

mentre se è prevista ugualmente un'assunzione orale, la saggezza popolare si palesa immancabilmente, tamponando la pericolosità del preparato attraverso dosaggi bassi e limitati nel tempo (cfr. *Solanum dulcamara* L., *Mercurialis annua* L.).

2- Piante d'uso veterinario

Nella civiltà rurale del passato gli animali rappresentavano un'importante fonte di sostentamento per le famiglie contadine: fornivano forza lavoro, cibo, nonché concime, lana, pellame ed anche calore; mantenerli in buona salute era dunque una necessità irrinunciabile.

Le piante d'uso etnoveterinario ammontano a 47 (pari al 9% - fig. 13) adoperate primariamente nella terapia e prevenzione delle malattie, nell'incremento delle produzioni alimentari, nel sostentamento degli animali e in altri ambiti.



Fig. 19 - Il frassino (*Fraxinus ornus* L.) è impiegato per curare il pollame

Fra le pratiche veterinarie più interessanti ricordiamo l'uso del frassino da manna (*Fraxinus ornus* L.) (fig. 19): la soluzione azzurrognola, ottenuta ammolando in acqua alcuni rametti, o la sola corteccia, è usata per abbeverare gli animali da cortile, in particolare le galline e i conigli, affetti da disturbi gastro-intestinali.

Una pratica ormai abbandonata, ma viva nel ricordo di molti anziani, è l'impiego degli ellebori (*Helleborus* sp.pl.) nel trattamento del cosiddetto *mal dell'erba*, una patologia che colpiva soprattutto le mucche e che si manifestava con il rigonfiamento del ventre e il blocco della ruminazione.

La cura prevedeva di inserire, sottocute, un frammento di radice nel garrese della bestia, utilizzando particolari strumenti (fig. 20). Questa pratica, nota anche in altre regioni italiane (Guarrera, 2006; Pieroni, 1999; Uncini Manganelli *et al.*, 2002; Viegli *et al.*, 2003), è ampiamente descritta dal Mattioli, medico senese vissuto nel XVI secolo, nei suoi Commentari a Dioscoride (Mattioli, 1568); quindi non possiamo parlare di una tradizione etnobotanica vera e propria, ma di un retaggio culturale, derivato da un antico uso veterinario, ormai decaduto e rimasto in voga solo in ambito popolare.

Originali sono le varie pratiche terapeutiche adottate *post-partum*: nella fase di secondamento, per facilitare l'espulsione della placenta, alle mucche si somministrano

oralmente “boli” a base di *risu* (*Sedum rupestre* L.); per depurare e purgare le bestie si fanno mangiare foglie di *erbu megu* (*Artemisia absinthium* L.) e di *semprevivu* (*Sempervivum tectorum* L.); mentre come ricostituente e tonico, per far riprendere forza all’animale, si fa bere del vino rosso (*Vitis vinifera* L.).



Fig. 20 - Gli ellebori (*Helleborus* sp.pl.) sono usati per curare i bovini

Altra pratica originale, mai censita per l’Italia, vede protagonista una *Pteridophyta*, un licopodio (*Lycopodium clavatum* L.): l’erba essiccata è somministrata oralmente a bovini e ovini, come depurativo e riattivante della ruminazione; a tal fine si fa bere anche una soluzione acquosa di lievito di birra (*Saccharomyces cerevisiae* Meyen ex E.C.).

Di pregio è l’impiego di talune specie vegetali nell’incremento delle produzioni alimentari (uova, latte ecc.) e nel miglioramento delle qualità organolettiche dei prodotti (cfr. *Parietaria officinalis* L., *Trifolium* sp.pl., *Urtica dioica* L. ecc.); per stimolare, ad esempio, una copiosa montata latte alle mucche si inseriscono nel regime alimentare le foglie della valeriana rossa (*Centranthus ruber* (L.) DC.).

Infine, varie sono le specie spontanee raccolte come cibo per gli animali (cfr. *Arundo donax* L., *Juniperus communis* L., *Lathyrus sylvestris* L., *Quercus* sp.pl., *Robinia pseudacacia* L. ecc.), spesso con funzione vitaminica (cfr. *Asplenium trichomanes* L., *Plantago major* L. ecc.), oppure da usare per la lettiera (cfr. *Calluna vulgaris* (L.) Hull., *Castanea sativa* Miller, *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn), per allontanare gli insetti parassiti o come insetticidi (cfr. *Quercus* sp.pl., *Leucanthemum vulgare* Lam.) e altro ancora.

3- Piante d'uso alimentare e liquoristico

La semplicità dei piatti, che caratterizzano la gastronomia della Val di Vara, spesso originati in situazioni di carenza alimentare, attingono profusamente dalle risorse messe a disposizione dalle componenti naturali degli ecosistemi.

Ad oggi risultano 91 le piante selvatiche adoperate come cibo (80 specie, pari al 15% - fig. 13) o come spezie aromatiche (11 specie, pari al 2% - fig. 13).

L'uso di mescolanze di specie selvatiche (fig. 21) è ben noto nella cucina ligure, con nomi spesso curiosi e diversi da territorio a territorio: in Val di Vara si parla semplicemente di *erbi* o *erbetti*, di *preboggion* nel Genovese, o ancora di *gattafin* nel Levantino.

La raccolta delle piante selvatiche era normalmente un compito svolto dalla popolazione femminile, donne anziane, spesso aiutata dalle bambine che dovevano, fin da piccole, imparare questa pratica contadina, acquisendo così un sapere empirico importante per l'approvvigionamento di cibo fresco, assai utile per arricchire la mensa nei "giorni di magra".

L'attività di reperimento degli erbaggi, in pieno accordo con le usanze e l'organizzazione della vita contadina del passato, si svolgeva soprattutto a fine inverno, inizio primavera quando le riserve alimentari, accantonate per l'inverno, iniziavano a mancare (fig. 22).

La flora selvatica commestibile può essere divisa in due gruppi: quella da usare in grande quantità, per dare consistenza al piatto e quella da dosare con parsimonia, perché molto aromatica, di sapore amarognolo, acidulo, piccante, oppure di consistenza fibrosa o coriacea, che serve a caratterizzare la pietanza.



Fig. 21 - Mescolanze d'erbe selvatiche, cotte e fresche

Le parti maggiormente consumate sono le foglie delle rosette basali, raccolte prima della fioritura (cfr. *Reichardia picroides* (L.) Roth), *Crepis leontodontoides* All., *Hypochoeris radicata* L., *Taraxacum officinalis* Weber, *Hyoseris radiata* L. ecc.), i giovani getti (cfr. *Asparagus acutifolius* L., *Humulus lupulus* L., *Lathyrus sylvestris* L. ecc.), le radici (cfr. *Daucus carota* L., *Campanula rapunculus* L. ecc.), i frutti (cfr. *Rubus idaeus* L., *Vaccinium myrtillus* L., *Mespilus germanica* L., *Arbutus unedo* L. ecc.), i bulbi (cfr. *Allium* sp.pl.,

Leopoldia comosa (L.) Parl. ecc.), i semi (*Pinus pinea* L., *Fagus sylvatica* L. ecc.), i fiori (cfr. *Borago officinalis* L., *Carlina acaulis* L., *Robinia pseudacacia* L. ecc.) e altro ancora.

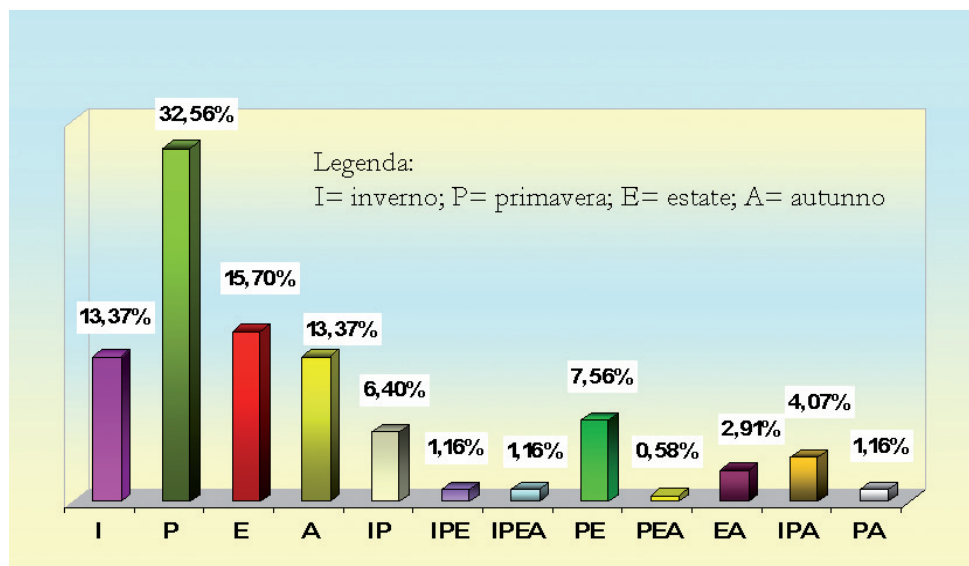


Fig. 22 - Distribuzione in percentuale dei periodi di raccolta della flora selvatica commestibile

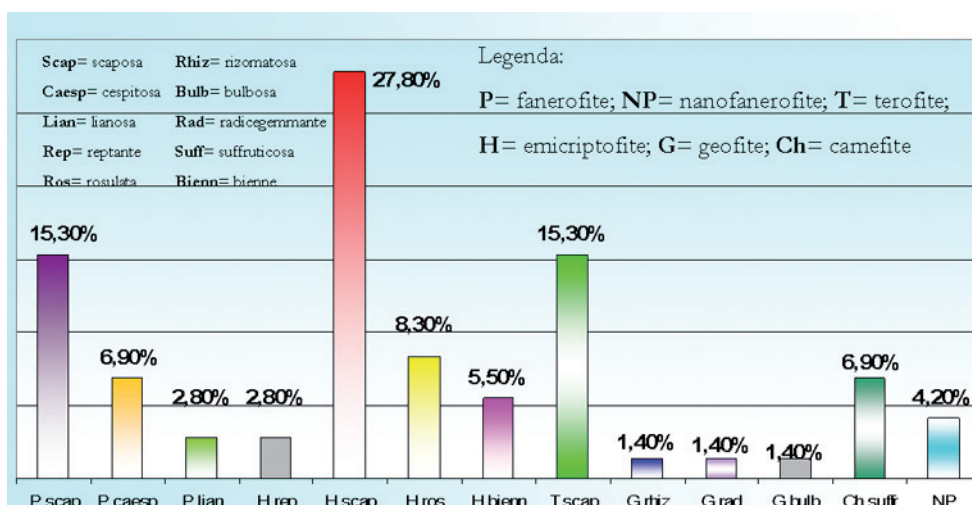


Fig. 23 - Distribuzione in percentuale dello spettro biologico della flora selvatica commestibile

Lo spettro biologico (fig. 23) mostra che le emicriptofite (H) e le terofite (T), piante a portamento erbaceo, annuali o perenni, sono quelle più utilizzate per la raccolta delle rosette basali. Il gruppo delle fanerofite e nanofanerofite (P e NP), alberi e piccoli arbusti, forniscono i frutti e i semi selvatici, mentre i giovani getti si colgono principalmente dalle fanerofite lianose (P lian). Infine troviamo le camefite (Ch) che

integrano le aromatiche (fig. 24) usate per insaporire le pietanze (Camangi *et al.*, 2006b).



Fig. 24 - A sx, alcune piante aromatiche e a dx, i testi di terracotta con le foglie di castagno

Da un punto di vista fitogeografico è interessante notare che buona parte della flora alimentare appartiene all'area mediterranea, con una forte presenza delle Euri-Mediterranee e delle Steno-Mediterranee, evidenziando, in campo gastronomico, il legame tra le differenti culture del bacino mediterraneo (AA.VV., 2003; Bianco *et al.*, 2001; Couplan, 1995; Yunus *et al.*, 2004).

Le erbe spontanee sono consumate in vario modo: fresche in insalata, da sole o in mescolanze, lessate, cucinate in umido, in frittata, fritte, nella preparazione di minestrone, risotti, zuppe, pasta verde, torte salate, ravioli e in altri mille modi, seguendo l'articolato ricettario locale.



Fig. 25 - Alcuni piatti della cucina locale: a sx, i *pansotti* e a dx, i *cen*

Le modalità di consumo sono a favore di un impiego cotto (43,6%) rispetto al fresco (29,5%), mentre l'uso misto si attesta al 26,9%. Invece, in base alla frequenza d'uso delle specie riscontriamo: consumo scarso (20,8%), normale (37,5%), frequente (22,2%) e molto frequente (19,5%) (Camangi *et al.*, 2006b).

Ampio e documentato è l'uso dei frutti eduli selvatici: nespole, lamponi, fragoline di bosco, more, mirtilli sono mangiati freschi, in macedonia, in marmellate, dolci, biscotti, sciroppi e simili. Diverse sono le specie che rientrano nella preparazione di bevande da gustare calde, a mo' di tè (cfr. *Mentha* sp.pl., *Melissa*