

Malus domestica Borkh.**Famiglia:** Rosaceae**Nomi comuni:** melo**Forma biologica:** fanerofita arborea**Categoria corologica:** coltivata

Denominazioni liguri: mèo, mea, méi, méje, mera, méra, meua, mero, meira, mèria, maire, pomo, pomu, pummu

Denominazioni della Val di Vara: pomo, pume/i/o/u

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le mele si consumano in vario modo, fresche, essiccate (*beduggi*), nella preparazione di marmellate, sciroppi, frittelle (*frexö de pumi*), dolci casalinghi e simili. A scopo alimentare si adoperavano anche le mele selvatiche (*Malus sylvestris* Miller). In alcuni territori della Val di Vara la vinaccia viene messa a fermentare in acqua assieme a spicchi di mele per circa una settimana; dopo svinatura si ottiene un gradevole vinello detto *vinetta*. In alta Val di Vara dalle mele si ricavava il sidro, un vino poco alcolico (*u vin de pumme*). Tra le vecchie varietà più comuni, presenti in Val di Vara, ricordiamo la *Stolla*, la *Fossa*, le *Muse*, la *Musetina*, la *Rusenenta*, la *Carla*, la *Manzo* e i *Binotti*.

MEDICINALI: in tutta la Val di Vara il decotto preparato con fette di mela fresca o essiccata è assunto oralmente contro la tosse, il raffreddore e in generale le malattie dell'apparato respiratorio; più raramente il decotto è usato in sciacqui nel trattamento del mal di gola; spesso si aggiunge anche un po' di miele come edulcorante. Altra pratica assai diffusa è l'uso di mangiare mele cotte come coadiuvante nella cura dell'influenza, come blando lassativo o per regolarizzare la funzione intestinale. A

Varese Ligure e in località Villa di Pignone il decotto del “frutto” si beve per le sue proprietà depurative. Nella farmacopea popolare di Borseda (Calice al Cornoviglio) è annoverato un decotto di mele, fichi (*Ficus carica* L.) e castagne secche (*Castanea sativa* Miller) da somministrare oralmente come antitussivo e anticatarrale. A Villa di Pignone le mele entrano nella composizione di due decotti: il primo associato a camomilla (*Matricaria chamomilla* L.), malva (*Malva sylvestris* L.), finocchio (*Foeniculum vulgare* Miller), salvia (*Salvia officinalis* L.), rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.) e limone (*Citrus limon* (L.) Burm. fil.), mentre il secondo a vetriola (*Parietaria officinalis* L.) e limone (*Citrus limon* (L.) Burm. fil.); entrambi sono bevuti per esercitare sull’organismo un’azione depurativa. A Buto (Varese Ligure) come lassativo si usa l’*egua de pume* preparata facendo bollire le mele assieme alle prugne (*Prunus domestica* L.).

DOMESTICI: fettine ben essiccate del “frutto” si pongono nei cassetti o negli armadi al fine di profumare la biancheria.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: in diversi paesi della Val di Vara questo fruttifero è usato nella pratica della segnatura per eradicare i porri (*porium*). Una mela è tagliata in 4 spicchi e con ognuno di questi si toccano i porri; al termine dell’operazione il “frutto” viene ricomposto e sotterrato in un luogo dove la persona “segnata” non dovrà mai più passare. È credenza popolare che il problema dermatologico scomparirà non appena la mela sarà marcita.

ARTIGIANALI: col suo legno si realizzano gli stampi per tagliare e decorare i *croxetti*, una tipica pasta realizzata con acqua e farina bianca.

NOTE E CURIOSITÀ: i pomi, da un punto di vista botanico, sono “falsi frutti”, perché la parte che si mangia non deriva dall’ovario, bensì dall’ingrossamento del ricettacolo. Il vero frutto in realtà è rappresentato dalla parte che scartiamo, il torsolo.



A sx, melo Musa (Scurtabò-Varese Ligure) e a dx, melo Rusenenta (Ossegna-Maissana)

ALCUNE VARIETÀ AUTOCTONE DI MELO



Carlo



Fosso



Gianchetta



Stolla



Zanò



Musa

LIQUORISTICI: dalle mele fermentate, per distillazione, si produceva l'acquavite.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 1, 2, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 23, 24.

Malva sylvestris* L.*Famiglia:** Malvaceae**Nomi comuni:** malva**Forma biologica:** emicriptofita scaposa**Categoria corologica:** subcosmopolita**Denominazioni liguri:** arma, marva, valma, varma, vorma, v arma, verm etta, varmetta**Denominazioni della Val di Vara:** malvia, marva, smarva, smarvia, varma, m rvia**USI ETNOBOTANICI**

MEDICINALI: nella farmacopea popolare della Val di Vara, questa specie   tra le pi  usate in assoluto; s'impiega da sola o abbinata ad altre droghe vegetali come la vetriola (*Parietaria officinalis* L.), il falso crescione (*Veronica beccabunga* L.), l'erba ruggine (*Ceterach officinarum* DC.), la camomilla (*Matricaria chamomilla* L.), la gramigna (*Cynodon dactylon* (L.) Pers.), la borragine (*Borago officinalis* L.), il sambuco (*Sambucus nigra* L.) e tante altre. Numerosissime sono le propriet  riconosciute e sfruttate dalla popolazione locale: antinfiammatorio, antitussivo, depurativo, diuretico ecc. Tra le pratiche pi  in voga troviamo il decotto delle foglie e/o dei fiori usato in vario modo: in sciacqui antidontalgici, in caso di gengiviti o ascessi dentali; somministrato oralmente come depurativo, antitussivo o generico antinfiammatorio sistemico, specialmente dell'apparato gastrointestinale e di quello urinario; per uso esterno in impacchi sugli occhi arrossati o nel trattamento della crosta lattea. Tra alcuni usi originali ricordiamo che in localit  Carrodano per dare sollievo in caso di tosse e asma si somministra oralmente un decotto realizzato con le foglie, miscelate ai fiori del sambuco (*Sambucus nigra* L.); mentre ad Antessio (Sesta Godano), il medesimo preparato   adoperato in sciacqui contro il mal di denti. A Villa di Pignone in caso di mal di gola si eseguono impacchi sul collo con le foglie cotte.

VETERINARI: nel territorio di Varese Ligure, il decotto delle foglie è fatto bere ai cani in caso di processi infiammatori a carico dell'apparato gastro-intestinale.

COSMETICI: a Serò di Zignago il decotto di foglie, unite a quelle di borragine (*Borago officinalis* L.), crusca e ad un cucchiaino di amido è usato per detergere la pelle arrossata (azione antinfiammatoria).



Particolare delle foglie



Particolare del fiore

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 5, 9, 12, 14, 22, 24, 26.