

Hypochoeris radicata L.

Famiglia: Compositae

Nomi comuni: costolina, ingrassaporco, piattello

Forma biologica: emicriptofita rosulata
Categoria corologica: europeo-caucasica



Denominazioni liguri: atàzine, erbugiancu, grugnin, grugnìn, pateletta, patette, radiccium, muso d'porch, insalatta de porchi, pan vin (*sic*)

Denominazioni della Val di Vara: grugnaporchi, ciattella, grugni porcini, erba pursin, erba pursinna, grugno, grugnìn, grugnìn, grugni porcili, grugno pursin, grigna pursin, grugni pursin, u-grugna pursin, grassa-porchi

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: a fine inverno inizio primavera si raccolgono le foglie della rosetta basale, consumandole normalmente cotte, da sole o assieme ad altre erbe selvatiche e più raramente fresche in insalata. Le foglie si usano altresì nel ripieno delle torte salate, nei ravioli, nella pasta verde e per realizzare gustose frittate.

Ilex aquifolium L.

Famiglia: Aquifoliaceae

Nomi comuni: agrifoglio

Forma biologica: fanerofita arborea

Categoria corologica: submediterranea-subatlantica



Denominazioni liguri: agrfœi, agrfòi, agrifeuggio, agrifœggiu, anfœggio spinoso, arifœju, baxapraeve, limùn (*sic*), massabecchi, orfœggiu sarvægu, orfœggiu spinoso, balla (rif. ai frutti)

Denominazioni della Val di Vara: agrifoggiu, agrufògiu

USI ETNOBOTANICI

ORNAMENTALI: i rami, portanti le vistose e rosse drupe, vengono raccolti per confezionare bouquet di fiori freschi o secchi, specialmente nel periodo natalizio.

DOMESTICI: rametti di agrifoglio, ginepro (*Juniperus communis* L.) e pino (*Pinus* sp.pl.) venivano bruciati nel camino per profumare le case, specialmente durante le feste di Natale.

NOTE E CURIOSITÀ: questa specie presenta un evidente dimorfismo fogliare, ossia le foglie basali e caulinari fino a ca. 2 m d'altezza sono spinescenti, mentre quelle più in alto hanno il margine intero sprovvisto di spine; questo rappresenta un tipico adattamento di difesa della pianta contro gli erbivori.

Altra caratteristica è la sua dioicità: fiori maschili e femminili portati su individui distinti.

FONTI BIBLIOGRAFICHE: 12.

Isatis tinctoria L.

Famiglia: Cruciferae

Nomi comuni: guado, erba guado

Forma biologica: emicriptofita bienne

Categoria corologica: SE-asiatica (steppica)



Denominazioni liguri: erba guadu, guadu

Denominazioni della Val di Vara: guadu

USI ETNOBOTANICI

TINTORI: nella bassa e media Valle del Vara nell'Ottocento questa specie biennale, ad *habitus* erbaceo, veniva coltivata per ricavare dalle sue foglie fresche l'indaco, un colorante naturale utilizzato per tingere di azzurro i tessuti, in particolare di cotone. Oggi è in cantiere un interessante progetto "Beverino Blues" teso a incentivare la messa a coltura di *Isatis* in terreni abbandonati e marginali per valorizzare il prodotto di estrazione attraverso il recupero della tradizione locale.

NOTE E CURIOSITÀ: l'origine della sua coltura nei territori della vallata del Vara è da ricercare nell'editto del 1810 di Napoleone Buonaparte, che obbligava la coltivazione di questa specie in diverse aree dell'Impero.

Juglans regia L.

Famiglia: Juglandaceae

Nomi comuni: noce

Forma biologica: fanerofita arborea

Categoria corologica: SW-asiatica



Denominazioni liguri: noxe, nosè, nuxe, nuxia, nuse, núze, noje, nuje, rolla (rif. al mallo)

Denominazioni della Val di Vara: nose, noJe, nuJe, ona, nuja/e, nùsa feuggieu, nuxe/i

USI ETNOBOTANICI

ALIMENTARI: i semi (gherigli) si mangiano come frutta secca e si adoperano nella preparazione del pesto, di salse, di dolci casalinghi e simili.

MEDICINALI: il liquore, preparato dai frutti immaturi (provvisi di mallo), ha proprietà eupeptiche; si beve a fine pasto per facilitare la digestione. A Varese Ligure per curare l'artrosi si mangiano 3 noci al giorno, preferibilmente la mattina; sempre in questa località il decotto del mallo si usava in semicupi in caso di "perdite femminili". In alta Val di Vara, e più precisamente a Mattarana (Carrodano), l'infuso delle foglie mescolate a fette di mela (*Malus domestica* Borkh.) essiccate è bevuto per combattere il raffreddore.

ARTIGIANALI: assai di pregio è il legno usato nella fabbricazione di mobili e affini; si usa anche per manufatti d'uso agricolo e domestico come i gioghi per le bestie o gli stampi usati nella preparazione dei *croxetti*.

COSMETICI: il decotto di mallo si adoperava per risciacquare i capelli e mantenerli scuri e lucenti. A Varese Ligure il decotto di foglie trova applicazione come detergente

della cute arrossata nei bambini; sempre a tal fine alcune foglie si mettevano a contatto della cute dei neonati prima di fasciarli.

LIQUORISTICI: ben noto è il nocino, un liquore preparato dai frutti immaturi, ancora provvisti di mallo. A Serò di Zignago si realizza un liquore dalle foglie messe a macerare in alcool etilico.

DOMESTICI: la cenere del legno di noce era ritenuta la migliore per lavare la biancheria nel *cuncum* (*Laurus nobilis* L.), poiché assai chiara.

MAGICI E SUPERSTIZIONE: a Valgiuncata (Zignago), quando nasceva un bambino “malnutrito”, con poche speranze di sopravvivenza, era considerata di buon auspicio la seguente pratica: si cercava un albero di noce con il tronco del diametro di almeno 20 cm, si legava in due punti e tra questi si praticava uno spacco mediano-verticale attraverso il quale far passare il neonato; al termine della ritualità il tronco veniva richiuso e legato. Il destino del bambino era legato indissolubilmente alla sorte della pianta che poteva vivere o morire.

TINTORI: per tingere la lana di marrone si usa l'acqua di decozione del mallo ancora verde; lo stesso trattamento è riservato agli indumenti per mantenerli scuri. A Riccò del Golfo, per tingere la lana si prepara un decotto aggiungendo al mallo le bucce delle castagne (*Castanea sativa* Miller) e le foglie di edera (*Hedera helix* L.).

LUDICI: con i gusci legnosi delle noci i bambini realizzavano piccole barchette.



A sx, gioghi in legno di noce (Museo Contadino di Càssego -Varese Ligure) e a dx, i frutti (noci)

Juncus conglomeratus L. e specie affini

Famiglia: Juncaceae

Nomi comuni: giunco

Forma biologica: emicriptofita cespitosa

Categoria corologica: S-euro-siberiana



Denominazioni liguri: zunco, xunco, erba zuncàa, erba gurin-a, gurin,

Denominazioni della Val di Vara: zunco

USI ETNOBOTANICI

MAGICI E SUPERSTIZIONE: a Valgiuncata (Zignago), i fusti si usavano per togliere il mughetto (*Candida albicans*) nella bocca dei bambini; l'operazione di segnatura era condotta da un guaritore e prevedeva la recita di particolari preghiere.

AGRICOLI: i fusti, assai flessibili, si usano per legare le piante ai tutori.