

TINTORI: l'acqua di cottura delle castagne, con o senza buccia, serve per colorare la lana, rispettivamente di marrone o di beige. A Riccò del Golfo, per tingere la lana si prepara un decotto con castagne, mallo di noce (*Juglans regia* L.) e foglie di edera (*Hedera helix* L.).

LUDICI: i bambini di una volta usavano nei loro giochi le foglie e i fiori maschili - detti “gattucci” - per farne corone, collane, braccialetti e altro ancora. Per realizzare cerbottane, trombette e rudimentali zuffoli si usava la corteccia dei giovani polloni in “succhio”, distaccandola per semplice torsione esercitata con le mani.

AGRICOLI: il *coame* o *caamme*, ossia il prodotto di marcescenza del tronco è considerato un ottimo concime.

NOTE E CURIOSITÀ: tra le varietà maggiormente coltivate ricordiamo la *Carpenéise*, la *Bunéive*, la *Negriseo*, la *Naouna gianca*, la *Naouna neigra*, la *Ciavarin* e la *Boiasca*. Si dice che la prima castagna si raccoglie il giorno di San Michele (29 Settembre). Ai bambini che chiedevano notizie sullo loro nascita i vecchi rispondevano che erano stati trovati dentro il tronco buco di un castagno. In passato, perché si mantenessero fresche, le castagne venivano messe nelle botti assieme alle proprie foglie o sotto la sabbia. Legato alla raccolta delle castagne è stato riferito questo proverbio: *per San Martin* (11 novembre) *boschi a botin*, ossia dopo questa data le castagne si possono raccogliere anche nei castagneti di proprietà privata!



Arnia (*buggio*) ricavato da un tronco di castagno



Amenti maschili e fiori femminili

ALCUNE VARIETÀ AUTOCTONE DI CASTAGNE



Carpanese



Navona nera



Boneive



Chiavarina



Negrisola



Boiasca

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 27, 28.

Centaurea cyanus L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: fiordaliso

Forma biologica: terofita scaposa
Categoria corologica: subcosmopolita



Denominazioni liguri: muneghetta, ciano, fiordalisi bleu, blüé, sciù de mazu, viduetta, erba da cruxe, pittaven-a, ganœfano turchin

Denominazioni della Val di Vara: muneghetta, ciattun-a

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le giovani foglie si raccolgono a primavera e si consumano lesse, da sole o in mescolanze con altre erbe di campo; questo uso è poco frequente ed è stato censito solo in alcune località dell'alta Val di Vara.

RELIGIOSI: i caratteristici e vistosi "fiori" si raccolgono per abbellire le strade e le croci votive durante la processione del *Corpus Domini*.

ORNAMENTALI: questa specie rientra nella preparazione di bouquet di fiori secchi e freschi. È una tra le specie più in voga nelle moderne pratiche di *wild-flowers*.

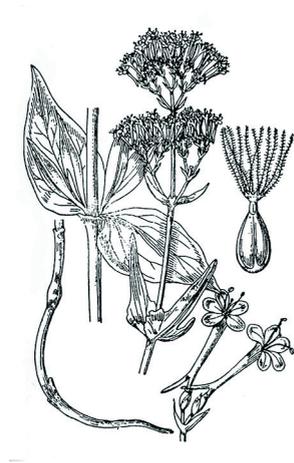
NOTE E CURIOSITÀ: la nuova denominazione scientifica è *Cyanus segetum* Hill (Conti *et al.*, 2005).

Centranthus ruber (L.) DC.

Famiglia: Valerianaceae

Nomi comuni: valeriana rossa

Forma biologica: camefita suffruticosa
Categoria corologica: steno-mediterranea



Denominazioni liguri: basan-a grassa, basan-a sarvæga, canarofu, canaróusu, canaróusu giancu, canna rezza, canonèla, cannerezza, cannuazzu, canna rossa, canarosi, canarofau, courelli, cornaccia, coegliu, couegliu, danarosi, erba grassa, erba da vacche, erba canaa, canèla, fava frassa, fava grassa, favaèla, favaöa, favoia, favola, galin-a grassa, basan-a grassa, basan-a sarvaega, gioxia, laitairore, laitèira, laitèire, roccairoexe, roccairöexe, scannascrave, erba de crave
Denominazioni della Val di Vara: canèla, favetta/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le giovani foglie carnosette si consumano lesse, in mescolanze con altre erbe selvatiche o, più raramente, fresche in insalata e nel ripieno delle torte salate; queste pratiche alimurgiche sono comunque poco frequenti in Val di Vara.

VETERINARI: a Calice al Cornoviglio le foglie sono date da mangiare alle mucche per aumentare la produzione del latte (azione galattagoga).

ORNAMENTALI: questa specie, in relazione alla ricca fioritura rosso-violacea e al rigoglioso fogliame, viene coltivata per decorare i giardini, adattandosi molto bene anche sui muri a secco.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 8, 11, 12, 15, 22, 24.

Ceterach officinarum* DC.*Famiglia:** Aspleniaceae**Nomi comuni:** cedracca, erba ruggine**Forma biologica:** emicriptofita rosulata**Categoria corologica:** eurasiatica-temperata

Denominazioni liguri: erba argentata, erba d'ou, erba de fontana, erba de rüssa, erba dei muri, erba duratta, erba endoà, erba indoura, erba ènduràa, erba indoà, èrba induà, erba rüje, erba rüze, èrba'nduà, felce dei muri, perolina di rocca, rabagiu[à]

Denominazioni della Val di Vara: erba de scogiu, erba della Madonna (*si*), erba rüsena, rusca (rif. ai sori e alle spore), fréxa

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: a Varese Ligure, il decotto della fronda è assunto oralmente per problemi epatici (anche in caso di epatite), mentre a Ziona (Carro) e a Mattarana (Carrodano) come antipiretico. Altro uso registrato è in località Carro, dove il decotto preparato assieme alle foglie di malva (*Malva sylvestris* L.) e di vetriola (*Parietaria officinalis* L.) è bevuto come generico antinfiammatorio sistemico. In alta Val di Vara, la fronda - avvolta nella “carta straccia” e riscaldata nella cenere - è applicata localmente sui foruncoli (*ciavè*) e sugli ascessi cutanei come risolvente. A Castello (Carro), le fronde abbrustolite sui testi di terracotta si mangiano come rimedio antidiarroico. A Varese Ligure il decotto di *rusca*, ottenuta setacciando le fronde essiccate, si beve per curare l'itterizia.

VETERINARI: in alta Val di Vara, agli animali con problemi dissenterici si somministra oralmente la fronda abbrustolita.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 9, 12, 14.