

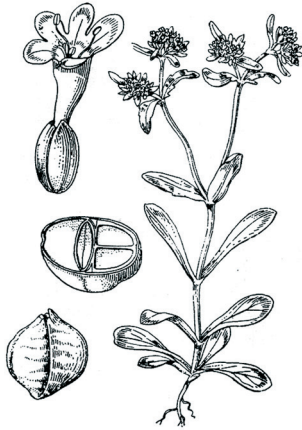
Valerianella locusta (L.) Laterrade e specie affini

Famiglia: Valerianaceae

Nomi comuni: valerianella

Forma biologica: geofita rizomatosa

Categoria corologica: cosmopolita



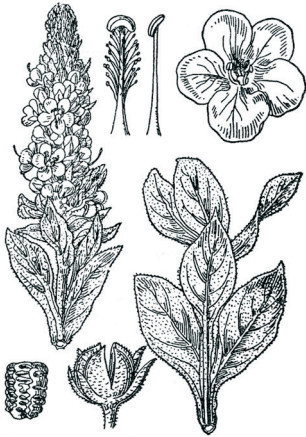
Denominazioni liguri: sciù de gran, sarjettu sarvàigu, sarjettu sarvòigu, custi

Denominazioni della Val di Vara: gallinelle, gallinetta/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie primaverili si consumano preferibilmente crude in insalata, da sole o assieme ad altre erbe selvatiche, oppure cotte in frittate. Si usano, probabilmente, anche altre specie affini (*Valerianella* sp.pl.).

NOTE E CURIOSITÀ: questa specie è coltivata e commercializzata rientrando nei cosiddetti prodotti della quarta gamma.

Verbascum thapsus* L.*Famiglia:** Scrophulariaceae**Nomi comuni:** tasso barbasso**Forma biologica:** emicriptofita bienne
Categoria corologica: europeo-caucasica

Denominazioni liguri: abadón, bardasso, bardaso, candlè, cutunina, cutunin-a, lapasse, lavantùn, lavantun, levantone, leventùn, lichene, lüviùn, liviùn, luviùn, tabacco selvatico, tabàccu sarvàgu, tassu barbassu, tašiu bardašiu, vaèntùn

Denominazioni della Val di Vara: tàsciu, tabaccu, tasso barbasso, tasso bardasso, tasso barbassu, tassu bardassu, tàsciu bardasso, taso bardaso, tašu bardaso

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALI: in tutta la Val di Vara, il decotto ottenuto dalle foglie è adoperato in semicupi come valido rimedio antiemorroidario. Nel comune di Carro le foglie pestate in un mortaio si applicano sulla parte del corpo colpita dai dolori reumatici o in caso di contusioni. Nei territori di Borseda e Follo, l'infuso delle foglie si somministra oralmente nel trattamento delle disfunzioni renali, epatiche e anche nella cura dell'itterizia, mentre nelle località di Corvara (Beverino), Piano di Madrignano (Calice al Cornoviglio), Veppo (Rocchetta Vara) e Villa di Pignone, il decotto si beve come depurativo. Interessante, per l'indicazione terapeutica come antivirale, è l'uso delle foglie cotte da applicare localmente sulla cute affetta da *Herpes*; questa notizia etnobotanica è stata censita solamente a Corvara. Come antidolorifico e antinfiammatorio a Riccò del Golfo si utilizzano le foglie fresche, mentre a Faggiona (Pignone) cotte; in entrambi i casi si applicano localmente sulle articolazioni doloranti o infiammate. Ad Antessio (Sesta Godano) le foglie si strofinano sui porri o verruche, per esercitare un'azione cheratolitica, mentre in altre località per ottenere il medesimo

fine terapeutico si usano le foglie contuse in applicazioni locali. In alta Val di Vara il decotto dei fiori (*sciùe*) e delle foglie (*fojie*) è bevuto in caso di tosse e pertosse. Alcuni intervistati riferiscono di filtrare il decotto prima dell'uso; questa modalità di preparazione trova un riscontro scientifico, poiché le foglie essendo ricche di peli stellati potrebbero arrecare disturbi gastro-intestinali.

VOLUTTUARI: gli anziani raccontano che specialmente in tempo di guerra le foglie essiccate erano usate come succedaneo del tabacco da fumare.



Particolare della rosetta basale



Pianta intera

Veronica anagallis-aquatica L. e specie affini

Famiglia: Scrophulariaceae

Nomi comuni: veronica acquatica

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: cosmopolita



Denominazioni liguri: cresciùn, cresciùn femmina, mentastro (*sic*)

Denominazioni della Val di Vara: crescion, cresciun, cresun

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie, dal retrogusto gradevolmente amaro, si consumano fresche in insalata o più raramente cotte. L'uso alimentare di questa pianta è sconsigliato se non raccolta in acque sicure, limpide e pulite, per evitare pericolose infezioni. Con i medesimi usi alimentari (oltre agli stessi nomi dialettali), a seconda dei luoghi, si raccoglie la specie affine *V. beccabunga* L.

MEDICINALI: il decotto delle foglie, comunemente noto come *egua de crescum*, è somministrato oralmente come depurativo, diuretico e sfiammante delle vie urinarie. A Pignona (Sesta Godano) il decotto delle foglie unite a quelle di malva (*Malva sylvestris* L.) e alle parti epigee della vetriola (*Parietaria officinalis* L.), si beve come rinfrescante.

VETERINARI: in località Santa Maria (Maissana), alle mucche e alle pecore con problemi di mastite si applicavano localmente le foglie fresche e ben contuse.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 6, 9, 11, 12, 15.

Viola odorata L. e specie affini

Famiglia: Violaceae

Nomi comuni: viola mammola

Forma biologica: emicriptofita rosulata
Categoria corologica: euri-mediterranea



Denominazioni liguri: pensè, penscèri, pansèa, viuvetta, viovetta, viuetta, viuleta, viueta, viovetta

Denominazioni della Val di Vara: viuléta, viola servegu

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARE: lo scioppo realizzato con i fiori è una rara preparazione del ricettario locale, probabilmente, di recente acquisizione, così pure i fiori canditi per decorare le torte. Le foglie rientrano nel ripieno delle torte salate.

MEDICINALI: l'infuso preparato dai fiori è somministrato oralmente contro il raffreddore e la tosse.

ORNAMENTALI: i fiori si raccolgono per realizzare piccoli e profumati bouquet di fiori freschi. Diverse sono le specie spontanee raccolte con la radice e coltivate in vaso o in giardino; tra le specie più usate citiamo *V. canina* L. e *V. reichenbachiana* Jordan ex Boreau.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 8, 12, 14, 26.

Vitis vinifera L.**Famiglia:** Vitaceae**Nomi comuni:** vite**Forma biologica:** fanerofita lianosa**Categoria corologica:** coltivata**Denominazioni liguri:** ciuca, uga, uja, ua, vida, via, vie, vietta, vixe, vi, viù, viu, viña, vigna**Denominazioni della Val di Vara:** vigna, ua, üva, grana (rif. all'acino), vin (rif. al fermentato alcolico), pendàna (rif. al grappolo), rapu (*ibid.*)**USI ETNOBOTANICI**

USI ALIMENTARI: ben conosciuto è l'impiego gastronomico dell'uva e dei suoi prodotti fermentati. Le foglie si utilizzano nella cottura in forno dei funghi, specialmente di *Amanita caesarea* (Scop.: Fr.) Pers. e dei porcini (*Boletus sp.pl.*). Grappoli d'uva si conservavano in cantina, appesi ai travicelli, per poi consumarli durante l'inverno, in particolare durante le feste di Natale.

MEDICINALI: una pratica comune in tutta la Val di Vara è l'impiego del mosto in bagni tonificanti e rinforzanti gli arti dei bambini gracili; in alcune località col medesimo fine si adoperava il vino. Assai varie, da paese a paese, sono le indicazioni terapeutiche e le modalità d'uso dell'aceto: a Piano di Madrignano (Calice al Cornoviglio) si impiega localmente per cicatrizzare i tagli e le ferite; a Piana Battolla (Follo) si adoperava in frizioni per risolvere gli ematomi; a Varese Ligure nel trattamento dei dolori reumatici; a Buto (Varese Ligure) in impacchi sulla fronte per abbassare la febbre; a Sesta Godano per disinfettare le ferite. Originali sono le pratiche medicinali rinvenute a Corvara (Beverino), dove la popolazione locale per trattare le affezioni respiratorie applica sul petto la cosiddetta *polentina* - un impiastro di aceto e farina di