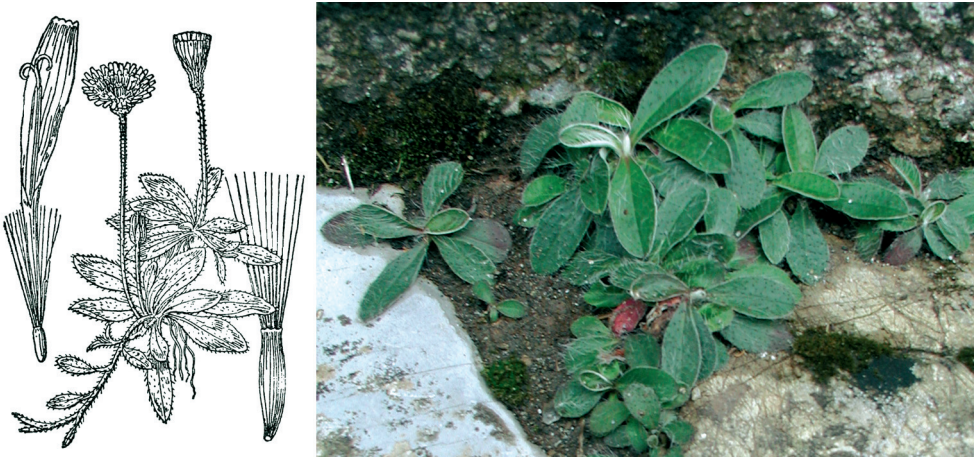


Hieracium pilosella L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: pilosella

Forma biologica: emicriptofita rosulata
Categoria corologica: europeo-caucasica



Denominazioni liguri: oëggia de ratto, stagnasangue, pèi d'ommu, erba del taglio, pìatanèla, erba perušetta, perušetta

Denominazioni della Val di Vara: sine nomine

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: nella farmacopea popolare della Val di Vara questa specie compare solo nel territorio comunale di Varese Ligure, e più precisamente in località Scurtabò, le foglie fresche si applicano direttamente sulle bruciatore al fine di accelerarne il processo di guarigione (azione cicatrizzante).

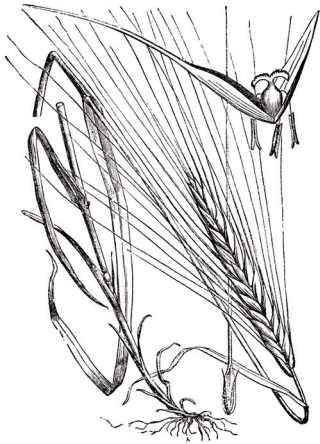
Hordeum vulgare L.

Famiglia: Poaceae

Nomi comuni: orzo

Forma biologica: terofita scaposa

Categoria corologica: coltivata



Denominazioni liguri: orziu, ordio/u, ördiu, orhiu, erdiu, orgiu, orzu

Denominazioni della Val di Vara: orzu, orśu

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: dall'orzo tostato si prepara la nota bevanda, usata come succedaneo del caffè. I pastori in passato preparavano un pane d'orzo a lunga conservazione da consumare durante i lunghi periodi della transumanza.

MEDICINALE: in diverse località il decotto delle cariossidi è somministrato oralmente come rinfrescante intestinale, indicato soprattutto per i bambini e per gli anziani.

VETERINARI: le cariossidi si davano da mangiare alle mucche, prima e dopo il parto, per depurarle; si usano altresì le spighe dell'orzo selvatico (*H. murinum* L. s.l.).

ORNAMENTALI: le spighe si impiegano nelle composizioni di fiori secchi.

LUDICI: i bambini si divertono a mettere le spighe sui vestiti e a vederle "camminare"; il movimento è da relazionare alle variazioni di umidità dell'aria.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 12, 14, 17, 22, 26.

Humulus lupulus L.

Famiglia: Cannabaceae

Nomi comuni: luppolo

Forma biologica: fanerofita lianosa
Categoria corologica: europeo-caucasica



Denominazioni liguri: ambròtu, lüppu, reverdixe, revedixe, ruverdi, vertüxi

Denominazioni della Val di Vara: bertussi, erba lupin-a, asparago serveigu (*sic*)

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: i giovani getti si consumano lessi, nel ripieno delle torte salate, nelle minestre di verdura, ma soprattutto rappresentano l'ingrediente base per la preparazione di gustosissime frittate.

A Rio e a Rocchetta Vara si realizzano frittate mescolando i germogli alle "cime" di vitalba (*Clematis vitalba* L.).

Hyoseris radiata L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: trinette

Forma biologica: emicriptofita rosulata
Categoria corologica: steno-mediterranea



Denominazioni liguri: dente de can, denti de cuniuggiu, erba rissa, erba gaina, erba stella, engrai, garatun, peirin, perrin, s-ciappasassi, serretta, spinassu sarvægu, taggianuìn, tagliaïneta, tagliaïnettu, taggiaïnetto, zberise

Denominazioni della Val di Vara: tataïnetti

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: nelle pratiche alimurgiche si utilizzano le foglie della rosetta basale consumandole di preferenza cotte, ma anche fresche nelle insalate se raccolte a fine inverno, inizio primavera, quando sono particolarmente tenere.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 11, 12, 15.

Hypericum perforatum* L.*Famiglia:** Guttiferae**Nomi comuni:** erba di San Giovanni, iperico**Forma biologica:** emicriptofita scaposa**Categoria corologica:** subcosmopolita

Denominazioni liguri: erba de San Giambattista, erba de San Giuanni, erba de San G'oàn, erba de San Giuani, erba perica, trascalàn, sangue-spasso, scacciadiavolo, arfè de terra, impèja, erba peja, fiore di S. Giovanni, ninsèra, pelissan-a, peju, erba de San Pèu, empèiro, ipericu, impericum, gamba d'fèru, sangue-spasso, sciuva d'impeu, sangue novù, sangue spasso

Denominazioni della Val di Vara: canùde, erba dei cento mali, erba (*sic*)

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: in alta Val di Vara questa specie era usata nella preparazione di un particolare cerotto vulnerario. Si faceva bollire una manciata di fiori, per circa 30 minuti, in olio d'oliva con un po' di pece greca e resina di aloe (*Aloe* sp.); questo preparato si spalmava su una tela o direttamente sulle ferite per cicatrizzarle.

A Carro e a Corvara (Beverino) l'oleito ottenuto mettendo a macerare i fiori in olio d'oliva per circa 30 giorni si usa topicamente sui tagli per rimarginarli. In località Borseda (Calice al Cornoviglio) l'infuso delle sommità fiorite è somministrato oralmente come diuretico.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: questa specie era una delle piante con le quali si preparava *u brevetu*, un cuscinetto a forma di cuore, riempito con tre erbe, che si regalava come buon augurio nel giorno di San Giovanni (24 giugno).

NOTE E CURIOSITÀ: a Borseda l'iperico è chiamato *erba dei 100 mali* perché si riteneva capace di curare molte malattie.



Pianta in piena fioritura



Oleito di iperico dal tipico colore rosso rubino

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 9, 12, 14, 23, 24.