

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.

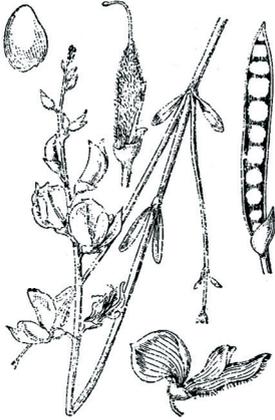
***Spartium junceum* L.**

Famiglia: Leguminosae

Nomi comuni: ginestra

Forma biologica: fanerofita cespugliosa

Categoria corologica: euri-mediterranea



Denominazioni liguri: lenestra, 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.

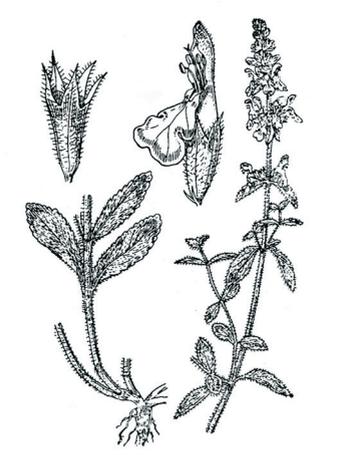
***Stachys recta* L.**

Famiglia: Labiatae

Nomi comuni: erba stregona, stregona

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: orofita N-mediterranea



Denominazioni liguri: erba du consumo, erba dà 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.

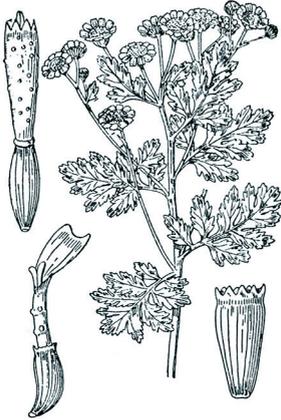
Tanacetum parthenium (L.) Sch.-Bip.

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.