

Salvia officinalis L.

Famiglia: Labiatae

Nomi comuni: salvia

Forma biologica: camefita suffruticosa
Categoria corologica: steno-mediterranea



Denominazioni liguri: harvia, sarvia, sàrbia, savia, sarbia, sorvia

Denominazioni della Val di Vara: sàrvia, sàrbia

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: nel ricettario gastronomico locale le foglie sono ampiamente usate per aromatizzare i cibi come arrostiti, focacce, sughi ecc. In alcune località le foglie si consumano fritte in pastella.

MEDICINALI: nella farmacopea popolare è presente l'uso del decotto delle foglie in sciacqui antidolorifici e come antiflogistico nel trattamento delle gengive infiammate e in caso di mal di gola; è altresì somministrato oralmente come depurativo. In alta Val di Vara il decotto delle foglie, assieme ai capolini di camomilla (*Matricaria camomilla* L.), è assunto per via orale come sedativo del sistema nervoso. I suffumigi, eseguiti gettando alcune foglie in acqua bollente, sono considerati un ottimo rimedio balsamico per trattare le affezioni dell'apparato respiratorio. Il decotto delle foglie, spesso nel latte, è bevuto per le sue proprietà bechiche. Le foglie fresche si strofinano sulle gengive infiammate, mentre cotte con quelle di malva (*Malva sylvestris* L.), a Piana Battolla (Follo), si applicano sugli ascessi per risolverli. La salvia rientra in diversi decotti depurativi, ad esempio in località Riccò del Golfo è preparato aggiungendo alle foglie di salvia quelle di malva (*Malva sylvestris* L.), di ortica (*Urtica dioica* L.), di finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare* Miller) e i rizomi di gramigna (*Cynodon dactylon*

(L.) Pers.); viene bevuto di preferenza durante i cambi di stagione. A Borseda (Calice al Cornoviglio) e zone limitrofe, si prepara un decotto di foglie, unendo anche quelle di alloro (*Laurus nobilis* L.) e di rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), da assumere per via orale nella cura del mal di gola.

ORNAMENTALI: questa specie è coltivata, specialmente negli orti, nell'angolo delle aromatiche.



Pianta in piena fioritura



Droga essiccata (*Salvia folium*)

Salvia verbenaca L.

Famiglia: Labiatae

Nomi comuni: salvia selvatica

Forma biologica: emicriptofita scaposa
Categoria corologica: mediterranea-atlantica



Denominazioni liguri: buſomu, erba San Carlo, buzommi

Denominazioni della Val di Vara: bettònega, bottènega

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: nel territorio dell'alta Val di Vara, e più precisamente a Veppo, Beverone (Rocchetta Vara) e a Sesta Godano, le foglie primaverili della rosetta basale rientrano, assieme ad altre erbe selvatiche, nella preparazione del ripieno delle torte salate e dei ravioli.

Sambucus nigra* L.*Famiglia:** Caprifoliaceae**Nomi comuni:** sambuco nero**Forma biologica:** fanerofita arborea
Categoria corologica: europeo-caucasica**Denominazioni liguri:** sambrugo, sambrugu, sambrügu, sambrigu, sambü, sambügu, sambügu, sambugo, sambügo, sanbügu**Denominazioni della Val di Vara:** sambügu, sambugo, sambügo**USI ETNOBOTANICI**

ALIMENTARI: dai frutti si ricavano sciroppi, dolci e marmellate. A Scurtabò (Varese Ligure), lo sciroppo è così preparato: le drupe, dopo 24 ore di fermentazione, sono pestate e il succo ricavato è messo a bollire con lo zucchero nella proporzione di 1:1. Lo sciroppo si consuma di preferenza come bevanda diluito in acqua fresca o concentrato a scopo medicinale. Per colare e setacciare il succo si usava, di sovente, uno straccio di canapa grezza.

MEDICINALI: tra gli utilizzi più diffusi ricordiamo che il decotto, preparato dai fiori sia freschi, sia essiccati, è somministrato oralmente per sedare la tosse, come depurativo e generico antinfiammatorio, mentre per uso esterno trova impiego come lavanda vaginale ad azione decongestionante. Il decotto è altresì adoperato in impacchi oculari, in caso di occhi stanchi o arrossati, o come collutorio nel trattamento di gengiviti e del mal di denti. In località Carrodano, per sfiammare l'intestino, si beve un decotto di fiori con l'aggiunta di foglie di malva (*Malva sylvestris* L.), mentre a Sesta Godano, lo stesso preparato, si usa in sciacqui antidontalgici. Lo sciroppo ottenuto dai frutti, previa macerazione per alcune ore, è impiegato per via interna come

tossifugo e più raramente per stimolare le funzioni epatiche. A Follo le foglie fresche si applicano sulle ferite, come cicatrizzante, mentre ad Antessio (Sesta Godano), sulle gengive, come antidontalgico. Nel territorio comunale di Sesta Godano i frutti si mangiano freschi per stimolare le funzioni intestinali. A Santa Maria (Maissana) la seconda corteccia (parte viva) grattugiata si applica sul ginocchio in caso di versamento articolare. In alta Val di Vara l'infuso di fiori di sambuco e di foglie di boraggine (*Borago officinalis* L.) è bevuto come blando lassativo. Lo sciroppo dei frutti ha proprietà bechica.

ARTIGIANALI: il legno, essendo particolarmente leggero è impiegato nella fabbricazione di bastoni da passeggio. I rami, una volta svuotati, sono usati come “soffietti” a bocca per ravvivare il fuoco del caminetto o inseriti alla base delle botti come rudimentali rubinetti per spillare il vino.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: in diverse località dell'alta Val di Vara la raccolta dei fiori viene effettuata per San Giovanni (24 Giugno); è credenza assai diffusa che in tale momento le sue proprietà terapeutiche siano migliori. In questo caso la tradizione popolare esercita, a paragone della moderna fitoterapia, il rispetto del cosiddetto tempo balsamico.

TINTORI: a Càsego (Varese Ligure) e a Beverone (Rocchetta Vara), in passato, le bacche si usavano per colorare la lana di viola.

LUDICI: a Serò di Zignago con i rami cavi si costruivano, per i bambini, rudimentali fucili-giocattolo in grado di sparare pallottole di stoffa.

DOMESTICI: i frutti carnosi, in passato, erano impiegati nella preparazione dell'inchiostro per scrivere.



A sx, particolare dei frutti (bacche) e a dx, sciroppo preparato dai frutti

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 6, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 22, 24, 26.