

***Sonchus oleraceus* L.****Famiglia:** Compositae**Nomi comuni:** cicerbita**Forma biologica:** terofita scaposa  
**Categoria corologica:** subcosmopolita

**Denominazioni liguri:** scixerboa, sciuxerbua, lacciùssa, lacciùssola, acciùsoala, acciùssala, scurzoere, quarlatti, strugiun, cardela, cardella, cardella dumestega, cardellina, grespino, laiciùsso, sèrbixe, lacciansòn, lasciansùn, latussa, mascherpin, sesierbu, seserbde, laciusa, dèvure, lacette, cardele, acciciora, enzeirai, zezérbeda, scixerboa

**Denominazioni della Val di Vara:** laitasse, lattuga, lataccia, lattigin, lattjin, leitazze, lattuga selvatica, sciscerba, sciuxèrbua, sciserbide, cicerbita, cicerbite, cicerbie, sciserbua, sciserbue, scuserbue, siserbua, siserbue, siscerbe, sesérbe, sisérbe, scicerbide, sicerbue, sesérbue, zizerbore.

**USI ETNOBOTANICI**

**ALIMENTARI:** questa specie erbacea è molto impiegata nel ricettario gastronomico della Val di Vara. Le foglie della rosetta basale si consumano fresche in insalata, lesse, normalmente assieme ad altre erbe di campo, nel ripieno dei *pansotti*, nella preparazione delle torte salate e nella minestra di verdure. Si impiega, anche se in minor misura, la specie affine *S. asper* (L.) Hill. A Pignone con questa specie, unita ad altre erbe di campo, si prepara il ripieno di un piatto denominato *grafignun*, una sorta di raviolo fritto.

---

**FONTI BIBLIOGRAFICHE:** 8, 11, 12, 13, 15, 22, 24.

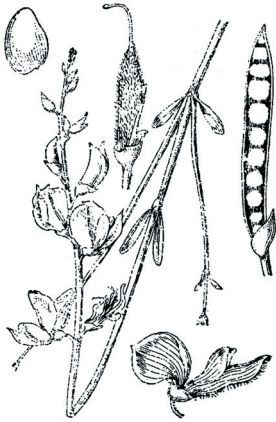
***Spartium junceum* L.**

**Famiglia:** Leguminosae

**Nomi comuni:** ginestra

**Forma biologica:** fanerofita cespugliosa

**Categoria corologica:** euri-mediterranea



**Denominazioni liguri:** fenestra, zenestra, gien-èscia, giestra, galletti, galletti da prucessiùn, petussa, zinestra, grai, mazzu, sciù di mazzu, cantagalletti

**Denominazioni della Val di Vara:** senéstra, zinestra, reijiun gialla, zenèsta petesun-a, zenèstra

**USI ETNOBOTANICI**

**MEDICINALI:** in località Agnola (Carro), in passato, si utilizzava per via orale il decotto dei fiori per curare diversi e imprecisati malesseri. Ricordiamo a tal proposito la pericolosità di questa droga vegetale ricca di sparteina, un alcaloide fortemente cardiotonico.

**VETERINARI:** questa specie era usata per alimentare i conigli.

**ARTIGIANALI:** con i rami si realizzano caratteristiche scope.

**AGRICOLI:** i rami molto flessibili sono usati per legare i pomodori e la vite ai tutori.

**RELIGIOSI:** in occasione della festa del *Corpus Domini* - celebrata tre settimane dopo l'Ascensione, a testimoniare la presenza del Corpo e del Sangue di Cristo nell'Eucarestia - sono raccolti diversi fiori, fra cui le ginestre, per addobbare le croci votive e le strade percorse della processione religiosa (infiorate).

**ORNAMENTALI:** questa specie, in relazione alla ricca e profumata fioritura, viene coltivata a scopo ornamentale, oltre al suo impiego nel realizzare composizioni di fiori freschi.



Pianta in piena fioritura



Particolare dei frutti (legumi)



Rami usati per annodare le piante ortive ai tutori

---

**FONTI BIBLIOGRAFICHE:** 5, 9, 12, 17, 26.

***Stachys recta* L.**

**Famiglia:** Labiatae

**Nomi comuni:** erba stregona, stregona

**Forma biologica:** emicriptofita scaposa

**Categoria corologica:** orofita N-mediterranea



**Denominazioni liguri:** erba du consumo, erba dâ Madonna, giavara, tè sarvego

**Denominazioni della Val di Vara:** erba da puia, erbu da puia, erba da poia

**USI ETNOBOTANICI**

**MEDICINALI:** nel territorio comunale di Carro dalle foglie, assieme alle sommità fiorite dell'elicriso (*Helichrysum italicum* (Roth) Don), si prepara una pomata usando come eccipiente la sugna. Questo preparato si spalma sulla fronte per sedare l'ansia e l'agitazione. In località Piana Battolla (Follo) in caso di tosse e costipazione si assume oralmente il decotto preparato dalle foglie di una specie affine, la betonica (*Stachys officinalis* (L.) Trevisan).

**MAGICI E SUPERSTIZIONE:** in alta Val di Vara il decotto delle parti aeree è usato per lavare la persona che ha subito uno spavento, per allontanare i postumi legati ad uno shock: se l'acqua rimane limpida la paura è scemata, viceversa diventa viscosa e torbida. Le abluzioni proseguiranno fino a quando l'acqua ritornerà perfettamente chiara.

## *Tamus communis* L.

**Famiglia:** Dioscoreaceae

**Nomi comuni:** tamaro

**Forma biologica:** geofita con radici gemmate

**Categoria corologica:** euri-mediterranea



**Denominazioni liguri:** cò d'a Madònna, erba de biscia, tanno, velùgoe mas-cia, velùgòn.

**Denominazioni della Val di Vara:** erba de bise, erbe de bisce, granin de bisa, üva de bisa.

### USI ETNOBOTANICI

**ALIMENTARI:** a Serò di Zignago i germogli si mangiano lessi.

**MEDICINALI:** a Borghetto Vara, Serò di Zignago, Borseda (Calice al Cornoviglio) e a Riccò del Golfo le bacche rosse e ben mature si strofinano sulle parti del corpo affette dai dolori reumatici o nevralgici, e in particolare contro la sciatica. Nell'utilizzare questa droga occorre cautela poiché sulla cute può indurre un intenso bruciore.

**NOTE E CURIOSITÀ:** si tratta di una pianta tossica, specialmente a livello dei frutti, peraltro assai invitanti, simili a quelli del ribes (*Ribes rubrum* L.). La fitochimica riconduce alla categoria delle saponine la velenosità del tamaro, capaci di provocare gravi irritazioni gastro-intestinali, fino all'emolisi nelle forme acute di intossicazione.

**FONTI BIBLIOGRAFICHE:** 11, 12, 14, 15, 22, 24.

## *Tanacetum parthenium* (L.) Sch.-Bip.

**Famiglia:** Compositae

**Nomi comuni:** partenio

---

**Forma biologica:** emicriptofita scaposa  
**Categoria corologica:** coltivata-naturalizzata



**Denominazioni liguri:** amaëta, amaëtta, erba amà, erba majà, erba mariò, margaritte, camamilùn

**Denominazioni della Val di Vara:** camamilla sarvaega, margeritta

### USI ETNOBOTANICI

**MEDICINALI:** in alta Val di Vara l'infuso dei capolini è assunto oralmente come sedativo nervino e analgesico in caso di mal di pancia. A Mattarana (Corrodano), invece, è bevuto per facilitare la digestione. Il preparato, normalmente, è edulcorato poiché di sapore molto amaro. Come decongestionante degli occhi arrossati e stanchi si praticano impacchi con il medesimo infuso.

**VETERINARI:** in alta Val di Vara l'infuso di "fiori" è fatto bere alle bestie irrequiete come sedativo nervino o contro i dolori gastro-intestinali.

**ORNAMENTALI:** questa specie è coltivata per abbellire i giardini o raccolta per confezionare bouquet di fiori freschi.