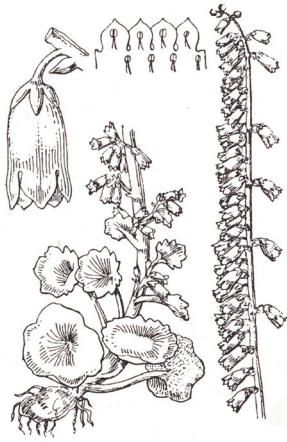


Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy

Famiglia: Crassulaceae

Nomi comuni: ombelico di Venere

Forma biologica: geofita bulbosa
Categoria corologica: E-mediterranea



Denominazioni liguri: erba cappellina, concanetti, cappelletti, capletti, cappei, cuppin, erba per i calli, coccarelli, cuvercetti, cupetin, campanin, strafforella delle muraglie

Denominazioni della Val di Vara: ciaveleti, capeleti

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le sue caratteristiche foglie, orbicolari e carnosette, si consumano lesse, normalmente assieme ad altre erbe selvatiche; si impiegano altresì nel ripieno delle torte salate. Nella Vallata, l'uso fitoalimurgico di questa specie è poco in voga.

MEDICINALI: si tratta di una pianta scarsamente adoperata nella medicina popolare. Solamente in alta Val di Vara trova impiego nel trattamento della sciatica e dei dolori lombari, applicando direttamente sulla parte le foglie ben pestate. La popolazione locale riferisce che come effetto collaterale, tale pianta, può provocare sulla cute bruciore e irritazione.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 8, 9, 12, 14, 24.

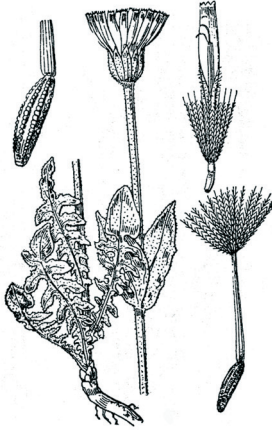
Urospermum dalechampii (L.) Schmidt

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: lattugaccio, radicchione selvatico

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: euri-mediterranea



Denominazioni liguri: bunommi, bellommu, bell'omu, beliommi, brichetti, bunòmo, grasciaporchi, ingrascia-porchi, cardella, cardelle, cardellina

Denominazioni della Val di Vara: bellommi, bellommu

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le foglie, particolarmente amare, si consumano in piccole quantità lesse, in associazione ad altre erbe selvatiche; questa specie rientra anche nella preparazione del ripieno dei *pansotti*.

Urtica dioica* L. e specie affini*Famiglia:** Urticaceae**Nomi comuni:** ortica, urtica**Forma biologica:** emicriptofita scaposa**Categoria corologica:** subcosmopolita**Denominazioni liguri:** erba gata, ortiga, ortìga, örtiga, punza, urtiga, urtìga, ortia, urtigua, urtía**Denominazioni della Val di Vara:** ortiga, urtiga//he**USI ETNOBOTANICI**

ALIMENTARI: questa specie è assai usata in Val di Vara; le foglie e le cime si consumano in gustose frittate, come verdura lessa assieme ad altre erbe di campo, spesso ripassate in padella con aglio e pomodoro; si usano altresì nella preparazione della pasta verde (come i *tagiain* = tagliatelle), nel ripieno dei ravioli e delle torte salate.

MEDICINALI: il decotto delle foglie è impiegato per le sue proprietà depurative, diuretiche e antinfiammatorie, soprattutto dell'apparato gastro-intestinale e di quello urinario. In alta Val di Vara questo decotto trova impiego, sempre per uso interno, come antitussivo e per combattere il raffreddore; spesso si uniscono anche le *cime de brigne* (*Rubus ulmifolius* Schott). In località Antessio (Sesta Godano) il decotto di foglie, assieme alle parti aeree di vetriola (*Parietaria officinalis* L.), alle radici di tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber) e di cicoria selvatica (*Cichorium intybus* L.), è bevuto per depurare l'organismo; sempre in questi luoghi come rinfrescante intestinale si somministra oralmente il decotto di radici, unite a quelle delle fragole di bosco (*Fragaria vesca* L.). A Borseda, per curare i dolori si usava strofinare l'intera pianta sulla schiena, operazione che aveva, spesso, come effetto collaterale indesiderato la formazione di vesciche; a Veppo (Rocchetta Vara), questa pratica era eseguita sulle

mani per riattivare la circolazione sanguigna. Interessante e originale è la pratica medicamentosa emersa a Varese Ligure: il decotto di foglie è somministrato oralmente per curare l'orticaria. Ortica secca era messa nel fondo del colino per filtrare il latte; secondo la tradizione popolare questa operazione era in grado di arricchirlo di sostanze nutritive.

VETERINARI: a Sesta Godano e a Varese Ligure i pastori eseguono sulle mammelle delle pecore urticazioni con l'intera pianta per aumentare la produzione di latte.

COSMETICI: come tricostimolante si prepara un decotto di foglie molto concentrato per frizionare il cuoio capelluto. Il decotto si usa per risciacquare i capelli, per fortificarli e renderli più morbidi. Si usa anche *U. urens* L.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: a Varese Ligure è stato registrato uno strano rito magico che permette, a chi soffre di mal di fegato, di poter mangiare le carni grasse come quelle di maiale e di capretto. L'operazione prevede di far girare, per 7 volte, intorno al paziente una pianta di ortica, usando una mano e poi l'altra per completare ogni singolo giro!



A sx, *Urtica dioica* L. (particolare delle foglie) e a dx, *Urtica urens* L. (particolari delle foglie e infiorescenze)

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 24.

Vaccinium myrtillus* L.*Famiglia:** Ericaceae**Nomi comuni:** mirtillo nero**Forma biologica:** camedita fruticosa**Categoria corologica:** circumboreale

Denominazioni liguri: bregugnun, brignuin, brignurettu sarveigu, cirexette, curnagin, curnagin-a, puëtte, puëlette, puelette, pelle, piccè, puële, pielle, ampolline, ampuette, tuvèle, tuèle, neirette, pignocè, noireze, sézö, cizöra, cirizöra

Denominazioni della Val di Vara: percia, perciua, pèrciue, pellette, pèlle, piele, puëlle, perpie

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: i mirilli si consumano freschi, per preparare dolci casalinghi, marmellate, sciroppi ecc. Alcuni intervistati riferiscono la raccolta anche del falso mirtillo (*Vaccinium uliginosum* L. s.l.).

MEDICINALI: i frutti sono considerati un ottimo cibo vitaminico per migliorare l'acuità visiva; questa benefica azione, peraltro sfruttata già in oftalmologia, è legata alla ricca presenza di antociani in grado di favorire la rigenerazione dei pigmenti retinici come la rodopsina.

NOTE E CURIOSITÀ: per la raccolta dei mirilli si usa un particolare attrezzo, a mo' di pettine - in dialetto la *macchinèta pe e pèlle* - realizzato in ferro o in legno. Oggi, nei terreni demaniali la raccolta delle bacche è regolata per legge. I vecchi raccontano che negli anni del dopoguerra, dagli estesi vaccinieti del monte Zatta, si raccoglievano alcune decine di quintali di mirilli creando un fiorente mercato che addirittura interessava i paesi esteri come la Svizzera e la Germania.



“Pettine” per la raccolta dei mirtilli - Museo Contadino di Cassego



Foto B. Helgelein

Particolare dei fiori (corolla urceolata)



Particolare dei frutti (bacche)