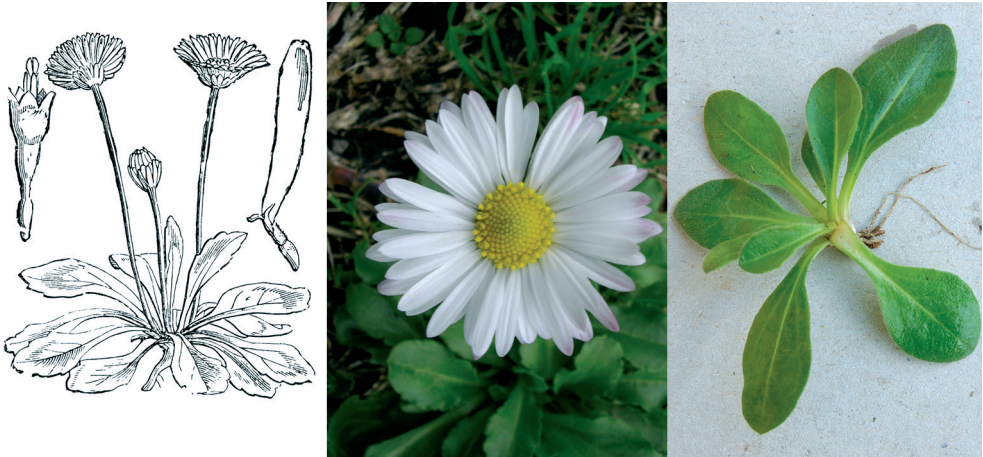
Bellis perennis L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: margheritina, pratolina

Forma biologica: emicriptofita rosulata

Categoria corologica: circumboreale



Denominazioni liguri: margheritin, margheritin-a, margaitina, margaitta, margaitin-a, puëtte margaitin-e, vidueta, margherita de villa, margaritin, poëtte, pacarreta, pissacan, bigen, belligiurni, masciù, sciuri de crava, sciù dei morti, cortesia sarveiga

Denominazioni della Val di Vara: margheritin

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le giovani foglie primaverili sono raccolte e utilizzate, assieme ad altre *erbette* di campo, nella preparazione del ripieno dei *pansotti* (particolari ravioli di “magro”, ossia privi di carne). Questa pratica alimurgica è però poco diffusa.

ORNAMENTALI: i fiori si raccolgono per fare dei piccoli bouquet di fiori freschi. Questa specie spontanea viene anche coltivata nei giardini.

RELIGIOSI: i capolini si raccolgono, assieme ad altri fiori, per realizzare le infiorate il giorno della processione del *Corpus Domini*.

LUDICI: in passato, le bambine, con i “fiori” realizzavano anelli, braccialetti e collane. Classico è l’impiego dei capolini per verificare l’innamoramento della persona desiderata attraverso lo spoglio dei “petali fiorali” recitando la nota frase *m’ama, non m’ama*; a tal fine si usa più spesso la margherita (*margaita*) (*Leucanthemum vulgare* Lam.).

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 11, 12, 15.

***Beta vulgaris* L.**

Famiglia: Chenopodiaceae

Nomi comuni: bietola

Forma biologica: emicriptofita scaposa
Categoria corologica: euri-mediterranea



Denominazioni liguri: bieta, bieldia, bielda, erbe, erbegge, erbe bone, ge, gè, gea, gèa, giæa, gé sarvaiga, gea saverga, gea servoiga, bià-rouve, bieldula, gerrava, giæa, gèa rava, rava-gè, gea sarvaiga, gé sarvoiga, giæe

Denominazioni della Val di Vara: a-gé, a-gea, gea, geia/e, bielda, géda/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie sono consumate in vario modo secondo il ricettario locale: in frittata (*frità*), in frittelle (*frexö*), nel ripieno dei *pansotti*, dei ravioli, delle torte salate, nei *cén* o più semplicemente lessate da sole o assieme ad altre erbe di campo come la comune borragine (*Borago officinalis* L.).

MEDICINALE: un uso abbastanza frequente in tutta la Val di Vara è quello di consumare le foglie lesse per regolarizzare le funzioni intestinali.

TINTORI: a Bolano, nel periodo di Pasqua, l'acqua di cottura delle bietole o più in generale delle *erbe* si usa per bollire le uova, al fine di colorarle di verde, mentre per ottenere una tintura rossa si usa la soluzione di cottura delle barbabietole (*Beta vulgaris* L. var. *crassa* (Alef.) Helm).

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 24.