

Borago officinalis* L.*Famiglia:** Boraginaceae**Nomi comuni:** borragine**Forma biologica:** terofita scaposa**Categoria corologica:** euri-mediterranea

Denominazioni liguri: bora|ena, borace, boraxa/e/o, boràzèna, borrana, burage, buragia, buraijje, buraixa/e, buraixn, buraje, burase, buraxa/u, buràza/e, burogiu, buroiijje, burraise, burraxa/e, burzèna, busa|ena

Denominazioni della Val di Vara: borag'na, boragine, borragine, boraja, boraje servega, boraje, borajine, boraxia, borazena, borragine, buragia, buraja/e, bürasa, buraxa/e, burazena

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: questa specie è tra le più utilizzate in ambito gastronomico. Le foglie rientrano nel ricettario di numerosi piatti; si consumano lesse - normalmente in mescolanze - in pastella e fritte, in frittata, nelle polpette, nei *cén*, nei minestrone, nel ripieno dei *pansotti*, dei ravioli (*raviù*), dei tortelli, nonché nella realizzazione della pasta verde e delle torte salate. I fiori (*sciua*), più raramente, si consumano in frittelle (*frexiù*) o per decorare le insalate.

MEDICINALE: in alta Val di Vara l'infuso o il decotto dei fiori è assunto oralmente come depurativo, più raramente per lenire i dolori di pancia; in alcune località il decotto è preparato aggiungendo i fiori di sambuco (*Sambucus nigra* L.) o di malva (*Malva sylvestris* L.). A Carrodano, come depurativo, si beve l'infuso preparato dalle foglie, mentre a Riccò del Golfo il decotto delle foglie e l'infuso dei fiori sono ritenuti ottimi rimedi diuretici. A Càssego e a Scurtabò (Varese Ligure) il decotto delle foglie è

bevuto come antitussivo; tale uso è giustificato dalla presenza di mucillagini, sostanze molto viscoso con proprietà addolcenti le mucose.

COSMETICI: a Serò di Zignago come eudermico si beve il decotto ottenuto mettendo a bollire per circa 45 minuti le foglie unite alla crusca. Un tempo, il decotto delle foglie, assieme a quelle di malva (*Malva sylvestris* L.), alla crusca e a un cucchiaino di amido, era impiegato per detergere la cute arrossata.



Particolare del fiore (corolla rotata)



Particolare del frutto (tetrachenio)

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 24, 26.

Brachypodium pinnatum (L.) Beauv.

Famiglia: Poaceae

Nomi comuni: paleo

Forma biologica: emicriptofita cespitosa

Categoria corologica: eurasiatica



Denominazioni liguri: barca, erba barca, palèru

Denominazioni della Val di Vara: paglieri, paje, pavè, paé

USI ETNOBOTANICI

MEDICINALE: le foglie, robuste e taglienti per la presenza di un'epidermide con cellule a parete silicizzata, sono impiegate per uso esterno, una volta pestate, come emostatico e vulnerario.

Quando il contadino lavorava nei campi e si tagliava era tradizione masticare alcune foglie fresche, di questa pianta, e applicarle sulle ferite per "stagnare" il sangue e stimolarne la cicatrizzazione.

A Valgiuncata (Zignago) le foglie si usano per eseguire suffumigi balsamici in caso di bronchite; in alternativa si getta in acqua bollente il *triumo*, ossia un trito di fieno (*fén*) con l'aggiunta di una piccola quantità di calce viva e una goccia di trementina. In passato, a Varese Ligure, i fomenti erano fatti usando il residuo del fieno detto localmente *sciùmà*.

Brassica oleracea L. varietà plurimae**Famiglia:** Cruciferae**Nomi comuni:** cavolo**Forma biologica:** camefita suffruticosa**Categoria corologica:** coltivata

Foto G. Gardini

Denominazioni liguri: cou, còu, cou negro, cauru, couru, gâggie, gagge, coru, covo/u**Denominazioni della Val di Vara:** cou/i negro/i/u, cou negro, cou/i, broccuè (rif. ai germogli), femmenelle (*ibidem*)**USI ETNOBOTANICI**

ALIMENTARI: il cavolo nero a foglia larga, nella tradizione gastronomica della Val di Vara, rientra nella preparazione di tipici piatti locali, fra questi ricordiamo i cavoli ripieni *coi cén* o *u' pien*, ossia foglie di cavolo scottate in acqua salata, ripiene e cotte in vario modo; a seconda del ricettario locale cambiano gli ingredienti, le modalità di preparazione e di cottura. Tra i vegetali che vanno a costituire il ripieno troviamo la borragine (*Borago officinalis* L.), la bietola (*Beta vulgaris* L.), la cipolla (*Allium cepa* L.), il prezzemolo (*Petroselinum sativum* Hoffm.), la mente (*Mentha* sp.pl.), la maggiorana (*Origanum majorana* L.) e altre erbe di campo. I *cén* possono essere cotti in acqua, in un brodo vegetale o nel sugo di pomodoro; si servono caldi, conditi con olio d'oliva o sugo, sempre insaporiti con parmigiano grattugiato. A Pignone questo piatto è preparato in occasione della festa dell'Ascensione. Questa vecchia cultivar di cavolo è utilizzata anche nella preparazione delle zuppe e dei minestrini di verdure.

Un altro piatto contadino è la polenta (*pulenta*) con il cavolo nero (*cou negru*) e i porri (*pori*). A Zignago, i germogli del cavolo nero (*broccuè* o *femmenelle*) si usano per preparare il condimento delle tagliatelle (*taggiain*). A scopo alimentare si impiegano anche le diverse cultivar commerciali.

MEDICINALE: le foglie scaldate, anche di altre varietà (var. *botrytis* L. = cavolfiore, var. *sabanda* L. = verza, var. *capitata* L. = cavolo cappuccio), si applicano localmente per sedare i dolori reumatici, quelli nevralgici come la sciatica o sulle piaghe per stimolarne la cicatrizzazione. Le foglie s'impiegano anche fresche, ponendole direttamente sulle ferite o sulle bruciature come valido rimedio vulnerario. In località Serò di Zignago le foglie "sbollentate" si pongono sugli ematomi come antiedemigeno o sui calli come emolliente.

NOTE E CURIOSITÀ: assai rinomato è il cavolo nero di Scogna (Sesta Godano), una cultivar locale che rispetto al cavolo nero toscano ha le foglie molto larghe.



Varietà *cou negro* di Scogna (Sesta Godano)



I cén di Pignone