

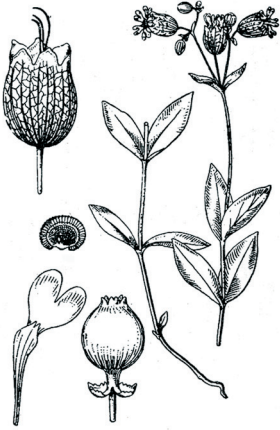
Silene vulgaris (Moench) Garcke

Famiglia: Caryophyllaceae

Nomi comuni: bubbolini, strigoli

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: paleotemperata



Denominazioni liguri: erba s-cioppettina, ciucchetti, ciocchetti, baichin-a, grissari, frisceti, scoppietti, scipuèlli, scipuelli, ciocche, erba ciocca, battilingua, grissuelli, grassuelli, grasselli, grussari, sc-ciupetu, schiupetu, spetegín

Denominazioni della Val di Vara: ciucchetti, schioppetti, schiappa

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: un po' in tutta la Val di Vara le cime, raccolte a primavera, si consumano fresche in insalata o nel ripieno delle torte salate. A San Pietro Vara (Varese Ligure) le foglie si mangiano lessate, da sole o in mescolanze, mentre in località Molunghi (Calice al Cornoviglio) si realizzano gustose frittate.

LUDICI: in passato i bambini si divertivano a far “schioppettare” i fiori tra le dita o sulla fronte.

NOTE E CURIOSITÀ: questa specie, allo stadio giovanile, può essere confusa con la velenosa *Saponaria officinalis* L.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 8, 11, 12, 15.

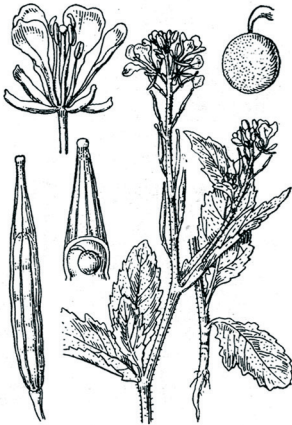
***Sinapis arvensis* L.**

Famiglia: Cruciferae

Nomi comuni: senape selvatica

Forma biologica: terofita scaposa

Categoria corologica: stemo-mediterranea



Denominazioni liguri: senapa

Denominazioni della Val di Vara: sine nomine

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le giovani foglie primaverili si consumano cotte assieme ad altre erbe selvatiche, condite con olio d'oliva e aceto o ripassate in padella.

Smilax aspera L.

Famiglia: Liliaceae

Nomi comuni: salsapariglia

Forma biologica: nanofanerofita
Categoria corologica: paleosubtropicale



Denominazioni liguri: erba serretta, faxœ sarvægu, grœttai, grattanaso, grattacü, greuttani, gròtanu, grœtaxi, groturu, razza, rasai, ragòle, ragagiu, regagero, regagai, regagiu, rugiastru, regaggiani, regàgiu, retaggi, raza, scròttego, s-ciappacœ, scattaraze, strassabraghe, strazzabraghe, salsapariglia nostrà, unge de gatto

Denominazioni della Val di Vara: scrotesco

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in alta Val di Vara, a Sesta Godano, a Carrodano e zone limitrofe, si utilizza il decotto della radice da somministrare oralmente come lassativo e depurativo.

Solanum dulcamara L.

Famiglia: Solanaceae

Nomi comuni: dulcamara

Forma biologica: nanofanerofita
Categoria corologica: paleotemperata



Denominazioni liguri: vigna sarvaega, tœscegu, dücamara

Denominazioni della Val di Vara: dücamara

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: nel territorio di Càsego e Scurtabò (Varese Ligure) il decotto preparato con le parti aeree della pianta si somministra oralmente, in piccole quantità, come depurativo dell'organismo. Nella tradizione popolare questa specie è poco impiegata, probabilmente in relazione alla sua potenziale tossicità.

Solanum tuberosum L.

Famiglia: Solanaceae

Nomi comuni: patata

Forma biologica: terofita scaposa
Categoria corologica: sudamericana



Denominazioni liguri: patatta, batàtta, trùffa

Denominazioni della Val di Vara: patata, papatta

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: ampio e noto è l'impiego gastronomico delle patate: gnocchi, frittate, *marrucchetti* (polpette), torte salate, fritte, lesse ecc. Caratteristico è un pane preparato con farina di grano e patate, cotto sul *soò* (testo di ghisa), nonché le tipiche torte di patate come la *baciocca*, spesso realizzate aggiungendo anche le erbe di campo. I vecchi si ricordano anche del pane (*pan*) di patate che le famiglie più povere confezionavano quando scarseggiava la farina bianca (*faina gianca*).

MEDICINALI: diffusa è la pratica di applicare fette di tubero sulle bruciature per ottenere un'azione lenitiva; in alternativa si adoperava un impiastro di fecola di patata. Le fette di patata si usano topicamente per risolvere anche altre problematiche: sulla fronte in caso di emicrania; sulle slogature ed ematomi, come antiedemigeno; sugli occhi per decongestionarli.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: a Buto (Varese Ligure) la sera della vigilia di San Giovanni (24 Giugno) si accendevano i fuochi nelle aie (sera del *faou* o *faiù*) e dal movimento dei fumi si traevano informazioni sull'andamento dei raccolti; inoltre sotto la cenere si cuocevano le patate e le cipolle che secondo la tradizione locale, se

mangiate la mattina seguente “facevano bene ai capelli”, li irrobustivano.

VETERINARI: le patate piccole, di scarto, erano lessate e usate per alimentare suini e galline.

NOTE E CURIOSITÀ: i tuberi di patate sono fusti trasformati in organi di riserva e strutture idonee per la riproduzione vegetativa della pianta. La patata, come il grano, il granturco e altre piante dell’orto si seminano, secondo la tradizione popolare, sempre con la luna in fase calante (*lun-a veggia*); a luna crescente (*lun-a nòva*) le piante nascono ma producono poco!



Campo di patate



Particolare dei tuberi