



PROVINCIA DELLA SPEZIA

Via Vittorio Veneto, 2 - 19124 La Spezia
<http://www.provincia.sp.it>



Viale Giuseppe Mazzini, 47 - 19121 La Spezia
<http://www.turismoprovincia.laspezia.it>



BioLabs
Biological Laboratories

Laboratori BioLabs
Scuola Superiore Sant'Anna
di Studi Universitari e di Perfezionamento - S.S.S.A.
Piazza Martiri della Libertà, 33 – 56127 Pisa
<http://www.sssup.it>

Coordinamento della pubblicazione:
Provincia della Spezia

I testi sono stati realizzati da:
Fabiano Camangi, Agostino Stefani, Luca Sebastiani

Il paragrafo *Piante nelle composizioni popolari*
è stato redatto dalla Dr.ssa Simonetta Maccioni

Il paragrafo *Val di Vara: Profilo storico* e il sottoparagrafo *Le torte salate tradizionali*
sono stati redatti dal Dr. Michele Armanini

Cura redazionale, grafica e impaginazione:
Fabiano Camangi, e-mail: camangi@sssup.it

Referenze fotografiche:
Fabiano Camangi, Michele Armanini, Stefano Benvenuti, Mairo Mannocci, Alessandra Sani, Bernd Helgelein, Massimo Seravelli, Peter Carlo Kugler, Luca Segantini, Fabio Lucchesi, Roberto Narducci, Giancarla Gardini, Sandro Lagomarsini, Bruno Quochi, Angelo Lippi, Gruppo Botanico Livornese (GBL) e Gruppo Micologico Lucchese "Benedetto Puccinelli" (GML)

Stampa:
Press Service srl, Sesto Fiorentino - Osmannoro (Firenze)

ISBN 978-88-903469-7-2
© Copyright 2009 - Provincia della Spezia e BioLabs SSSA

Etnobotanica in Val di Vara

l'uso delle piante nella tradizione popolare

Fabiano Camangi, Agostino Stefani, Luca Sebastiani

Scuola Superiore Sant'Anna
di Studi Universitari e di Perfezionamento di Pisa





Rosa canina L.
Tratto da *Le piante utili e nocive* di F. Cazzuola, 1880

Gli autori invitano i lettori ad adottare la massima cautela nell'identificazione e nell'eventuale utilizzo delle specie trattate, poiché, come evidenziato, talune piante sono tossiche. Si declina ogni eventuale responsabilità legata a un uso non corretto delle informazioni contenute nel testo.

INDICE

Presentazioni	p. 7
Introduzione	p. 11
Metodologia applicata alla ricerca etnobotanica	p. 14
Etnobotanica in Liguria	p. 17
Val di Vara: Inquadramento geografico	p. 18
Val di Vara: Profilo storico	p. 23
Etnobotanica in Val di Vara	p. 28
1. Piante d'uso medicinale nella cura dell'uomo	p. 30
2. Piante d'uso veterinario	p. 34
3. Piante d'uso alimentare e liquoristico	p. 36
3.1 Le torte salate tradizionali	p. 41
4. Piante d'uso artigianale, tintorio, domestico e agricolo	p. 45
5. Piante d'uso cosmetico	p. 47
6. Piante d'uso ornamentale	p. 48
7. Piante nei riti religiosi	p. 49
8. Piante nella magia e nella superstizione	p. 50
9. Piante d'uso vario	p. 52
10. Piante nelle composizioni popolari	p. 53
Nota linguistica	p. 64
Premessa alle schede	p. 65
Schede etnobotaniche	p. 67
L'Orto Botanico di Sesta Godano	p. 333
Il Museo Contadino di Càsego	p. 339
Glossario	p. 343
Indici dei nomi comuni	p. 349
Indice dei nomi scientifici	p. 353
Bibliografia citata e di riferimento	p. 357



La Val di Vara, antica e incontaminata valle del nostro entroterra, ha custodito nel corso dei secoli le antiche tradizioni, trasmesso il sapere da generazione a generazione, un tesoro intangibile che fortunatamente è giunto sino a noi.

Grazie al *Progetto Pilota della Montagna Spezzina*, abbiamo raccolto, catalogato e diffuso le storie di donne e di uomini della valle, agricoltori, operatori

del bosco, artigiani: oggi quel patrimonio di conoscenza è diventato un sapere per tutti.

Questo libro parla delle specie vegetali impiegate nelle pratiche popolari, individuate e denominate secondo le varie “lingue” delle piccole comunità che compongono la valle, parla degli usi alimentari, tintori, magici, illustra la vita quotidiana e le speranze di quelle persone. Attraverso la lettura di questo testo si può percepire l’amore per le piccole cose, dimostrare che attraverso il sapere ogni cosa può essere importante.

Conservare per vivere, conservare per condividere nei giorni di festa, cogliere lungo i torrenti, nei campi, tra le rocce quel qualcosa di importante che vale la pena essere raccolto, raccontato o condiviso. Per questo la Val di Vara è una terra magica dove necessità, scienza, superstizione, si sovrappongono.

Ringraziamo tutti coloro che hanno permesso che questo patrimonio non venisse disperso, che la memoria venisse mantenuta e coltivata; il nostro impegno è quello di contribuire a diffonderla e a valorizzarla.

Marino Fiasella
Il Presidente

Federico Barli
L’Assessore all’Agricoltura



La Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa ha tra le sue missioni, quella di promuovere lo studio di temi riguardanti la salute e lo sviluppo sostenibile. In questo libro, gli Autori affrontano argomenti come la tutela e la valorizzazione della biodiversità vegetale attraverso la riscoperta delle antiche tradizioni legate all'utilizzo delle piante spontanee e d'interesse agrario. Il loro metodo di studio integra conoscenze di botanica, medicina, gastronomia, agronomia ed altri saperi afferenti alle scienze applicate mettendo sapientemente a frutto quelle competenze scientifiche presenti e ormai consolidate all'interno dei laboratori della Scuola.

Il libro *Etnobotanica in Val di Vara, l'uso delle piante nella tradizione popolare* affronta temi apparentemente semplici e pratici con rigore scientifico e metodologico. Il testo introduce il territorio della Val di Vara curando gli aspetti geografici e storici, per poi analizzare gli usi etnobotanici, ovvero la flora spontanea nella tradizione locale. Le piante analizzate sono divise in schede e per ogni specie è segnalato il nome scientifico, la famiglia d'appartenenza, i nomi popolari e altri dati botanici. *Corpus* del libro sono i molteplici impieghi etnobotanici (medicinali, alimentari, veterinari, artigianali, agricoli, ornamentali, ludici, voluttuari ecc.) propri della cultura rurale, descritti minuziosamente e, ove disponibile, supportati da dati bibliografici. La ricca iconografia e documentazione fotografica a colori, facilitano il riconoscimento delle specie vegetali sul campo all'eventuale raccoglitore.

La Scuola sostiene la riscoperta e valorizzazione delle numerose potenziali risorse presenti sui territori rurali, al fine di contribuire alla salvaguardia e valorizzazione del sapere rurale che nella sua semplicità e genuinità costituisce un patrimonio economico, artistico e culturale.

Siamo grati agli Autori, alla Provincia di La Spezia e a tutti gli Enti della Liguria, che hanno realizzato e sostenuto questa ricerca per il recupero delle tradizioni rurali, rendendo noto questo patrimonio alla collettività.

Con questi auspici la Scuola Sant'Anna spera che quanto realizzato possa costituire un modello di studio per altre realtà, e servire alle presenti e future generazioni come memoria "viva" degli usi e costumi popolari connessi con l'uso delle piante spontanee.

Con i migliori Auguri di Buona Lettura

Prof.ssa Maria Chiara CARROZZA

Direttore

Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa



Le piante entrano da sempre nella vita quotidiana dell'uomo e sono penetrate in tantissimi modi diversi nelle sue pratiche quotidiane ma anche nell'alimentazione e nella cura delle malattie. Rappresentano quindi un tassello essenziale nella costruzione dei saperi contadini e si intrecciano nella storia e cultura di un luogo. Comprendere quindi un territorio significa anche conoscere le tradizioni della popolazione che da sempre vi abita, che ne conosce i profumi, i colori e i segreti delle essenze.

Questo libro ricco di informazioni si presta ad essere un *vademecum* per la lettura di un'area ancora piena di tradizioni e tipicità, valori che tendono a scomparire, ma che in controtendenza, vengono invece sempre più ricercati e apprezzati, perché l'avviarci verso un mondo globalizzato induce per contrasto alla ricerca delle proprie radici e delle proprie tradizioni.

La volontà di descrivere, documentare e trasmettere le conoscenze etnobotaniche di un luogo, tra l'altro bellissimo come la Val di Vara, diventa quindi un'opera sia di recupero, sia di valorizzazione del patrimonio culturale locale, proiettata anche verso la riscoperta di identità più profonde nella varietà degli aspetti che caratterizzano il territorio italiano.

La cultura, i saperi e le tradizioni di un'area, tanto più se si intersecano con le caratteristiche del suo ambiente, sono oggi attrattori fortissimi per il settore turistico e l'interesse per questo patrimonio comincia a diventare di portata più ampia, così come il suo valore inizia ad essere universalmente riconosciuto.

In questo contesto, un libro che dipinge e spiega le tradizioni etnobotaniche e i suoi "colori" rappresenta sicuramente un'opera mirabile, utile e preziosa che ci si auspica possa diffondersi per i suoi contenuti e come esemplificazione di un modello di analisi territoriale di rilievo conoscitivo ed applicativo.

Prof.ssa Giulia Caneva
Ordinario di Botanica Ambientale Applicata
Università Roma Tre

INTRODUZIONE

Il quesito che si pone il lettore davanti a questo testo riguarda il significato di Etnobotanica, la disciplina che studia le tradizioni popolari legate alle specie vegetali, a quell'insieme di credenze e pratiche frutto delle conoscenze empiriche della "gente comune", alimentate dal sapere antico della cultura contadina: ne sono gli strumenti le scienze dell'uomo e delle piante; Barrau (1971) la colloca fra un orientamento umanistico e un'antropologia "vegetalistica".

Le ricerche etnobotaniche hanno documentato come numerosissime piante (spontanee e coltivate) siano parte integrante del vivere quotidiano, trovando applicazione in vari settori, da quello medicinale e veterinario, agli usi alimentari, artigianali, tintori, liquoristici, ornamentali, fino ad arrivare a impieghi meno attestati come quello cosmetico, ludico, voluttuario, religioso e addirittura magico.

Le tradizioni popolari si sono generate e modificate secondo varianti diatopiche (evoluzione nello spazio) e diacroniche (evoluzione nel tempo), influenzate dalla diversità dei luoghi e dai cambiamenti culturali e socio-economici; giunte a noi con il susseguirsi delle generazioni, oggi sopravvivono, in gran parte, nella memoria orale delle persone più anziane.

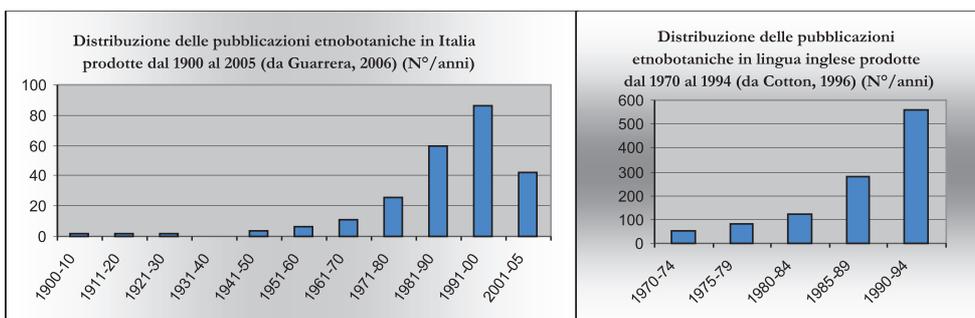
L'etnobotanica si occupa di censire, elaborare e interpretare le relazioni secolari instaurate tra l'uomo e il regno vegetale tracciandone le tappe evolutive grazie alle conoscenze di base delle scienze botaniche e antropologiche, in sinergia con quelle mediche, gastronomiche, agrarie e di altre discipline.

Il bagaglio di tradizioni recuperato alla conoscenza collettiva dall'etnobotanica, ha in sé un valore culturale intrinsecamente elevato, come memoria storica della civiltà contadina ormai decaduta o frammentata, e un'indubbia valenza scientifica, sociale ed economica in relazione alle potenziali ricadute applicative come, ad esempio, la valorizzazione dei territori rurali e dei prodotti tipici; tematiche attuali da non sottovalutare sono infatti la salvaguardia della "diversità culturale" e la "spendibilità sul mercato" delle tradizioni popolari (Camangi *et al.*, 2005).

Importanti istituzioni internazionali (FAO, OMS, UNESCO, WWF) si sono interessate direttamente o indirettamente di etnobotanica, cercando, attraverso il recupero delle tradizioni popolari, un contributo alla soluzione di problemi umanitari come la fame nel mondo (Fleurentin, 1993), l'individuazione di nuove molecole biologicamente attive per la cura delle malattie (Cox, 1994a, 1994b), la salvaguardia delle culture minoritarie, la tutela della biodiversità, la salvaguardia del paesaggio e altro ancora (Camangi, 2008).

A livello mondiale, a cominciare dagli anni '80-'90, si è assistito a un forte incremento delle ricerche etnobotaniche; a supporto di ciò il numero delle pubblicazioni in lingua inglese riguardanti questa tematica è passato da meno di 50, nei primi anni '70, a quasi 600 nel 1994 (fig. 1) (Cotton, 1996). Analogamente, negli stessi anni, in Italia si è verificato un significativo aumento dei lavori etnobotanici [...] *con un massimo tra il 1991 e il 2000 [...] la tendenza dell'ultimo decennio del '900 sembra essere rimasta costante nei cinque anni del XXI secolo* (Guarrera, 2006) (fig. 2).

In molte università l'insegnamento dell'etnobotanica, che afferisce alle Botaniche Applicate e comprende diversi rami di studio (etnofitoterapia, etnoveterinaria, fitoalimurgia ecc.), è stato inserito all'interno di vari corsi di laurea, in particolare quelli di Farmacia, Medicina, Tecniche Erboristiche e Lettere.



Figg. 1 e 2 - Grafici sull'andamento delle conoscenze etnobotaniche in Italia (a sx) e nel mondo (a dx)

L'etnofitoterapia è oggi il ramo dell'etnobotanica che suscita maggiore interesse, in quanto fornisce utili notizie sulla farmacopea popolare, indicando le piante medicinali, gli usi terapeutici, le metodiche di preparazione, nonché le posologie e le vie di somministrazione. Informazioni, che una volta scientificamente vagliate (test chimici, farmacologici, clinici, tossicologici ecc.) possono portare alla produzione di nuovi farmaci. Negli USA, a tal fine, il *National Institute of Health* nel 1990 attuò un programma quinquennale che prevedeva lo studio approfondito di un considerevole numero di piante legate agli usi popolari. Sempre in America, il *National Cancer Institute* - sulla base di una ricerca casuale sulle proprietà di diverse piante adoperate nella tradizione etnobotanica - riuscì a isolare diverse sostanze farmacologicamente attive, alcune delle quali approvate successivamente in sede farmaceutica e inserite nei prontuari terapeutici (Guerci, 1999). Si stima che circa l'80% della popolazione mondiale ricorra alla medicina tradizionale (Farnsworth, 1983): nella sola Cina si usano circa 5.000 specie fra vegetali e animali (Shultes e Hofmann, 1993).

Riferendoci ai farmaci moderni, negli USA un quarto delle prescrizioni mediche contengono preparati che provengono dal mondo vegetale; composti estratti da piante e animali sono serviti allo sviluppo dei 20 farmaci più venduti negli USA, con un giro di affari nel 1988 pari a 6 miliardi di dollari. In Italia il 60% dei farmaci circolanti deriva dalle piante - da cui si estraggono direttamente i principi attivi o per emisinthesi da molecole vegetali - se a ciò aggiungiamo che per lo *screening* dei medicinali di sintesi si produce una molecola attiva ogni 20.000 testate, risulta assai vantaggioso attingere alla gratuita banca dati dell'etnofarmacobotanica (Guerci, 1999). Il regno vegetale rappresenta, dunque, il più grande serbatoio di materie prime medicamentose del mondo (Pelt, 1990).

In Italia, analizzando i dati forniti dal CET¹, i lavori scientifici di carattere etnobotanico realizzati tra il 1970 e il 2006 ammontano a 173 e riferiscono l'impiego di 1.492 specie vegetali (pari a circa il 20% della flora vascolare italiana²), variamente distribuiti per settori d'uso (fig. 3); a titolo esemplificativo ricordiamo che in ambito medicinale risultano 1.354 i vegetali impiegati nella prevenzione e cura delle malattie umane, con una disomogenea ripartizione regionale (fig. 4) (Tomei *et al.*, 2006).

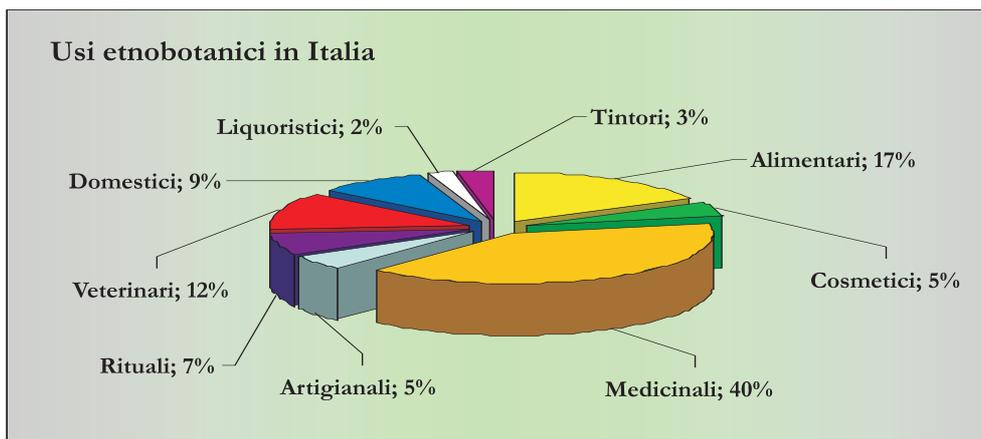


Fig. 3 - Ripartizione in percentuale degli usi etnobotanici in Italia (da Tomei *et al.*, 2006)

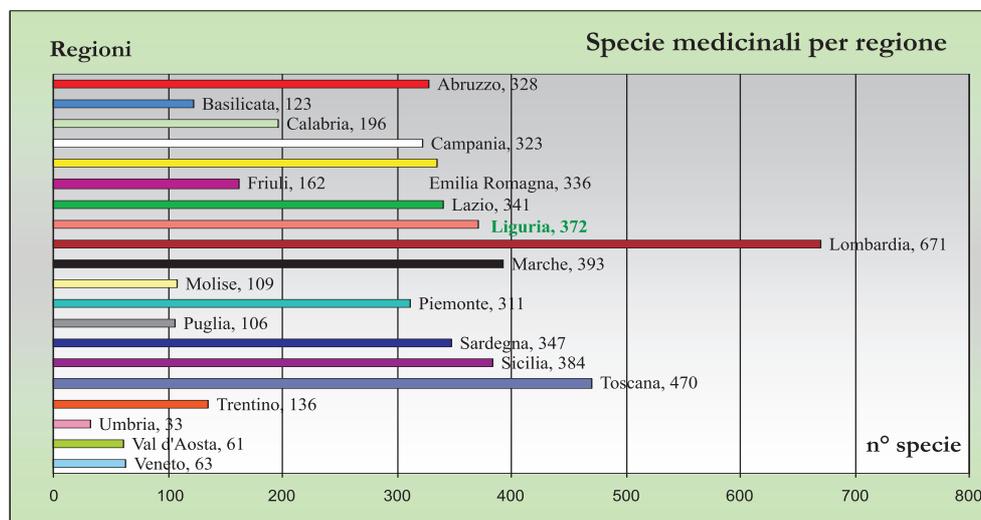


Fig. 4 - Ripartizione in percentuale delle specie medicinali per regione (da Tomei *et al.*, 2006)

¹ È l'acronimo di Centro Etnobotanico Toscano. Il CET è stato istituito nel 1999 per coordinare, sul territorio regionale, le ricerche sulle tradizioni popolari legate alle piante e per avere una struttura referenziata a livello nazionale e internazionale. La sede è presso il Dipartimento di Agronomia e Gestione dell'Agro-ecosistema dell'Università di Pisa.

² La *checklist* della flora vascolare italiana annovera 7.634 entità (Conti *et al.*, 2005).

METODOLOGIA APPLICATA ALLA RICERCA ETNOBOTANICA

Le ricerche etnobotaniche non possono prescindere da una corretta metodologia scientifica di acquisizione del dato e di verifica della sua riproducibilità. L'esperienza maturata in questo settore della botanica applicata ha permesso di affinare un'ideale pianificazione delle operazioni, che nelle sue linee essenziali prevede:

1) ricerca bibliografica; 2) individuazione dei luoghi da visitare e dei soggetti idonei a fornire le informazioni; 3) realizzazione di specifici questionari e interviste; 4) raccolta e caratterizzazione del materiale vegetale; 5) conservazione *in situ et ex situ* delle specie vegetali censite; 6) elaborazione dei dati.

Con le altre discipline, antropologiche ed etnologiche, l'etnobotanica condivide il metodo d'indagine preventiva. La raccolta di materiale bibliografico, precedente allo studio empirico, rivela l'orizzonte generale e specifico dello stato dell'arte, guidando alla definizione delle aree di studio e dei modi di intervento sul campo.

Le tradizioni etnobotaniche sono un'eredità culturale potenzialmente condivisa da tutti gli strati sociali; coerentemente con i dati della sociologia e della linguistica, anche in questo ambito i piccoli centri tendono a una maggiore conservatività: le aree più produttive, per lo studio delle tradizioni, sono dunque l'abitato sparso, il piccolo nucleo di montagna o di campagna, o, più in generale, le località sufficientemente distanti dai grandi centri abitati e da importanti vie di comunicazione e di commercio.

Il rilevamento in campo delle tradizioni popolari si svolge mediante interviste "porta a porta", condotte su soggetti residenti da più generazioni nei territori oggetto dell'indagine o da un periodo sufficientemente lungo da averne acquisito le tradizioni locali; rivolgendosi a un esteso campione appartenente a qualsiasi classe sociale e grado di istruzione. L'utilità dei questionari è ovviamente funzionale alla raccolta e alla standardizzazione delle informazioni e funge da stimolo alla memoria degli intervistati; a tal fine ne esistono due tipologie: una generale, per documentare le notizie "di base" (generalità dell'intervistato, luogo visitato ecc.) (tav. I), e un'altra, adeguata di volta in volta ai diversi settori di impiego della flora spontanea (usi medicinali, veterinari, alimentari, artigianali, liquoristici, tintori, ornamentali ecc.) (tav. II).

Elemento importante per l'acquisizione della notizia è la raccolta del campione vegetale fornito necessariamente dall'informatore che per tradizione lo utilizza, allo scopo di associare con certezza l'esemplare al nome scientifico. Le chiavi analitiche della *Flora d'Italia* (Pignatti, 1982) e in taluni casi della *Flora Europaea* (Tutin *et al.*, 1964-80; 1993), oltre all'esame stereomicroscopico dei campioni raccolti, costituiscono gli strumenti di base per una corretta identificazione botanica del materiale vegetale; fase successiva è la realizzazione degli *exsiccata*, a documento della ricerca svolta (fig. 5).

La conservazione delle specie vegetali avviene *in situ*, primariamente negli orti botanici locali, nei luoghi di indagine, o *ex situ* come nelle banche del germoplasma (AA.VV., 2006). Infine, tutte le informazioni raccolte sono informatizzate attraverso la realizzazione di un data-base relazionale che consente un utilizzo rapido e aggiornabile dei dati raccolti e la loro elaborazione.

Tav. I



SCHEDA GENERALE DI RILEVAMENTO

1. Dati del rilevatore:

Nome e Cognome:

2. Luogo di reperimento della notizia

Località: Comune: Provincia :

3. Dati dell'informatore

Nome e Cognome: età: sesso:

grado d'istruzione:professione:

4. Dati relativi alla pianta

Nome locale:

Altri nomi:

Habitat:

Parti utilizzate:	foglie	corteccia
	fiori	frutti
	semi	bulbi
	tuberi	radici
	giovano getti	pianta intera
	altro:	

Periodo di raccolta:

Modalità d'uso:	artigianale	alimentare
	medicinale	veterinario
	ornamentale	liquoristico
	magico	tintorio
	religioso	cosmetico
	altro	

Osservazioni:

EXSICCATUM N°:

✂

EXSICCATUM dell' ESEMPLARE VEGETALE N°:

nome locale della pianta: data di raccolta: luogo di raccolta:

nome e cognome del raccoglitore:

nome scientifico:

Tav. II



**SCHEDA DI RILEVAMENTO
USI MEDICINALI**

1. Dati relativi alla pianta

Nome locale: Altri nomi:

Parti utilizzate:	foglie	corteccia
	fiori	frutti
	semi	bulbi
	tuberi	radici
	giovano getti	pianta intera

Altro: Periodo di raccolta:

2. Dati sull'uso terapeutico o di profilassi

Patologia trattata:

Modalità d'uso (decotto, infuso, macerato, oleito ecc.):

.....

Modalità di somministrazione (orale, impacco, cataplasma ecc.):

.....

Nome locale del preparato:

Uso associato di altre entità vegetali: NO SI, quali:

Nome locale:

.....

Tipo di elaborazione:

Modalità d'uso; descrivere nei dettagli:

.....

Preparato ancora utilizzato nella zona:

SI Molto Poco Pochissimo

NO; specificare da quanto tempo e per quale motivo:

.....

Eventuale nota storica:

.....

Racconti popolari, aneddoti, novelle, filastrocche, canzoni legate alla preparazione:.....

.....

.....

.....

.....



Fig. 5 - Esempi di *exsiccata* di campioni vegetali raccolti in Val di Vara

ETNOBOTANICA IN LIGURIA

In Liguria, le indagini etnobotaniche si sono intensificate soprattutto nell'ultimo decennio, interessando gran parte dei suoi territori provinciali (Imperia, Savona, Genova e La Spezia), portando alla conoscenza di un cospicuo patrimonio culturale di tradizione orale, ed evidenziando la complessità e multiformità dei legami esistenti fra le attività umane e il mondo vegetale.

Le pubblicazioni afferenti a questa linea di ricerca, negli anni '80 (Caffaro Corti e Gastaldo, 1980), risultavano solo 4, salirono a 19 nel 2004, per quanto attiene le pratiche medicinali (Maccioni *et al.*, 2005), attestandosi nel 2006 a oltre 30, se si considerano non solo le pubblicazioni prettamente scientifiche ma anche quelle minori, di tipo divulgativo (Camangi *et al.*, 2006a).

Questo incremento di ricerche, per ovvi motivi, ha permesso di compiere una lettura sempre più omogenea e puntuale delle tradizioni folcloristiche ed etnologiche della regione, nonché di fissare e confrontare le diverse e disomogenee realtà locali, alla cui origine stanno primariamente la diversità sia dei luoghi – in termini di risorse, di accessibilità ecc. – sia del *background* culturale della popolazione (storia evenemenziale e sociale, economia, contatti ecc.).

Gli archivi informatici del CET³, per la regione Liguria, registrano l'uso etnobotanico di 396 specie così ripartite:

³ I dati presentati sono aggiornati al 2006 e desunti dalle seguenti pubblicazioni: Bandini A. (1961) - *Le piante della medicina tradizionale nell'Alta Valle di Vara (Liguria orientale)*; Bertagnon E. (1955) - *Sulla flora medicinale della Liguria: usi tradizionali dell'Alta Fontanabuona*; Bisio A., Minuto L. (1999) - *Il preboggion: leggenda e tradizione di una miscela di erbe selvatiche*; Chioventa Bensi C. (1960) - *Florula medicinale delle Cinque Terre*; Gastaldo P., Barberis G., Fossati F. (1979) - *Le piante nella medicina tradizionale nei dintorni di Praglia (Appennino ligure-piemontese)*; Maccioni S. (2003) - *Piante della medicina popolare in Val di Magra*; Maccioni S., Marchini G. (1999) - *Val di Vara*; Maccioni S., Monti G., Flamini G., Cioni P.L., Guazzi E. (1999) - *Ricerche etnobotaniche in Liguria. L'estremo Ponente*; Maccioni S., Monti G., Flamini G., Cioni P.L., Morelli I., Guazzi E. (2005) - *Ricerche etnobotaniche in Liguria. La Val Lerrone e la bassa Val Arroscia*; Maccioni S., Tomei

USI ETNOBOTANICI E N° DI SPECIE			
MEDICINALI	372	VETERINARI	42
COSMETICI	19	DOMESTICI	33
RITUALI	17	ARTIGIANALI	6
GASTRONOMICI	94	LIQUORISTICI	23

VAL DI VARA: INQUADRAMENTO GEOGRAFICO

Il territorio denominato Val di Vara è situato nella Liguria Nord-orientale e occupa circa due terzi dell'area settentrionale della provincia di La Spezia⁴. La vallata, la più ampia della regione, si snoda parallelamente alla costa ligure, in direzione sud-est, nord-ovest (fig. 6) e si sviluppa su altitudini comprese fra circa 30 e 1.640 m s.l.m., con gran parte del territorio esposto a sud. Il nome della vallata deriva dal fiume Vara (fig. 7), che origina dalle pendici del monte Zatta, dalle sorgenti di Codivara e si esaurisce confluendo nel fiume Magra, fra i comuni di Bolano e Follo (in località Fornola), dopo aver percorso una sessantina di chilometri.

Tutta la vallata è delimitata da rilievi montuosi che la dividono dalle valli del Taro e della Graveglia a Nord, dalla Lunigiana a Est, mentre a Ovest dalla Riviera Spezzina e parte del comprensorio delle Cinque Terre. I monti Gottero (1.640 m), Zuccone (1.424m), Zatta (1.404 m) e Cornoviglio (1.120 m), rappresentano le emergenze orografiche più elevate della dorsale appenninica ligure.

Il territorio della Val di Vara è caratterizzato dall'alternarsi di valli principali, ampie, come quelle di Beverino, di Brugnato-Borghetto e di Piana Battolla-Follo-Ceparana e di altre secondarie, più o meno strette, che scendono dai monti in corrispondenza degli affluenti del Vara di entrambe le sponde e sono riconducibili a torrenti come lo Stora, il Gottero, il Mangia, l'Usurana, il Borsa, il Torza e altri ancora.

La geologia del territorio è molto ricca e diversificata; si evidenzia una predominanza di rocce ofiolitiche, scisti calcari e arenarie nell'alta Val di Vara, mentre nel fondovalle troviamo principalmente rocce argillose.

Il clima è di tipo mediterraneo montano, modulato dall'articolata orografia in vari microclimi, ma resta fondamentalmente mite per la vicinanza del mare. Il regime pluviometrico mostra precipitazioni abbondanti e ben distribuite nell'arco dell'anno; la disponibilità idrica ha un massimo principale a fine inverno-primavera e uno secondario a fine estate-autunno (Camangi *et al.*, 2008). Il valore medio annuo delle precipitazioni si attesta intorno ai 1.500 mm, con un massimo di oltre 2.000 mm sui

P.E., Rizzo A. (1995) - *L'uso medicinale delle specie vegetali selvatiche e coltivate nella tradizione popolare della bassa Val di Magra*; Manieristi M., Marchini G., Maccioni S. (2005) - *Tradizioni in Val Lerrone e bassa Valle Arroscia*; Marchini G., Maccioni S. (1998a) - *Bassa Val di Magra*; Marchini G., Maccioni S. (1998b) - *Valli Nervia e Roja*; Martini E. (1981) - *La fitoterapia popolare in Val Borbera (Appennino Ligure)*; Martini E. (1983) - *La fitoterapia popolare nell'alta Valle dell'Orba (Appennino ligure)*; Oddo S. (1997) - *La medicina popolare nell'Alta Valle Argentina*.

⁴ Il territorio della provincia di La Spezia occupa una superficie di 88.133 ha, di cui 56.628 spettano alla Val di Vara (pari al 64,2%).

crinali appenninici e un minimo di 900 mm verso la costa. Questo si relaziona al fenomeno della condensazione del vapore acqueo dell'aria umida, che i venti marini spingono dalla costa verso l'interio. Tali masse d'aria, scontrandosi con le montagne, tendono a salire e, raffreddandosi velocemente, originano forti precipitazioni.



Fig. 6 - La Liguria e il territorio della Val di Vara (Provincia di La Spezia)

Le temperature, dipendenti dalla quota altimetrica e dall'esposizione dei versanti, presentano valori medi annui che oscillano tra i 10 e i 12 °C; il mese più freddo è gennaio (2-9 °C), mentre i valori massimi si raggiungono tra luglio e agosto (15,5-30 °C).

Gli insediamenti urbani più antichi si segnalano nell'area collinare-montana, mentre in pianura, lungo il corso del fiume Vara, si trovano i centri più grandi in relazione al recente sviluppo economico; con circa 30.000 abitanti è il comprensorio meno densamente popolato della provincia spezzina.

Il viaggiatore che si addentra in Val di Vara rimarrà positivamente sorpreso dalla variabilità del paesaggio, disseminato di piccoli paesini abbarbicati su crinali e poggi, centri storici medioevali immersi nel verde, dalle diverse tipologie di bosco, dalle aree a pascolo e coltivate, che, secondo la stagione, mutano nelle tonalità dei colori e nelle fragranze olfattive. Il forte legame che l'uomo ha saputo instaurare con la natura ha ridisegnato, talvolta, l'originario paesaggio, oggi spesso snaturato dall'abbandono delle antiche pratiche agro-silvopastorali.

Dalla pianura al piano montano la vegetazione si modifica gradualmente in relazione ai livelli altimetrici, all'esposizione e all'assetto pedoclimatico.



Fig. 7 - Ansa del fiume Vara

Lungo i corsi d'acqua, su terreni alluvionali, i boschi igrofilo ripariali trovano il loro ambiente ideale. Qui dominano i salici (*Salix elaeagnos* Scop., *S. purpurea* L.), l'ontano nero (*Alnus glutinosa* (L.) Gaertner), l'orniello (*Fraxinus ornus* L.) e il pioppo nero (*Populus nigra* L.), mentre nel sottobosco, tra gli arbusti e le erbacee più comuni, compaiono rovi (*Rubus* sp.pl.), biancospino (*Crataegus monogyna* Jacq.), sambuco (*Sambucus nigra* L.), ligustro (*Ligustrum vulgare* L.) sanguinello (*Cornus sanguinea* L.), luppolo (*Humulus lupulus* L.), salicaria (*Lythrum salicaria* L.), dulcamara (*Solanum dulcamara* L.) e saponaria (*Saponaria officinalis* L.).

La macchia mediterranea, una vegetazione sempreverde nella quale compare il leccio (*Quercus ilex* L.) in forma arbustiva, assieme all'erica (*Erica arborea* L.), al corbezzolo (*Arbutus unedo* L.), al ginestrone (*Ulex europaeus* L.) e spesso al pino marittimo (*Pinus pinaster* Aiton), contraddistingue i versanti più vicini alla costa e meglio esposti.

Percorrendo il piano collinare fino alla montagna, diverse sono le tipologie vegetazionali che si alternano e frammistano. Assai comuni sono le pinete di pino marittimo, con sottobosco ricco di felce aquilina (*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn), ginestrone (*Ulex europaeus* L.), cisto (*Cistus salvifolius* L.), edera (*Hedera helix* L.), ginepro (*Juniperus communis* L.) e altre specie. Qui, il pino marittimo è una specie di chiara introduzione antropica, mentre in altre aree della Liguria può essere considerato autoctono (Pignatti, 1982).

Nell'area collinare e submontana i boschi sono caratterizzati da una fisionomia e una struttura che varia con l'entità arborea dominante. Tra le specie più rilevanti abbiamo il castagno (*Castanea sativa* Miller), una caducifolia appartenente alle Fagaceae, ampiamente coltivata su tutto il territorio della Valle del Vara, sia per la produzione del legname, sia per i pregevoli frutti (Sebastiani *et al.*, 2007) (figg. 8-9). Altre specie decidue dominanti sono il carpino nero (*Ostrya carpinifolia* Scop.) - associato all'orniello (*Fraxinus ornus* L.) - e il cerro (*Quercus cerris* L.), assieme ad altre querce come *Quercus pubescens* Willd. e *Q. robur* L.

Salendo di quota, oltre i 600 m s.l.m., troviamo il carpino bianco (*Carpinus betulus* L.), che sostituisce il nero, e cominciano a farsi strada le specie montane come il sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia* L.), il farinaccio (*Sorbus aria* (L.) Crantz), il sambuco rosso (*Sambucus racemosa* L.) e il frassino maggiore (*Fraxinus excelsior* L.).

Caratteristica della fascia montana, a un'altitudine di 800-900 m s.l.m., è la faggeta (*Fagus sylvatica* L.), che a differenza delle altre formazioni boschive di caducifoglie, risulta quasi monospecifica a livello dello strato arboreo e con una composizione floristica del sottobosco povera, formata per lo più da specie sciafile, bulbose e rizomatose a fioritura primaverile; tra le erbacee ricordiamo *Geranium nodosum* L., *Anemone nemorosa* L., *A. trifolia* L., *Luzula nivea* (L.) Lam. et DC., *Cardamine pentaphyllos* (L.) Crantz, *Campanula trachelium* L., *Pulmonaria officinalis* L., *Helleborus odoratus* W. et K. Ad alte quote (ma già a partire dai 500 m s.l.m.) si trovano estesi pascoli, naturali o di origine secondaria, prodotti dall'azione di disboscamento, operata dall'uomo a favore delle attività legate alla pastorizia; oggi molte di queste aree sono abbandonate, per una questione di bassa redditività e di scarso valore pabulare del prodotto di sfalcio.

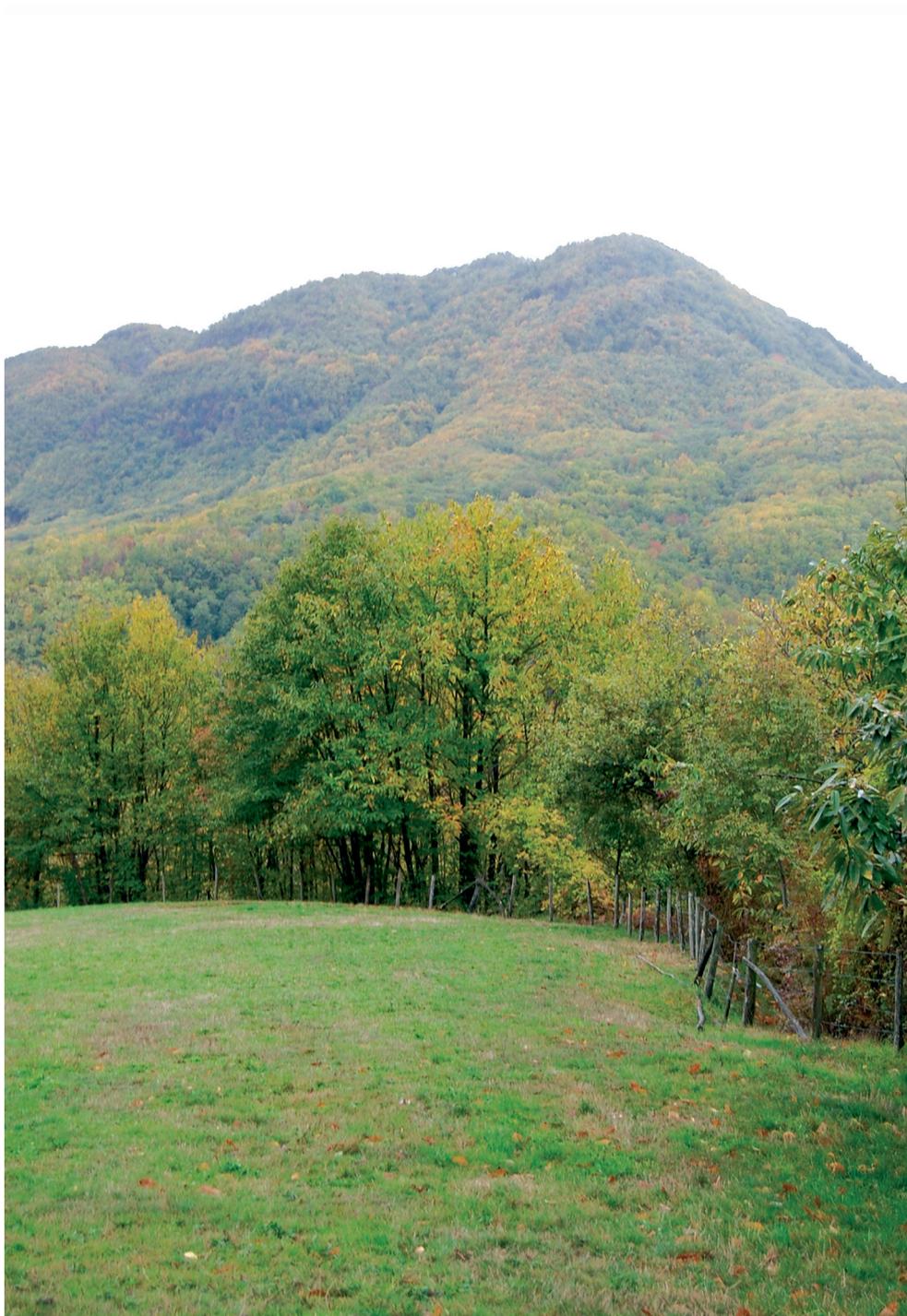


Fig. 8 - Pascolo e castagneto in località Scurtabò (Varese Ligure)