

(*Cichorium intybus* L.). Nelle località di Brugnato, Carrodano, Carro e Castiglione Vara come generico antinfiammatorio si usa il decotto di foglie, unendole a quelle di malva (*Malva sylvestris* L.) e di erba ruggine (*Ceterach officinarum* DC.). Nel comune di Riccò del Golfo le foglie pestate con il lardo, avvolte nella “carta paglia” e scaldate sulla brace, si applicano sugli ascessi per facilitarne la maturazione e quindi la guarigione. Infine, in località Godano, come antidontalgico si applica sulle gengive un impacco di foglie fresche e ben contuse.

**VETERINARI:** a Godano, per incrementare la produzione delle uova si alimentano le galline con un pastone preparato con le porzioni epigee di parietaria. In passato, l'intera pianta era data da mangiare agli animali per depurarli.

**COSMETICI:** a Villa di Pignone, il decotto di parietaria assieme a crusca e sale da cucina era usato per fare il bagno ai bambini, perché rendeva la loro pelle morbida, liscia e vellutata.

**DOMESTICI:** l'intera pianta è usata per pulire le bottiglie o più in generale gli oggetti di vetro.



A sx, pianta in fioritura e a dx, particolare dei fiori

***Petroselinum sativum* Hoffm.****Famiglia:** Umbelliferae**Nomi comuni:** prezzemolo**Forma biologica:** emicriptofita bienne**Categoria corologica:** E-mediterranea

**Denominazioni liguri:** bredoseméo, brodosémo, brunsemmu, brunsemu, giüverdu, porsèmu, porsemu, porsèmau, porsèmu, pursemu, pursèmu, prensèma, prunsemmu, prunsemu, perdosémolo, pordasémeo, perdesémelu, perdusémelu, pursemmu, prunsèmu, pulsèmu, persemu, pursemu, porsemmo

**Denominazioni della Val di Vara:** purséme, persèmu, purzemiu, pursömegu, prunsiéme

**USI ETNOBOTANICI**

**ALIMENTARI:** ben noto è l'impiego gastronomico di questa specie come aromatizzante. Alcuni intervistati riferiscono che in inverno, quando il basilico non era disponibile, si utilizzava questa specie per preparare il pesto.

**MEDICINALI:** a Carro e zone limitrofe per arrestare la montata latte si applicano sul seno alcune foglie fresche e ben contuse. In passato, in diverse località della Val di Vara, il decotto preparato con le foglie era bevuto per provocare l'aborto. A Piana Battolla (Follo) e Riccò del Golfo ai bambini con problemi di stipsi si adotta una pratica manuale, utilizzando una costa di prezzemolo unta nell'olio e introdotta in cavità anale per stimolarne l'evacuazione; col medesimo scopo si adopera anche il sedano (*sèlau*) (*Apium graveolens* L.). A Càsego (Varese Ligure) il succo ricavato dalla spremitura delle foglie era impiegato per lenire il dolore provocato dalle punture di insetti, mediante toccature locali.

**VETERINARI:** in località Càsego alcune foglie di prezzemolo si davano da mangiare ai conigli per mantenerli in salute.

**MAGICI E SUPERSTIZIONE:** mangiare la radice rappresenta, secondo la tradizione rinvenuta a Varese Ligure, un valido e naturale mezzo contraccettivo.

**NOTE E CURIOSITÀ:** il nome scientifico aggiornato è *P. crispus* (Mill.) Fuss.



*Apium graveolens* L.



*Petroselinum sativum* Hoffm.

***Phytolacca americana* L.**

**Famiglia:** Phytolaccaceae

**Nomi comuni:** fitolacca, uva turca

**Forma biologica:** geofita rizomatosa

**Categoria corologica:** esotica spontaneizzata



**Denominazioni liguri:** russettu, sanguinetu, sanguigni, ughetta, ughetta de ratti, lacca

**Denominazioni della Val di Vara:** sine nomine

**USI ETNOBOTANICI**

**DOMESTICI:** le bacche venivano pestate al fine di ricavare un inchiostro usato per scrivere.

**NOTE E CURIOSITÀ:** a scopo venatorio i racemi carichi di frutti (piccole bacche nerastre assai succose) sono usati dai cacciatori per attirare i volatili.

## *Picea excelsa* (Lam.) Link

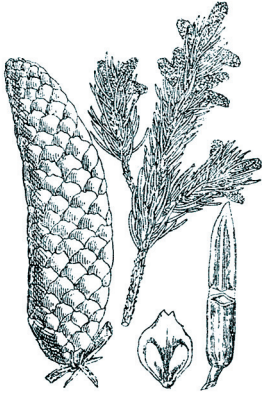
**Famiglia:** Pinaceae

**Nomi comuni:** abete rosso

---

**Forma biologica:** fanerofita arborea

**Categoria corologica:** euro-sibriana



**Denominazioni liguri:** abeto, abetu russo, avèu rosso, bexo, sèntura

**Denominazioni della Val di Vara:** abetu, abete russa

### USI ETNOBOTANICI

**MEDICINALI:** in località Varese Ligure e zone limitrofe come mucolitico, per sciogliere i catarri, si somministra oralmente il decotto ottenuto bollendo in acqua alcuni rametti decorticati; al preparato medicamentoso si aggiunge del succo di limone e si edulcora con zucchero.

**ORNAMENTALI:** gli strobili femminili (pigne), si adoperano nelle composizioni natalizie.

**NOTE E CURIOSITÀ:** il nome scientifico aggiornato è *P. abies* (L.) Karst. (Corti *et al.*, 2005).

***Picris echioides* L.**

**Famiglia:** Compositae

**Nomi comuni:** aspraggine

---

**Forma biologica:** terofita scaposa

**Categoria corologica:** euri-mediterranea



**Denominazioni liguri:** erba perosa, pei gianchi, erba masina, speaggine

**Denominazioni della Val di Vara:** radicchio selvatico, radicchio sarvego, radiciun, pei gianchi

### USI ETNOBOTANICI

**ALIMENTARI:** le foglie tenere della rosetta basale vengono raccolte a primavera e consumate sia fresche in insalata, sia cotte, di norme in mescolanza con altre erbe di campo; si utilizzano anche nel ripieno delle torte salate.

**NOTE E CURIOSITÀ:** la denominazione scientifica aggiornata è *Helminthotheca echioides* (L.) Holub (Corti *et al.*, 2005).