

Linum usitatissimum* L.*Famiglia:** Linaceae**Nomi comuni:** lino**Forma biologica:** terofita scaposa**Categoria corologica:** coltivata**Denominazioni liguri:** lin, lín, lin, lin servaego, amaè**Denominazioni della Val di Vara:** lin, linosa**USI ETNOBOTANICI**

MEDICINALI: nel trattamento della bronchite e della polmonite, un po' in tutta la Val di Vara, si usano cataplasmi di semi di lino bolliti in acqua e applicati sul petto. In alcune località questo preparato è detto *polentina*. Altrettanto in auge è la somministrazione orale, a scopo lassativo e antinfiammatorio, della soluzione acquosa ottenuta mettendo a macerare in acqua i semi. Ad Antessio (Varese Ligure), il decotto dei semi nel latte è dato da bere ai bambini come rinfrescante e sfiammante intestinale.

VETERINARI: in alta Val di Vara alle mucche con problemi intestinali (stipsi, flogosi) si danno da mangiare i semi "ammollati" in acqua per un'intera notte. A Varese Ligure, cataplasmi posti sulla cute delle mucche gravide servono per curare imprecisate infiammazioni dermiche.

ARTIGIANALI: in alta Val di Vara si coltivava per ricavare la preziosa fibra tessile.

RELIGIOSI: i semi rientrano tra gli elementi vegetali usati per realizzare i tappeti delle infiorate del *Corpus Domini* e per decorare i "Sepolcri" (cfr. *Zea mays* L.).

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 2, 9, 12, 14, 17, 18, 22, 24, 26.

Lippia triphylla (L'Hér.) Kuntze

Famiglia: Verbenaceae

Nomi comuni: cedrina, erba cedrina, erba limona

Forma biologica: fanerofita cespugliosa

Categoria corologica: sudamericana



Denominazioni liguri: erba Luisa, erba Luiza, limunina, limunetto, limunéttu, zedrina, zedrin

Denominazioni della Val di Vara: erba Luisa

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: il liquore preparato dalle foglie è consumato a fine pasto per facilitare i processi digestivi.

LIQUORISTICI: dalle foglie messe a macerare in alcool etilico, acqua e zucchero si ottiene un caratteristico e gradevole liquore; si usa altresì per aromatizzare la grappa.

Lonicera caprifolium L.

Famiglia: Caprifoliaceae

Nomi comuni: caprifoglio

Forma biologica: fanerofita lianosa

Categoria corologica: SE-europea



Denominazioni liguri: caprifœgliu, caprifœgiu, man de San Pietru.

Denominazioni della Val di Vara: maiserva

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: solamente in località Cassana (Borghetto Vara) è stato accertato un uso etno-farmacobotanico; le foglie fresche sono applicate sulle ferite per accelerarne i processi di cicatrizzazione.

ORNAMENTALI: è una specie molto apprezzata in giardinaggio per la ricca e bella fioritura.

Lunaria annua L.

Famiglia: Cruciferae

Nomi comuni: lunaria, medaglie del Papa

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: SE-europea



Denominazioni liguri: medagge de Giudda, argentin-a, argentinn-a

Denominazioni della Val di Vara: medage du Papa, medagge du Papa, monca du Papa, monete du Papa

USI ETNOBOTANICI

ORNAMENTALI: i rami, portanti le vistose siliquette madreperlacee, si usano nelle composizioni di fiori secchi. Questa pianta, per la bellezza dei fiori violacei, o più raramente bianchi, è seminata nei giardini.

Lupinus albus L.

Famiglia: Leguminosae

Nomi comuni: lupino

Forma biologica: terofita scaposa
Categoria corologica: E-mediterranea



Denominazioni liguri: lupin, lüpin, lugin, luin, luinassi, luginasci

Denominazioni della Val di Vara: lupin, luginasci, luppìn

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in località Piana Batolla (Follo) per abbassare la pressione sanguigna si somministra oralmente il decotto ottenuto dai semi.

ALIMENTARI: ben noto è l'uso dei semi come cibo (farina) o snack.

VETERINARI: è una delle specie usate come foraggiera.

NOTE E CURIOSITÀ: esiste il detto *tèi sema come l'aigua de lupìn* per indicare una donna insulsa.

Lycopersicon esculentum Miller

Famiglia: Solanaceae

Nomi comuni: pomodoro

Forma biologica: terofita scaposa

Categoria corologica: centro-sudamerica



Denominazioni liguri: pomidou, tomata, tumata, tumàte, tumatte, pomate, pumata, pumate, pomu d'ou

Denominazioni della Val di Vara: pumàte, pomata, tomata/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: ben conosciuto è l'impiego dei pomodori in campo gastronomico.

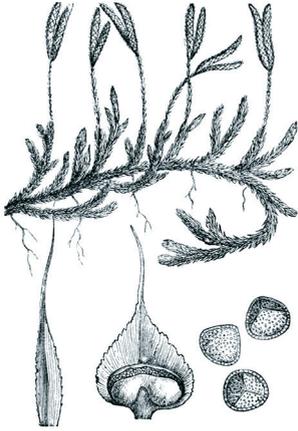
MEDICINALI: in diverse località della Val di Vara la polpa di pomodoro, fresca o leggermente scaldata, si applica sui foruncoli come risolvente. A Piana Battolla (Follo) si usano i pomodori acerbi per trattare i calli.

COSMETICI: a Riccò del Golfo e a Follo il pomodoro si usa per detergere le mani e per schiarire la pelle in presenza di macchie cutanee.

DOMESTICI: il pomodoro si adopera per pulire gli oggetti e i sanitari del bagno, in relazione al forte potere smacchiante.

NOTE E CURIOSITÀ: il pomodoro è una bacca polisperma, un frutto provvisto di epicarpo (buccia), di un mesocarpo carnoso e di un endocarpo deliquescente. La denominazione scientifica aggiornata è *Solanum lycopersicum* L. (Conti *et al.*, 2005).

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 6, 10, 12, 14, 24.

Lycopodium clavatum* L.*Famiglia:** Lycopodiaceae**Nomi comuni:** licopodio clavato**Forma biologica:** camedite reptante
Categoria corologica: subcosmopolita**Denominazioni liguri:** cento foglie**Denominazioni della Val di Vara:** cento foglie, cento fojie**USI ETNOBOTANICI**

VETERINARI: nel territorio di Sesta Godano questa *Pteridophyta* è impiegata nel trattamento terapeutico dei bovini e degli ovini; boli alimentari sono somministrati alle bestie per riattivare la ruminazione e come depurativo. Tali usi medicamentosi, a tutt'oggi, non erano noti per la tradizione etnobotanica italiana. Recenti indagini hanno confermato tali pratiche anche per il contermino comprensorio di Zeri (MS), oltre al suo utilizzo come purgante nella cura delle cosiddette "bestie impietrite"; peraltro in questi luoghi, e col medesimo nome dialettale, si usa anche *Hupertia selago* (L.) Bernh. (licopodio abietino).

In alta Val di Vara, altro uso documentato per stimolare la ruminazione è l'impiego del lievito di birra (*levadù* o *levà*) (*Saccharomyces cerevisiae* Meyen ex E.C.) da somministrare oralmente agli animali; sempre nello Zerasco, questa tradizione è presente nella variante di sciogliere il "panetto" di lievito in un infuso tiepido di camomilla (*Matricaria chamomilla* L.) o nel vino.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 12, 13.