

Taraxacum officinale* Weber*Famiglia:** Compositae**Nomi comuni:** tarassaco, dente di leone, piscialletto, soffione**Forma biologica:** emicriptofita rosulata**Categoria corologica:** circumboreale

Denominazioni liguri: barba du Signù, caen-in, capirui, cössce negre, dàinte d'càn, dente de cavalu, dente de can, denti de can, dente du liun, insalatta da porchi, lampionetti, latüsse, latüssula, muccalume, muso d'porch, pisciacan, pišianleto, piscialetto, piscialetto, piscianleto, piscianletto, pissanleto, pisanleto, piscianli, radizun, rosorella da bosco, radiciun, suscium, sempugnìn, sciuscìon, sciùsciùn testa da frate, ti-me-vœ-ben, ti-me-vœ-ma

Denominazioni della Val di Vara: cicoriella, dente de can, dente di cavallo, dente di can, dente de leon, denti de' can, lattuga selvatica, lingua cau, oci purcin, pissacane, piscia-can, pisaletu, pisaletto, pisanletu, pisalet, pissanli, pisali, pissanlit, pisaletto, piscialetto, piscialetti, radiccìa, radicia sarvega, radiccìa sarvega, radicia servaga, radiccìa servaga, radicchìo selvatico, radicchìo, radiciun, radiccìun, radicetta

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie si consumano fresche in insalata, normalmente in mescolanze con altre erbe di campo, cotte o nel ripieno dei *pansotti* (particolari ravioli di “magro”, ossia privi di carne) e delle torte salate. In passato dalle radici tostate si ricavava una bevanda simile al caffè.

MEDICINALI: tra le pratiche medicamentose maggiormente usate dalla popolazione della Val di Vara troviamo il decotto delle foglie, assunto oralmente, come diuretico e quello della radice come depurativo. In località Antessio (Sesta Godano) il decotto delle radici, aggiungendo le parti aeree della vetriola (*Parietaria officinalis* L.), foglie di ortica (*Urtica dioica* L.) e in alcuni casi le radici della cicoria selvatica (*Cichorium intybus*

L.) è bevuto, di preferenza durante i cambi di stagione, per depurare l'organismo. Mangiare le foglie crude o cotte regolarizza l'intestino pigro e attiva le funzioni epatiche. Curiosa è la pratica popolare evidenziata a Cassana (Borghetto Vara) dove l'acqua di cottura delle foglie si beve per attenuare i sintomi post-sbornia. A Varese Ligure per trattare il cosiddetto *ma' da pria* (male della pietra), cioè in presenza di calcoli renali si usa il decotto delle foglie somministrato per via orale, mentre a Follo si risolve tale problematica mangiando ogni mattina, a digiuno, tre steli portanti le vistose infiorescenze a capolino. Infine ricordiamo che nel territorio comunale di Borghetto Vara il decotto delle foglie è utilizzato come generico antinfiammatorio sistemico.

LUDICI: le bambine con i fusti fiorali cavi realizzavano catenelle, braccialetti e soffiandoci dentro ottenevano delle rudimentali trombette.



In alto, pianta in piena fioritura; in basso a sx, droga essiccata (*Taraxaci radix*) e a dx, frutti (achenî)

Teucrium chamaedrys L.

Famiglia: Labiatae

Nomi comuni: camedriu, querciola

Forma biologica: camefita suffruticosa
Categoria corologica: euri-mediterranea



Denominazioni liguri: camédriu, camèddru, scalambrina, erba calandrin-a, calamandrin-a, calamandrina, caramandrina, erba febrin-a, erba sanrocca, sanrocca, erba morellan (*sic*), colombina

Denominazioni della Val di Vara: camedriu

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in alta Val di Vara il decotto ottenuto dalle parti aeree si somministra oralmente per abbassare la pressione arteriosa; il decotto è altresì impiegato per disintossicare il fegato, per curare i reumatismi e, sotto forma di sciacqui, come antidontalgico.

NOTE E CURIOSITÀ: ricordiamo che sulla G.U. n° 185 del 11.08.2003 è stato pubblicato il Decreto del Ministro della Salute del 30.05.2003 relativo al divieto di impiego del camedriu (*Teucrium chamaedrys* L.) nel settore farmaceutico ed erboristico, poiché ritenuto fortemente epatotossico.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 9, 12, 14.

Thymus vulgaris* L. e specie affini*Famiglia:** Labiatae**Nomi comuni:** timo**Forma biologica:** camefita fruticosa**Categoria corologica:** steno-mediterranea

Denominazioni liguri: capucustu, ferigurassu, ferugura, frugùra, ferrùgera, ferùgula, frùgola, furùgola, pepurino, pepurino, peveèlo, poverin, poverin, pevèlu, puesu, peverellu, pimpulin, retummu, retumu, retumo, temoèlo, tùmau, timu, tímmu, tùmau, tùmau neigru, tume, tumetti, tùmamaru, tùmamaru, tumbaru, tumbau, tummu, tunnu, tonnu, tombari, tubi, tramuè, tremurèu, tumeru, tumin-a, tremoèo

Denominazioni della Val di Vara: timuè, timoèo

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie e le sommità fiorite si usano per insaporire diverse pietanze; trovano impiego anche i congeneri selvatici (*sarvaeghi*) *T. serpyllum* L. e *T. pulegioides* L.

MEDICINALI: nel territorio di Varese Ligure si prepara un decotto con le sommità fiorite, unite al rizoma della felce dolce (*Polypodium vulgare* L.), da assumere oralmente per schiarire la voce. A Carro e sue frazioni è impiegata anche *T. serpyllum* L. (serpillo), qui localmente noto con il termine di *erba persega sarvaega*; le foglioline pestate assieme a sale da cucina si applicano sulle ferite come emostatico e antisettico, mentre nelle carie dentali come antidontalgico. A Cembrano (Maissana) l'infuso delle foglie è assunto oralmente per curare la tosse e per sciogliere i catarri.

ORNAMENTALI: il timo è comunemente coltivato negli orti, nell'angolo delle aromatiche.