

***Lathyrus sylvestris* L.**

Famiglia: Leguminosae

Nomi comuni: cicerchione

Forma biologica: emicriptofita scandente

Categoria corologica: europeo-caucasica



Denominazioni liguri: leme, poixo sarveigo, biscia, bocca d'aze, galletta, galetì, gagetèi, leme da biscia, moco, mochi, cavalette

Denominazioni della Val di Vara: léme, gajiné, gaginé, galletti

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: i vecchi ricordano che in passato, in momenti di carestia, dalla farina ricavata dai semi si otteneva un particolare pane, il cui sapore amarognolo non era dei migliori. Col medesimo fine alimentare alcuni intervistati indicano la specie affine coltivata *L. sativus* L. (cicerchia).

In località Rocchetta Vara i giovani getti sono consumati cotti e conditi con olio e aceto; la cottura è eseguita ponendo il vegetale fra i testi di terracotta.

VETERINARI: questa specie rientra tra le foraggere.

NOTE E CURIOSITÀ: per indicare un anno con raccolti scarsi si suole dire *l'annu du leme*.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 12, 15, 18, 26.

Laurus nobilis* L.*Famiglia:** Lauraceae**Nomi comuni:** alloro, lauro**Forma biologica:** fanerofita arborea
Categoria corologica: steno-mediterranea

Denominazioni liguri: aloro, arefògio, arefòg'o, orbàko, orbako, aufòggiu, orfœgiu, offœgiu, anfœgiu, arfògelu, ofœgiu, aufœgiu, aufogio, aufeuggiu, œriuœgiu, œriuœjo, aufògliu, argufœgliu, orfoglu, ofoggiu, ofeuggio, oufœggiu, urfœggiu, argufœggiu, oribaga, uibà, auribaga, uribaga, uribagu, uibaga, oribà, œriabaga, murtiribaga, romolino, ramuriua, lorofoglio, leufogiu, urfeuggiu

Denominazioni della Val di Vara: agüfögiö, alou, arfogero, aufeggiü, aufogio, aufogiu, arfoglio, eufogio, eufogiu, orfoglio, orfoglio, reofögio, arfog'ro

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: assai noto è l'uso delle foglie per aromatizzare i cibi (carne di maiale, sugo, castagne lesse, funghi sott'olio, la cima ecc.).

MEDICINALI: una pratica abbastanza frequente è la preparazione del decotto delle foglie da somministrare oralmente come eupeptico; a Carro lo stesso preparato è bevuto come spasmolitico in caso di mal di pancia, mentre a Villa di Pignone come depurativo e rinfrescante intestinale. Interessante è l'uso emerso a Borseda (Calice al Cornoviglio) e a Riccò del Golfo, dove si prepara un decotto dalle foglie, assieme a quelle di salvia (*Salvia officinalis* L.) e di rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), da assumere per via orale per curare il mal di gola. Altra originale indicazione terapeutica è stata censita a Varese Ligure: il decotto preparato da 7 foglie bollite per 30 minuti in acqua fornisce un preparato in grado di sedare il nervosismo; si somministra oralmente

edulcorando con zucchero e aromatizzando con una fettina di limone. A Varese Ligure il decotto di foglie e fiori, mescolati alle sommità fiorite dell'origano (*Origanum vulgare* L.) si somministra per via orale in caso di dismenorrea, per sedare i dolori mestruali. A Riccò del Golfo per curare la tosse si beve il latte nel quale sono bollite due foglie di alloro.

DOMESTICI: le foglie messe nei cassetti e negli armadi tengono lontane le tarme. In passato, quando la biancheria era lavata nel *cuncun* (*bügá* o *tinellu*), un grande recipiente di terracotta, le foglie erano usate per profumare il bucato. Nel *cuncun*, forato alla base per far fuoriuscire la lisciva, era adagiata la biancheria, poi il *bigaò* – un drappo di stoffa grezza e resistente - e infine la cenere con le foglie di alloro; acqua bollente era gettata dall'alto e recuperata in basso, la lisciva (*lescìa* o *lessia*), per essere nuovamente messa a scaldare. L'operazione si ripeteva per tre volte. L'ultima acqua era il ranno (*ran*), usato per sbiancare la biancheria; con la *lescìa* si lavavano anche i piatti e le stoviglie.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: in località Piana Battolla (Follo) è tradizione durante le feste di Natale mettere sul davanzale qualche ramo perché ritenuto di buon augurio. A Varese Ligure la raccolta dell'alloro è fatta il 22 luglio, il giorno di Santa Maria Maddalena.

ORNAMENTALI: i rami di questa specie sempreverde si usano per realizzare corone e mazzi di fiori. Questa pianta è assai apprezzata nel giardinaggio, specialmente per le bordure.

RELIGIOSI: in occasione della festa del *Corpus Domini* le foglie si usano come materiale decorativo per le infiorate.



A sx, il *cuncun* adoperato per il bucato e a dx, pianta con frutti (drupe)

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 22, 24.

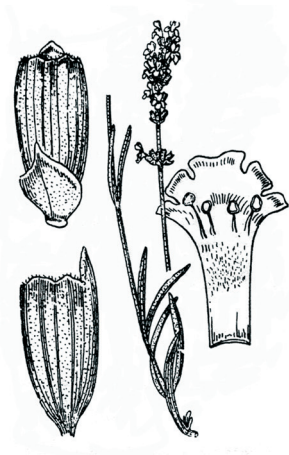
Lavandula angustifolia Miller

Famiglia: Labiatae

Nomi comuni: lavanda, spigo

Forma biologica: nanofanerofita

Categoria corologica: steno-mediterranea occidentale



Denominazioni liguri: spigo/u, sciuva, spiga, spigu d'ogni anno, lavàa, spigo de San Giovanni, stuccardò, cardò, erba Santa Maria, sciarmutan, tùmuru, erba Santamaria, sciuva de Santamaria

Denominazioni della Val di Vara: erbo spigo, erbu spigu, spigu

USI ETNOBOTANICI

DOMESTICI: le infiorescenze si usano per profumare gli ambienti domestici e la biancheria, confezionando dei sacchetti di stoffa; altre volte, in alternativa a questa metodica, si prende un mazzetto di lavanda, si piegano i fusti alla base delle infiorescenze, legandoli fra di loro in modo da ingabbiare al loro interno i fiori profumati.

ORNAMENTALI: le infiorescenze, violacee e profumate, si raccolgono per confezionare bouquet di fiori freschi o secchi.

Leontodon tuberosus L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: erba coscia

Forma biologica: emicriptofita rosulata
Categoria corologica: steno-mediterranea



Denominazioni liguri: spiasina

Denominazioni della Val di Vara: sine nomine

USI ETNOBOTANICI

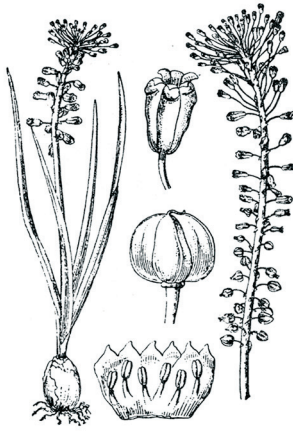
ALIMENTARI: le rosette basali si consumano fresche in insalata o lessate assieme ad altre specie selvatiche. In alcune località della bassa Val di Vara le foglie della specie affine *L. hispidus* L. rientrano nel miscuglio di erbe utilizzate nel ripieno delle torte salate.

Leopoldia comosa (L.) Bertol.

Famiglia: Liliaceae

Nomi comuni: cipollaccio, lampagione

Forma biologica: geofita bulbosa
Categoria corologica: euri-mediterraneo



Denominazioni liguri: porri, seulla canina, becciciora, beciciura/e, beciciola, bellommu, cua de grillu

Denominazioni della Val di Vara: porri

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: in alcuni paesini dell'alta Val di Vara, il bulbo, simile alla comune cipolla, si consuma lessato condito con olio e sale.

NOTE E CURIOSITÀ: il bulbo è commestibile solo dopo cottura.

La denominazione scientifica aggiornata è *Muscari comosum* (L.) Miller (Conti *et al.*, 2005).

Lilium candidum L.

Famiglia: Liliaceae

Nomi comuni: giglio bianco, giglio di S. Antonio

Forma biologica: geofita bulbosa

Categoria corologica: E-mediterranea



Denominazioni liguri: gigliu, gígliu, giglio di S. Antogno, gliu, liviu, lirru, sciù de S. Antonio, sciua de S. Antoniu

Denominazioni della Val di Vara: gigliu, gigliu gianco/u

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in alta Val di Vara, gli anziani raccontano che il bulbo, una volta cotto nei testi, era applicato sulle piaghe infette per disinfettarle e stimolarne la cicatrizzazione. In alcune località, con il medesimo fine terapeutico, si prepara una pomata o un unguento cuocendo il bulbo rispettivamente nella sugna (*sciünza*) di maiale o nell'olio d'oliva. In passato la mastite, che spesso colpiva le nutrici, era trattata usando questi preparati, mediante applicazioni locali.

RELIGIOSI: nelle infiorate del *Corpus Domini* anche i gigli sono utilizzati per realizzare i vistosi tappeti floreali.

NOTE E CURIOSITÀ: si tratta di una specie coltivata e assai apprezzata per la bellezza dei delicati e candidi fiori.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 9, 12, 14.