

Rubus idaeus L.

Famiglia: Rosaceae

Nomi comuni: lampone

Forma biologica: nanofanero fita
Categoria corologica: circumboreale



Denominazioni liguri: empau, framboàse, lampcène, ampùë, ampüje, ampòla, ampiàn, ampœja, mulè

Denominazioni della Val di Vara: ampoe, ampule, lampun, mampùn, lampon

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: i lamponi si consumano freschi, si usano nella preparazione di marmellate, dolci casalinghi, sciroppi ecc.

MEDICINALI: in alcune località della Val di Vara il decotto di foglie è somministrato oralmente contro il raffreddore.

NOTE E CURIOSITÀ: una rinomata zona di raccolta è sul monte Zatta.

Rubus ulmifolius Schott e specie affini**Famiglia:** Rosaceae**Nomi comuni:** rovo**Forma biologica:** nano-fanerofita**Categoria corologica:** euri-mediterranea

Denominazioni liguri: amura, arvaie, bacu, boco, bochi, bæssari, bæssei, brugne de more, moa, muje, muje mittèe, muje spinuin, müia, mure de seccu, mure purchæe, murei, pünte de bössou, rasa, razza, razze, raza, roveo, ruèi, ruveo, ruvèu, ruvéu, særu, sesùn, scotti, scótti, punziggioin

Denominazioni della Val di Vara: bochi, brigne, brigne de more, raza/e, rasa, sése, sesùn, mui, moe, moro, mò

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: le more sono consumate in vario modo, fresche, alla stregua della normale frutta, nella preparazione di macedonie, marmellate, sciroppi, dolci ecc. Un po' in tutta la Val di Vara i teneri germogli sono raccolti per realizzare gustose frittate. In località Antessio (Sesta Godano) si realizzano tipiche frittate aggiungendo alle *raze* anche le "puntine" di vitalba (*Clematis vitalba* L.), a Zignago di ortica (*Urtica* sp.pl.), mentre a Rio e a Rocchetta Vara di luppolo (*Humulus lupulus* L.). I getti si usano anche nel ripieno delle torte salate o freschi come snack.

MEDICINALI: in alta Val di Vara si prepara un decotto con i germogli (*cime de brigne*), uniti alle foglie di borragine (*Borago officinalis* L.), ortica (*Urtica dioica* L.) e vetriola (*Parietaria officinalis* L.), da somministrare oralmente come diuretico. Sempre in questo territorio si fa uso di un decotto depurativo ottenuto dai germogli, ai quali si aggiungono anche foglie di malva (*Malva sylvestris* L.), di falso crescione (*Veronica anagallis-aquatica* R. Br.) e rizomi di gramigna (*Cynodon dactylon* (L.) Pers.); questo

preparato si assume di preferenza a primavera e in autunno, ovvero ai cambi di stagione. A Cassana (Borghetto Vara), le foglie fresche si applicano sulle ferite per accelerarne la guarigione. A Brugnato, la foglia rovesciata e ben unta con il burro si applica su ascessi dentali o sui foruncoli (*ciavè*) come risolvente. L'infuso di fiori si usa per decongestionare gli occhi arrossati.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: a Villa di Pignone per curare il mal di gola si ricorre al *medegun*, a un guaritore che “segna” il male con i germogli dei rovi. A Pignona (Sesta Godano), con tre rami portanti altrettante foglie si “segna” il Fuoco di Sant’Antonio e gli ascessi dentali detti *resipue*, mentre a Buto (Varese Ligure) i *monfredi*, ovvero noduli cutanei a livello del collo; per la riuscita del rito successivamente i rametti vanno gettati nell’acqua corrente, in un fiume, oppure in alternativa bruciati. In quest’ultimo caso si ipotizza la filosofia “del simile che cura il simile”, *similia similibus curantur*; il fuoco di S. Antonio, una patologia che provoca un intenso senso di bruciore, è trattato con l’uso di una pianta che poi verrà, col fuoco, bruciata. A Varese Ligure, e più precisamente a Scurtabò, per compiere tale rito si adopera un rametto con 5 foglie. A Buto è stata registrata la seguente giaculatoria: *Acqua corrente porta via questo male bruciante, se bruciante non è porta via quello che invece è*. In località San Pietro Vara (Varese Ligure) il medesimo procedimento è adottato per curare imprecisate malattie cutanee. A Varese Ligure e zone limitrofe la vigilia di San Giovanni (24 Giugno) si bruciano mucchi di rovo come rito beneaugurante. A Carrodano alcune foglie di rovo - quelle più tenere e composte di cinque foglioline - si strofinano delicatamente in bocca per curare la stomatite; per la riuscita dell’operazione le foglioline devono essere successivamente lavate sotto l’acqua corrente o gettate in un fiume.

NOTE E CURIOSITÀ: le more sono frutti aggregati, un insieme di piccole drupe nerastre, derivate da un ovario apocarpico, inserite su un talamo comune.



A sx, giovani getti e a dx, particolare dei frutti

Rumex acetosella L. e specie affini

Famiglia: Polygonaceae

Nomi comuni: acetosella

Forma biologica: emicriptofita scaposa

Categoria corologica: subcosmopolita



Denominazioni liguri: erba sà, agretta/u, lapasu, pan magin, pan de luv, pan lù, aexèvure, pan-e-vin

Denominazioni della Val di Vara: pan e vin, pane e vino

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: piccole quantità di foglie rientrano nella preparazione del ripieno delle torte salate.

Nel passato i bambini masticavano i fusti poiché gradevolmente aciduli, così pure i contadini nei campi, per dissetarsi. A tal fine si usa anche la specie affine *R. acetosa* L. (acetosa).

Rumex crispus L.**Famiglia:** Polygonaceae**Nomi comuni:** romice**Forma biologica:** emicriptofita scaposa**Categoria corologica:** subcasmopolita

Denominazioni liguri: erba amòa, erba da fritò, lèingua, rémexa, rùmexa, rùmexe, rumexe, rùmegia, rumegia, rumeja, rùmixa, rixima, rimixa, remiscia, rimischia, romeja, ròmeja, romésa, rom'jeta, lapazza, lingua de can, triföggiu agru erba masina, punzignun, speaggine

Denominazioni della Val di Vara: rumiJa, rumeJa, romeJa, romiJa, romisa, romise, rumijia, rumijie, romigia, rumegia, rimigia, rùmexa/e

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: in alta Val di Vara le giovani foglie si consumano cotte, più raramente crude.

MEDICINALI: una pratica assai diffusa in tutta la Val di Vara riguarda l'uso delle foglie fresche da applicare su ferite, scottature e piaghe per accelerarne la guarigione, oppure sui foruncoli, una volta scaldate e unte con la sugna o con olio d'oliva. A Tavarone (Maissana), le foglie si applicano sulle storte come antiedematoso, mentre nelle località di Beverone, Veppo (Rocchetta Vara) e Maissana si utilizzano come antinfiammatorio per risolvere gli accessi cutanei o per stimolare la fuoriuscita di corpi estranei dalla cute, come ad esempio le spine. In alta Val di Vara le foglie sono messe nella "carta straccia" e cotte nella cenere; si applicano sugli accessi e sulle ferite infette per portarle in suppurazione e facilitarne la guarigione. Sempre a tal fine dalle foglie si prepara una pomata, usando come eccipiente la sugna. Mangiare le foglie cotte regolarizza il transito intestinale.

VETERINARI: le foglie cucinate nell'olio d'oliva o nella sugna si applicano sull'ombelico dei vitellini appena nati come profilassi, per prevenire eventuali processi flogistici.

COSMETICI: a Carrodano le foglie fresche e pestate, unite a sapone e sugna (*asciunza*), si applicano sulla cute acneica come risolvente.

RELIGIOSI: in occasione della festa del *Corpus Domini* gli infioratori raccolgono i frutti, freschi o secchi, o addirittura li abbrustoliscono per disporre di tre diverse colorazioni: verde, marrone-rossastro e nero; questo per realizzare i vistosi tappeti floreali che abbelliscono le strade percorse dalla processione religiosa. Molto conosciuta e visitata dal pubblico è l'infiorata che si organizza annualmente a Brugnato.



A sx, pianta nel suo insieme e a dx, particolare dei frutti