

## *Sanguisorba minor* Scop.

**Famiglia:** Rosaceae

**Nomi comuni:** pimpinella, salvastrella

**Forma biologica:** emicriptofita scaposa

**Categoria corologica:** subcosmopolita



**Denominazioni liguri:** pampinella, pimpinèlla, pipinèla, pinpinèla, pimpirele, pimpirela, pimpignèla, pimpirinella, erba noce, erba nuje

**Denominazioni della Val di Vara:** pimpinella

### USI ETNOBOTANICI

**ALIMENTARI:** le foglie si consumano lesse, assieme a tante altre erbe selvatiche, nonché fresche per aromatizzare e insaporire le insalate. Taluni intervistati riferiscono di utilizzare questa specie nel ripieno dei *pansotti* e nelle torte salate.

## *Saponaria officinalis* L.

**Famiglia:** Caryophyllaceae

**Nomi comuni:** saponaria

---

**Forma biologica:** emicriptofita scaposa

**Categoria corologica:** eurosiberiana



**Denominazioni liguri:** erba de savòn, erba savunina, erba savunin, savun-eta, savun-oia, savonèa, saunaria, savunetta, sapunária, savunòria

**Denominazioni della Val di Vara:** erba sapone

### USI ETNOBOTANICI

**DOMESTICI:** in passato, le parti aeree di questa specie, si usavano come sapone naturale per lavare la biancheria, i piatti, per detergere le mani ecc.

**TINTORI:** per colorare di scuro gli indumenti di lana, si utilizzava il decotto delle foglie assieme a quelle di edera (*Hedera helix* L.).

**NOTE E CURIOSITÀ:** si tratta di una specie velenosa per la presenza di saponine emolitiche. Allo stadio giovanile può essere confusa con le commestibili *Silene vulgaris* (Moench) Garcke (*schippetti*) e *Silene alba* (Miller) Krause (*occhette*).

---

**FONTI BIBLIOGRAFICHE:** 12, 18, 22.

## *Satureja montana* L.

**Famiglia:** Labiatae

**Nomi comuni:** santoreggia

**Forma biologica:** camefita suffruticosa

**Categoria corologica:** orofita W-mediterranea



**Denominazioni liguri:** isopu (*sic*), tùmao gianco/u, erba peverina, peverina, santurina, pèore d'aze, santorin

**Denominazioni della Val di Vara:** peve-elle

### USI ETNOBOTANICI

**ALIMENTARI:** le foglie, molto aromatiche, si usano in cucina per insaporire alcune pietanze (sughi, coniglio ecc.); l'impiego gastronomico di questa specie in Val di Vara è assai modesto. Si utilizza anche *S. hortensis* L.

**ORNAMENTALI:** la santoreggia è coltivata, specialmente negli orti, nell'angolo delle aromatiche.

## *Secale cereale* L.

**Famiglia:** Poaceae

**Nomi comuni:** segale comune

**Forma biologica:** terofita scaposa  
**Categoria corologica:** centroasiatica



**Denominazioni liguri:** seiga, seiga saverga, seigu, seigre, sreighe, sega

**Denominazioni della Val di Vara:** segala, séigu

### USI ETNOBOTANICI

**ALIMENTARI:** con la farina, mista a quella di grano, si preparava il pane; tipico è quello cotto sul testo di ghisa, localmente noto col termine di *sod*. La farina si usava, anche se più raramente, per preparare i taglierini da cuocere nel minestrone. Le cariossidi tostate, abbrustolite in una padella “bucherellata”, si usavano per preparare una bevanda simile al caffè.

**MEDICINALI:** in alta Val di Vara la farina era adoperata in impiastri caldi da applicare sul petto in caso di bronchite.

**ARTIGIANALI:** dopo la battitura, la paglia (*pagia*) era disposta in covoni e usata per fabbricare i tetti delle capanne e dei fienili; i fasci di paglia, lunghi più di un metro e con un diametro di 20-30 cm, erano tenuti assieme usando ramoscelli di salice.

**MAGICI E SUPERSTIZIONE:** a Varese Ligure, le cariossidi erano usate per verificare se i bambini o le bestie avevano il malocchio, *u madoggiu*. Un piatto con tre “chicchi” di segale, messi in acqua e olio d’oliva era posto sulla testa del bambino o dell’animale: se le cariossidi si attaccavano tra di loro il malocchio era presente.

**DOMESTICI:** paglia di segale era posta sul fondo del colino per filtrare il latte.

**VETERINARI:** paglia e farina erano inserite nel regime alimentare del bestiame.

**RELIGIOSI:** nel periodo pasquale, le cariossidi vengono fatte germinare al buio, su un piatto con terra e muschio, per ottenere piantine eziolate (bianche-giallastre), adatte ad adornare il “Sepolcro”.



A sx, particolare della spiga e a dx, capanna con copertura di paglia di segale e campi di segale



Farina e cariossidi di segale