

Chelidonium majus L.

Famiglia: Papaveraceae

Nomi comuni: celidonia

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: circumboreale



Denominazioni liguri: cilidonia, celidonia, erba da (de) porrin, erba di purin, erba da purin, erba purin, erba de sugu giallu, erba purrinn-a, erba purinèa, erba ri-burin, laitin, ratajoea, selidonia, schillidonia, scilidonna, scirigegna, seidonia, siidonia, siridòna, spirozi, toescegu, zirioegna

Denominazioni della Val di Vara: erba cageta, erba de porrion, seidonia

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: un pò in tutta la Val di Vara il lattice di colore giallo-arancio, ricavato dal fusto o dalle foglie, è usato per le sue proprietà cheratolitiche, per eradicare i porri (verruche) mediante tocature locali e quotidiane. A Càsseo (Varese Ligure) si usa anche come callifugo. La veridicità dell'indicazione terapeutica è da attribuire alla presenza, nel lattice, di enzimi proteolitici. In località Godano come antidontalgico si inseriscono alcune gocce di lattice nella carie dentale.

ORNAMENTALI: questa specie spontanea è coltivata per la sua rusticità, per il rigoglio vegetativo e per la ricca e bella fioritura giallo-oro.

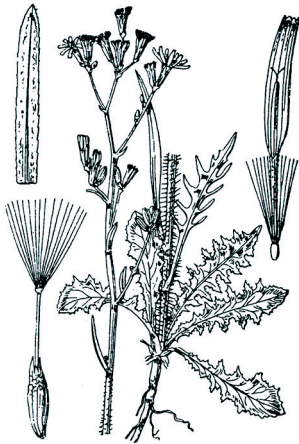
Chondrilla juncea L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: lattugaccio

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: euri-mediterranea-S-siberiana



Denominazioni liguri: leitughetta

Denominazioni della Val di Vara: sine nomine

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: a Scogna (Sesta Godano) e zone linitrofe le rosette basali si consumano fresche in insalata, assieme ad altre specie spontanee.

Cichorium intybus L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: cicoria selvatica, radicchio selvatico

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: cosmopolita



Denominazioni liguri: cicoia sarvoiga, custéttu, costetti, radicia, radiccia, radiccia sarvæga, radiccium, radiccion, radiciùn, radiccia, radicetta, radicetta, costoletti, gianchetti, radicia sarvega, radic'o servàtego, radicio, reixe, reixetta

Denominazioni della Val di Vara: radicia servaga, radiccia servaga, radiccia sarveg, radicia sarveg, radiccium, radiciun, radicion, radicchio di ghiaia

USI ETNOBOTANICA

ALIMENTARI: le giovani foglie della rosetta basale si consumano lesse, nel ripieno delle torte salate o più raramente crude in insalata assieme ad altre erbe selvatiche o coltivate. In passato dalle radici tostate si ricavava una bevanda simile al caffè.

MEDICINALE: il decotto preparato dalle radici, aggiungendo anche le parti aeree della vetriola (*Parietaria officinalis* L.), dell'ortica (*Urtica dioica* L.) e in alcuni casi le radici del tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber) è assunto oralmente come depurativo, specialmente durante i cambi di stagione; questo uso popolare è stato censito in località Pignona (Sesta Godano). Una pratica più comune per depurare l'organismo è quella di mangiare le foglie lesse. A Càssegò (Varese Ligure), il decotto della radice si beve per rinfrescare e purgare l'organismo, mentre quello ottenuto dalle foglie è considerato un "depurativo del sangue".

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 26.

Citrus limon (L.) Burm. fil.

Famiglia: Rutaceae

Nomi comuni: limone

Forma biologica: fanerofita arborea

Categoria corologica: coltivata



Denominazioni liguri: limùn, limun, limuin, limòn, limón, çètron

Denominazioni della Val di Vara: limon, limùn, çitrun

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: assai frequente è l'uso del succo di limone in acqua calda bevuto come digestivo o antidiarroico. La scorza o il succo di limone rientra in molti decotti preparati a scopo depurativo, assieme ad altre piante medicamentose come la malva (*Malva sylvestris* L.), la vetriola (*Parietaria officinalis* L.), la camomilla (*Matricaria chamomilla* L.), il finocchio (*Foeniculum vulgare* Miller) e la gramigna (*Cynodon dactylon* (L.) Pers.).

A Serò di Zignago per curare la tosse si prepara uno sciroppo mettendo a macerare nel vino rosso il succo di limone, i petali di rosa (*Rosa* sp.pl.) e lo zucchero; dopo alcuni giorni si filtra e il medicinale è pronto dopo aver riposato per 40 giorni.

ALIMENTARI: l'impiego dei frutti in cucina è ben noto; sia la scorza, sia il succo sono usati per aromatizzare, condire, preparare bibite, macedonie, marmellate, torte, crostate, dessert casalinghi (*nevicata*, *u pan duze*, *lète in pè*) ecc.

LIQUORISTICI: dalla scorza del limone, macerata in alcool etilico, si prepara il "limoncino", un liquore dal gradevole aroma e dalle spiccate proprietà eupeptiche.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 11, 12, 14, 22, 24.

Clematis vitalba L.**Famiglia:** Ranunculaceae**Nomi comuni:** clematide, vitalba**Forma biologica:** fanerofita lianosa
Categoria corologica: europeo-caucasica

Denominazioni liguri: assè, clemati, ghiserna, guserna, gujèrnón, ialba, jarba, liarba, liàzza, ligaboschi, ligasso, luiassa, sciàrboa, ujassa, vialba, viàrboa, viàrbura, viàrbure, viàbora, viàsua, viasse, viassòli, viassotti, vièrboa, vièrbure, vilerce, virsci, vis sarvaja, verseglià, vinseglià, venzeglià, vinzeglià, verzeglià, viàrbura, viàrbure, vièrbura, sciarboa

Denominazioni della Val di Vara: a-guserna, ghersana, ghisarna, ghiserna, gressana, gucerna, gùjèrna, gùsani, guserna, guserne, gusernie, guserne, gùssèrna, guzarna, gùzerna, gùzerne, guzzarna, guzzarne, lambertuzzi (rif. ai germogli), liana/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le parti apicali dei giovani getti, raccolte a primavera, sono comunemente adoperate in tutta la Val di Vara per realizzare gustose frittate. Inoltre, rientra tra gli ingredienti del ripieno delle torte salate, nonché nella preparazione della pasta verde (tagliatelle e simili). Si realizzano frittate mescolando i suoi germogli alle “cime” dei rovi (*Rubus ulmifolius* Schott.) (ad Antessio - Sesta Godano), e di ortica (*Urtica* sp.pl.) (a Zignago), oppure del luppolo (*Humulus lupulus* L.) (a Rio e a Rocchetta Vara). A Zignago la vitalba rientra nella preparazione dei *sacchetti*, saccottini di pasta sfoglia con all’interno un ripieno di erbe selvatiche o coltivate.

L’analisi fitochimica evidenzia che la pianta contiene un eteroside potenzialmente tossico detto ranuncolina, che per idrolisi libera protoanemonina, una sostanza irritante e vescicatoria. La pericolosità alimentare viene a cadere poiché si consumano solo i giovani getti che non hanno ancora prodotto o accumulato il dannoso glucoside.

MEDICINALE: il decotto dei germogli (*biitu*) è somministrato oralmente come depurativo, soprattutto da utilizzare durante i cambi di stagione. In località Serò di Zignago la popolazione locale utilizza un impiastro preparato con i germogli bolliti, amalgamati a mollica di pane e latte, da applicare direttamente sui foruncoli, sugli ematomi e sugli ascessi cutanei.

Altro interessante impiego medicinale è registrato a Ziona (Carro), dove i rami decorticati si applicano per circa due ore sulla parte affetta dai dolori reumatici o nevralgici, in particolare nel trattamento della sciatica; è da sottolineare che la forte attività vescicatoria del preparato impone cautela e una sua asportazione ai primi segni di arrossamento o pirosi.

In alta Val di Vara come ipotensivo e depurativo si beve il decotto di germogli uniti ai fiori di sambuco (*Sambucus nigra* L.), alle foglie di ortica (*Urtica dioica* L.) e di vetriola (*Paritaria officinalis* L.).

ARTIGIANALI: in passato i fusti lianosi si adoperavano per produrre resistenti cordami e cestini.

VOLUTTUARIO: gli anziani raccontano che in passato i grossi rami, raccolti freschi, una volta essiccati, erano fumati alla stregua di sigarette; a Carrodano erano fumati i germogli.

NOTE E CURIOSITÀ: alcuni apicoltori locali sostengono che i fiori sono visitati dalle api solo quando scarseggiano quelli delle specie più mellifere.



Fusti lianosi



Frutti (acheni con resta piumosa)