

Corylus avellana L.

Famiglia: Corylaceae

Nomi comuni: nocciolo

Forma biologica: fanerofita cespugliosa
Categoria corologica: europeo-caucasica



Denominazioni liguri: còlura, cœlau, còlea, cœlea, còlaro, còllaro, linsœra, nissœra sarvaiga, ninsœla, nissòla, nisœa, nisseua, nissona, nissœra, nissœa

Denominazioni della Val di Vara: nissole, nissöa/e, niciora/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: ben noto l'uso delle nocciole consumate come frutta secca e nella preparazione di dolci e biscotti casalinghi. Diverse sono le cultivar locali ancor oggi coltivate, sia a frutto rotondo, sia allungato.

ARTIGIANALI: con il suo legno si realizzavano bastoni da passeggio. In passato, per fissare la paglia di copertura delle capanne si utilizzavano lunghi rami di nocciolo, legandoli alla struttura attraverso legacci di salice. La pianta fornisce buona legna da ardere.

Crataegus monogyna Jacq.**Famiglia:** Rosaceae**Nomi comuni:** biancospino**Forma biologica:** fanerofita cespugliosa**Categoria corologica:** paleotemperata

Foto P.C. Kugler

Denominazioni liguri: abósaru, biancuspín, biancospin, busrín, spin giancu, pejette, bøssai lunghè, peie cammuggin-e beccabœ, bæcco, bæccu-arbà, nazaròla, bochi foschi, zizula sarvæga, mejette d’a Madonna, bossre, brignœe, bossarin, bossaru, bozzau, bossau, büssain-a, brüssarina, meirette, peirette, nosse de levre, agaixe, bozzulu negraru, arbòssero, arbòssalo, cagaxin, bøssaru, bosseru, beussai

Denominazioni della Val di Vara: giancuspín, bocca arbra, boco-spin, boccupin

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: nel territorio dell’alta Val di Vara, e più precisamente nel comune di Sesta Godano, l’infuso preparato con i fiori è somministrato oralmente per abbassare la pressione arteriosa, mentre nelle zone di Chiama e di Pera (Rio), l’indicazione terapeutica è contro il raffreddore; si usa anche la specie affine *C. oxyantha* L., denominata dialettalmente *bocca arbra*.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: una metodica interessante per curare la congiuntivite è la pratica emersa a Càsego e a Scurtabò (Varese Ligure). Il rito prevede l’uso di 12 spine, come il numero degli apostoli. Il guaritore passa ogni spina intorno all’occhio o le usa per “segnarlo” con il segno della croce; successivamente la spina è immersa o gettata in una bacinella d’acqua. Durante l’operazione vengono recitate alcune giaculatorie. A Càsego è stata registrata la seguente: *boccu spin, spin-a su, pe a virtù cu te dà u Segnù, cum qöst’ègua corrente porta via stu ma nascente* (spina, spina sola,

per la virtù che ti da il Signore, con quest'acqua corrente porta via questo male nascente). In relazione a questo trattamento la congiuntivite è denominata *u ma du boccu* (male della spina).

ORNAMENTALI: i rami portanti la ricca fioritura sono raccolti per realizzare bouquet di fiori freschi, mentre quando sono carichi dei tipici “frutti” rossi sono adoperati nelle composizioni di fiori secchi. Questa pianta spontanea viene altresì coltivata e utilizzata soprattutto per la realizzazione di bordure.

AGRICOLI: questa specie era impiegata per innestarvi il pero.



Particolare dei “frutti”



Droga essiccata (*Crateagi folium et flos*)

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 9, 12, 14, 26.

Crepis leontodontoides All. e specie affini

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: radicchiella

Forma biologica: emicriptofita rosulata

Categoria corologica: W-mediterranea-montana



Denominazioni liguri: erbe gianche

Denominazioni della Val di Vara: erbetti de poggio, taglierina

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le giovani e tenere foglie della rosetta basale si consumano di preferenza fresche in insalata, oppure cotte in mescolanze. Questa specie rientra anche nella preparazione del ripieno dei *pansotti* e delle torte salate. Il gradevole sapore ne permette l'uso in grandi quantità, anche per attenuare il retrogusto amarognolo delle altre erbe di campo. Altre specie affini sono usate a scopo alimentare; è il caso del radicchio riccio (*C. sancta* (L.) Babc.), consumato sia fresco, sia cotto.

Crepis vesicaria L. e specie affini

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: radicchiella

Forma biologica: terofita scaposa

Categoria corologica: submediterranea-subatlantica



Denominazioni liguri: asperella, carborella, semprugni, cuiette

Denominazioni della Val di Vara: costanera, radicun, bucanegra

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie della rosetta basale si consumano preferibilmente cotte, assieme ad altre erbe spontanee e nel ripieno delle torte salate; più raramente fresche in insalata. Secondo la tradizione queste verdure lesse sono abbinata, come contorno, alle uova sode.